

Le Comité Départemental  
USEP de Haute Savoie

# ACTIVITÉS PHYSIQUES À DISTANCE



## Préambule

*Chers collègues enseignants, chers ami(e)s usépiennes, usépiens*

*Ce dossier USEP " Activités physiques à distance" s'adresse à la fois*

- *aux enseignants présents dans les écoles avec les enfants du personnel soignant,*
- *aux enseignants qui relayent les informations auprès des familles.*

*Il contient:*

- *des pistes d'activités que les enseignants pourront proposer à leurs élèves confinés et/ou aux élèves du personnel soignant présents dans les écoles*
- *des ressources et outils USEP, notamment dans le domaine de la santé, qui peuvent ou pourront être utilisées aujourd'hui ou alors plus tard quand le confinement aura cessé.*

*En complément de ce dossier, l'USEP 74 vous enverra:*

- *un compteur d'activités physiques utilisable pour chaque enfant.*

*et hebdomadairement*

- *une fiche enseignant: proposition de programmation d'activités C1-C2-C3 sur la semaine*
- *une fiche destinée à l'enfant et à sa famille que les enseignants pourront relayer auprès de leurs élèves*

Un grand merci à vous et bravo pour l'énergie déployée partout sur le territoire.

L'USEP 74 reste à votre disposition pour vous aider et répondre à vos questions.

Sportivement,

**Mireille Béruard**

*Présidente du Comité Départemental  
USEP 74*



## De l'activité physique... à distance !

Au vu de la situation actuelle, nous souhaitons vous proposer un recueil d'outils permettant le maintien des activités physiques simples, car elles sont indispensables aux élèves et favoriseront ensuite leur capacité à se concentrer et se centrer sur les différentes activités que vous leur proposerez.

L'USEP impulse une dynamique de continuité afin que les enfants, les familles prennent conscience de la nécessité d'une pratique quotidienne, tout au long de la vie. « Au moins 60 min d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour » (Recommandation du Plan National Nutrition Santé)

Au-delà de jeux favorisant l'activité physique, d'autres activités sont à prendre en compte, elles peuvent permettre de travailler d'autres compétences : création d'objets, mesure de distance, de temps... toutes ces situations vraies permettent de donner du sens aux différents apprentissages. Elles peuvent aussi servir de support à des activités de langage orales ou écrites.

Voici une liste de plusieurs outils disponibles, permettant de favoriser la pratique d'activité physique et d'apporter des connaissances théoriques.

### Index :

DE L'ACTIVITE PHYSIQUE... A DISTANCE !	1
1. Les défis récré	4
2. Les jeux d'antan, jeux traditionnels	4
3. Les outils de l'Attitude Santé	5
1. En Maternelle	5
2. Pour les élèves de <i>cycle 2</i> : CP et CE1	6
3. Pour les enfants de <i>cycle 3</i> : CM1 et CM2 et CE2	9





## 1. Les défis récré

Une invitation à s'inscrire dans un projet individuel de pratique d'activité physique, bénéfique pour leur santé, et collectif grâce aux échanges.

« Bouger » au quotidien, tout l'enjeu est là ! Pratiquer au moins une heure d'activité physique par jour, sur les temps d'EPS certes, mais aussi, en autonomie, pendant la récréation et rendre l'enfant ACTEUR de sa santé sont les objectifs de cette action. Une pratique active, une pratique PLAISIR avec les copains, tel est le défi lancé par l'USEP !

Visionnez le nouveau défi récré-athlé réalisé par les USEPiens de Taintrux et relevé par Christophe Lemaître : [le soleil](#)

Les jeunes USEPiens créent eux aussi des défis !

Voici [ici](#) le mode d'emploi du défi récré, et [ici](#) le formulaire permettant à l'enfant de décrire le défi qu'il a créé, que vous pouvez également nous faire parvenir afin qu'il soit partagé avec d'autres associations USEP.

Des défis créés par d'autres classes sont déjà disponibles en ligne [ici](#) ( en bas de page, cliquer sur « Cycle 2 » ou « Cycle 3 ») : 110 Défis cycle 2 et 83 défis cycle 3 !

### Voici quelques exemples :

Il est possible d'adapter les défis proposés en équipe en demandant aux enfants de se chronométrer simplement. Il est également possible de l'amener en tant qu'entraînement avant de pouvoir le faire en classe tous ensemble.

- Cycle 2 : [Multi Sauts](#), [Garde la ligne !](#), [Les 4 cerceaux](#), [Le trésor de l'Oie](#), [Slalome et lance](#) !, etc ...
- Cycle 3 : [La coccinelle](#), [L'échelle](#), [Mémoire sportive](#), [Course aux cases](#), [Le parcours](#), [Corde à sauter](#), etc ...

C'est aussi l'occasion de laisser libre court à l'imagination des enfants pour créer un défi réalisable seul, dans un petit espace.

## 2. Les jeux d'antan, jeux traditionnels

Vous en trouverez plusieurs sur [ce document](#) : les jeux proposés dans le domaine 0 et le domaine 1 peuvent être réalisés seul.

Un répertoire complet est également disponible [ici](#), mais nécessitera un tri car plusieurs jeux sont prévus pour une classe complète.



### 3. Les outils de l'Attitude Santé

D'autres outils sont également disponibles en ligne et permettent de sensibiliser les enfants à l'importance de continuer l'activité physique pour la santé.

#### 1. En Maternelle

Pio et Pia, sont deux personnages dont les visages changeants incarnent aujourd'hui l'éducation à la santé à l'Usep. Pio et Pia sourient, grimacent ou pleurent sous le poids d'émotions... Les pictogrammes qui les traduisent doivent permettre aux enseignants de maternelle d'aborder ce thème de la santé avec les tous petits à partir de leurs ressentis notamment lors de la pratique d'activités physiques et sportives.

Voici [ici](#) la fiche explicative de la mallette.

Différents outils sont à dispositions :

- **Les pictogrammes**, classés en différents thèmes :

Les thèmes
<a href="#">LES EMOTIONS</a>
<a href="#">LES ETATS</a>
<a href="#">L'ACTIVITE PHYSIQUE</a>
<a href="#">LE CORPS</a>
<a href="#">RYTHMES DE VIE</a>
<a href="#">EQUIPEMENT</a>
<a href="#">RENCONTRE</a>
<a href="#">CONDITIONS CLIMATIQUES</a>
<a href="#">DONNER L'ALERTE</a>
<a href="#">COMPORTEMENTS DANGEREUX</a>
<a href="#">HYGIENE</a>
<a href="#">ALIMENTATION</a>
<a href="#">CHEZ LE MEDECIN</a>
<a href="#">ENVIRONNEMENT</a>
<a href="#">LE SOUFFLE</a>



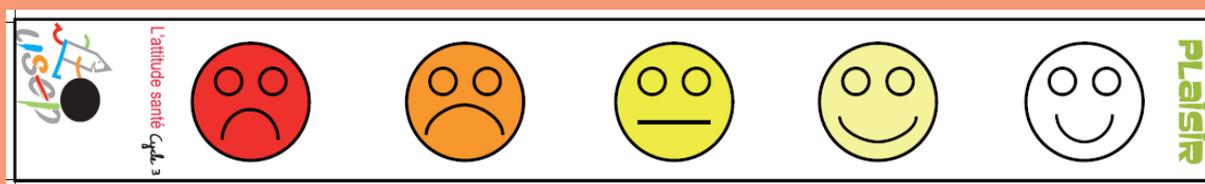
- **La réglette du plaisir**, dont voici la [description détaillée](#).

Dans le but de favoriser une attitude-santé active tout au long de la vie, l'USEP souhaite développer, chez les enfants, et ceci dès le plus jeune âge, **le goût pour la pratique des activités physiques et sportives**. Afin d'augmenter le capital santé des enfants, l'USEP prend le parti-pris de les mettre en situation de **s'engager avec plaisir dans une pratique significative d'activités physiques ou sportives**.

En fin d'école primaire, l'objectif est que les enfants soient en capacité :

- d'exprimer et de prendre en compte leurs ressentis lors de la pratique d'une activité physique et/ou sportive,
- d'affiner leurs goûts quant à leurs préférences dans le domaine des pratiques physiques,

Voici la [version imprimable](#) de la réglette.



- **Les 9 Repères** du Plan National Nutrition Santé
- **Le livret Parents/Enfant** à adapter.

Et bien d'autres outils que vous pourrez [découvrir](#) et choisir de diffuser à vos élèves.

## 2. Pour les élèves de [cycle 2](#) : CP et CE1

Pour les élèves dès le cycle 2, il peut être intéressant de mesurer la quantité d'activité physique chaque jour, pour se situer vis-à-vis des recommandations (1h d'activité par jour), mais aussi comparer les durées de chaque jour, les additionner sur la semaine...

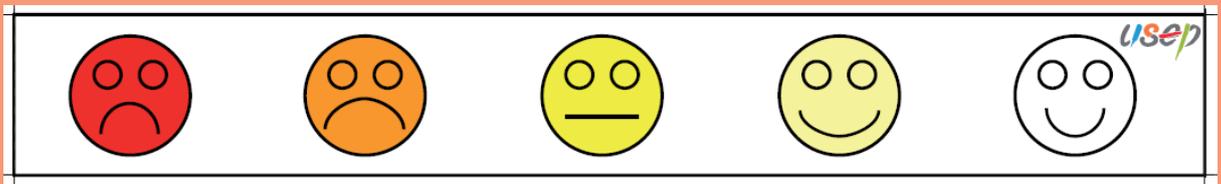
L'attitude santé cycle 2 (principalement à destination des classes de CP et CE1), le nouvel outil proposé aujourd'hui, suit la même logique de développement des compétences psychosociales de l'enfant. Les bandes dessinées (créées par des enfants) racontent les aventures de Pio et Pia autour des thématiques, comme par exemple « Bouger ... pour quoi faire ? ... ». Elles sont pour les enfants, des supports de lecture, de réflexions, de débats à propos de la santé, leur donnent des repères médicaux, des connaissances pour se connaître et se projeter dans la construction de l' « attitude santé ». Les propositions d'activités et de rencontres sportives ont pour objectif la mise en place, par les adultes, de projets conduisant, dans le cadre des activités physiques et sportives, à l'augmentation de la quantité de pratique. Une démarche méthodologique facilite l'élaboration et la mise en œuvre de ces projets.

Voici la fiche explicative de cette mallette [ici](#).



Différents outils sont disponibles :

➤ **Réglette des émotions**



[En version imprimable](#)

[Fiche explicative](#)

[Fiche « Le langage des émotions »](#)

➤ **Les compteurs d'activité**

**Objectifs :** Repérer ses pratiques physique et sportives quotidiennes, se situer par rapport à une hygiène de vie équilibrée respectueuse des rythmes de vie, échanger sur ses pratiques, faire un projet de pratique physiques et sportives à court terme.

**Mon compteur d'activités physiques**

Au cours d'une journée repère les moments où tu es actif :

- lors d'activités encadrées,
- lors de déplacements quotidiens,
- lors d'activités récréatives et de loisir avec des jeux sportifs.

-----

Positionne les 3 réglettes pour faire apparaître dans la fenêtre la quantité d'activités que tu as repérée au cours de ta journée.

-----

Fais le bilan.

Compare avec hier.

Fixe-toi des objectifs pour demain.

**Le compteur d'activités physiques**

	Activités encadrées	0	2	Plus de 2		
Déplacements quotidiens	1 ou moins	Plus de 4	2 oranges	N'en fais pas trop !		
Activités récréatives et de loisir		3 ou 4	2 bleues	Renève à bouger plus		
					Compare avec hier	Prévois pour demain

[Présentation du compteur d'activité](#)

[Version imprimable](#)

[Fiche d'exploitation](#)



➤ **Des vidéos**

**Objectifs** : Illustrer différents volets des liens entre le sport et la santé, repérer des éléments qui font le lien entre sport et santé, s'interroger sur les pratiques collectives de la classe et de l'organisation des rencontres USEP, échanger sur les représentations sport santé.

- [Etre responsable](#)
- [Etre solidaire](#)
- [Faire connaissance](#)
- [Gagner, perdre](#)
- [Grandir](#)
- [Etre à l'écoute](#)
- [Se protéger du soleil](#)
- [Boire](#)
- [Pique-niquer](#)
- [Etre propre](#)

➤ **Les lettres « Le sais-tu ? »**

**Objectifs** : Apporter des connaissances validées par des spécialistes de la santé, identifier les spécialistes de santé, servir de support de communication entre enfants et adultes extérieurs à l'école.

- [Les activités physiques](#)
- [Sécurité solaire](#)
- [Bien-être](#)
- [Hygiène](#)
- [Rythme de vie](#)
- [Alimentation](#)
- [Le souffle](#)

➤ **Les BD**

**Objectifs** : S'interroger sur les liens entre le sport et la santé, interroger ses comportements et ses pratiques, débattre à partir des questions posées sur chaque BD, raisonner ses pratiques individuelles et les pratiques collectives de la classe ou du groupe, échanger et communiquer.

- [Livret enseignant](#)
- BD 1 : [Bouger au fil de la journée.](#)
- BD 2 : [Bouger, quels effets ? \(Emotions et souffle\)](#)
- BD 2 bis : [Bouger, quels effets ? \(Sueur et courbatures\)](#)
- BD 3 : [Bouger, c'est plus facile quand ...](#)
- BD 4 : [Bouger ? Pour quoi ? \(Se muscler, se défouler\)](#)
- BD 5 : [Bouger et prendre soin de soi](#)
- BD 5 bis : [Bouger et prendre soin de soi](#)
- BD 6 : [Pour bouger ...](#)
- BD 7 [Echanger des infos santé](#)



D'autres outils peuvent également être intéressants tels que :

- [Les cartes postales](#)
- [Le cahier témoin](#)
- [Les informations santé pour les parents](#)
- [Les fiches pédagogiques et unité d'enseignement « APS et Santé »](#)
- [Les ouvrages de littératures jeunesse](#)
- [Etc...](#)

### 3. Pour les enfants de [cycle 3](#) : CM1 et CM2 et CE2

Proposer à l'enfant d'avantage d'activités physiques, sportives et associatives pour lutter contre la sédentarité et développer son « capital santé ». Aider l'enfant à mieux se connaître pour développer toutes ses capacités, permettre à l'enfant d'identifier les déterminants de santé pour être pour être acteur de sa santé tout au long de sa vie. Donner à l'enfant le goût d'une pratique physique régulière pour son bien-être physique, mental et social.

→ Telles sont les orientations retenues par l'USEP.

Voici [ici](#) la fiche explicative de la mallette attitude santé cycle 3.

- Les [trois réglottes](#) du plaisir, de l'effort et du progrès.

Objectifs :

- Aider l'enfant à apprécier le plaisir perçu, l'effort ressenti et le progrès effectué lors de la pratique d'activités physiques et sportives.
- Aider l'enfant à prendre en compte les interactions du plaisir, de l'effort et du progrès ainsi que l'évolution de ces indicateurs.
- Permettre les échanges sur la base d'une mesure commune.
- Permettre à l'enfant de mieux se connaître.
- Favoriser les situations de langage, enrichir le vocabulaire, construire des concepts et affiner ses sensations.

	L'attitude santé <small>Cycle 3</small>		<b>PLAISIR</b>
		Découpez et assemblez les réglottes à l'aide d'une attache parisienne. Sur chaque réglotte, clippez un trombone et positionnez-le selon votre ressenti.	
	L'attitude santé <small>Cycle 3</small>		<b>EFFORT</b>
		<b>1</b> C'est très facile ! <b>2</b> C'est facile ! <b>3</b> Ça commence à être dur ! <b>4</b> C'est très dur ! <b>5</b> C'est tellement dur que je vais m'arrêter !	
	L'attitude santé <small>Cycle 3</small>		<b>PROGRÈS</b>

- [Présentation de la réglette du plaisir](#)
- [Présentation de la réglette de l'effort](#)
- [Présentation de la réglette du progrès](#)
- [Présentation de l'utilisation des 3 réglettes](#)
- [Réglette du plaisir version imprimable](#)
- [Réglette de l'effort version imprimable](#)
- [Réglette du progrès version imprimable](#)
- [3 réglettes version imprimable](#)

➤ **Le compteur d'activité**

**Objectifs :**

- Repérer ses pratiques physiques et sportives quotidiennes puis hebdomadaires et leur intensité.
- Se situer par rapport à une hygiène de vie « équilibrée », respectueuse des rythmes de vie (activité/repos).
- Echanger sur ses pratiques physiques et sportives.
- Bâtir un projet individualisé visant à faire évoluer ses pratiques physiques et sportives (en quantité, en régularité et en intensité).
- Permettre l'implication des familles.

**Voici :**

- [la fiche de présentation et d'utilisation.](#)
- [Le compteur d'activité physique imprimable.](#)
- [La fiche individuelle hebdomadaire imprimable.](#)

Le compteur d'activités physiques est composé de deux parties :

**a. Une fiche individuelle hebdomadaire à compléter par l'enfant**

**Mon compteur d'activités physiques et sportives**

À compléter semaine après semaine et à remettre à l'enseignant à la fin de la semaine.

Parole d'expert :

1. Une semaine est un cycle complet qui se termine le dimanche. Une semaine est composée de 7 jours.
2. Une semaine est un cycle complet qui se termine le dimanche. Une semaine est composée de 7 jours.
3. Une semaine est un cycle complet qui se termine le dimanche. Une semaine est composée de 7 jours.

**À compléter :**

1. Nom et prénom de l'enfant : \_\_\_\_\_
2. Date de la semaine : \_\_\_\_\_

Compare avec la semaine dernière : \_\_\_\_\_

Prévois pour la semaine à venir : \_\_\_\_\_

**b. Une partie collective Le compteur-repères qui sert à lire le résultat**



➤ **Des vidéos**

Objectifs : Illustrer différents volets des liens entre le sport et la santé, repérer des éléments qui font le lien entre sport et santé, s'interroger sur les pratiques collectives de la classe et de l'organisation des rencontres USEP, échanger sur les représentations sport santé.

- [Etre responsable](#)
- [Etre à l'écoute](#)
- [Etre solidaire](#)
- [Se protéger du soleil](#)
- [Faire connaissance](#)
- [Boire](#)
- [Gagner, perdre](#)
- [Pique-niquer](#)
- [Grandir](#)
- [Etre propre](#)

➤ **Une histoire**

Objectifs :

- S'interroger sur le lien entre le sport et la santé. Interroger ses comportements et ses pratiques physiques et sportives.
  - Se questionner sur ses compétences psychosociales et ses attitudes face à une situation de choix.
  - Débattre à partir des questions posées dans l'histoire.
  - Echanger et communiquer.
- [Une histoire pour échanger et bouger](#)
  - [Livret enseignant](#)

➤ **Les BD**

Objectifs :

- S'interroger sur le lien entre le sport et la santé.
  - Interroger ses comportements et ses pratiques.
  - Débattre à partir des questions posées sur chaque BD, raisonner ses pratiques individuelles et les pratiques collectives de la classe ou du groupe.
  - Echanger et communiquer.
- [Livret enseignant](#)
  - BD 1 : [Bouger au fil de la journée.](#)
  - BD 2 : [Bouger, quels effets ? \(Emotions et souffle\)](#)
  - BD 2 bis : [Bouger, quels effets ? \(Sueur et courbatures\)](#)
  - BD 3 : [Bouger, c'est plus facile quand ...](#)
  - BD 4 : [Bouger ? Pour quoi ? \(Se muscler, se défouler\)](#)
  - BD 5 : [Bouger et prendre soin de soi](#)
  - BD 5 bis : [Bouger et prendre soin de soi](#)
  - BD 6 : [Pour bouger ...](#)
  - BD 7 [Echanger des infos santé](#)





➤ [Le cahier-témoign](#)

Objectifs :

Améliorer la connaissance que l'enfant a de lui, en lui permettant de :

- Découvrir des activités physiques et sportives
- Repérer et noter ses activités physiques et sportives
- Evaluer son temps quotidien d'activités physiques et sportives
- Prendre en compte la régularité et l'intensité de ses pratiques
- Connaître ses goûts
- Gérer ses efforts
- Identifier ses progrès
- Echanger et débattre avec les autres.

Imaginer, créer et construire des projets singuliers et évolutifs.

Communiquer avec les familles

Elaborer une trace pour témoigner.

➤ [Les informations pour les parents](#)

Objectifs :

- Transmettre aux parents des informations validées par des scientifiques santé en lien avec le travail des enfants.
- Communiquer avec les familles autour du « Sport-Santé ».
- Faciliter la communication enfants/parents autour des apprentissages.

D'autres outils peuvent également être intéressants tels que :

- [Les cartes postales](#)
- [Les fiches pédagogiques et unité d'enseignement « APS et Santé »](#)
- [Les ouvrages de littératures jeunesse](#)
- [Autres ...](#)



Le Comité Départemental USEP de  
Haute Savoie

**VOUS REMERCIE  
ET RESTE  
DISPONIBLE !**

[usep74@fol74.org](mailto:usep74@fol74.org)

