CONTINUITE DES APPRENTISSAGES EN EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Collège H. FOUCQUE – Sainte Suzanne

Résumé

Livret pédagogique à destination des parents et des élèves

Collège H. FOUCQUE, 1 avenue Pierre Mendès France,
97441 Sainte Suzanne – 0202 52 30 27
Ce.9740094j@ac-reunion.fr

Message à l'attention de parents d'élèves et collégiens du collège H. FOUCQUE

Chers parents, chers élèves,

Devant les circonstances inédites et très particulières que nous traversons tous aujourd'hui, nous souhaitons tout d'abord vous apporter un message de soutien pour vous et vos proches.

Durant toute la période de fermeture des écoles et des établissements et dans un contexte de confinement affirmé, nous devons assurer la continuité pédagogique et faire en sorte que tous nos élèves gardent un lien privilégié avec l'école, leurs professeurs et poursuivent leurs apprentissages.

En tenant compte des exigences des programmes disciplinaires et éducatifs, l'équipe des Professeurs d'Éducation Physique et Sportive (EPS) vous accompagnera à distance, dans la mesure du possible, à travers :

- des activités corporelles ou physiques : « ce que je dois faire et réaliser … ». Nous visons ici des compétences dites motrices.
- des activités théoriques : « ce que je dois connaître pour faire, pour être ». Nous visons ici des compétences dites méthodologiques, culturelles et transversales.

Nous vous émettons quelques principes qui guideront nos démarches de mise en œuvre de cette continuité pédagogique :

1. Il s'agira de **promouvoir une pratique générale d'entretien et de loisirs physique régulière à domicile, abordable, adaptée à tous, réalisable par tous, et en toute sécurité et garantissant l'intégrité physique**. Pour les enfants les plus jeunes, le plus souvent accompagnés d'un adulte, et plus largement pour tous, l'engagement dans une activité physique individuelle est vivement conseillée. Il est important que les élèves soient sensibilisés sur la **gestion de l'emploi du temps** : **prévoir une alternance des activités scolaires et des temps d'activité physique**.

2. **La pratique d'une activité physique régulière est conseillée afin de s'adapter à un quotidien** qui s'annonce **beaucoup plus sédentaire que la normale**. Cela contribue au maintien d'une santé physique et psychologique.

   Nous demandons par conséquent à nos élèves d'être dans des apprentissages favorisant davantage la régularité que l'intensité : *« Je fais un petit peu tous les jours de la semaine. Je ne fais pas tous un seul ou deux jours par semaine »*

Les propositions pédagogiques qui vous seront faites **doivent dans tous les cas garantir la sécurité des élèves et la préservation de leur intégrité physique**.

➔ Les modalités de pratique proposées aux élèves correspondent à leurs niveaux de classes et à leurs acquisitions déjà effectives ou à venir.

Cette pratique pourra prendre la forme : de support vidéo (capsules, liens internet..), de fiche de travail, d'une étude de vidéos, d' applications numériques *(tout en limitant leurs nombres)*, de réponses à des QCM et de pratique physique.

➔ **Nous nous attacherons à transmettre des documents clairs, explicites, adaptés aux niveaux de classes et aux ressources des élèves, de vos enfants.**

A l'attention des parents : Nous vous rappelons que la mise en œuvre de cette continuité pédagogique se fait sous votre stricte et seule responsabilité et que des précautions en matière de sécurité doivent être appliquées.
Évitez de prendre des risques inutiles si vous jugez que la situation ou l'exercice ne peut être réalisé dans de bonnes conditions : matériel, environnement de travail, espace disponible, etc.

Quelques conseils :

- Définir dans l'emploi du temps de la journée des moments pour réaliser les séances. La fréquence de ces périodes d'activité physique est plus importante que leur durée. En plus du maintien des ressources physiologiques, elles structurent le quotidien et peuvent casser sa monotonie ;

- Respecter les consignes sanitaires pour réaliser ces séances (ne pas les pratiquer en dehors des zones autorisées) ;

- Prendre connaissance des exercices proposés à vos enfants et notamment des consignes de sécurité. Vos enfants doivent pratiquer avec un engagement modéré pour éviter tout risque de blessure ;

- Pratiquer ensemble et de manière conviviale. Réaliser certains exercices avec vos enfants, faire pratiquer vos enfants en même temps, mettre de la musique, noter les progrès réalisés, utiliser des applications numériques ;

- L'activité physique ne se réduit pas à des séances d'entretien physique mais inclut aussi d'autres types d'activités qui peuvent être réalisées dans des conditions de confinement (jeux de jonglage, d'équilibre, de raquettes ; yoga ; relaxation). Cette diversité d'activité est essentielle pour le maintien d'un équilibre

- Exploiter toutes les opportunités pour bouger et pratiquer avec vos enfants. Les séances proposées par les enseignants d'éducation physique et sportive vous donneront des idées, il existe également beaucoup d'exemples sur internet ;

- Inciter vos enfants (et pourquoi pas vous-mêmes) à tenir un cahier dans lequel ils consignent ce qu'ils ont réalisé comme activité physique durant la journée, ce qu'ils ont ressenti. Faire un point hebdomadaire pour totaliser le volume d'activité physique réalisé au cours de la semaine.

Nous savons pouvoir compter sur votre précieuse collaboration et en vos capacités et qualités de parents et d'élèves-éduqués pour assurer de manière sereine cette continuité dans les apprentissages en EPS

L'équipe de professeurs d'EPS vous adresse son profond soutien et ses encouragements.

Mme LALUEZA	60 – 607 – 507 – 420 – 321
Mme ROUYER	502 – 503 - 404 – 407- 303 – 305 – 304
M. BRAON	501 – 504 – 301 – 304 – 306
M. FLEURY	605 – 620 – 520 – 406 – 302
M. FORTES	603 – 606 – 521 – 403 – 305 – 307
M. MOURIER	505 – 401 – 402 – 403 – 405
M. PARIEL	602 – 604 – 506 – 421 – 320

Questions ? réponses !

A qui s'adressent les exercices proposés ?

L'ensemble des exercices et travaux proposés est réalisable par tous les élèves.
Nous rappelons que les élèves déclarés inaptes totaux et/ou partiels ne sont pas dispensés de cours : ni en présentiel, ni à la maison. L'obligation d'assiduité et de résultat scolaire concernent toutes les disciplines. Ces derniers doivent donc réaliser, au même titre que les autres, les exercices demandés notamment ceux impliquant les apprentissages théoriques.

Comment organiser les séances d'EPS sur la journée et la semaine ?

Il est important d'espacer les exercices dans la journée. Le but est de réaliser l'ensemble des travaux demandés sur la semaine, avant renvoi aux enseignants.
Par exemple : le matin, je peux faire 30 minutes d'EPS, puis des exercices d'une autre discipline. L'après-midi je peux encore faire 30 minutes d'EPS.

Comment savoir ce qu'il y a à faire ?

Les élèves seront destinataires des cours « en avance », dans le meilleur des cas :

- Pour ceux qui ne disposent pas d'internet ➔ par voie postale transmis par le collège
- Pour ceux qui disposent d'un accès à internet ➔ par voie numérique

Les enseignants d'EPS, ou la direction, se chargera de transmettre les cours aux élèves et aux classes concernés.

Comment rendre le travail demandé à votre enseignant ?

- Le travail à effectuer sera à rendre une fois par semaine. La date limite sera définie par votre enseignant.
- Pour ceux qui ne disposent pas d'internet ➔ par voie postale ???
- Pour ceux qui disposent d'un accès à internet ➔ par voie numérique

Quels espaces ou applications numériques utiliser ?

- PRONOTE est votre ami : munissez-vous de vos codes d'accès. Les transmissions de cours et les retours d'exercice se feront prioritairement par la messagerie pédagogique
- Les applications comme Facebook ou WhatsApp ne seront pas utilisés car cela ne correspond pas au Code de l'éducation et aux lois en vigueur sur le respect de la vie publique.
- Remarque importantes :
    - Si certains exercices impliquent de prendre puis de rendre une photo ou mini-vidéo de votre travail réalisé, une autorisation parentale sera demandée par votre professeur d'EPS.
    - Si certains exercices et résultats « photo ou vidéos » doivent être partagés à toute la classe, à des fins de progrès dans les apprentissages, une autorisation parentale sera demandée par votre professeur d'EPS.

Comment et quand serai-je évalué.e ?

Les conditions de travail étant particulières (à la maison et sans professeur), l'évaluation portera essentiellement sur la validation de compétences. Des notes peuvent être également attribuées notamment sur des travaux théoriques : questionnaires, exercices de recherches, exercices portant sur des connaissances.
Les évaluations se feront donc de manière progressives et/ou à la reprise des cours au collège.

Comment contacter son professeur en cas de besoin ?

- Pour ceux qui ne disposent pas d'internet ➔ par voie postale ou par téléphone.
  Le numéro du collège est le 0262 52 30 27. Le secrétariat de direction transmettra votre demande aux professeurs concernés.
- Pour ceux qui disposent d'un accès à internet ➔ par voie numérique sur la messagerie pédagogique

Précautions partagées pour les classes du cycle 3 et 4 : de la 6ème à la 3ème

A) Quelles sont les règles de base pour bien faire et bien-être chez soi afin de réaliser une séance d'EPS en sécurité ?

Comme vous le rappelle votre professeur d'EPS à chaque cours, il est important de **se préparer pour réaliser** une activité physique ou corporelle, à travers le respect de certaines règles importantes :

- **Règles d'hygiène**:
  - *« Je mets une tenue vestimentaire adaptée à la pratique d'une activité sportive. Et je me change de tenue à la fin. Je m'équipe d'une petite bouteille d'eau et d'une serviette »*
    ➔ car je vais transpirer ou me salir un peu

- **Règles de sécurité**:
  - *« Je mets des chaussures adaptées à la pratique d'une activité sportive »*
    ➔ car je risque de me blesser en étant pieds nus

- **Règles de vie sportive et de sécurité corporelle :**
  - *« Je m'échauffe, je me renforce, je m'étire progressivement » :*
    ➔ car je risque de blesser et de faire mal mon corps

B) Comment organiser ma séance d'EPS ?

1- Une séance d'EPS, **composée uniquement d'activités physique ou corporelle**, peut se dérouler en **3 temps**

1/ **SE PREPARER** **10-15 minutes**	**1- Échauffement** ➔ *Je préparer mon corps à l'effort* But : augmenter le rythme de mon cœur, de mes poumons et de la température de mes muscle Comment : petites courses sur place, gammes athlétiques : montées de genoux, talons/fesses, fentes, … **2- Étirements** ➔ *Je prépare mes muscles* But : détendre et allonger mes muscles en tirant progressivement sur différentes parties de mon corps Comment : je bloque mon corps et je tire doucement sur une partie (ex : bras) pendant 20-30 secondes **3- Assouplissements** ➔ *Je prépare mes articulations* But : gagner en souplesses et en fluidité dans le corps Comment : je fais des ronds avec mes épaules, mes coudes, mes chevilles, ma nuque… dans plusieurs sens **4- Renforcements** ➔ *Je consolide mes muscles et mes articulations* But : rendre ferme (dur) les différentes parties de mon corps Comment : faire du gainage dans différentes positions, au sol par exemple
2/ **REALISER** **30 minutes max**	Exercice 1 Exercice 2 Exercice 3, …
3/ **RECUPERER, REVENIR AU CALME** **5-10 minutes**	But : retrouver un état physique et normal de manière progressive Comment : ❖ Bien expirer et inspirer pour faire redescendre son activité cardiaque (pouls) et pulmonaire (respiration) ❖ s'étirer progressivement en réalisant des postures de yoga ou autres sans forcer

2- Une séance d'EPS **basée uniquement sur des activités de réflexions et de recherches** : ne pas dépasser 40 minutes !!

Comment accéder aux exercices en EPS : pour toutes les classes du collège ?

A réaliser soit en fonction des échéances (dates) données par votre enseignant, soit de manière autonome.
Dans les deux cas, vous devez rendre au professeur une trace de votre travail : photo, mini-vidéo, questionnaires , fiches … en fin de semaine

Pour tous les élèves avec et sans connexion internet :

➔ Lire et appliquer les iconographies **« Fiches EPS : BIEN ETRE, BIEN FAIRE, BIEN MANGER »**
➔ Réaliser les **« fiches défis »** et remplir le **« carnet de bord défis »**
➔ Répondre aux différents **« questionnaires »**
➔ Réaliser les **« fiches productions »** : un échauffement, les règles dans les activités physiques et sportives, recueil connaissances, etc.
➔ Compléter la fiche **« fréquence cardiaque »**

Pour les élèves ayant une connexion internet à la maison :
➔ Renvoyer les résultats des différents exercices par Pronote, en fonction de la date fixée par l'enseignant.
➔ Réaliser les exercices proposés via les différents liens PADLET suivant :

Liens PADLET : « cliquez dessus »	Contenus des pages internet et exercices à réaliser
Padlet : EPS au collège H. FOUCQUE - Confinement et continuité des apprentissages A lire : l'attention des parents et des élèves	Exercices communs (cycle 3 et cycle 4) portant sur : ❖ Le savoir se préparer à un effort physique, ❖ les activités d'entretien de soi et de bien-être, ❖ les activités artistiques et acrobatiques.
Champ d'apprentissage 4 : les activités collectives	Exercices communs (cycle 3 et cycle 4) portant sur : ❖ les activités sportives et collectives
EPS: la sécurité en escalade	Exercices communs (cycle 3 et cycle 4) portant sur : ❖ les activités de pleine nature

Remarques :
- Vous ne pouvez que LIRE et TELECHARGER les documents sur le site Padlet.
- Les pages internet PADLET sont évolutifs dans le temps et en cours de construction.

Pour les renvois de devoirs à votre professeur, merci de passer par Pronote : messagerie pédagogique

Les exercices seront transmis de manière progressive, par voie postale ou numérique
Les différents liens PADLET seront mis à jour de manière progressive. Vous en serez informés !

**** IMPORTANT ****

Enfin, sur décision collégiale de l'ensemble des professeurs d'EPS du collège HF, nous vous conseillons de :

- ❖ Réaliser les exercices de votre choix à votre rythme et selon votre organisation personnelle de la semaine, en concertation avec vos parents.
- ❖ Retourner 3 de vos travaux ou exercices réalisés en fin de chaque semaine, à des fins de suivi et de conseils par vos professeurs .

Autorisation parentale – Droit à l'image –
Continuité des apprentissages en EPS -CLG H FOUCQUE

A l'attention des parents d'élèves, merci de compléter la demande d'autorisation ci-dessous en renvoyer par photo (plus facile) par Pronote

Je (nous) soussigné (ons)…… responsables légaux de
…… scolarisé en classe de ……
Domicilié (s) au
……
……
……

AUTORISE OU N'AUTORISE PAS (entourez votre réponse).

- Les enseignants du collège Hippolyte FOUCQUE à recevoir photographies et vidéos de mon enfant …… de la classe ……sans contrepartie de quelque nature que ce soit

- Les enseignants à utiliser, sans contrepartie de quelque nature que ce soit, l'image de mon enfant à vocation purement pédagogique et interne à l'établissement lors de toute la phase de « confinement COVID-19 » déclarée par l'Etat

Cette autorisation exclut de procéder à une exploitation illicite, ou non prévue ci-avant des photos de l'enregistrement de l'image et/ou de la voix du mineur susceptible de porter atteinte à sa dignité, sa réputation ou à sa vie privée et toute autre exploitation préjudiciable selon les lois et les règlements en vigueur.

J'ai bien pris connaissance des informations ci-dessus.

FAIT A ……LE ……

SIGNATURE (S) DU OU DES RESPRESENTANTS LEGAUX PRECEDEE (S) de la mention « LU ET APPROUVE-BON POUR ACCORD »