

L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE DECONFINÉE

« Si les conditions sanitaires sont réunies, une heure par jour est consacrée à l'activité physique, temps des récréations compris, afin de favoriser l'équilibre des élèves. » - Circulaire relative à la réouverture des écoles et établissements et aux conditions de poursuite des apprentissages – MEN 4 mai 2020.

Gestes barrière et éducation physique et sportive

La mise en œuvre des activités physiques ne doit pas nous faire oublier de ...

- de se laver les mains 30 secondes avant et après l'activité ;
- respecter la distanciation entre les élèves ;
- d'éviter les situations de face à face ;
- d'individualiser le matériel proposé ;
- éternuer et tousser dans son coude ;
- ne pas cracher.

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

JEUX DE RAQUETTE / TENNIS

❖ Mise en œuvre lors de la séance d'EPS

- Organisation : pour 15 élèves
- Durée de la séquence : 4 à 6 séances sur 2 semaines
- Lieu - cour d'école, stade ...
- Matériel individualisé *

- 15 raquettes (petites raquettes junior ou mini tennis voire palettes bois) ;
- 15 balles mousses ou petites balles multi sport 15 cm ou ballons paille 26 cm ou balle mini tennis spécifique 15 cm (balles violettes) ;
- 15 coupelles pour y déposer la balle ;

* Numéroté les raquettes et les balles pour les individualiser par exemple Paul reçoit la raquette 1 et la balle 1, Bénédicte la raquette 2 et la balle 2... Chaque élève utilisera toujours sa raquette et sa balle lors des séances.

Remarque : pour mieux apprécier les trajectoires, le ballon paille ou la balle mini tennis sera plus facile à gérer que la balle mousse plus petite



Ballon paille



Mini balle de tennis



Balle en mousse
Diamètres 12, 17 ou 20 cm de
préférence)

Jouer avec sa raquette en

- faisant tourner la raquette dans une main puis dans l'autre ;
- faisant de grands mouvements avec sa raquette ;
- changeant de main (derrière le dos, derrière la tête, sous la jambe levée, entre les jambes) ;
- lâchant / rattrapant ;

Jouer avec la balle en la lançant

- d'une main à l'autre ;
- d'une paume à l'autre ;
- au sol puis en la rattrapant ;
- au mur puis en la rattrapant ;

Jouer avec sa raquette et sa balle :

Au départ la balle se trouve sur une coupelle

- Se promener en bloquant la balle avec la raquette contre le ventre, contre l'épaule, contre le dos ... ;
- Se promener en plaçant la balle sur le tamis de la raquette (possibilité d'utiliser la main pour la stabiliser), le faire une fois avec la paume de la main qui tient la raquette vers le haut en Coup droit (CD) ; et paume de la main vers le bas en revers (R) ;
- Promener la balle au sol, au signal s'arrêter : raquette sur la balle ;
- Idem en suivant une trajectoire ;
- Idem en évitant des obstacles (coupelles par ex) ;
- Proposer une balle brûlante (balles au sol qui roulent) ;

Jouer avec raquette et balle au sol :

Commencez avec des déplacements puis sans déplacement

- Rebond raquette et sol alterné en CD ;
- Rebond raquette et sol en Revers ;
- Dribble au sol paume vers le bas (en CD) ;
- Jonglage sur tamis en CD (paume vers le haut) ;
- Jonglage sur tamis en R (paume vers le bas) ;

Le parcours « balle qui roule »

➤ Objectif

Réaliser le parcours en conservant la maîtrise de la balle au sol (sans sortir des limites du parcours).

➤ Comportement recherché

Etre toujours derrière la balle et avoir la raquette devant les yeux.

Le parcours se compose de 5 éléments.

1. Slalomer entre les plots ;
2. Passer dans un couloir tracé à la craie ;
3. Passer un obstacle épais (un tapis gym par exemple) ;
4. Tourner autour du cercle tracé à la craie ;
5. Marquer un but entre 2 plots à partir d'une zone définie (à 2 m voire plus) ;

Les élèves se déplacent les uns derrière les autres et évoluent dans le parcours en conduisant la balle au sol.

Atelier échanges

➤ But de l'atelier

- Effectuer le plus d'échanges

➤ Organisation spatiale et matériel

- Terrain d'environ 6m x 4m
- Pas de filet entre les joueurs tout au plus une limite de terrain matérialisée par un trait ou une zone à ne pas franchir
- Le ballon paille ou la balle utilisé sera uniquement manipulé par l'élève propriétaire du ballon ou de la balle. C'est donc lui qui enverra systématiquement la balle en premier. Si l'on veut changer d'envoyeur de départ celui-ci utilisera sa balle.

Ateliers 1, 2, 3, 4, 5 – Réaliser au moins 4 échanges successifs

N°1 - Echanges avec son partenaire en faisant rouler la balle au sol en CD ou en R.

N°2 - Echanges avec son partenaire en faisant rouler la balle au sol alternativement en CD puis R « ne pas frapper 2 fois du même côté ».

N°3 - Séparer sa surface de jeu en 2 zones égales ; échanges avec son partenaire en faisant rouler la balle alternativement d'une zone à l'autre.

N°4 - Ballon paille et « zone rivière » entre 50cm et 1m de large (matérialisée par deux traits à la craie)
Echanges avec son partenaire avec ou sans rebond sans que la balle ne touche la « zone rivière ».

N°5 - Ballon paille et obstacle de 20 à 30cm de haut (matérialisé par un banc, haies...)
Echanges avec son partenaire avec ou sans rebond au-dessus de l'obstacle.

Atelier 6 – Marquer le plus de but en faisant rouler la balle

Matérialiser un grand but (largeur de terrain (2 cônes) derrière le joueur. Défi entre les 2 joueurs : marquer un but à son adversaire

Quelques points de vigilance pour favoriser la réussite des échanges

- réduire les distances ;
- utiliser le ballon paille ou la balle mini tennis violette (plus grandes et facilitent l'appréciation des trajectoires) ;
- placer la raquette devant les yeux lorsque je frappe la balle ;
- décaler les pieds ;
- orienter les épaules vers la cible ;
- utiliser la palette et/ou les petites raquettes ;

Ateliers : « le mur »

➤ Objectif

Faire le plus d'échanges possible contre le mur en respectant les consignes données

➤ Comportement recherché

Etre éloigné du mur d'environ 3 à 4m pour avoir le temps d'apprécier les trajectoires et réagir

➤ Matériel : ballon paille ou balle mousse

Ateliers 1, 2, 3, 4 – Réaliser 4 frappes de balle successives

N°1 - Echanges avec le mur avec un ou plusieurs rebonds au sol en CD
Idem mais côté R : idem

N°2 : Echanges alternés CD/R

N°3 : Echange avec le mur, jonglage et renvoi (envoi raquette / impact mur/ un rebond au sol / jonglage avec un rebond sur le tamis / rebond au sol / renvoi au mur)

N°4 : Même atelier que le 1 mais avec une zone de rebond au sol exigée et délimitée par rapport au mur (pour favoriser des frappes de balle plus conséquentes)

Atelier 5 - Réaliser le plus de tirs sur la cible

Echanges au mur avec rebond en essayant de viser le plus souvent la cible (carré de 1m sur 1m dessiné à la craie au mur à 1m du sol)

❖ Mise en œuvre lors de la récréation

Le temps de la récréation doit rester un moment de détente et de choix individuel pour l'élève.

Il est envisageable de proposer aux élèves la même situation sous la forme de plusieurs ateliers de lancers. Les gestes barrière sont identiques à ceux de la séance d'EPS.

Pour éviter les regroupements, il est possible pour 15 élèves de proposer un fonctionnement par binôme avec 7 ou 8 ateliers disposés dans l'espace de la cour.

Manipulations individuelles balle/raquette

Par binômes, les élèves qui le souhaitent peuvent proposer un parcours tennis.

Réinvestissement de ce qu'ils aiment faire... tirs sur cibles... ou défis...