



## Motricité - distanciation physique

### Règles sanitaires

- Lavage des mains avant et après la séance, l'activité
- Pas de matériel susceptible d'être manipulé par plusieurs élèves
- Pas de contact. Respect d'une distance de sécurité entre les élèves, adaptée à l'activité réalisée (2m activités statiques, 5m marche rapide, 10m course).
- Privilégier les activités de faible intensité et d'intensité modérée.

**Objectif** : agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets. Se déplacer sans se rapprocher à moins d'un mètre ou deux.

**But pour l'élève** : explorer l'espace autour du nid (cercle) et revenir à sa place dans le nid.

### Contexte

Durée : 30mn, semaines 1 ou 2  
Enseignant  
Groupe de maximum 10 élèves

### Activité

**Situations pour appréhender les distances sanitaires nécessaires pour les APSA (1m, 5m, 10m).**

**Intensités : Faible** (distanciation d'au moins 1m)  
**Moyenne** (type marche 5 m)

### Lieu

**Cour d'école / préau /  
Espace extérieur**

*Espace d'évolution délimité pour le groupe/  
Zone d'attente pour les consignes avec  
marquage au sol (1m) / Sens de circulation  
(entre ateliers par exemple) / distanciation/  
Organisation en fonction des règles  
sanitaires.*

### Matériel

**Une craie pour le PE.  
5 plots jaunes et 5 plots bleus.  
2 bandelettes de papier pour chaque élève**

*Local matériel non accessible au élèves / Balisage  
mis en place par l'adulte + désinfection*

**Trousse Covid19** : Lingettes désinfectantes aux  
normes, gel, mouchoirs en papier, masques  
adultes, poubelles.

## Circulation : quand les élèves arrivent dans la cour, ils vont se placer directement sur le cercle proposé ci-dessous.

Astuce : afin d'éviter que les élèves se donne la main lors des situations proposées, leur donner à chacun une bandelette de papier dans chaque main.

### Trois situations :

Cycle I 		Hirondelles, déployez vos ailes	
<b>Dispositif</b> Les élèves sont en cercle sans se tenir la main. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant : bleu /jaune/bleu/jaune/bleu/jaune...		<b>Durée</b> 10 mn	
<b>Recommandations</b> <i>Distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève (croix jaune au sol et bleu en alternance).</i>	<b>Consigne</b> Lorsque les hirondelles jaunes sont appelées, elles déploient leurs ailes doucement, s'étirent, baillent, tournent sur elles mêmes puis progressivement reprennent leur position. Idem pour les hirondelles bleues. Idem toutes ensembles.		
	<b>Variables</b> Se mettre sur une jambe (soulever une patte). Ralentir/accélérer les battements d'ailes		<b>Critère de réussite</b> Rester à sa place. Ne pas tomber.

Cycle I 		Hirondelles, sortez du nid	
<b>Dispositif</b> Les élèves sont en cercle sans se tenir la main. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant : bleu /jaune/bleu/jaune/bleu/jaune...		<b>Durée</b> 10 mn	
<b>Recommandations</b>  <i>Distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève (croix jaune au sol et bleu en alternance). Déplacement vers l'extérieur du cercle.</i>	<b>Consigne</b> Lorsque les hirondelles jaunes sont appelées, elles quittent leur place, volent autour du cercle (nid) pour revenir à leur place. Donner un sens de rotation. Se déplacer en marchant normalement. Si une hirondelle se rapproche d'une autre, cette dernière pousse un cri d'hirondelle.		
	<b>Variables</b> Changer de sens de déplacement et/ou marche lente, rapide.	<b>Critère de réussite</b> Rejoindre sa place sans toucher son camarade.  Pas de cri d'hirondelle.	

Cycle I 		Hirondelles, voyagez dans le monde	
<b>Dispositif</b> Les élèves sont en cercle sans se tenir la main. L'enseignant leur attribue une couleur en alternant : bleu /jaune/bleu/jaune/bleu/jaune... L'enseignant pose un plot jaune ou bleu à 5 mètres de chaque élève vers l'extérieur du cercle. Les élèves restent à leur place.		<b>Durée</b> 10 mn	
<b>Recommandations</b>  <i>Distance de 2 m à respecter, positionner si nécessaire des repères au sol pour identifier la place de chaque élève (croix jaune au sol et bleue en alternance). Déplacement vers l'extérieur du cercle.</i>	<b>Consigne</b> Lorsque les hirondelles jaunes sont appelées, elles quittent leur place, volent pour contourner un plot de la même couleur (le pays jaune) situé derrière elles à environ 5 m 10m et reviennent à leur place.		
	<b>Variables</b> Déplacements plus ou moins rapide : marche, marche rapide, course : courir jusqu'au ays et revenir doucement... Augmenter la distance ou le nombre de tours du pays visité.	<b>Critère de réussite</b> Faire le tour du pays les ailes déployées. Rejoindre sa place sans toucher ses camarades.	