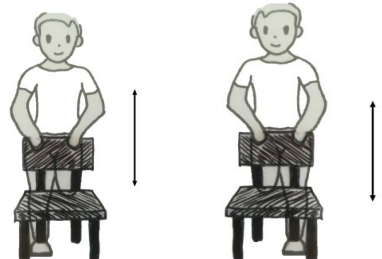
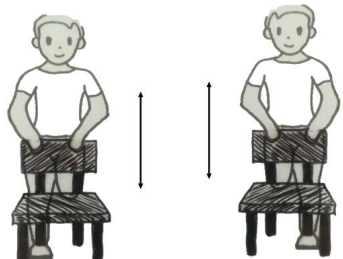
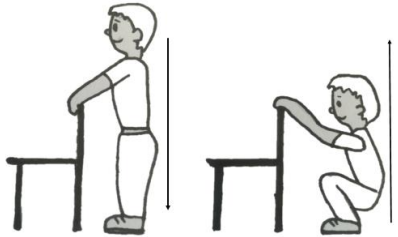



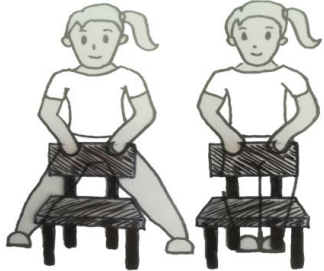

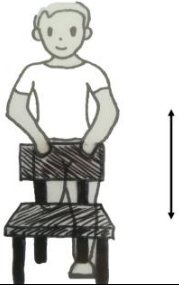
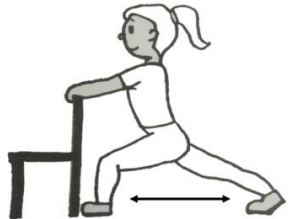
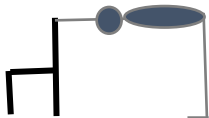
Équipe EPS 63	<b>Une EPS, autrement</b> PAUSE ACTIVE AVEC SA CHAISE Utile en cas de mauvais temps	GS - Cycle 2-3
------------------	---	----------------

**RAPPEL DES FONDAMENTAUX**

- ❖ **Maintenir de la distanciation physique**
- ❖ **Appliquer les gestes barrière**
- ❖ **Limiter le brassage des élèves**
- ❖ **Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels**
- ❖ **Former, informer et communiquer**

Voici quelques exercices qui peuvent se faire en classe et qui permettront aux enfants de bouger. La chaise permet de fixer l'élève **dans un espace respectant une distanciation physique adaptée à l'effort engagé**. Les élèves doivent utiliser leur chaise de bureau. Ils doivent la tenir sans faire peser leur poids de corps dessus. La chaise est un guide un soutien, elle est équilibratrice. Rien n'empêche d'utiliser les chaises en extérieur ou de refaire les exercices sans chaise, mais il faudra **respecter la distanciation** entre les enfants. Les élèves reproduisent les mouvements entre 5 à 15 fois selon l'âge.

Passer d'un pied sur l'autre sans sauter	
Passer d'un pied sur l'autre en sautant	
Descendre en position accroupi et remonter debout	
Sauter de côté	

<p>Jumping Jack</p>	
<p>Sauts sur la jambe droite</p>	
<p>Sauts sur la jambe gauche</p>	
<p>Fentes</p>	
<p>Un temps d'étirement ; 10 secondes</p>	
<p>Ces exercices ne sont bien sûr que des propositions. Les enfants peuvent aussi être sources de propositions</p>	