

11 MAI 2020

**PRÉAMBULE:** Ce protocole s'appuie sur les recommandations du Ministère des Sports en ce qui concerne les critères de distanciation spécifiques entre les personnes.

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/reprise-de-l-activite-sportive>

1) **LIEUX** :

Uniquement 2 possibilités : terrain extérieur de handball (40 x 20m), terrains extérieurs de basketball (28 x 25m).

4m2 de distanciation entre les élèves. Marquage au sol et mise en place qui ne bouge pas d'heure en heure

4 Couloirs de 10 m si aller-retour sur terrain de hand (activité de type Jogging)

Zone d'attente marquée au sol.

Sens de circulation des élèves lors du changement entre pratiquant et attente.

2) **Nombre de groupes reçu** :

2 groupes de 8 élèves par heure (1 sur le terrain de handball, 1 sur le terrain de basketball)

3) **En cas de pluie** :

Salle attribuée au groupe prête à nous recevoir.

4) **DURÉE** :

1 heure par groupe

5) **MATÉRIEL** :

Aucun à donner aux élèves. Mise en place fixe d'un jour à l'autre (plots, plateau de jeu de l'oie)

Poubelles ouvertes spécifiques pour les cours d'EPS : 1 par terrain.

6) **Manipulation et désinfection matériel EPS** :

Gel hydro alcoolique à disposition des profs et des élèves

Matériel de désinfection pour asperger notre matériel après chaque rotation (spray et lingettes adaptées)

7) **Accès à l'eau pour boire** :

Bouteille individuelle ou gourde individuelle vivement recommandée, marquée du nom de l'élève. Pas de remplissage.

Réserve de bouteilles fournies par le collège en cas de besoin

8) **Problématique du masque** :

Déconseillé par nos inspecteurs. La distanciation reste la règle prioritaire.

Les élèves doivent avoir un masque avant le cours d'EPS et un pour après. Les masques jetables seront déposés dans la poubelle. Les masques réutilisables seront stockés dans un sac plastique dans leur sac personnel.

Gel hydro alcoolique avant de retirer le masque et de suite après.

9) **Problématique du vestiaire :**

Pas de vestiaire. Venir en tenue directement. Surtout des chaussures adaptées à la pratique du sport.

10) **Problématique du soleil :**

Demander une casquette ou chapeau obligatoire. Faire les zones d'activité à l'ombre si possible.

11) **Gestion de leurs affaires :**

Sacs déposés dans un coin de leur zone.

12) **Lors des récréations :**

Baliser le terrain de hand pour séparer zones de récréation et cours d'EPS.

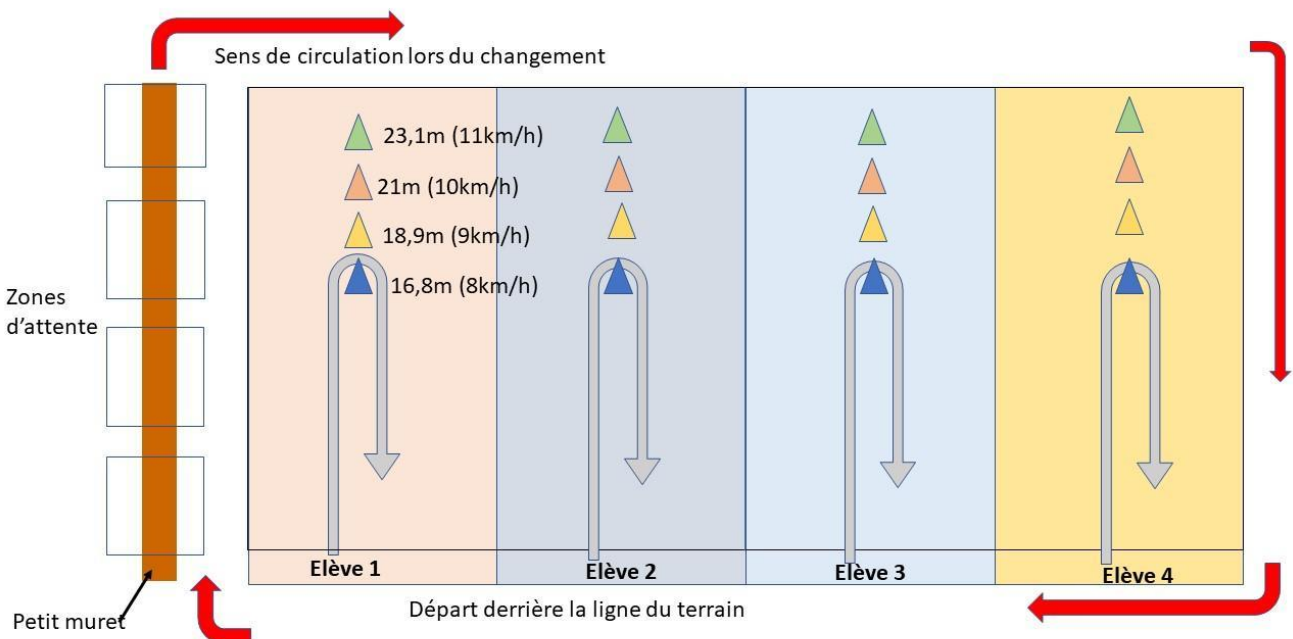
13) **Activités choisies :**

- **Terrain de hand :**

**Demi-fond.** En couloir (4 couloirs de 10m) et zone d'attente (bien vérifier qu'elles sont à l'écart). Plots mis en place. Intensité modérée, de durée moyenne. Utilisation de la fréquence cardiaque pour gérer son effort

- ☒ Prise de FC avant de démarrer.
- ☒ Echauffement obligatoire avant de démarrer la série (3 allers-retours au 1<sup>er</sup> plot ; mobilisation des articulations ; gammes musculaires)
- ☒ 15 secondes de course pour l'élève 1 et 3 (en même temps) ; puis 15s de course pour l'élève 2 et 4 (en même temps), puis 15 secondes de repos pour tous.
- ☒ Série de 10 courses par élève.

Si on veut faire un score par équipe : VOIR TABLEAU ci-dessous. Rempli par le prof uniquement. Plot à 8km/h= 1 point ; 9km/h = 2pts ; ...



- Terrain de basket :

Jeu de l'oie : mix de fitness, expression corporelle et danse. Manipulation du dés et des pions par le prof uniquement. 2 équipes de 4. Utilisation de la fréquence cardiaque pour gérer son effort

L'équipe d'EPS du collège Capouchiné

BARRE Sébastien

CAZES Céline

DELPUECH Samuel

PASCAL Mélanie

GOMES Juan