



Préalable :

La récréation constitue une pause planifiée accordée aux élèves pour qu'ils puissent jouer librement, être actif physiquement et se délasser entre deux périodes d'enseignement.

Pour optimiser les bénéfices elle doit se dérouler si possible en extérieur.

En cette période de déconfinement, l'enjeu est de tendre vers ces objectifs tout en respectant la distanciation sociale et règles sanitaires.



Selon les conditions climatiques et matérielle, le nombre d'élèves accueillis, la récréation pourra se faire dans la **cour**, sous le **préau**, dans la **salle de motricité** et parfois dans la classe (s'il n'y a pas d'autre solution).



Les situations abordées en Education physique peuvent être réinvesties par les élèves lors de la récréation.

N'hésitez pas à aller sur le **site EPS premier degré de l'Eure** pour accéder à de nombreuses fiches pédagogiques ainsi que sur le **portail métiers** de la DSDEN27.

Le **site USEP 27** vous proposera aussi des outils pédagogiques.

- <http://eps-27.spip.ac-rouen.fr/spip.php?rubrique116>
- <https://portail-metier.ac-rouen.fr/activites-pedagogiques/activites-eps/education-physique-et-deconfinement-263181.kjsp?RH=PIA>
- <https://eure.comite.usep.org/2020/04/30/participez-a-la-premiere-e-rencontre/>



Protocole sanitaire COVID19	Pistes possibles
<p>Eviter les croisements de classes et d'élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Echelonner les temps de récréation. - Eviter les regroupements de niveaux différents. - Adapter et réduire les temps de récréation en fonction de l'effectif présent. - Organiser les plannings de récréation et définir les modalités de signalement de début et de fin de récréation. - Faire sortir et rentrer les élèves en respectant la distanciation physique entre chacun des élèves - Organiser les départs et retours en classe par groupes adaptés pour permettre une meilleure maîtrise de la distanciation physique. 	<p>Délimiter dans la cour des espaces réservés à des niveaux ou des activités.</p> <p>Prévoir un espace de la cour réservé à l'EPS.</p> <p>Une matérialisation pourra être envisagée.</p> <p>Prévoir un sens de circulation dans l'école, quand c'est possible, comme un parcours (déplacement, passage aux toilettes, lavage des mains, récréation, lavage des mains, retour en classe) sans croiser une autre classe.</p>
<p>Adapter la surveillance à l'effectif présent en récréation.</p>	<p>Prévoir ce qu'il faut faire en cas de blessure d'un élève.</p>
<p>Port du masque pour les adultes.</p>	
<p>Veiller au respect des gestes barrière et de la distanciation physique dans les jeux extérieurs.</p>	<p>Proscrire les jeux de contact et de ballon et tout ce qui implique des échanges d'objets, ainsi que les structures de jeux dont les surfaces de contact ne peuvent pas être désinfectées.</p> <p>Animer dans un premier temps la récréation pour permettre aux élèves de découvrir des activités possibles.</p> <p>Voir 2 exemples d'aménagement et jeux ci-dessous.</p>



<p>Neutraliser l'utilisation des jeux et installations d'extérieurs avec points de contact (par balisage physique, rubalise, ...) ou assurer une désinfection régulière adaptée.</p>	<p>Proposer des jeux et activités qui permettent le respect des gestes barrière et la distanciation physique (privilégier des activités non dirigées limitant l'interaction entre les élèves).</p> <p>Voir liste de jeux possibles jointe.</p> <p>http://eps-27.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/ep_deconfinement_c2-c3_marche_rapide_1.pdf</p>
<p>Proscrire la mise à disposition et l'utilisation de jouets collectifs ou assurer une désinfection après chaque manipulation.</p>	
<p>En cas de conditions climatiques inadaptées, et sans possibilité d'avoir un espace extérieur abrité permettant la distanciation physique, organiser les récréations en intérieur en favorisant un autre espace que celui de la classe (ex : salle de motricité, ...).</p> <p>Dans ce cas, ventiler l'espace dédié préalablement et après la récréation.</p>	<p>Proposer des étirements, des exercices de respiration, des jeux de relaxation.</p> <p>http://eps-27.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/ep_deconfinement_tc_yoga_3-2.pdf</p> <p>http://eps-27.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/epdeconfinement_tc_assouplissements_2_-2.pdf</p>
<p>Organiser le lavage des mains avant et après la récréation (eau et savon avec séchage soigneux de préférence avec une serviette en papier jetable sinon à l'air libre). L'utilisation d'une solution hydroalcoolique, sous le contrôle étroit d'un adulte, peut être envisagée.</p>	<p>Une signalisation de la file d'attente doit être envisagée et matérialisée.</p>



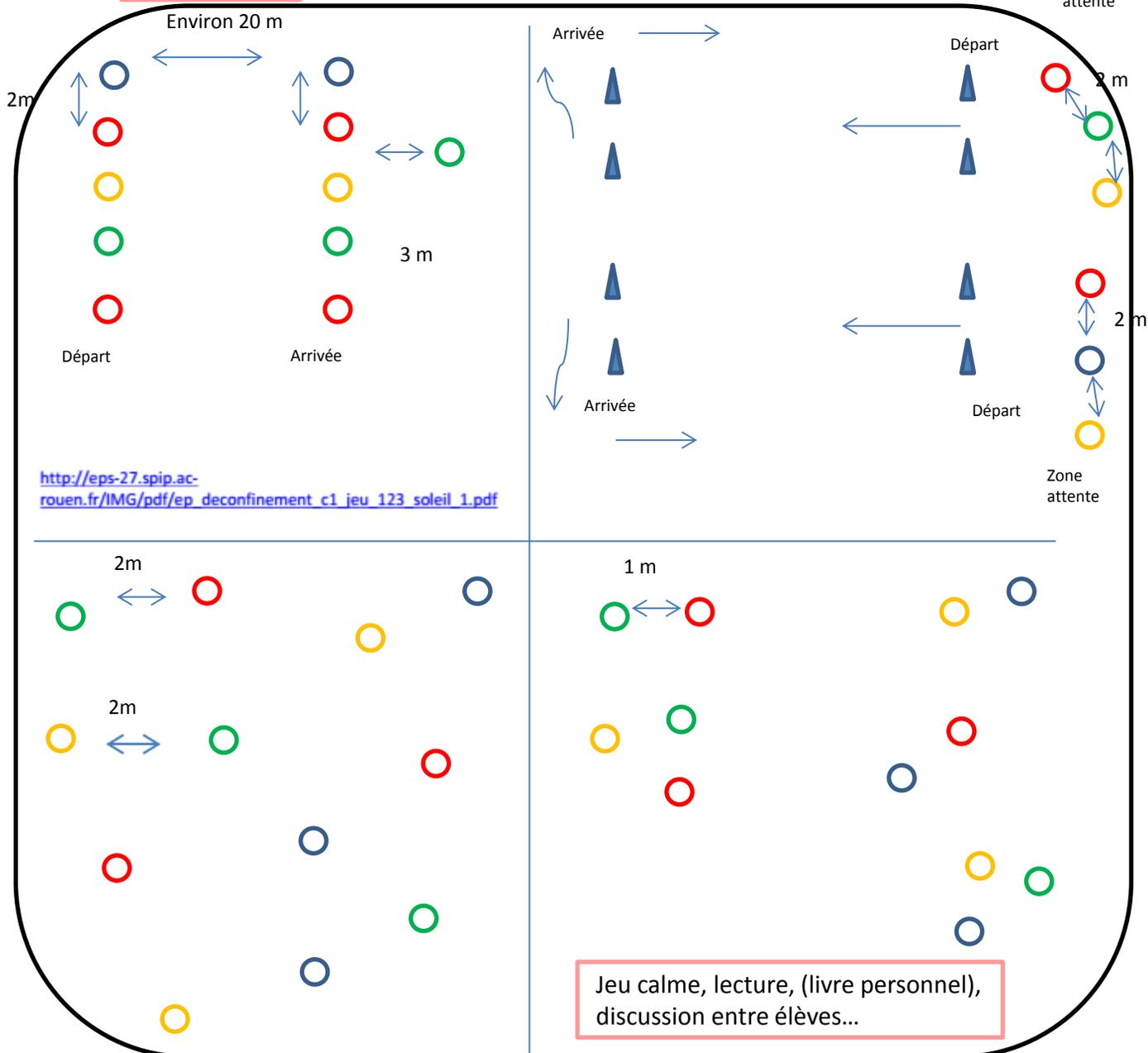
1-2- 3 Soleil

6 élèves

Jeux de course

6 élèves

Zone
attente



Jeu libre dans cerceaux : saut, danse, corde personnelle...

Les différents espaces peuvent être délimités à l'aide de plots, marquages au sol, rubalise...

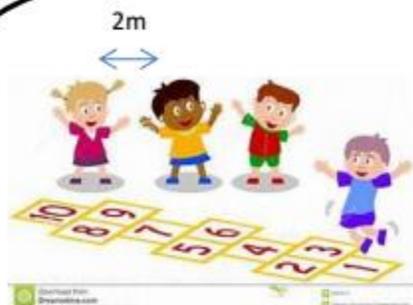
Les enseignants se placent comme d'habitude là où ils estiment que c'est le mieux pour voir tous les élèves!

Aménagement cours récréation Exemple n°1



Jeux marelle

4 élèves par
marelle

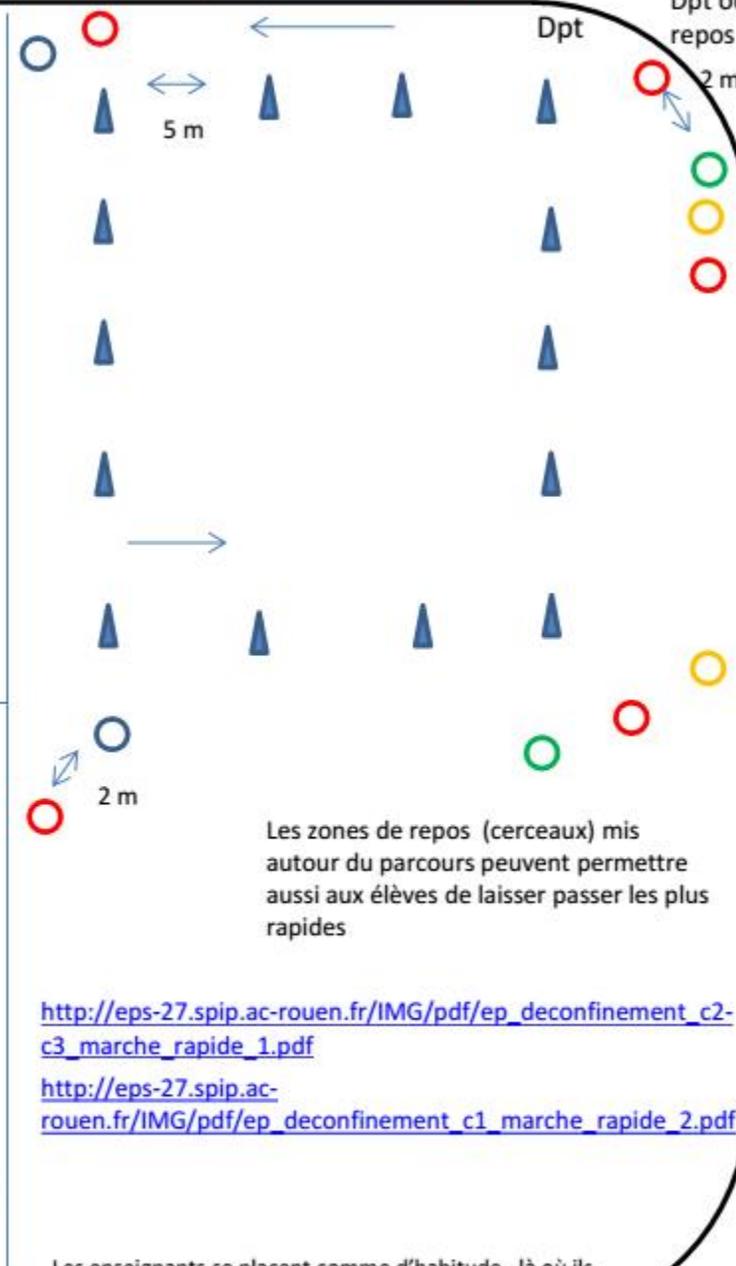


Les élèves de cycle 2 et 3 peuvent tracer à la craie quelques marelles après un travail en classe.

Jeux de marche ou course

10 élèves

Zone
attente
Dpt ou
repos
2 m



Les zones de repos (cerceaux) mis autour du parcours peuvent permettre aussi aux élèves de laisser passer les plus rapides

http://eps-27.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/ep_deconfinement_c2-c3_marche_rapide_1.pdf

http://eps-27.spip.ac-rouen.fr/IMG/pdf/ep_deconfinement_c1_marche_rapide_2.pdf

Les enseignants se placent comme d'habitude, là où ils estiment que c'est le mieux pour voir tous les élèves!

Jeu calme, lecture, (livre personnel),
discussion entre élèves...

Exemple d'aménagement cours récréation n°2



Activités possibles à proposer

Tous les jeux doivent être aménagés et matérialisés afin de respecter la distanciation physique entre chacun des élèves.

Les cerceaux, plots ou marquages à la craie sont des solutions intéressantes.

S'il y a assez de plots ou cerceaux, chaque élève peut avoir le sien avec son prénom.

Si non, c'est à l'enseignant ou aux élèves d'installer le matériel avec une désinfection du matériel après chaque usage.

Jacques a dit : règle et variantes

Jacques a dit est un jeu de plein air classique que les jeunes enfants aiment. Mais dans le jeu traditionnel, les enfants qui ont le plus besoin de pratiquer la capacité d'écoute ou l'identification des parties du corps sont souvent les premiers à être éliminés ! Après avoir appris comment jouer à *Jacques a dit*, découvrez une autre version qui dispose d'un grand nombre des commandes du jeu classique, mais qui est un meilleur outil pour promouvoir le développement des enfants et leur capacité d'écoute... sans élimination !

But du jeu : obéir à des commandes sans être dupé.

Intérêt du jeu : concentrer l'attention sur un signal donné; apprendre à ne pas être influencé par des facteurs extérieurs et prendre une responsabilité individuelle.

Règle du jeu : tous les joueurs se tiennent devant le meneur de jeu pour écouter ses commandes, mais ils doivent seulement suivre les commandes qui sont précédées de « Jacques a dit ». Les commandes doivent être centrées autour de gestes simples (sans acrobaties) ou être des actions précises telles que « Jacques a dit de lever vos bras ! » ou « Jacques a dit de s'asseoir ! ». Les commandes peuvent être annulées de la même manière : « Jacques a dit de se lever ! ». Si un joueur effectue une commande qui n'est pas précédée par « Jacques a dit », il est éliminé ou a [un gage](#) amical décidé par le meneur de jeu.

Idées de commandes simples : levez les bras, touchez vos orteils, remuez votre nez, penchez-vous et touchez vos genoux, touchez-vous le dessus de la tête, touchez vos épaules, tenez-vous sur un pied, fermez vos yeux, étirez-vous vers le ciel, mettez les mains sur les hanches, touchez votre nez, touchez votre épaule gauche avec votre main droite (et ses déclinaisons), touchez votre pied droit, balancez vos bras, arrêtez, tournez sur vous-même, sautez, touchez vos orteils, sautez 3 fois en l'air, croisez vos doigts, etc.



Idées de commandes loufoques : faites une drôle de tête, faites un bisou avec vos lèvres, faites une grimace, riez, jouez un air de guitare, faites la grenouille, agissez comme une rock star, chuchotez votre nom, criez votre nom, tirez la langue, applaudissez 1 fois, applaudissez 2 fois, applaudissez 3 fois, faites un clin d'œil à la personne à côté de vous, agissez comme un robot, agissez comme un ver de terre, faites une tête de méchant, touchez-vous les fesses, faites du cheval, dessinez avec vos pieds, dandinez-vous comme un pingouin, frottez votre ventre et votre tête en même temps, marchez sur vos genoux, comportez-vous comme un singe, etc.

Jouer à Jacques a dit sans élimination

Le Jacques a dit sans élimination est un jeu qui fonctionne bien pour les groupes de 10 à 20 personnes. Divisez le grand groupe en deux équipes. Les deux équipes jouent à Jacques a dit de manière indépendante, il y a deux jeux en parallèle. Il est amusant pour les deux équipes d'être à une courte distance l'une de l'autre, de sorte que les membres puissent surveiller le jeu de l'autre équipe. La différence avec le Jacques a dit traditionnel est qu'un joueur n'est pas éliminé s'il se trompe. Il va simplement vers l'autre équipe et joue avec elle.

C'est une version beaucoup plus joyeuse que la version classique. Pour un niveau supplémentaire de coopération, faites se relayer les joueurs pour être l'appelant (Jacques).

Autres variantes de jeu

Une variante commune de ce jeu de plein air est de faire ce que je dis, pas ce que je fais. Dans ce jeu, le meneur donne une instruction tout en effectuant simultanément une action. Les joueurs doivent suivre l'instruction et non l'action. Par exemple, le meneur pourrait dire « Tapez deux fois dans vos mains » tout en tapant des mains trois fois. Tous les joueurs qui ont applaudi à trois reprises au lieu de deux sont éliminés. Cette version exige une écoute attentive des joueurs.



La marelle : règle et variantes

Intérêt : compter et garder son équilibre

Matériel : une craie et un caillou par joueur

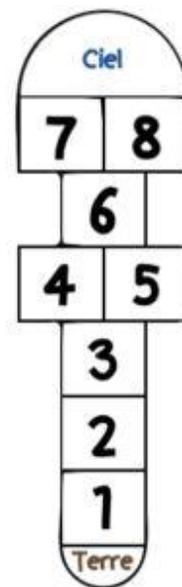
Règle de la marelle

Pour jouer à la marelle, tracez le dessin qui servira d'aire de jeu (modèle ci-contre). Chaque joueur démarre la partie sur la case terre et doit lancer son caillou sur la case 1. Si le premier joueur loupe la case, c'est au deuxième joueur de lancer son caillou.

Si ce joueur réussit son tir il se lance : il saute à cloche-pied par-dessus la case 1 pour atterrir dans la case 2, saute à cloche-pied dans la case 3, saute les deux pieds en même temps dans les cases 4 et 5 (pied gauche dans la case 4 et pied droit dans la case 5), saute à cloche-pied dans la case 6 et saute les deux pieds en même temps dans les cases 7 et 8. Le joueur saute pour faire demi-tour et fait le même trajet de retour. Arrivé sur la case 2, il se baisse pour ramasser son caillou puis saute à cloche-pied par-dessus la case 1 pour revenir à la terre.

S'il effectue le parcours sans faute, il recommence en lançant son caillou sur la case 2 et refait le parcours en sautant cette fois par-dessus la case 2 et en s'arrêtant sur la case 3 au retour pour récupérer son caillou. Et ainsi de suite jusqu'au ciel où le joueur lancera son caillou dans la case ciel pour faire le parcours une dernière fois. Le premier joueur à effectuer le parcours au complet est le gagnant !

Les fautes : marcher sur les traits des cases où on s'arrête, poser les deux pieds par terre en dehors des cases doubles (4-5 et 7-8) et loper son lancer de caillou. Le joueur qui fait une de ces fautes devra passer son tour et recommencer son parcours de terre. Exemple : un joueur a son caillou en case 2 et pose ses deux pieds en case 6, il passe son tour et revient à la terre en laissant son caillou en case 2.





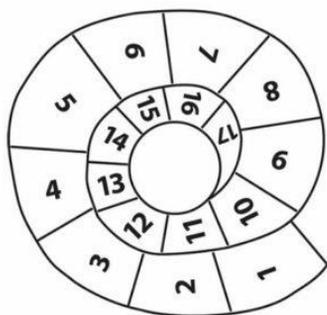
2 idées de variantes pour la marelle

1. Un saut pour chaque case : dessinez une marelle en longueur sur le sol, comme sur l'image ci-contre. Mais cette fois définissez un saut différent pour chaque case. Exemple :

- Caillou sur la case 1 : parcours sur le pied droit.
- Caillou sur la case 2 : parcours sur le pied gauche.
- Caillou sur la case 3 : parcours en alternant les pieds.
- Caillou sur la case 4 : parcours à pieds joints.
- Caillou sur la case 5 : parcours sur le pied droit.
- Caillou sur la case 6 : parcours sur le pied gauche.
- Caillou sur la case 7 : parcours en alternant les pieds.
- Caillou sur la case 8 : parcours à pieds joints



Le premier joueur saute dans cette séquence jusqu'à ce qu'il fasse une erreur comme sauter sur une ligne, poser les deux pieds quand il faut sauter sur un seul pied, louer son tir ou sauter sur le mauvais pied. Lorsque le joueur fait une erreur, c'est au joueur suivant de jouer. Lorsque c'est à lui de rejouer, il recommence à sauter là où était son caillou lors de son dernier tour. Le gagnant est le premier joueur à terminer la séquence entière sans erreur.



Pour cette variante de marelle, vous pouvez dessiner plus de cases et aller jusqu'à 20 si vous le souhaitez. Vous pouvez aussi dessiner une [marelle en forme d'escargot](#), comme ci-contre.



Jeux de marelle (A)



A pieds joints



A cloche-pied



Pieds écartés

Nombre de joueurs :

5 à 6 enfants maximum par marelle

But :

Réussir le parcours

Cycle 1 : sans palet

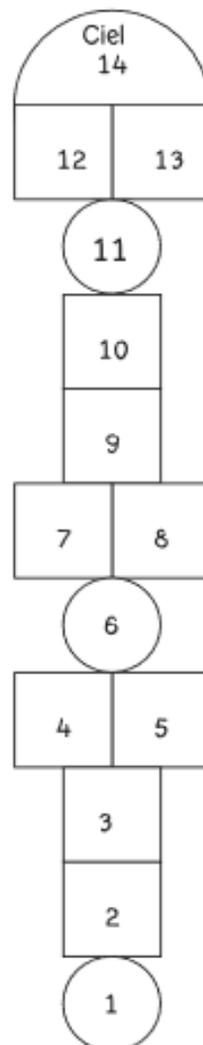
Cycles 2 et 3 : avec un palet

Déroulement :

Chaque enfant essaie à son tour
d'alterner différents types de sauts

en progressant sur le jeu.

Si un joueur se trompe, c'est le suivant qui joue.





Jeux de marelle (B)

Nombre de joueurs :

5 à 6 enfants maximum par marelle

But :

Réussir le parcours du 1 à la Lune

Cycle 1 : sans palet

Cycles 2 et 3 : avec un palet

Déroulement :

Chaque enfant doit lancer successivement son palet dans toutes les cases du parcours.

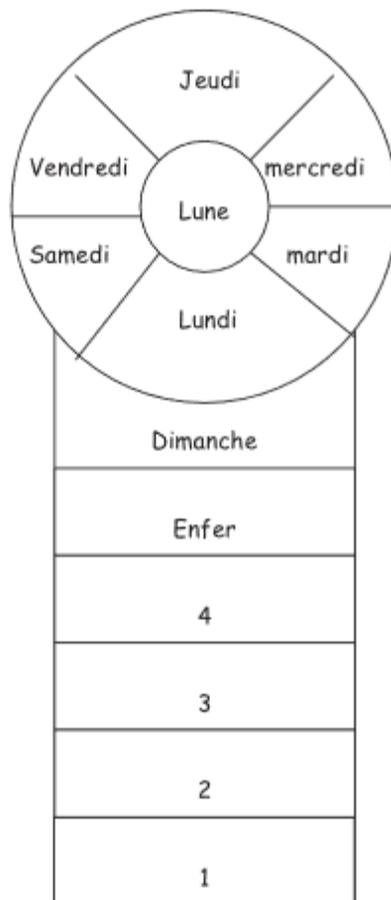
A chaque fois il pousse le palet à cloche-pied dans la case précédemment franchie (dans l'ordre inverse de celui des jours).

Si le joueur pose le pied sur la ligne de la case "Lune" ou s'il la touche avec son palet, il lui faut recommencer tout son parcours.

Variantes :

On peut rajouter des difficultés supplémentaires, telles que :

- ➔ Franchir la case "Enfer" sans poser le pied
- ➔ Se reposer le Dimanche
- ➔ Parcourir les jours de la semaine, dans l'ordre
- ➔ Arriver à pieds joints dans la case "Lune"





Jeux de marelle (C)

Le carré de la lune

Nombre de joueurs :

5 à 6 enfants maximum par marelle

But :

réussir le parcours
Cycles 2 et 3: avec un palet

Matériel :

9 palets par enfant

3	7	4
5	9	2
8	1	6
	lune	

Déroulement :

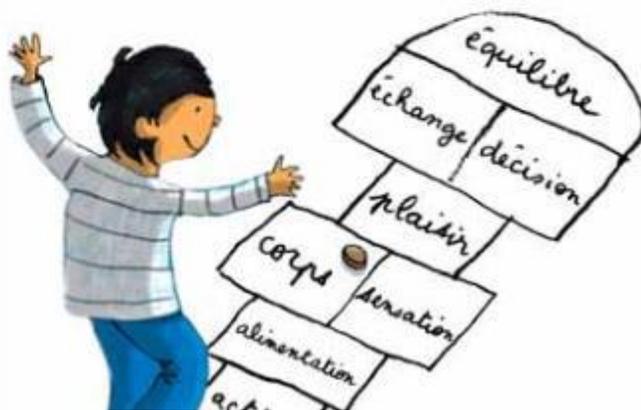
Chaque enfant saute à pieds joints dans les cases, dans l'ordre des numéros.

S'il réussit le parcours, il pose un jeton dans une case de son choix.

Cette case est interdite aux autres
joueurs.

Le jeu s'arrête quand toutes
les cases sont prises.

Le gagnant est celui qui a posé le
plus de jetons dans les cases.





Corde à sauter

Une longue corde à sauter est attachée à un poteau, un adulte la manipule à l'autre extrémité. Les élèves tentent de passer l'un après l'autre.

Hélicoptère

Un des grands classiques de jeux de corde à sauter où un joueur fait tourner la corde au sol et les autres doivent sauter par-dessus. Si un enfant marche sur la corde, il est éliminé. Le dernier en jeu devient le prochain hélicoptère.

Marathon de sauts

Lancez un défi aux enfants et gardez une trace du nombre de sauts réalisés, et les enfants essaient de battre leur nombre le plus élevé d'ici la fin de la journée (ou de la semaine).

Pierre – Feuille – Ciseaux

Le jeu **Pierre – Feuille – Ciseaux** est un petit jeu convivial qui se joue avec les mains à un contre un ou contre plusieurs adversaires. Mêlant hasard et prise de décision ce petit jeu trouve ses origines en Chine où il était appelé « Shoushiling ».

La pierre : est représentée par un poing fermé.

La feuille : est représentée par une main à plat, la paume en direction du sol.

Les ciseaux : sont représentés par deux doigts formant un V.

La pierre écrase les ciseaux et gagne.

La feuille enveloppe la pierre et gagne.

Les ciseaux découpent la feuille et gagnent.

Comment jouer au Chifoumi :

Le jeu se joue généralement en duel même s'il est possible de s'affronter à plusieurs. Pour commencer les joueurs comptent jusqu'à trois en mettant la main dans le dos. Une fois à trois les joueurs révèlent leur main (pierre, feuille ou ciseaux) en même temps. La plus forte des formes l'emporte et le joueur marque un point. Si les deux joueurs utilisent la même forme c'est un match nul.



Jeu de bille :

Le parcours (ou Tour de France) :

Dans cette variante il faut tout d'abord construire ou tracer un parcours. Cela peut être une piste tracée dans du sable. On peut y mettre des virages, des montées et des descentes et il n'y aucune limite de taille.

L'objectif est de terminer le parcours en un minimum de coups. Un peu dans l'esprit d'un parcours de golf. Les joueurs jouent chacun leur tour. La bille d'un joueur ne doit pas sortir des limites du parcours.

Si une bille sort du parcours, le joueur doit la replacer à l'endroit de sa sortie et repartir de là au tour suivant. On peut en début de partie convenir de pénalités en cas de sortie des limites. (un tour de pénalité ou recommencer le parcours au début par exemple).

Le mur :

Le but de cette variante est de placer sa bille au plus près du mur pour remporter la partie. Il faut être au minimum deux joueurs.

Chaque joueur se place à environ 3 mètres du mur et lance sa bille. La bille ne doit pas toucher le mur sinon le joueur est éliminé. Celui qui se place au plus près du mur, sans le toucher, remporte la partie.

Danse statue

Les enfants se placent dans un espace libre de 4m², dansent sur le rythme d'une musique. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent faire la statue. Le meneur du jeu observe et doit retirer les enfants qui bougent. Les enfants deviennent observateurs et juges.

Devine ce que je mime ?

L'enfant meneur de jeu mime un sport, un métier, un animal etc. les autres participants doivent deviner. L'enfant qui trouve devient meneur de jeu.

Possibilité de proposer cette activité en équipe.



Jeu de bille :

Le parcours (ou Tour de France) :

Dans cette variante il faut tout d'abord construire ou tracer un parcours. Cela peut être une piste tracée dans du sable. On peut y mettre des virages, des montées et des descentes et il n'y aucune limite de taille.

L'objectif est de terminer le parcours en un minimum de coups. Un peu dans l'esprit d'un parcours de golf. Les joueurs jouent chacun leur tour. La bille d'un joueur ne doit pas sortir des limites du parcours.

Si une bille sort du parcours, le joueur doit la replacer à l'endroit de sa sortie et repartir de là au tour suivant. On peut en début de partie convenir de pénalités en cas de sortie des limites. (un tour de pénalité ou recommencer le parcours au début par exemple).

Le mur :

Le but de cette variante est de placer sa bille au plus près du mur pour remporter la partie. Il faut être au minimum deux joueurs.

Chaque joueur se place à environ 3 mètres du mur et lance sa bille. La bille ne doit pas toucher le mur sinon le joueur est éliminé. Celui qui se place au plus près du mur, sans le toucher, remporte la partie.

Danse statue

Les enfants se placent dans un espace libre de 4m², dansent sur le rythme d'une musique. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent faire la statue. Le meneur du jeu observe et doit retirer les enfants qui bougent. Les enfants deviennent observateurs et juges.

Devine ce que je mime ?

L'enfant meneur de jeu mime un sport, un métier, un animal etc. les autres participants doivent deviner. L'enfant qui trouve devient meneur de jeu.

Possibilité de proposer cette activité en équipe.



Chef d'orchestre

Un enfant est désigné chef d'orchestre et un autre enfant s'écarte du groupe. Le chef d'orchestre invente 3 gestes qu'il montre aux autres enfants qui l'imitent. L'enfant à l'écart revient, regarde le groupe faire les gestes et doit trouver le chef d'orchestre.

Devine à quoi je pense

Choisir un meneur.

Le meneur pense à un objet dans sa tête.

Les autres joueurs posent des questions pour découvrir l'objet.

Le meneur ne peut répondre que par OUI ou par NON.

Le joueur qui trouve l'objet a gagné.