

BOUGER À L'ÉCOLE (EN E.P.S / EN RÉCRÉ)

EN TOUTE SÉCURITÉ : ÉLÉMENTS ESSENTIELS



dans le respect du [Protocole sanitaire \(3 mai 2020\)](#)

**Des activités pour se dépenser, se relaxer, s'exprimer ...
j'en veux EN CORPS !**

Cliquez sur le chronomètre pour accéder à des jeux adaptés, proposés par l'UGSEL 22. Y jouer, sans modération !

Conseils pour les récréations

1 espace identifié = 1 fonction

Espace « calme / repos » :
discuter / lire (livre personnel de la maison)
rêver / Jeu de mime / relaxation ...

Espace « bouger » :
danse / jeu de motricité ...

L'enseignant peut mener 1 activité / 1 jeu
afin de faire respecter les gestes barrières

A l'école comme à la maison, pour tous les enfants,
bouger / se dépenser / s'exprimer est indispensable.

Pour sa santé et son bien-être :
1h d'activité physique par jour et manger sainement.

Proposer des activités
physiques et sportives,
individuelles ou collectives,
sans contact



Proposer
des jeux sans matériel

Privilégier
les activités physiques
de basse intensité.

Pour les enfants,
venir à l'école en « tenue de sport »
(pour : limiter les contacts
élèves-adultes en maternelle /
pas recours aux vestiaires)

**Des jeux
adaptés
proposés
par
l'UGSEL 22**

Essoufflement / Fatigue / Désintérêt
= PAUSE ou ARRÊT !

Proposer
des jeux avec du matériel
manipulé uniquement
par l'enseignant*
(au sol : coupelles/plots ;
languettes/cordes ; cerceaux
pour parcours/jeu de motricité

**désinfection du matériel
avant/après utilisation*

RESPECT DES GESTES BARRIÈRES :

Pas de contact (distance entre 2 élèves : toujours au moins 1 m ; Si marche rapide : 5 m ; Si Courses : 10 m)

Pas de manipulation de matériel par les enfants (ballons / cerceaux / cordes à sauter...)

Se laver les mains très régulièrement