

CADRE DE RECOMMANDATIONS SUR LA REPRISE DE LA PRATIQUE D'ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES A L'ECOLE

CADRAGE DE LA STRATEGIE DE DECONFINEMENT EN MILIEU SCOLAIRE

Dans le cadre de la stratégie de déconfinement, nos autorités publiques ont décidé d'ouvrir progressivement les écoles et établissements scolaires, à partir du 11 mai 2020 pour les écoles maternelles et élémentaires et du 18 mai 2020 pour les établissements du secondaire.

Deux guides, diffusés le 4 mai 2020 par le ministère de l'Education nationale et de la jeunesse, précisent les modalités pratiques de réouverture et de fonctionnement des écoles et des établissements scolaires après la période de confinement, dans le respect des prescriptions émises par les autorités sanitaires¹. Ces guides sont destinés aux collectivités territoriales, aux services déconcentrés de l'Etat, aux directeurs d'école et aux personnels de direction ainsi qu'à l'ensemble des membres de la communauté éducative, et prévoient les consignes qui devront être appliquées par les personnels, les enseignants et les élèves.

Ils reposent sur cinq fondamentaux :

- Le maintien de la distanciation physique (distance minimale d'un mètre entre chaque personne).
- L'application des gestes barrières.
- La limitation du brassage des élèves (croisements entre élèves de classes différentes ou de niveaux différents).
- Le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels, les établissements qui n'auraient pas fait l'objet de ces mesures de préparation avant la date de prérentrée ou de rentrée ne peuvent pas accueillir les personnels et les élèves.
- La formation, l'information et la communication, pour sensibiliser et impliquer les élèves, leurs parents et les membres du personnel à la responsabilité de chacun dans la limitation de la propagation du virus.

Un dispositif 2S2C (sport, santé, civisme, culture), mêlera des activités physiques, d'éducation à la santé et culturelle, en petit groupe, organisées en lien étroit avec la commune et les associations culturelles et sportives.

CONDITIONS DE REPRISE D'ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

Objectifs

Sur le plan des activités physiques et sportives, les objectifs du dispositif 2S2C doivent être les suivants :

- La remise en forme physique et psychologique et le lien avec l'éducation à la santé après une période de confinement.
- L'enrichissement de la motricité et la reconquête d'une pratique corporelle et sensorielle.
- La poursuite du travail engagé lors du confinement en non présentiel (construire des repères, préparer la rentrée prochaine).
- Le respect de la doctrine sanitaire au service de l'intérêt général (respect de règles communes pour tous).
- L'ouverture à d'autres activités sportives pour enrichir sa culture sportive.

¹ <https://www.education.gouv.fr/coronavirus-covid-19-reouverture-des-ecoles-colleges-et-lycees-303546>

- Apprendre à s'échauffer de manière autonome.
- Apprendre à prendre son pouls, contrôler sa fréquence cardiaque.

Recommandations sur le type d'activités physiques et sportives

1) Explications à donner aux enfants

Lors de la première séance, il est important d'expliquer aux enfants et aux jeunes qu'ils vont reprendre les activités physiques et sportives de manière **progressive**. L'équipe éducative mettra en place un protocole de remise en route, en assurant dans sa mise œuvre la **bienveillance** requise pour expliquer aux enfants l'importance de se **réhabituer aux activités** : certains enfants n'ont peut-être pas pu « bouger » pendant le confinement, ils ont donc moins sollicité leur système cardio-pulmonaire et certains muscles, d'où l'intérêt majeur de la reprise progressive qui va permettre d'éviter les blessures, de reprendre tous les mouvements en douceur et de tonifier les muscles de la posture.

Il s'agira d'une nouvelle initiation à la pratique d'activité physique qui aidera le jeune à avoir une **attitude positive** et qui lui donnera aussi les moyens d'être actif à l'extérieur de l'école.

2) Activités au cours des trois premières semaines de reprise

Au cours des trois premières semaines de reprise, la pratique d'activités physiques et sportives doit être **progressive** et **s'adapter à tous**. Les activités proposées doivent être **variées** et de **faible et moyenne intensités** (c'est-à-dire qu'elles ne doivent pas induire une forte augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire).

Les activités physiques et sportives doivent privilégier la préparation physique générale en alternant le travail d'endurance et de renforcement musculaire, en proposant des exercices qui vont travailler dans un premier temps la **motricité** (travail des appuis...), l'**équilibre** ou encore l'**adresse** et la **coordination** (parcours d'habileté motrice, activités douces, étirements...).

L'aspect purement technique des disciplines sportives doit être écarté au profit d'un reconconditionnement général faisant appel aux différentes qualités tant physiques que psychologiques.

La **motivation** doit être recherchée en stimulant l'aspect « défi » sans pour autant conduire à des intensités élevées.

Les activités physiques et sportives proposées doivent donc **favoriser le côté ludique** au maximum (course d'orientation, activités chorégraphiées, challenge entre élèves...).

L'**expression corporelle** peut être le support permettant à la fois de développer une motricité, de jouer sur l'imaginaire de l'enfant et de lui laisser exprimer ses émotions.

3) Auto-évaluation de la fatigue et progressivité de l'intensité

Il sera important de développer un système d'**auto-évaluation** avec les jeunes afin qu'ils comprennent qu'ils ne sont peut-être pas capables de réaliser ce qu'ils savaient faire avant le confinement.

Pour cela, il est recommandé de faire une **évaluation initiale minimale de leur fatigue** (retentissement du confinement). Il ne s'agit en aucun cas de déterminer les performances maximales. Il sera donc demandé aux enfants de remplir l'**échelle de Borg**² (échelle de 0-aucun effort à 10-exténuant qui mesure la perception de l'effort réalisé) à la fin de la première séance de reprise d'activité physique, puis à la fin de chaque semaine, pour les **trois premières semaines de reprise, sur un même type de séances**.

A l'issue des trois premières semaines de reprise, si les résultats moyens des élèves sont positifs, **l'intensité des activités physiques et sportives pourra être progressivement augmentée**, toujours en fonction de l'état de fatigue et de l'état psychologique des élèves. Quoiqu'il en soit, ces activités doivent rester **variées** (course

² [Représentation de l'échelle de Borg ONAPS](#)

individuelle, circuits athlétiques, séances ludiques de parcours fractionnés...). Cependant, les jeux de ballon, les activités physiques collectives et de contacts sont à proscrire. Les **activités individuelles devront être favorisées**, ce qui est compatible avec les challenges et les situations ludiques.

4) Exemples d'activités physiques par ordre de reprise

- Etirements et exercices de stretching variés.
- Activités douces : yoga, tai-chi, gymnastique douce ...
- Préparation physique générale.
- Parcours d'habiletés motrices.
- Randonnées pédestres avec distanciation physique et respect des gestes barrières stricts.
- Danse (individuelle sans passer par le sol, type flash mob ou encore zumba).
- Course d'orientation avec des postes ou balises fixes sans manipulation de pinces
- Step / fitness avec chorégraphie.
- Circuit training sans matériel, juste avec poids de corps et sans déplacements / travail par atelier.
- Course individuelle, circuits athlétiques.
- Séance ludique de parcours fractionné.
- Toutes autres activités compatibles avec le respect des règles sanitaires applicables.

Recommandations d'ordre général

En complément des recommandations applicables de manière générale, Il convient de **privilégier** autant que possible (sauf en cas de mauvaises conditions météorologiques) **les pratiques extérieures** jusqu'à la fin de l'année scolaire 2019-2020. Il est recommandé que les jeunes ne portent pas de masque pendant la pratique d'activité physique et sportive.

Par ailleurs il est souhaitable que chaque enfant:

- apporte sa bouteille d'eau, l'hydratation en cours de séance devant être assurée
- prévoit une tenue de rechange (de type tee-shirt). Le prêt ou échange de vêtement est vivement déconseillé

Enfin et pour mémoire, les personnes assurant l'encadrement des activités physiques et sportives doivent s'assurer des points suivants :

- Veiller au respect des règles de distanciation entre les élèves lors de chaque atelier ou activité, lors des changements d'espaces de pratique, des départs pour les activités et des déplacements des élèves pour y accéder ;
 - Veiller à l'absence de points de contact entre les élèves et le matériel utilisé (manipulé par l'enseignant ou l'adulte) ou à la mise en place de modalités de désinfection adaptées après chaque utilisation ;
 - Vérifier que le matériel ne soit pas en libre-accès aux élèves durant les cours ;
 - Vérifier que la condamnation des douches des vestiaires est effective dans les collèges et les lycées ;
 - Veiller quoiqu'il arrive à pratiquer en toute sécurité.
-