



Pendant le confinement, les cours d'EPS continuent...

Vidéos, quiz, jeux de rôle... Pour maintenir la continuité pédagogique et casser le temps de la sédentarité des élèves confinés, les professeurs d'éducation physique rivalisent d'imagination. Comment continuer les cours d'éducation physique et sportive à distance, par écran interposé ? Dès le 17 mars, au lendemain de la fermeture des établissements scolaires, les académies ont adressé des consignes pour maintenir la continuité pédagogique.

« Notre discipline a un positionnement stratégique dans sa contribution pour permettre à chacun d'entretenir une forme de bien-être dans cette période qui pourrait être perçue comme anxiogène » indiquait ainsi l'académie de Paris, ou encore celle de Créteil. Le sport sert d'antidote à l'anxiété.

Ses bénéfices sont démontrés tant pour le corps que pour l'esprit. Pour les enfants et adolescents, l'Organisation mondiale de la santé recommande au moins une heure par jour d'activité physique, d'intensité modérée à soutenue.

Afin d'aider leurs élèves à rester en forme, les enseignants d'EPS tentent de trouver des solutions.

« Il est important que les élèves poursuivent une activité physique afin qu'ils puissent avoir un meilleur rapport à leur corps pendant cette période particulière », explique Laurence Desrayaud, enseignante d'EPS au lycée Louis-le-Grand (Paris), qui a conçu un document intitulé « Mon programme d'entraînement à la maison », avec ses collègues Corinne Floch'lay et Sylvie Marche.

« Varier les séquences »

Présentés sous forme de dessins et de graphiques, le programme combine des exercices de cardio, de renforcement musculaire et d'endurance, détaillés sur une vingtaine de pages, en respectant les règles de base – l'échauffement, le placement, l'étirement – afin de ne pas se blesser. « Le fait de varier de séquence tous les quatre jours aide à ne pas se démotiver », explique un lycéen.

Certains égrènent leurs programmes en vidéo ou proposent des quiz. D'autres optent pour des activités plus ludiques, en détournant des jeux de société comme le Monopoly ou en imaginant des jeux de l'oie sportifs. Le collectif EPS Mania a lancé une vaste « flashmob » sur les réseaux sociaux.

Brenda Di Crescenzo, enseignante d'EPS au collège Robert-Doisneau de Clichy-sous-Bois (Seine-Saint-Denis), propose ainsi à tous de danser sur la chanson Le Coach, de Soprano, de circonstance. Plusieurs dizaines de ses collègues dans toute la France ont suivi. Cette professeure, qui débordait d'imagination, a aussi lancé un challenge « Hunger Games » pour ses élèves sur sa chaîne YouTube Doisneau Sport TV.

De même, Nicolas Muller, professeur des écoles en CM1-CM2 et directeur de l'école primaire Eugène-Cauchois de Monchy-Saint-Eloi (Oise), a concocté plusieurs vidéos, avec ses propres enfants, à l'attention de ses élèves.

« Je propose entre autres des exercices de gainage, de corde à sauter, activité un peu oubliée de nos enfants, mais également des activités autour des lancers qui font aussi partie des lacunes de nos élèves », explique ce passionné de sport. Avec des chaussettes qui font office de balle, du ping-pong sur la table de la salle à manger où des Playmobil remplacent le filet... Les parents sont invités à participer aux activités, une façon de bouger en s'amusant.

Il est essentiel de casser les temps de sédentarité

Si les devoirs sont obligatoires dans le cadre de l'enseignement à distance, il n'est pas simple de s'assurer de l'assiduité en EPS. « Les élèves doivent nous renvoyer un carnet de suivi, à l'aide de smileys qui renseignent sur leur état de forme, qui va de "bof-bof" à la "super-pêche" », explique Dominique Caby, enseignante en EPS au lycée Beaupré d'Haubourdin (Nord).

Pour beaucoup, le but est que les élèves continuent de bouger. Il est en effet essentiel de casser les temps de sédentarité dont les effets délétères sur la santé sont démontrés. D'autant plus qu'on

assiste à une hausse sans précédent du temps d'écran et que le grignotage a tendance à augmenter.

Tandis que Jean-Michel Blanquer a annoncé la reprise progressive des cours à partir du 11 mai, peut-être en dédoublant les classes, qu'en sera-t-il pour les cours d'EPS ? Vingt-et-uns députés La République en marche, dont François Cormier-Bouligeon (Cher), ont adressé lundi 20 avril une lettre au ministre de l'éducation nationale et à la ministre des sports Roxana Maracineanu, afin de proposer que le sport soit un « outil de déconfinement » en renforçant sa place à l'école, en s'appuyant notamment sur les clubs sportifs locaux. Il s'agit encore d'inventer.

Retrouvez tous nos articles sur le coronavirus dans notre rubrique

[Sur l'épidémie](#)

[Sur le confinement et ses conséquences](#)

Pascale Santi