

---

## Dans les collèges du Cotentin, les professeurs de sport ont dû revoir leur copie

**Comment adapte-t-on les cours d'éducation physique et sportive au collège en cette période où la distanciation sociale est de rigueur ? Des profs d'EPS répondent à cette question.**

Publié le 21 Mai 20 à 11:10



Au collège de Sainte-Mère-Église, on a choisi la randonnée masquée comme activité. (©La Presse de la Manche)

**Les collégiens (6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>) viennent d'effectuer leur rentrée lundi 18 mai. À cette période de l'année, ceux de Sainte-Mère-Église font du handball, de la natation, de l'acrosport ou de l'athlétisme. Mais aucune de ces activités n'est à présent réalisable.**

**Elsa Lamora et Vincent Palut**, professeurs d'EPS au collège Saint-Eupéry, expliquent leur (nouveau) travail :

On a décidé de commencer tranquillement. On a envoyé des exercices à faire pendant le confinement, mais ce n'est pas toujours évident. Lors de ces deux mois de confinement, certains n'ont pas fait de sport du tout, d'autres beaucoup plus. On est donc plutôt sur de la remise en forme.

### **Dur avec le masque**

À chacun son organisation : si Vincent pratique des **séances d'1 h 30 deux fois par semaine**, sa collègue prend ses groupes une heure par jour. Les activités proposées sont donc différentes.

On a des jeunes qui sont partis faire une petite randonnée de 5 km. Chacun devait respecter les distances, et tout le monde portait un masque.

C'est l'une des grosses interrogations partagées par les deux collègues : **faut-il maintenir le port du masque** durant les cours de sport ? Et **Elsa Lamora** de souligner :

Ils ont tous porté le masque pour la reprise, mais courir avec, c'est dur !

### « On évite les efforts intenses »

À **La Bucaille-Carcot, à Cherbourg**, le proviseur indique :

On peut enlever le masque sous réserve de pratiquer une activité modérée, à une distance de 5 mètres par élève. On évite les efforts intenses, où la distance demandée est de 10 mètres. Les installations sportives en extérieur vont rouvrir à Cherbourg, ce qui nous offrira des possibilités. On ne fait pas référence à des disciplines, mais à de l'activité sportive, très importante après le confinement.

À ce jour, **les activités se pratiquent en plein air, l'accès aux vestiaires n'est pas autorisé**, le matériel collectif n'est pas accessible, les jeunes doivent apporter si nécessaire leur tapis ou serviette de bain, ainsi qu'une gourde pour s'hydrater.

### « On va y aller progressivement »

Selon **les profs d'EPS** :

On fait des montées de genou, des exercices de gainage, de proprioception ou des étirements. Les jeunes gardent leurs vêtements, donc on évite les exercices qui les feraient trop transpirer. Pour eux, ce n'est pas simple de rester en statique entre deux plots. C'est moins ludique, mais il faut faire avec...

Dans les prochaines semaines, selon l'évolution de la situation, les enseignants n'excluent pas de **mettre en place d'autres activités, comme la course d'orientation**.

Mais on va y aller progressivement, par étapes.