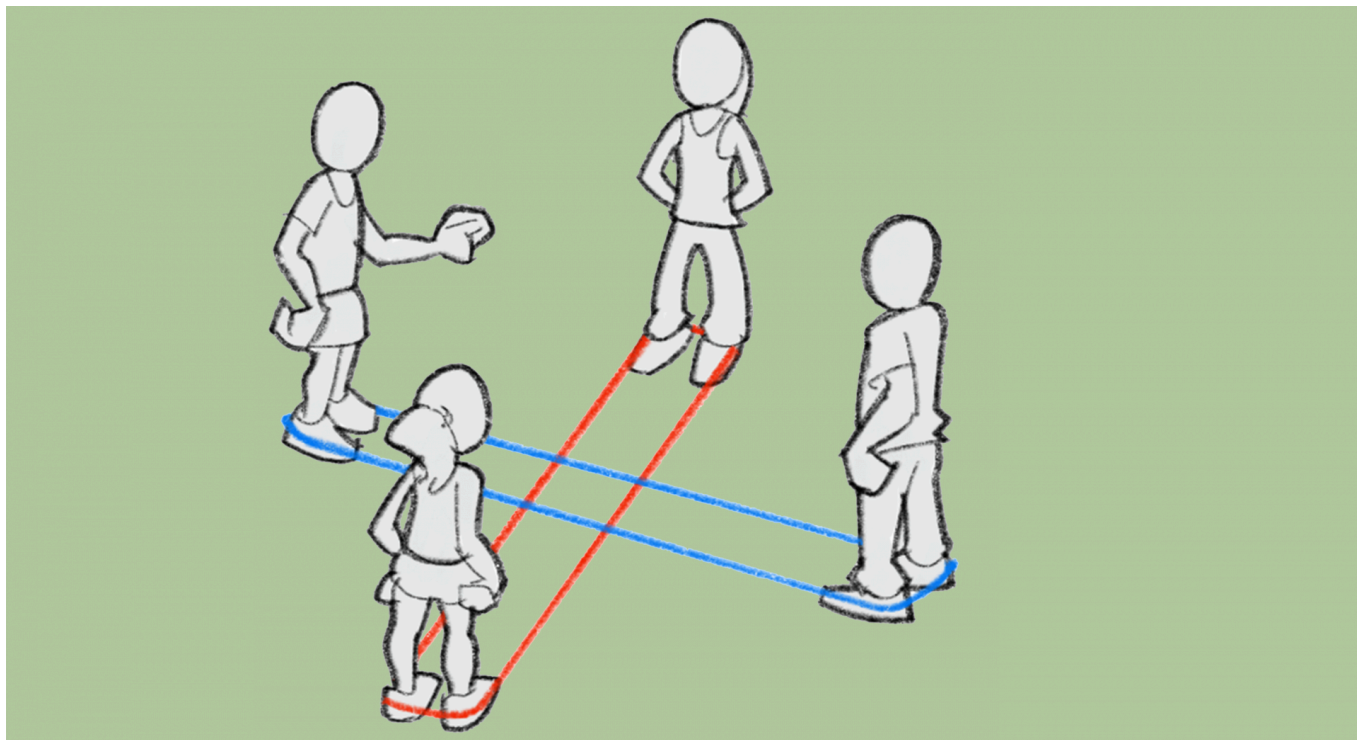


# Education physique avec distance: Ludique et sans contacts

En périodes particulières – comme l'actuelle pandémie ou à l'arrivée de la saison froide et de ses virus –, il est judicieux de limiter autant que possible les contacts entre élèves durant le cours d'éducation physique. Nous vous proposons des exemples de leçons qui satisfont cet objectif pour tous les degrés scolaires.



Dans les leçons présentées ci-dessous, les élèves appliquent et entraînent les différentes formes fondamentales de mouvements et de jeux. Les activités n'impliquent ni contact physique ni échange d'objets (comme passer et recevoir des balles). L'accent est mis sur des jeux à réaliser individuellement ou dans lesquels l'objet est constamment maintenu (élastique etc.) ou transmis par un autre objet (bâtons, raquettes, etc.).

**Indications:** Pendant les périodes les plus critiques, il est recommandé de privilégier des activités en plein air dans la mesure du possible, en respectant les règles générales d'hygiène et de distanciation physique.

## Leçons – Courir, sauter

- Cycle 1 – Riche en couleurs
- Cycle 2 – Une forme bondissante avec l'élastique
- Cycle 3 et secondaire II – Biathlon, tetrathlon, polyathlon & Co



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**