**EPS à l’extérieur : Listing de pratiques non exhaustif à réaliser de manière ponctuelle ou sur une séquence**

|  |  |
| --- | --- |
| **Activité** |  |
| Disque-golf | Utiliser le disque pour réaliser des déplacements à la manière d’un parcours de golf.​  Ressources de l’académie de Créteil:​  <https://www.dsden93.ac-creteil.fr/spip/IMG/pdf/discgolf1_dossier.pdf>​  <https://eps.ac-creteil.fr/IMG/pdf/ultimate_disc_golf_fiche_reprise.pdf>​ |
| Tri-lancer | Sur un terrain de rugby/foot, alterner des courses et des lancers dans des espaces déterminés pour marquer des points (viser des zones : lancer de balles, frisbee / tir à l’arc) 🡪 marquer le plus de points possibes en un temps donnée (seul, en binômes, en équipe, en défi,….) |
| Biathlon | Alternance entre des temps de course et des temps d’une habileté de précision (lancer/viser). Les échecs au « tir » entrainent un tour de pénalité (d’une 50aine de m) avant de reprendre le parcours de course. |
| Motricité | Parcours composé d’ateliers sollicitant différentes composantes de la motricité (gainage / corde à sauter / manipulation de ballons (ex : dribble à deux mains) / lancer de précision / slalom / échelle de motricité / etc… Entre chaque passage à un atelier, l’élève doit effectuer une boucle en courant. |
| Rando écolo - Plogging | Pass randonnée de l'académie de Toulouse : <https://disciplines.ac-toulouse.fr/education-physique-et-sportive/pass-randonnee>  Le plogging est une activité combinant de la marche ou de la course avec un ramassage de déchets, pouvant donc s'inscrire dans une sensibilisation au développement durable. |
| CO Urbaine |  |
| Zumba Aérobic sportif | <https://padlet.com/fabienneperrottom/ge4kr7tbargsfx12> |
| Sport-Co par zones |  |
| Circuit training |  |
| Double Disque Court | <https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR3EXJYgneC-8HH_gOgsMRIZ_KMDjSkkqI-UOuoXnpDBypP7BW61fYvbU_8&v=fVxxexVghAw&feature=youtu.be> |
| Formes : Défis au sein de la classe, de classe, intra-établissement Battles | |

**Tous les partages de pratiques sont les bienvenus : N’hésitez pas à nous contacter pour alimenter ces propositions**