

2024-2025

30 ans d'APQ




**MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE
ASSOCIATIVE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*


**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*


UGSEL
Éduquer... tout un sport !

CONTACT
animation@ugsel.org
[#teamugsel](https://twitter.com/teamugsel)



WWW.UGSEL.ORG

QU'EST-CE QUE

les 30 minutes d'APQ ?

d'activités physiques quotidiennes
dès l'école primaire

Bouge avec l'UGSEL en vidéo :

Dans la cour

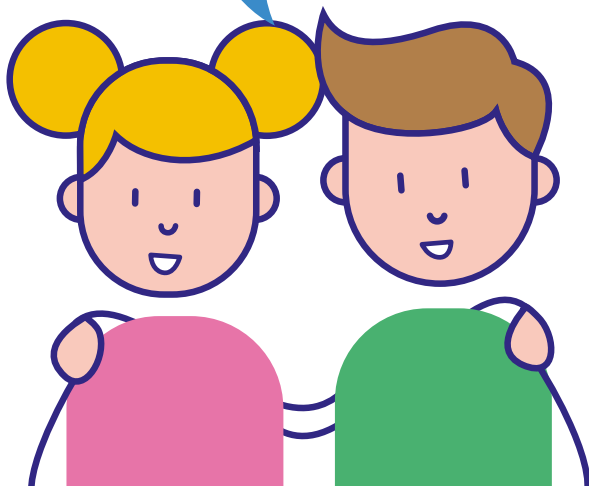
Dans la classe

Transdisciplinarité

En France, **92% des filles** et **82% des garçons** de 6 à 11 ans ne bougent pas assez.

- En 40 ans, les enfants ont perdu 25% de leur capacité cardio-vasculaire.
- Faire bouger nos enfants devient urgent.
- Un enfant qui ne bouge pas sera un adulte sédentaire.

Ce dispositif vise à susciter l'envie et le besoin de se mettre en mouvement en vue du bien-être des élèves et de leur santé, et au bénéfice de leurs apprentissages.



«30 minutes d'APQ» avec l'UGSEL

La Commission Nationale de l'Animation éducative et Institutionnelle de l'UGSEL vous accompagne dans la mise en œuvre des 30 minutes d'APQ à travers des contenus divers répondant à une réalité et aux besoins des enseignants de vos établissements.

Vous trouverez dans ce guide des propositions pédagogiques nécessitant peu de matériel et réalisables dans les différents espaces d'un établissement scolaire. Vous pourrez également vivre nos propositions à travers les différents moments d'une journée.

L'objectif est de lutter contre la sédentarité, tout en favorisant et en consolidant les apprentissages des élèves.

**Une formation dédiée est proposée
par les UGSEL territoriales.**

30 MINUTES D'APQ DANS LA COUR



LA BOUGE'OTTE

- | La cocotte est un incontournable des cours de récréation.
- | Souvent associé à une épreuve ou à un gage, vos élèves pourront utiliser cet outil pour favoriser l'activité physique.
- | La Bouge'Otte permettra également aux élèves de coopérer et d'instaurer un véritable sentiment de plaisir à « JOUER »



Retrouver le tutoriel pour plier
et jouer avec ma cocotte



LES D-DÉFIS

Je lance les 4 dés :

Dé n°1 - Matériel sportif
choix du matériel à utiliser
(cônes, cerceaux etc)

Dé n°2 - Action
Choix de l'action à réaliser
(sauter, courir, rouler etc)

Dé n°3 - Espace école
Choix du mobilier de l'école
à utiliser (banc, poubelle etc)

Dé n°4 - Joueurs
Choix de l'organisation
de l'activité (en solo,
en duo, en opposition etc)



J'invente un jeu en utilisant
les possibilités matérielles de l'école.



Tout notre
programme
sur
Génial.ly



30 MINUTES D'APQ DANS LA CLASSE

Cette thématique vous accompagne dans une **mise en œuvre « fractionnée »** afin de vous proposer différentes modalités pour la pratique d'une activité physique, tout en restant dans la classe.

Les moments de la journée : accueil du matin, avant ou après la récréation, au retour de la pause méridienne, entre 2 séquences d'enseignement, en fin de journée.

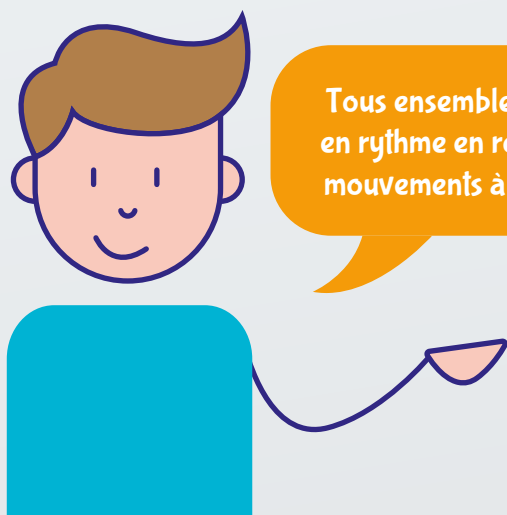
Cela peut être prévu dans l'emploi du temps ou se faire ponctuellement.



LA FOULE MOOVE

Réalisation de la chorégraphie : des mouvements simples, qui seront reproduits par les élèves.

Participez avec vos élèves en les accompagnant et en les encourageant.



Tous ensemble bougeons en rythme en réalisant des mouvements à l'unissons.



30 MINUTES D'APQ DANS LA CLASSE

PAUSE ACTIVE TYPE « TABATA »

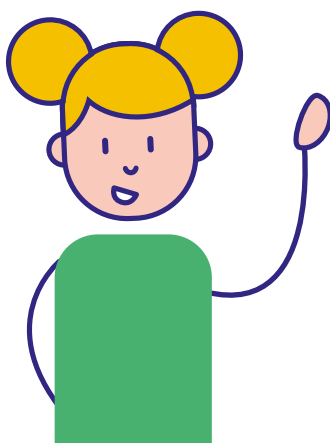
AVEC OU SANS MUSIQUE

Le principe est de réaliser différentes actions pendant 4 minutes en enchaînant :

- Une action pendant 20 secondes
- Un repos de 10 secondes.



Exemple du
« Tabata sport »



Réaliser des exercices qui imitent un geste sportif

Le tennisman : Enchaîner des coups droits et des revers en sautillant.

Le skieur : Réaliser des virages en position de squat.

Le lanceur de javelot : lancer un javelot avec une rotation des épaules.

Le volleyeur : Se réceptionner en position squat puis faire une passe vers le haut.

Le boxeur : Enchaîner des directs bras avant / bras arrière, en sautillant.

TRAVAIL D'ÉQUILIBRE

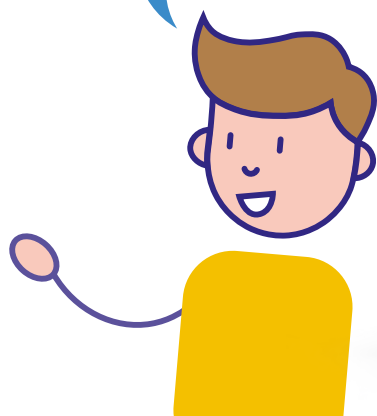
EN SILENCE

Le principe est de travailler l'équilibre, élément important de la coordination générale de l'enfant.

Pour complexifier, possibilité de bouger les bras, de tourner le haut du corps, de fermer les yeux...



Proposer différents exercices progressifs.



Pour aller plus loin :



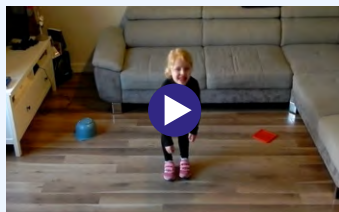
30 MINUTES D'APQ À LA MAISON

Dans le but de compléter les expériences des 30 minutes d'activités physiques vécues à l'école, l'UGSEL propose aux familles de vivre plusieurs situations physiques faciles à mettre en place à la maison.

Découvrez les vidéos réalisées et jouez avec vos enfants pour faire 30 minutes d'activités physiques.



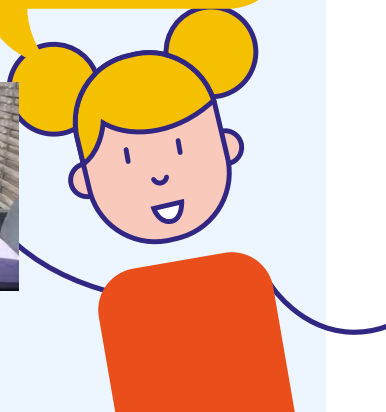
Jeu de la tête au pied



Jeu des couleurs



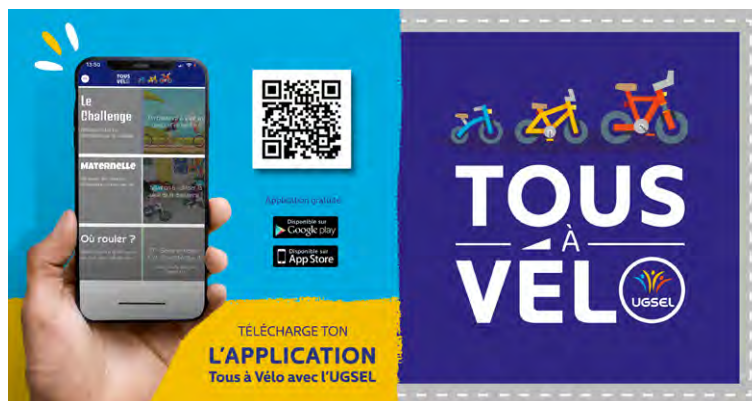
C'est la chute



TOUS À VÉLO POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN FAMILLE !

La marche ou la pratique du vélo sont des très bons moyens de vivre une activité physique en famille.

- Elle permet également une pratique intergénérationnelle pour le plaisir de tous.
- L'UGSEL propose aux familles de découvrir les ateliers du savoir rouler à vélo à travers l'application dédiée « Tous à Vélo avec l'UGSEL ».



LA SEMAINE DES APEL – 17 AU 22 MARS 2025

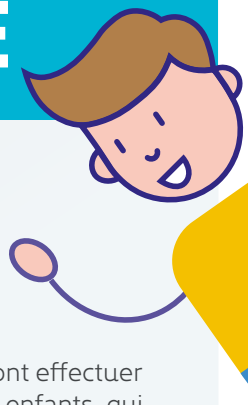
Dans le cadre de son partenariat, l'UGSEL accompagne l'APEL dans la mise en œuvre des animations proposées lors de la semaine des APEL qui aura lieu du 17 au 22 mars 2025 sur le thème « Heureux à l'école ». Toutes les propositions réalisées dans ce guide peuvent être utilisées lors de cette semaine.

+ d'infos auprès de l'APEL de l'établissement.



30 MINUTES D'APQ

TRANSDISCIPLINARITÉ



ANGLAIS

Simon Says...

Touch your nose



Faire de l'activité physique en travaillant l'anglais, c'est plutôt fun !

«Simon Says» («Jacques a dit»)

L'adulte commence sa phrase par "Simon says", les enfants devront effectuer la consigne qui suit. Si l'adulte ne dit pas "Simon says", les enfants qui effectuent les consignes malgré tout perdent un point (l'idée est de ne pas éliminer les élèves pour qu'ils continuent à jouer). On décidera du capital de points au départ.

Ce jeu peut être décliné selon les mots de vocabulaire appris et à réviser : les couleurs, les parties du corps, les verbes d'action, les vêtements... L'avantage de ce jeu est sa flexibilité.



PHONOLOGIE

Les sons en mouvement

- À partir de ce jeu sportif intitulé « Le 1^{er} dans sa maison », nous allons chercher à mettre en place l'apprentissage de la lecture par la découverte des sons (conscience phonologique).
- Au signal, courir le plus vite possible pour atteindre en premier la « bonne » maison correspondant au son donné.
- Tous les élèves partent en même temps.
- Se remettre au centre après chaque course.



MATHÉMATIQUES

Le béret du calcul mental

- Ramener le béret dans son camp sans se faire attraper.
- Attraper l'adversaire qui essaye de ramener le béret dans son camp.
- Utiliser le calcul mental comme support du jeu.



QUESTIONNER LE MONDE

Air Terre Mer

- Tous les joueurs sont en cercle assis ou debout.
- Le ballon passe alternativement du meneur qui est au centre du cercle à un joueur du cercle.
- Quand le meneur lance, il dit « Terre », « Air », « Mer ».
- Le joueur qui reçoit le ballon donne le nom d'un animal correspondant à la catégorie demandée.
- Les élèves sont debout en classe derrière leur chaise et font passer le ballon au voisin. A la réception du ballon, l'élève donne sa réponse et propose la question suivante au voisin.



30 MINUTES D'APQ

JEUX SPORTIFS

Les jeux sportifs sont des entrées ludiques pour promouvoir l'activité physique avec une mise en place rapide, dans peu d'espace et avec peu de matériel. Nos propositions favorisent l'autonomie des élèves dans la pratique physique à travers ces jeux.



LE CARRÉ MAGIQUE

But du jeu : Toucher ses camarades situés à l'intérieur du carré

- Type d'activité : Opposition
- Espaces : Cour de récréation ou salle de motricité
- Matériel : Un ballon en mousse, craies ou coupelles.



L'ÉQUIPE FORTUNÉE

But du jeu : Rapporter un foulard dans son camp en courant vite.

- Type d'activité : Course
- Espace : Cour de récréation
- Matériel : Craie, 3 foulards de couleurs différentes.



PARCOURS AVENTURE

But du jeu : Réaliser un parcours en respectant les consignes de déplacement.

- Type d'activité : Déplacement, équilibre
- Espace : Cour de récréation
- Matériel : Craies pour réaliser des tracés.



L'UGSEL propose le document des 30 situations « Pour jouer le jeu de l'EPS ».

Ce document pédagogique de référence accompagne les enseignants dans une démarche « pratique » pour la mise en œuvre des 30 minutes d'activités physiques par les jeux sportifs.

Commander le livret « 30 situations pour jouer le jeu de l'EPS »



Contact : animation@ugsel.org

30 MINUTES D'APQ DANS L'ÉTABLISSEMENT

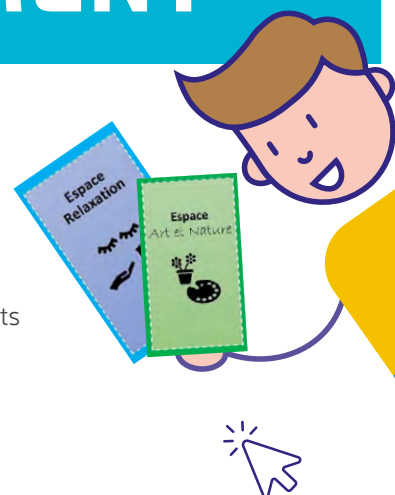
AMÉNAGEMENT DE LA COUR DE RÉCRÉATION

La cour de récréation est l'espace privilégié pour la mise en œuvre de toutes nos propositions.

Nous vous proposons une optimisation de votre cour de récréation en créant différents espaces de pratiques valorisant plusieurs thématiques abordées dans ce guide.

Pour aller plus loin

L'UGSEL vous propose deux documents qui vous accompagneront dans l'aménagement de votre cour.



LA FORMATION DES ENSEIGNANTS

Le + pour accompagner les enseignant(e)s dans la mise en pratique des 30 minutes d'activités physiques quotidiennes

L'UGSEL propose aux enseignants du 1^{er} degré une formation spécifique. Cette formation développe les compétences suivantes :

- Concevoir une organisation du dispositif
- Mettre en œuvre et animer des situations motrices
- Mettre en place une organisation et des outils



Pour communiquer, partager, valoriser ma participation des 30 minutes APQ avec l'Ugsel, je publie des photos, des vidéos sur les réseaux sociaux en mentionnant le **#30MINAPQUGSEL** dans chacune de mes publications.



30 MINUTES D'APQ - ANNEXES

FICHES D'ACTIVITÉS

Fiche : la cocotte « La Bouge'Otte »

Fiche : la cocotte « La Bouge'Otte » personnalisable

Fiche : mes D-Défis personnalisables

Fiche : les cartes D-Défis pour l'utilisation des Dés en mousse

Fiche : mes D-Défis

Fiche : jeu « Simon Says »

Fiche : jeu « Le béret du calcul mental »

Fiche : jeu « Les sons en mouvement »

Fiche : jeu « Air Terre Mer »

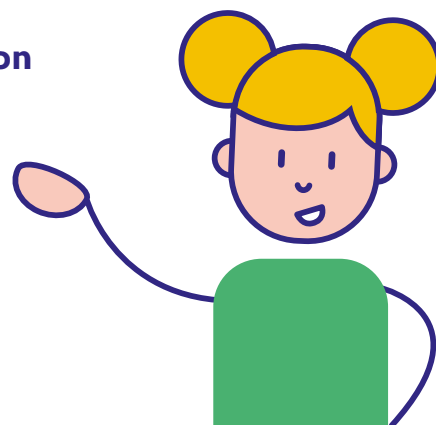
Fiche : jeu « Le Carré Magique »

Fiche : jeu « L'équipe fortunée »

Fiche : jeu « Parcours aventure »

Fiche : Aménagement de la cour de récréation

Fiche : les panneaux de signalisation
des différents espaces



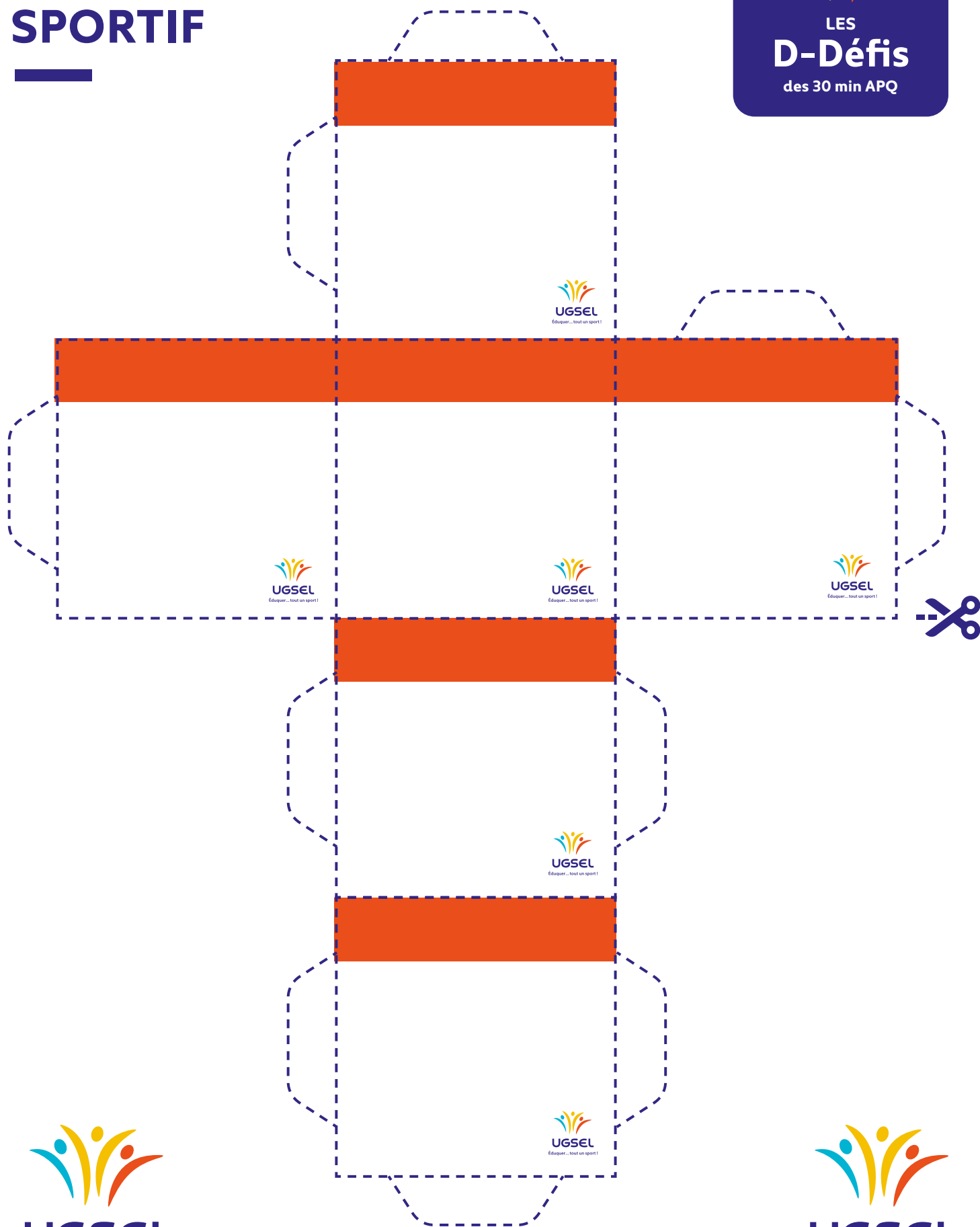
La cocotte « La Bouge'Otte »

 <p>Éduquer... tout un sport !</p>	 <p>Saute à cloche-pied pendant 10 secondes</p>	 <p>Touche tes orteils avec tes doigts en restant debout</p>	 <p>Éduquer... tout un sport !</p>
 <p>Fais 3 fois le tour d'un arbre ou d'un groupe</p>	<div data-bbox="518 862 1077 1064" style="text-align: center;"> <h2>La Bouge'Otte</h2>  <p>UGSEL Éduquer... tout un sport !</p> <p>Bouger en s'amusant, s'amuser en jouant</p> </div>		 <p>Fais 10 flexions de genoux tout en applaudissant</p>
 <p>Touche tes orteils avec tes doigts en restant debout et jambes tendues</p>			 <p>Fais la danse de ton choix en 10 secondes</p>
 <p>Éduquer... tout un sport !</p>			 <p>Imite quelqu'un qui fait de la corde à sauter</p>

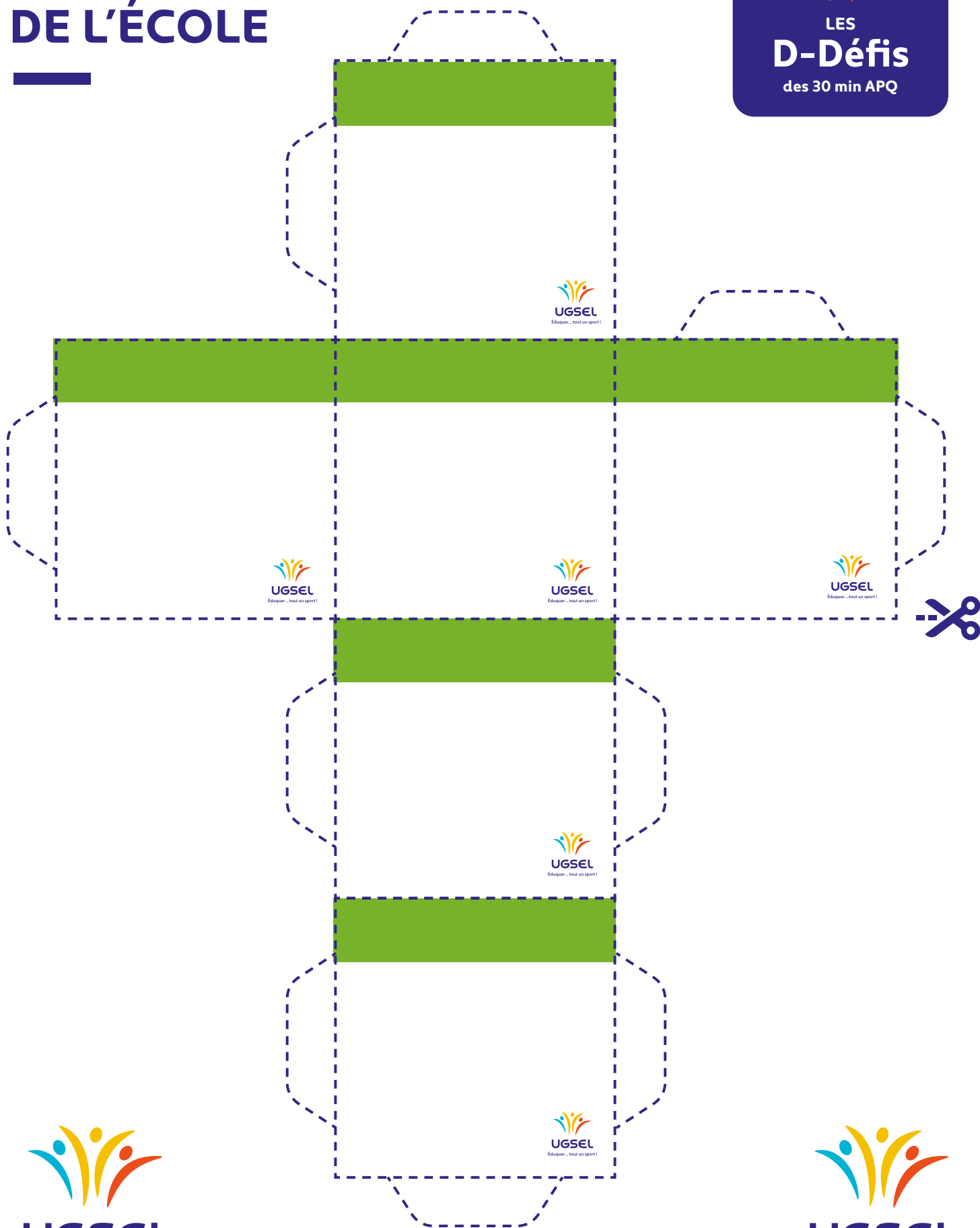
La cocotte personnalisable



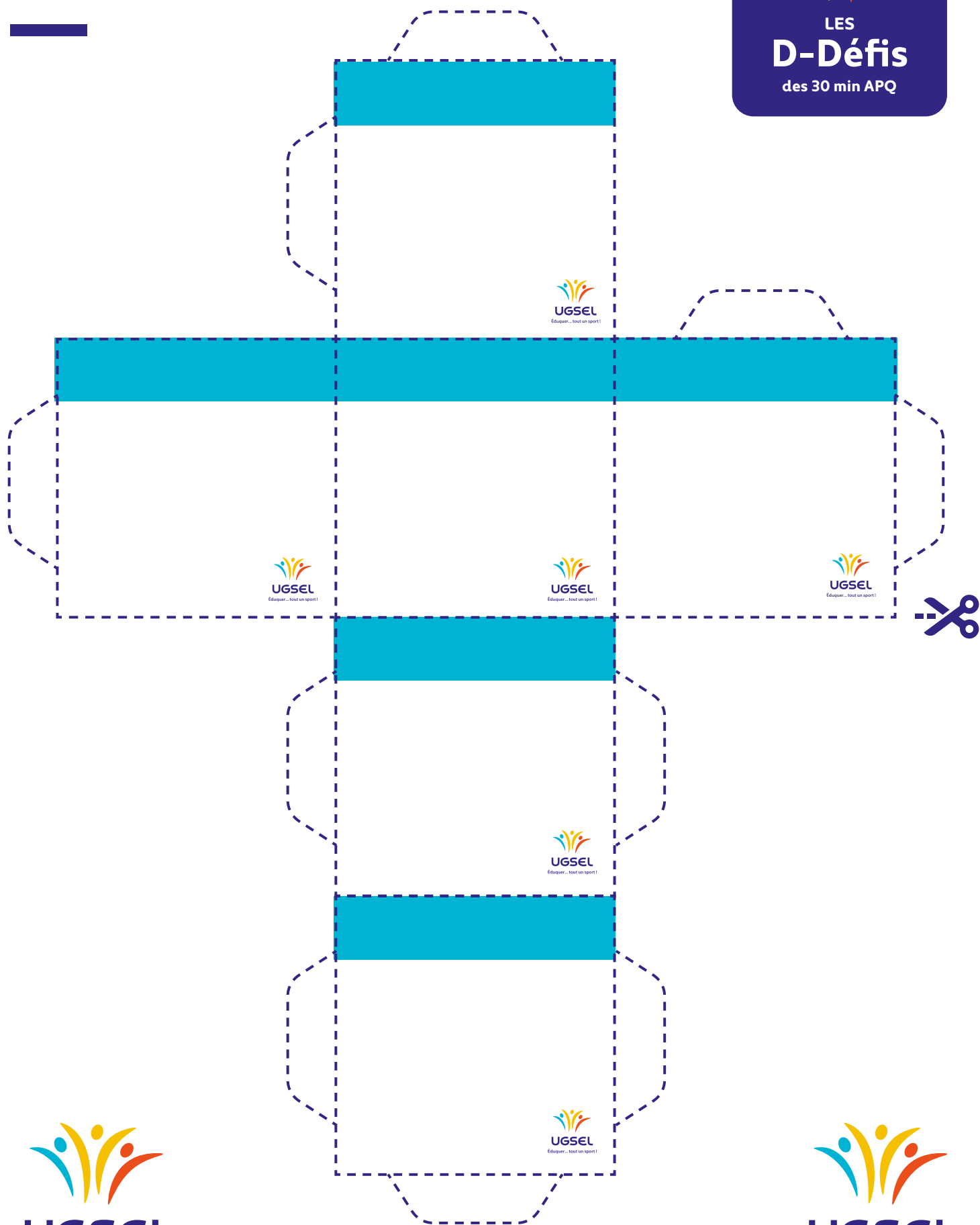
DÉS DU MATÉRIEL SPORTIF



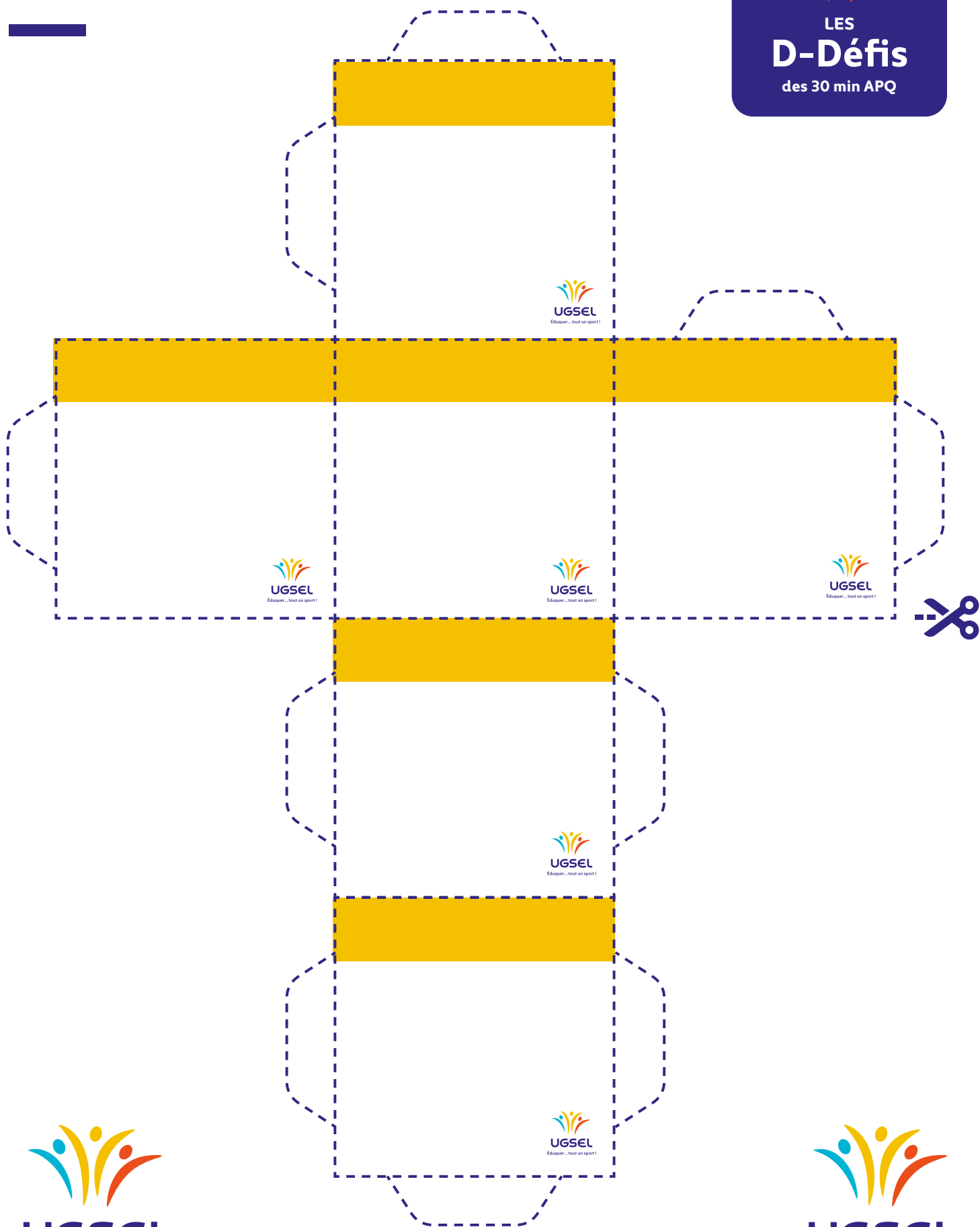
DÉS DU MATÉRIEL DE L'ÉCOLE



DÉS DE L'ACTION



DÉS DE L'ORGANISATION



DÉS DU MATÉRIEL SPORTIF



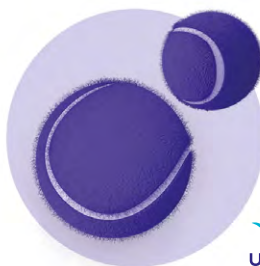
DES CÔNES



DES FRISBEES



DES PETITES BALLEES



DES CERCEAUX



UN CHRONO



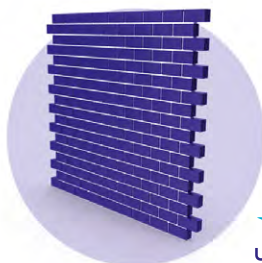
DES FOULARDS



DÉS DU MATÉRIEL DE L'ÉCOLE



UN MUR



UN BANC



UN ARBRE



UNE POUBELLE



UNE CHAISE



CÔTÉ MYSTÈRE

JE CHOISIS
L'OBJET DE MON
CHOIX



UGSEL

Éduquer... tout un sport !



UGSEL

Éduquer... tout un sport !

DÉS DE L'ACTION



COURIR



SAUTER



LANCER LOIN



LANCER PRÉCIS



DANSER



ROULER



DÉS DE L'ORGANISATION



EN SOLO



EN DUO



EN OPPOSITION



EN TRIO



EN CLASSE ENTÈRE



EN RELAIS



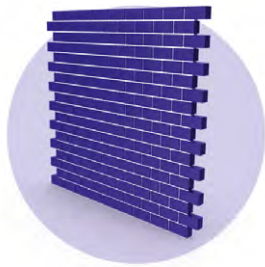
UGSEL

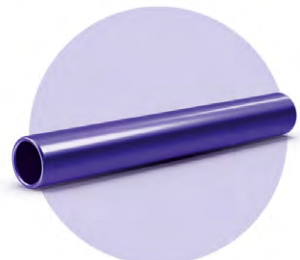
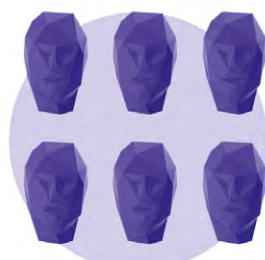
Éduquer... tout un sport !



UGSEL

Éduquer... tout un sport !





« Simon Says »

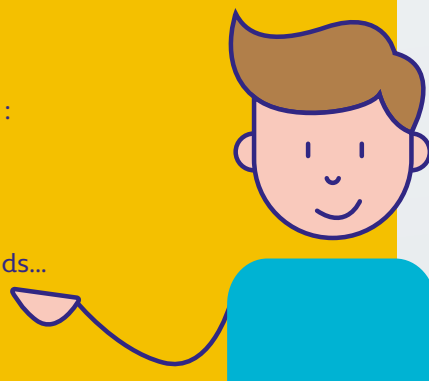
RÈGLES DU JEU

Les consignes du jeu «Simon Says», en français «Jacques a dit», sont très simples :

- | Commencer par désigner le donneur de consignes ou maître du jeu (vous ou un autre adulte pour commencer).
- | Quand celui-ci dit «Simon Says» avant sa consigne, tout le monde doit faire l'action demandée.
- | S'il ne dit pas «Simon Says» avant sa consigne, celui qui fait la consigne perd un point. L'idée est de ne pas éliminer les élèves pour qu'ils continuent à jouer.
- | Quand les enfants maîtrisent bien les consignes et le vocabulaire, ils peuvent à leur tour devenir le maître du jeu.
- | Les consignes peuvent être plus ou moins complexes selon l'âge des enfants et leur niveau d'anglais.

Voici quelques idées d'actions à proposer :

- | **Touch something** (toucher quelque chose) : head, nose, mouth, hair, hand...
- | **Show something** (montrer quelque chose) : black, blue, green, big, small, your socks, your hair...
- | **Mime something** (Mimer quelque chose) : a cat, a dog, a horse, ...
- | **Open / close something** (Ouvrir ou fermer quelque chose) : your hand, a book, the window, your eyes...
- | **Raise something** (Lever quelque chose) : your left hand, your 2 hands...



Simon Says...

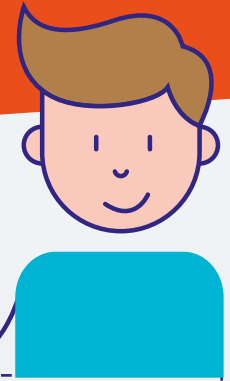
Touch your nose



VARIANTES DU JEU

- | **Avec du vocabulaire thématique** : les couleurs, le corps, les vêtements, les animaux, les transports, les verbes d'action... ou tout mélanger (en utilisant uniquement des mots déjà appris).
- | **En musique** : Arrêtez la musique dès que quelqu'un s'est trompé - en faisant une action alors que vous n'avez pas dit «Simon Says»...
- | **En intérieur ou en extérieur** : Apprendre une langue étrangère dans des contextes différents est très efficace, plaisant et bénéfique pour les enfants. Le jeu «Simon Says» en plein air (en forêt, à la plage, dans le jardin, dans la cour de récréation...) peut être la récompense d'avoir bien travaillé en classe ou à la maison. Annoncez à vos enfants ou élèves : Allez les enfants, on va faire une récréation dehors ! On va jouer à «Simon Says» ! Les enfants seront ravis ; ils continueront d'apprendre l'anglais, sans même s'en rendre compte !

Les sons en mouvement



Courir le plus vite possible
au signal, être le 1^{er} à atteindre
la « bonne » maison !

RÈGLE DU JEU

Situation-Tâche motrice

I Dispositif :

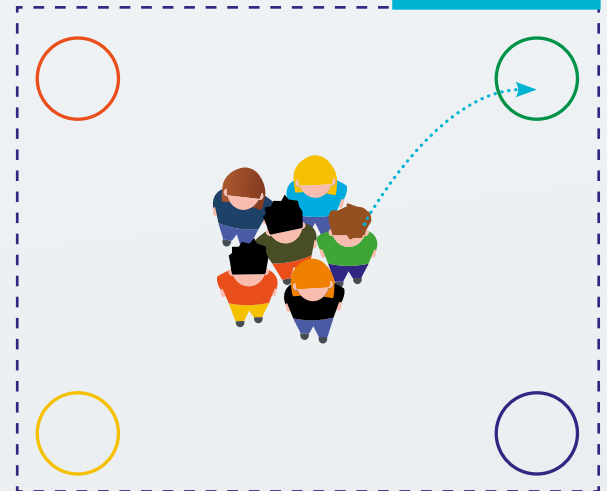
- Un terrain de 20m sur 20m : 4 « maisons » de couleurs différentes sont délimitées aux 4 coins de l'aire de jeu.
- Les élèves sont regroupés au centre de l'aire de jeu.

I Déroulement :

- Au signal, courir le plus vite possible pour atteindre en 1^{er} la « bonne » maison.
- Tous les élèves partent en même temps.
- Se remettre au centre après chaque course.

I Matériel

- 4 x 4 Coupelles.
- Chasubles
- Étiquettes sons, chiffres



À partir de ce jeu sportif intitulé « Le 1^{er} dans sa maison », nous allons chercher à mettre en place l'apprentissage de la lecture par la découverte des sons (conscience phonologique).

I Phase de découverte :

1. Après la lecture d'une comptine, faire ressortir le son du jour. Puis chaque élève essaye de trouver des mots où l'on entend ce son.
2. Jeu du « pigeon vol » : mettre en place uniquement 2 maisons => l'une sera celle du son travaillé, l'autre celle où on n'entend pas le son (possibilité de disposer des étiquettes « sons » et « sons barrés » dans les maisons).

L'adulte annonce des sons, des syllabes puis des mots et les élèves doivent se rendre le plus rapidement possible dans la « bonne » maison.

3. Jeu du « chercher la place du phonème » : mettre en place 3 maisons => l'une pour la 1^{ère} syllabe, une autre pour la 2^{ème} syllabe, et une dernière pour la 3^{ème} syllabe (possibilité de disposer des étiquettes 1, 2 et 3 dans les maisons).

L'adulte annonce un mot et les élèves doivent se rendre le plus rapidement dans la maison correspondant à l'endroit du son entendu.

I Phase de réinvestissement :

1. Chaque maison correspond à un son différent : annoncer un son, annoncer une syllabe et/ou un mot.
2. Idem mais se rendre dans la maison du son entendu au début du mot, à la 2^{ème} syllabe, en fin de mot...
3. Chaque maison correspond à un nombre : jeu du « chercher la place du phonème » mais en variant les sons.

VARIANTES DU JEU

- Mettre en place des équipes : la 1^{ère} équipe entièrement entrée dans la bonne maison marque un point.
- Changer les sons et la place des sons.
- Varier les distances et le nombre de maisons.
- Varier les modes de déplacements (pas chassés, course arrière, cloche pieds, en gardant les mains sur la tête...)
- Varier les surfaces et les lieux : cours de récréation, terrain en herbe, chemins...

Le beret du calcul mental

RÈGLES DU JEU

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Type d'activité : course, opposition

Espace : cour de récréation.

Matériel

- un béret (foulard, anneau, casquette...)
- plots

But du jeu :

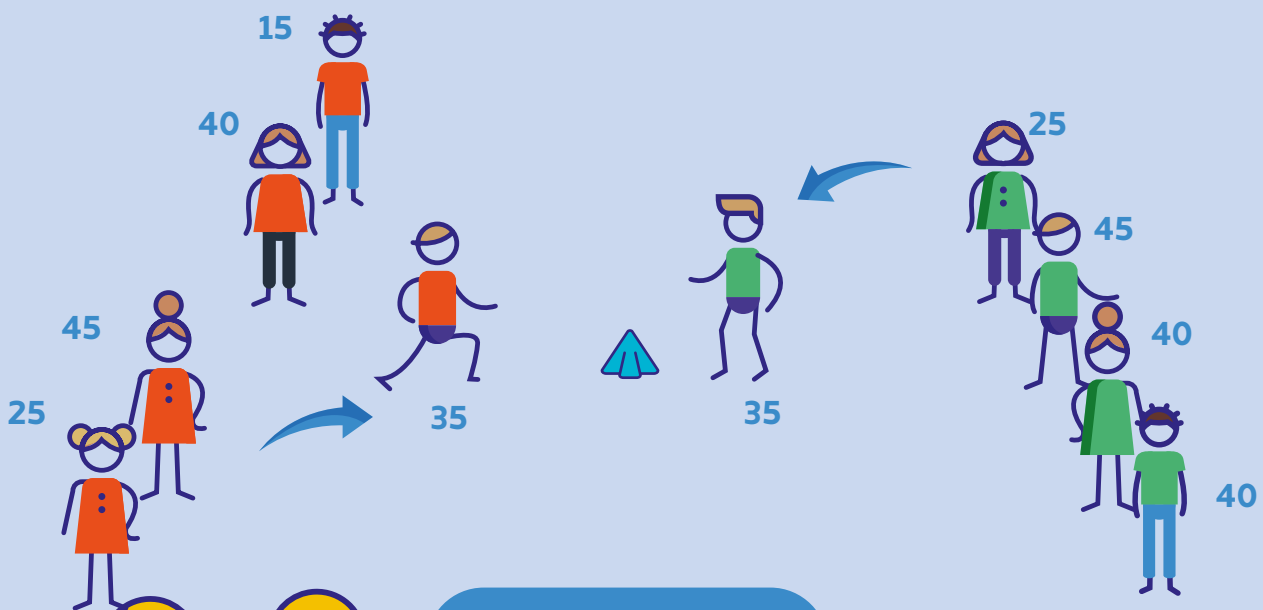
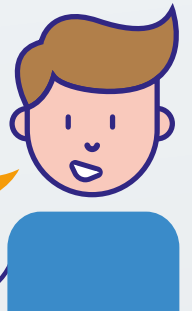
- ramener le béret dans son camp sans se faire attraper,
- attraper l'adversaire qui essaye de ramener le béret dans son camp.

Organisation / déroulement :

- Deux équipes se tiennent à l'une et l'autre des extrémités du terrain, face à face. À mi-distance entre les deux équipes, poser un béret.
- Chaque joueur se voit attribuer un nombre.
- Le meneur de jeu (enseignant ou élève) appelle les joueurs en utilisant un calcul.

À l'appel de leur nombre :

Les joueurs de chaque équipe doivent alors récupérer le béret en 1^{er} et le rapporter dans leur camp (sans être touchés par leur adversaire une fois le béret en main).



J'appelle...

le 30+5 !

EXEMPLE AVEC LE NOMBRE « 35 »

J'appelle le joueur « 30+5 »,
ou « 40 - 5 »,
ou « 5 x 7 »,
ou « Le double du nombre 15 + 5 »,
ou « La moitié du nombre 70 »,
ou « 3 dizaines et 5 unités » ...

« Air Terre Mer »

RÈGLES DU JEU

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.

Type d'activité : Lancer

Espace : cour de récréation.

Matériel : un ballon

But du jeu : Attraper un ballon lancé par un joueur et le renvoyer au lanceur.

Organisation / déroulement :

- Tous les joueurs sont en cercle, assis ou debout.
- Le ballon passe alternativement du meneur de jeu (situé au centre du cercle) à un joueur du cercle.
- Quand le meneur de jeu lance le ballon, il dit « **Terre** », « **Air** » ou « **Mer** ».
- Le joueur qui le reçoit doit le rattraper correctement et dire le nom d'un animal en rapport avec l'élément cité et le renvoyer au meneur.

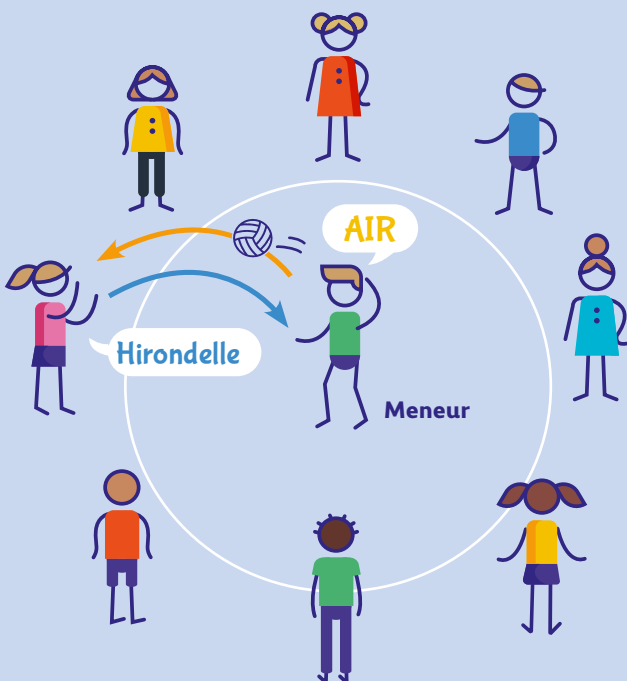
« TERRE »
animal terrestre



« AIR »
animal volant

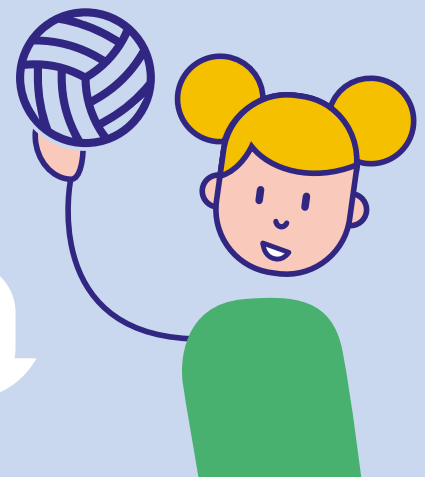


« MER »
animal marin



MER

Baleine



Un animal ne peut être nommé deux fois.

Si le joueur se trompe d'élément, ne dit rien ou ne rattrape pas le ballon, il prend la place du meneur.

POUR FAIRE ÉVOLUER :

- Nommer des objets à la place des animaux.
- Renvoyer directement à un autre joueur, sans passer par le meneur.

Le carré magique

RÈGLES DU JEU

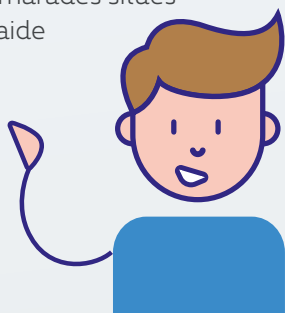
Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

Type d'activité : opposition

Espace : cour de récréation ou salle de motricité

Matériel : un ballon en mousse, craies ou coupelles

But du jeu : toucher ses camarades situés à l'intérieur du carré avec l'aide d'un ballon en mousse.



Organisation / déroulement :

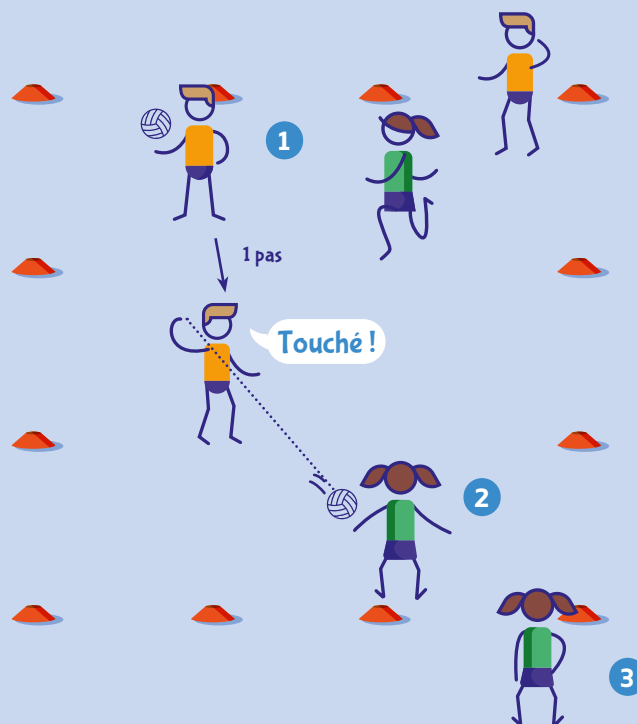
- Lorsqu'un enfant est en possession de la balle (1), il a le droit de faire 1 pas à l'intérieur du carré et de tirer ensuite sur un camarade pour le toucher (2).
- Lorsqu'un élève est touché, celui-ci doit sortir du carré (3). Il pourra y revenir lorsque le joueur qui l'avait éliminé sera à son tour touché (4). Dès qu'il revient dans le carré, il peut à nouveau tirer sur ses camarades.
- Pas d'élimination lorsque le ballon touche le sol avant de toucher le joueur. Règle de « terre avant »
- Les joueurs situés à l'intérieur du carré ont le droit d'en sortir afin de récupérer le ballon après un tir loupé.

Les élèves sont placés à l'intérieur d'un carré d'environ 8 mètres par 8 mètres matérialisé par un traçage au sol et/ou des coupelles.

Au signal de l'enseignant,

les élèves éliminés n'ont plus le droit de revenir dans le carré et la partie se termine en élimination directe avec ceux qui restent en jeu.

Une règle de sécurité : les tirs à la tête sont interdits.



POUR FAIRE ÉVOLUER :

- Augmenter le nombre de pas autorisés jusqu'à 3 maximum.
- Rendre possible l'élimination directe dès le début du jeu : pas de retour possible après avoir été touché.



L'équipe fortunée

RÈGLES DU JEU

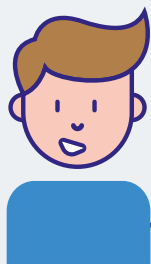
Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.

Type d'activité : course

Espace : cour de récréation.

Matériel : Craie, 3 foulards de couleurs différentes.

But du jeu : Rappporter un foulard dans son camp en courant vite.



L'équipe gagnante est celle qui a comptabilisé le plus de points.

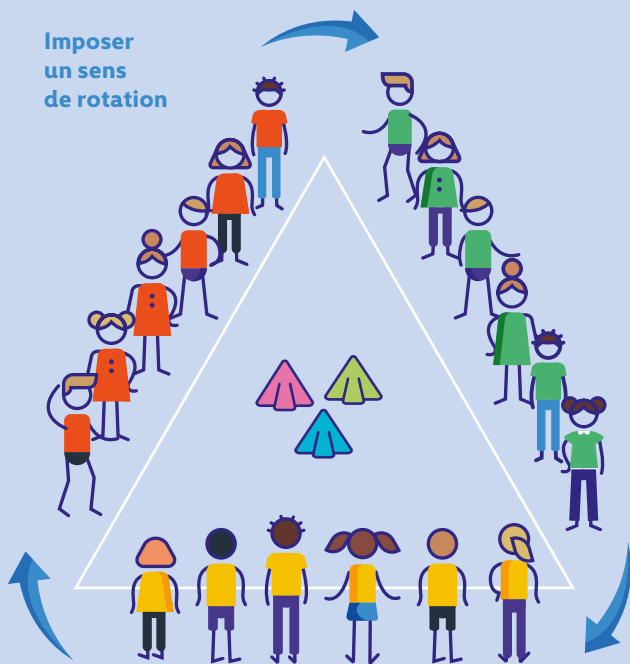
Organisation / déroulement :

- Attribuer une place à chaque joueur autour du triangle (matérialisée par une croix au sol, un plot, ...)
- Numérototer les joueurs de chaque équipe de 1 à ... (principe du béret).
- Déposer 3 foulards au centre du jeu.

À l'appel de leur numéro :

- Les joueurs courent autour du triangle.
- Une fois le tour effectué, ils entrent dans le triangle par la place qu'ils avaient laissée vacante.
- Puis ils ramassent un foulard le plus rapidement possible.

Imposer un sens de rotation



J'appelle...

le N°...3 !!



POUR FAIRE ÉVOLUER :

- Varier les attitudes de départ : debout face au centre, debout dos au centre, assis en tailleur, assis les jambes tendues ...
- Inverser le sens de rotation à chaque appel de N°
- Modifier le nombre d'équipes et l'espace de jeu (ex : 4 équipes en carré avec 4 foulards).

Parcours aventure

RÈGLES DU JEU

Adapter ses déplacements à des environnements variés.

Type d'activité : Déplacement, équilibre

Espace : cour de récréation.

Matériel : Craies pour réaliser des tracés

But du jeu : Réaliser un parcours en respectant les consignes de déplacement.

Les élèves se déplacent en respectant le pictogramme.



Organisation / déroulement :

DANS UN PREMIER TEMPS

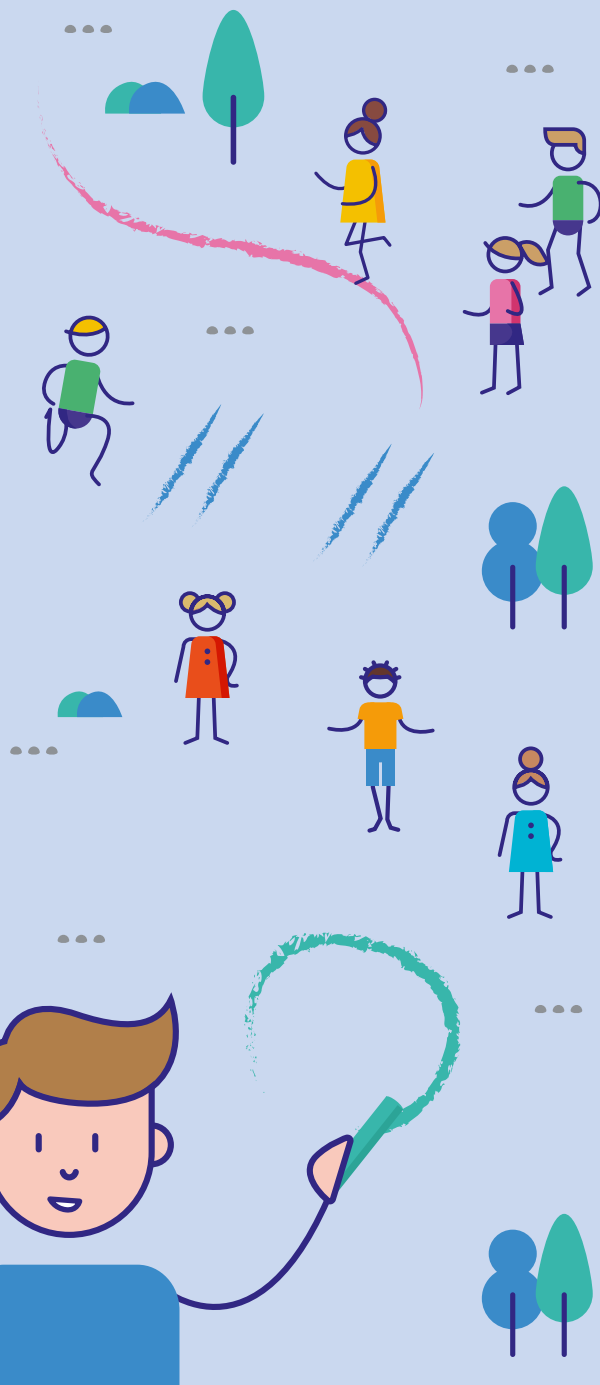
- l'enseignant a tracé des lignes et des formes sur la cour de récréation et propose aux élèves de se déplacer librement en utilisant les tracés.

DANS UN DEUXIÈME TEMPS

- des pictogrammes illustrant des modes de déplacements (à cloche-pied, à quatre pattes, en sautant, en marchant en avant en arrière...) sont posés à côté de chaque tracé.

POUR FAIRE ÉVOLUER :

- Se déplacer en binôme : un élève agit et l'autre donne les consignes de déplacement
- Augmenter le nombre de tracés et les consignes de déplacement
- Donner deux consignes de déplacement sur un même tracé
- Diviser la classe en groupes de 4 ou 5 élèves. Chaque groupe est invité à créer le plan d'un parcours de tracés et à définir un déplacement pour chaque tracé. Les tracés sont réalisés à partir du plan. Un autre groupe lit le plan puis réalise le parcours. Les créateurs du parcours vérifient que les consignes de déplacement sont respectées



Aménagement de la cour de récréation

ESPACE ART ET NATURE

- | Malle : pelles, sauts, feuilles, feutres
- | Boîte à livres

ESPACE RELAXATION

- | Malle : fiches des disponibilités corporelles avec les exercices vus en classe, tapis

ESPACE DANSE/SPECTACLE

- | Malle : lecteur CD ou enceinte, objets pour danser (tissus, chaises, cartons, balles, plumes, rubans...)

ESPACE SAUT

- | Malle : cordes à sauter, élastiques

Chaque enfant pourra alors choisir une activité à faire sur le temps de la récréation !
À vous de jouer !



ESPACE LANCER

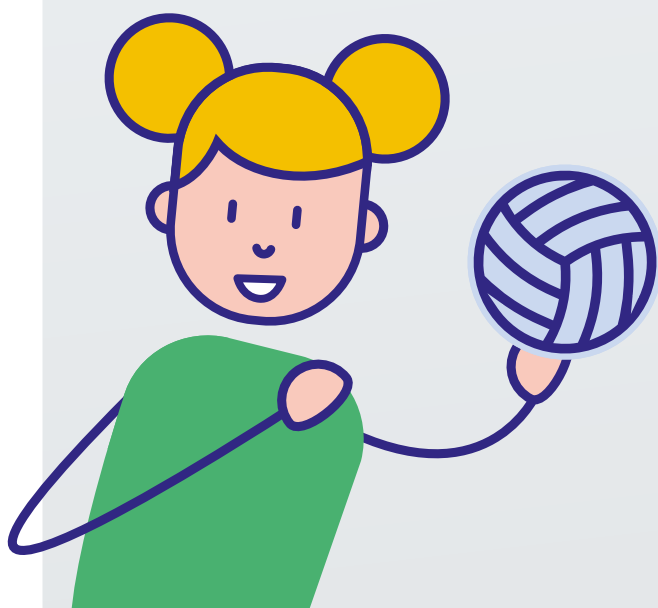
- | Malle : sac de graines, balles

ESPACE JEUX COLLECTIFS

- | Malle : différentes balles et ballons, chasubles ou foulards, raquettes

ESPACE COURSE

- | Malle : bâton de relais, plots, haies



Espace Jeux Collectifs



Espace

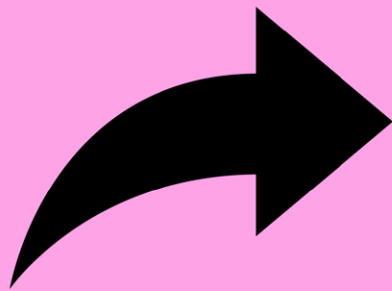
Art et Nature



Espace Lancer



Espace **SAUT**



Espace Course



Espace

**Danse
Spectacle**



Espace Relaxation

