



# LETTRE APQ30

## Pôle Sud Basse-Terre



mars avril 2025

### LA SEMAINE OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE

Du 31 mars au 4 avril 2025, le ministère chargé de l'éducation nationale et le mouvement sportif français prolongent les Jeux de Paris 2024 avec la Semaine olympique et paralympique (SOP) !

la SOP est un moment clé pour éveiller les élèves aux bienfaits de la pratique sportive régulière. Elle participe également à mobiliser les parents autour de cet enjeu.



### La Pause active

La pause active consiste en une pause de 5 à 10 min entre deux séances sous forme d'activité physique . Elle permet de :

- relancer la concentration et l'attention
- libérer l'énergie accumulée
- stimuler la circulation et oxygénier le cerveau et ainsi améliorer les conditions d'apprentissages

Pour ce numéro, ce sont des flashmob pour la semaine olympique et paralympique :

WERE VANA Mizik  
SOPRANO le coach

Il ne reste qu'à cliquer sur l'image ou scanner le QR code et suivre la vidéo !



### APQ30 dans les écoles



Chaque période, nous vous proposons un témoignage de mise en oeuvre de l'APQ30 dans les écoles.

Témoignage Mme CLAUDION et Mme VITRANT  
Ecole élémentaire Timoléon Berbain et Baillargent de POINTE NOIRE

projet de flashmob sur les gestes sportifs



## APQ30 en classe

### APQ30 et maths : le relais des mètres

**But du jeu :** obtenir le plus de points dans une course relais de **5 min**

Chaque joueur choisit la coupelle qu'il va rapporter à son équipe et doit ainsi parcourir la distance qui correspond.

coupelles bleus = 50m aller retour soit 100m (1 hm)

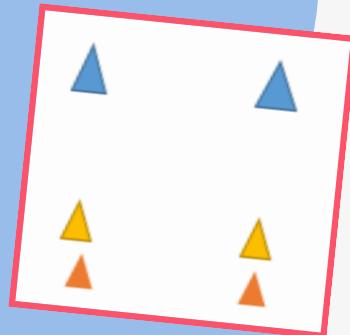
-> rapporte 100 points

coupelles jaunes = 5m aller retour soit 10m (1dam)

-> rapporte 10 points

coupelles rouges = 1 m aller-retour soit 2m

-> rapporte 2 points



Compter les coupelles selon leur valeur à la fin de la manche

**Matériel :** coupelles du kit APQ30

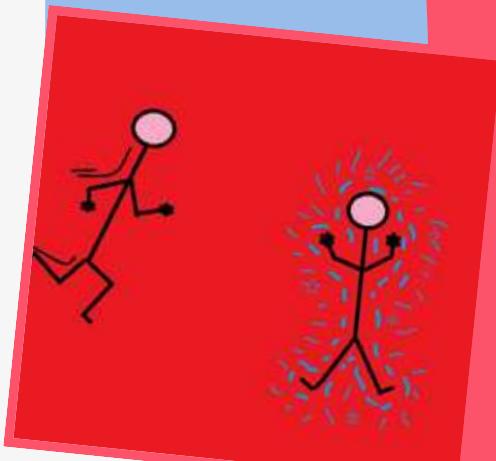
## APQ30 en récré

### Touche moi

**Matériel :** Aucun. Espace délimité.

**Consigne :** 2 équipes

L'équipe A forme une ligne pour réaliser un relais et l'équipe B est répartie dans l'espace délimité. Le premier élève de l'équipe A court après un élève de l'équipe B pour le toucher. Dès qu'un élève est touché, il se baisse à l'endroit touché et le joueur de l'équipe A va taper la main du joueur suivant pour qu'il puisse jouer. Un fois tous les joueurs touchés, le jeu s'arrête et on inverse les équipes.



### Le Loup glacé

**Matériel :** Aucun. Espace délimité.

**Consigne :**

Un joueur, le loup va toucher un autre joueur qui court pour lui échapper. L'élève touché va rester immobile jambes et bras écartés jusqu'à ce qu'un autre élève le touche.

On change de loup un fois tous les élèves touchés ou que le temps imparti soit écoulé.



Johanna BLANC coordonnatrice REP Pointe Noire Bouillante  
Michelle KACY CPC EPS Bouillante  
Eva ALIXE BALEN CPC EPS Basse-Terre

