



LETTRE APQ30

Circonscription de Basse-Terre



novembre - décembre 2025

ORGANISATION

Voici le planning d'EPS d'une école de 3 classes :

la classe de CP-CE1 a EPS tous les jours donc n'a pas besoin de mettre en place une organisation particulière pour l'APQ30

classe	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
CP/CE1	EPS 30 min	EPS 30 min	EPS 30 min	EPS 30 min
CE1/CE2	APQ	EPS 45 min	EPS 45 min	EPS 45 min
CM1/CM2	EPS 60 min	APQ	EPS 60 min	APQ

Les classes de CE1/CE2 et CM1/CM2 n'ont EPS que 2 ou 3 fois par semaine.
L'école doit donc organiser la mise en place de l'APQ30.

Plusieurs possibilités :

- **organisation en équipe** : le temps de récréation avec des espaces permettant aux enfants de faire de l'activité physique (jeux traditionnels, corde à sauter, parcours, jeux collectifs....)
soit 2 x 15 min = 30 min d'APQ dans la journée et c'est gagnééééé
- **organisation individuelle** : mise en place de pauses actives, de séances liant activité physique et domaine disciplinaire selon les projets et préférences de chacun.
- **organisation avec le périscolaire** : sur la pause méridienne, mise en place d'une activité physique le jour où les élèves n'ont pas EPS



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 oxygéner le cerveau
- et ainsi améliorer les conditions d'apprentissages

Pour ce numéro, un lien vers une des vidéos de DANNY GO spécial Noël !

Lancez le sur votre vidéoprojecteur et les enfants le suivent dans ses aventures tout en bougeant de manière ludique et en anglais !!!

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



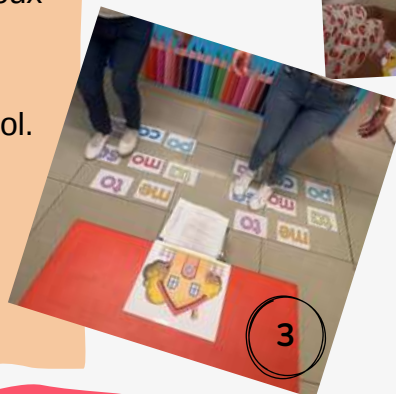
APQ30 en classe



LECTURE ET APQ30

Proposer les activités de lecture habituelles sous une autre forme

- 1 **L'ascenseur des syllabes** : le graphème étudié est scotché sur le pied de l'élève et les voyelles sont au sol. L'enseignant dit une syllabe et l'élève doit se placer au bon endroit pour écrire la syllabe demandée
- 2 **La marelle des mots** : pour chaque image, on donne la première syllabe et l'élève doit choisir entre deux syllabes pour faire finir le mot en sautant dessus.
- 3 **Ecris le mot** : Plusieurs syllabes proposées au sol. On prend une image et on saute sur les syllabes qui compose le mot le plus rapidement possible (ou non)



APQ30 en récré

CHIFOUMI

Les élèves sont en deux équipes
matériel : cerceaux organisés en chenille



Chaque équipe se place de part et d'autre de la chenille
Il s'agit d'un relais.

Le but du jeu est de faire passer tous ses joueurs de l'autre côté de la chenille.

Dans chaque équipe, le premier élève part en sautant dans chaque cerceau.

Dès que les deux élèves de chaque équipe se rencontrent, ils jouent à chifoumi (pierre, feuille, papier, ciseau).

Celui qui gagne poursuit son chemin jusqu'à l'autre bout de la chenille ou jusqu'à ce qu'il rencontre un autre joueur.

Celui qui perd, retourne dans son camp et passe le relais au joueur suivant.

Variantes :

- actions pour passer d'un cerceau à l'autre : saut cloche pied, pieds joints, alterner, algorithmé (1 pied - 1 pied - 2 pied par exemple), saut de grenouille
- longueur de la chenille
- taille des cerceaux
- départ de l'autre joueur avec ou sans relais
- obligation pour le gagnant de changer son mode de
- déplacement sinon il retourne dans son camp
- position de départ : assis, assis dos à la chenille, allongé....

