



# LETTRE APQ30

## *Circonscription de Basse-Terre*



septembre- octobre 2025

### LA MISE EN PLACE DE L'APQ30

La mise en oeuvre de l'APQ30 (activité physique quotidienne de 30 minutes) est réaffirmée dans la lettre de rentrée 2025-2026 pour offrir un cadre propice à l'épanouissement de chaque élève et veiller à la santé et au bien-être de tous.

L'APQ30 consiste à mettre en place des activités physiques sur les différents temps de l'élève (accueil, pause active entre deux séances d'apprentissage, récréation, pause méridienne...) les jours où il n'y a pas EPS.

Aussi, chaque période, nous proposerons des ressources selon 3 rubriques :

- Pause active (sous forme de flashmob,, tabata, zumba...)
- APQ dans la classe (propositions d'activités physiques en lien avec un objectif d'apprentissage)
- APQ en récré : propositions d'activités et d'organisation de cour

### 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 peu de k-pop avec l'incontournable des vacances : BRILLER de K-Pop demon hunters !!**

merci aux élèves de Mme Ramassamy et Mme Frolleau d'Euloge Noglotte d'avoir accepté de faire cette vidéo.

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



RÉGION ACADÉMIQUE  
GUADELOUPE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

# APQ30 en classe

## CALCUL MENTAL ET APQ30

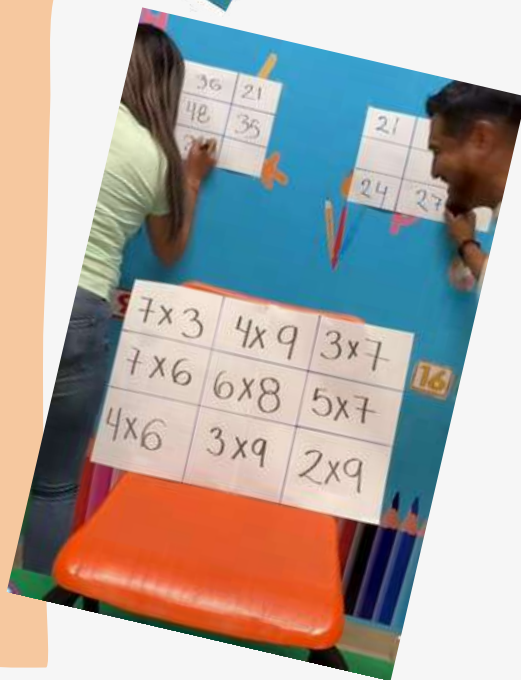
Dans un espace (chaise, table...) un quadrillage contenant des calculs

2 élèves disposent d'une grille de réponse sous la forme d'un quadrillage vierge sur un mur ou au tableau.

le but du jeu est de compléter le quadrillage vierge avec les résultats des calculs donnés.

### Variantes :

- nombre de calculs
- distance entre les calculs et la grille de réponse
- nombre de voyages
- grandeur des nombres
- position de départ : au sol, de dos, debout...



## APQ30 en récré

## RONDE EN RYTHME

Les élèves sont en ronde  
Le rythme est basé sur une mesure à 4 temps

Rythme de base répété en boucle par tous les élèves :

- Temps 1-2 : taper dans les mains
- Temps 3-4 : taper sur les cuisses

Au signal, un élève se baisse (accroupi ou penché) tout en continuant le rythme :

- temps 1-2 : taper dans les mains
- temps 3-4 : taper sur les cuisses

Les deux voisins immédiats de cet élève modifient alors leur geste :

- Temps 1-2 : ils se tapent dans les mains entre eux (au-dessus de la tête de l'élève baissé)
- Temps 3-4 : ils tapent sur leurs cuisses comme d'habitude

À la fin du cycle, l'élève au centre se relève, et le rythme continue normalement.

Le jeu se poursuit : l'élève suivant peut se baisser à son tour, etc.

### Variantes :

- changer l'algorithme des actions
- Faire circuler le rôle de "l'élève qui se baisse" dans le sens de la ronde.
- Ajouter un chant ou une phrase rythmée pour renforcer la mémoire du cycle.
- Introduire une pause sonore (silence sur un des temps) pour augmenter la difficulté.
- Variante coopérative : deux élèves se baissent en même temps, à des endroits différents de la ronde.

