

LETTRE APQ30

Circonscription de Basse-Terre



janvier - février 2026

Organisation

Penser l'organisation spatiale de la cour de récréation pour favoriser l'APQ

Mettre en place des zones à thèmes :

- **Motricité globale :**
 - Parcours moteur : plots, cerceaux, cordes au sol, planches pour marcher en équilibre. Les enfants peuvent suivre un circuit en changeant de motif chaque semaine.
 - Zone de course : délimiter un espace avec des lignes au sol ou des cônes pour des courses chronométrées ou relais.
- **Jeux collectifs**
 - Mini-terrains polyvalents : football, basket, handball, ou "zone de jeux collectifs improvisés" avec marquages simples au sol.
 - Jeux de lancer / attraper : lancer de ballons dans des cibles, parcours de précision avec des balles légères.
 - Jeux traditionnels : marelle, corde à sauter, élastique, chat/colin-maillard.
- **Jeux calmes/motricité fine**
- **Espaces modulables** : Zone libre avec matériel mobile (cerceaux, ballons, cordes, cônes) pouvant être utilisé par petits groupes pour inventer leurs propres jeux.



Penser le matériel :

- Marquages au sol : permettent de créer rapidement des zones de jeux sans barrières physiques.
- Matériel accessible : ranger plots, cerceaux et ballons dans des caisses numérotées pour que les élèves puissent les utiliser facilement.

La Pause active

Pour ce numéro, nous prendrons une ressource clé en main venue du QUEBEC "A mon école on s'active"

Principes :

- On choisit d'abord 10 exercices à l'aide d'un dé à jouer selon le schéma suivant : (30 sec par exercice)
 - 2 exercices d'**échauffement**
 - 3 exercices d'**aérobie**,
 - 2 exercices d'**habileté**
 - 3 exercices de **relaxation**
- On met au tableau les fiches des exercices.
- On démarre la musique (facultatif)

Qui peut animer une pause-active?

- Un enseignant
- Un ou deux élèves



APQ30 en classe

LA DICTEE EN MOUVEMENT



But du jeu : Recopier collectivement la phrase/le texte sans erreur.

Organisation : équipes de 3 à 5 élèves avec différents rôles (le coureur - le scribe - le contrôleur)

Matériel :

- Phrase ou texte affiché loin de la zone d'écriture
- ardoise ou feuille + crayons/feutres
- cônes, plots ...

Règles du jeu :

- un seul élève à la fois par équipe
- pas de prise de notes vers le texte
- changement de rôle à chaque phrase/groupe de mots ou mot

Déroulement :

- Le lecteur-coureur se rend au texte et mémorise une unité adaptée au niveau
- Il revient en courant / marchant rapidement
- Il dicte au scribe
- Le groupe vérifie et valide
- On change de lecteur

Variantes :

- longueur et/ou difficulté du parcours (avec obstacles ou ligne droite)
- mode de déplacement
- nombre de déplacements limité ou non (correction possible...)
- temps limité ou non



APQ30 en récré

LAPIN/CHASSEUR (jeu collaboratif)



Matériel : 1 ou 2 ballons

Lieu : zone délimitée

Rôles : 2 chasseurs - les autres sont lapins

But du jeu

- pour le chasseur : toucher les lapins jusqu'à ce qu'ils soient tous accroupis
- pour les lapins : ne pas se faire toucher par les chasseurs et se faire passer le ballon pour libérer les autres lapins

Déroulement

- Les chasseurs doivent toucher les lapins : une fois touché le lapin s'accroupit en attendant d'être libéré.
- Un lapin qui a une bombe (ballon) ne peut pas être touché par le chasseur.
- Un lapin touché, accroupi peut être libéré si on lui fait la passe.

Variantes :

- Varier le nombre chasseurs, de ballons, de lapins
- Mettre des espaces refuges (cerceaux)
- Varier la taille du terrain
- mettre un temps limité et compter le nombre de lapins accroupis

