

 ACADÉMIE DE LILLE <small>Liberté Égalité Fraternité</small>		Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord		Synthèse des fiches – Kit 30mn APQ		 ACADÉMIE DE LILLE <small>Liberté Égalité Fraternité</small>		Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord	
Matériel	Couleur	Nombre de fiches	Défi						
10 mini-haies souples	Bleu	4	1- Sauter au-dessus de la haie d'avant en arrière le plus longtemps possible sans s'arrêter.						
			2 - Sauter au-dessus de la haie de droite à gauche le plus longtemps possible sans s'arrêter.						
			3 - Arriver le 1 ^{er} sur un parcours de 5 haies. A cloche-pied (gauche/droite) - A pieds joints.						
			4 - Courir aussi vite sur 5 haies que sans haie.						
15 cerceaux de différentes tailles	Rouge	5	1 - Courir avec le cerceau qui roule à côté.						
			2 - Réaliser le plus d'échanges possibles avec un ou des camarades en faisant rouler un cerceau.						
			3 - Lancer le cerceau et le rattraper. A 2 mains, à une main... Sur place, en se déplaçant...						
			4 - Réaliser le plus d'échanges possibles simultanés avec un ou des camarades en faisant rouler vos cerceaux. Les élèves s'envoient le cerceau en même temps.						
			5 - Parcourir la rivière de cerceaux, de + en + espacés et de + en + grands, le plus vite possible. En courant, à cloche pied, à pieds joints.						
1 ballon torball	Violet	2	1 - En se repérant au bruit des clochettes, les élèves qui ont les yeux bandés doivent chercher à toucher la balle.						
			2 - But à but : 2 équipes d'élèves, yeux bandés, face à face, cherchent à faire pénétrer la balle de Torball dans le but de l'adversaire en la lançant à la main.						
3 ballons paille moyens	Vert	3	1 - Deux équipes. Derrière chaque camp, il y a un camp pour les prisonniers. Chaque équipe cherche à vider le camp adverse en touchant un adversaire avec le ballon sans rebond.						
			2 - En lançant la balle contre l'un des murs de l'école, je cherche à la faire pénétrer dans le but de l'adversaire.						
			3 - Une équipe forme une ronde et se passe la balle en comptant le nombre de tours effectués sans faire tomber la balle. L'autre équipe forme une colonne et court ballon en main, sous forme de relais autour de l'horloge.						
1 ballon peau éléphant	Orange	7	1 - Se déplacer en faisant rouler le ballon sur le mur.						
			2 - Dribbler à la main (2 mains, une main).						
			3 - Lancer le ballon et le rattraper. A 2 mains, à une main... Sur place, en se déplaçant.						
			4 - Réaliser le plus d'échanges possibles avec un ou des camarades.						
			5 - Réaliser le plus d'échanges possibles avec le mur.						
			6 - « La Chenille » : A plusieurs camarades, avancer en se passant le ballon entre les jambes.						
			7 - « La Chenille » : A plusieurs camarades, avancer en se passant le ballon au-dessus de la tête.						
plots + 20 mini-cônes + 20 bandes	Blanc	4	1 - Faire le plus de points en lançant les 10 plots (jaunes ou rouges) dans les cases.						
			2 - Déménager le plus vite possible les 10 plots en les prenant 1 par 1.						
			3 - Courir le plus vite possible entre les plots et autour des cônes.						
			4 - Placer le plus vite possible les 10 plots sur les 10 cônes en les prenant 1 par 1.						

15 foulards	Gris	5	1- Jonglage : lancer et rattraper un foulard d'une main et rattraper de l'autre. Jongler le plus longtemps possible avant que le foulard ne tombe sur le sol.
			2 - Jonglage : Un foulard dans chaque main. Lancer et rattraper chaque foulard dans chaque main en même temps. Jongler le plus longtemps sans les faire tomber.
			3 - Par deux : réaliser des échanges avec un foulard.
			4 - Danser : Choisir une lettre de son prénom et la dessiner en l'air avec le foulard.
			5 - Danser : Faire voyager le foulard autour de son corps (à 2 mains, à 1 main).
3 mini Vortex	Rose	3	1- Faire un record de passes. S'éloigner l'un de l'autre dès que l'on a atteint 10 passes.
			2 - Réussir à lancer le vortex 3 fois dans la cible. Éloigner la cible.
			3 - Lancer le vortex le plus loin possible. Alternner main droite/main gauche.
12 balles de tennis	Jaune	6	1 - Lancer : Rattraper la balle après l'avoir lancée en l'air. Jouer le plus longtemps possible avant que la balle ne tombe sur le sol.
			2 - Lancer : Rattraper la balle après l'avoir lancée en l'air alternativement de la main droite à la main gauche. Jouer le plus longtemps possible avant que la balle ne tombe sur le sol.
			3 - Mur : Lancer et rattraper une balle qui rebondit contre un mur. Jouer le plus longtemps possible avant que la balle ne tombe sur le sol.
			4 - A plusieurs : lancer et rattraper une balle qui rebondit contre un mur à tour de rôle. Jouer le plus longtemps possible avant que la balle ne tombe sur le sol.
			5 - Passer : Rattraper la balle lancée en l'air par un camarade. Jouer le plus longtemps possible avant que la balle ne tombe sur le sol.
			6 - Passer : Effectuer des passes avec un rebond au sol par un camarade (à 2 mains, à 1 main). Jouer le plus longtemps possible avant que la balle ne tombe sur le sol
10 cordes à sauter	Kaki	2	1- Sauter le plus longtemps possible sans s'arrêter. Sur 1 pied - Sur 2 pieds
			2 - Sauter au-dessus d'une corde qui tourne. + ou – vite

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Haies



Défi n°1

Descriptif du défi

Sauter au-dessus de la haie d'avant en arrière le plus longtemps possible sans s'arrêter.

Variables :

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Haies



Défi n°2

Descriptif du défi

Sauter au-dessus de la haie de droite à gauche le plus longtemps possible sans s'arrêter.

Variables :

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Haies	
Défi n°3	
Descriptif du défi	
Arriver le 1 ^{er} sur un parcours de 5 haies.	
<i>Variables : A cloche-pied (gauche/droite) A pieds joints</i>	
Défi en image	
	

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Haies	
Défi n°4	
Descriptif du défi	
Courir aussi vite sur 5 haies que sans haie.	
<i>Variables :</i>	
Défi en image	
	

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Cerceaux



Défi n°1

Descriptif du défi

Courir avec le cerceau qui roule à côté.

Variables :

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Cerceaux



Défi n°2

Descriptif du défi

Réaliser le plus d'échanges possibles avec un ou des camarades en faisant rouler un cerceau.

Variables :

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Cerceaux



Défi n°3

Descriptif du défi

Lancer le cerceau et le rattraper.

Variables :

A 2 mains, à une main, ...

Sur place, en se déplaçant...

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Cerceaux



Défi n°4

Descriptif du défi

Réaliser le plus d'échanges possibles simultanés avec un ou des camarades en faisant rouler vos cerceaux.

Les élèves s'envoient le cerceau en même temps.

Variables :

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Cerceaux



Défi n°5

Descriptif du défi

Parcourir la rivière de cerceaux, de + en + espacés et de + en + grands, le plus vite possible.

Variables :

En courant, à cloche pied, à pieds joints

Défi en image



30 Minutes Activité Physique quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Torball	
Défi n°1	
Descriptif du défi : <i>Colin-maillard Torball</i>	
<p>Un ou plusieurs élèves se bande les yeux. Les autres se lancent le ballon de Torball. En se repérant au bruit des clochettes, les élèves qui ont les yeux bandés doivent chercher à toucher la balle. Lorsque l'un d'entre eux y parvient, il est remplacé par celui dont la passe a été interceptée.</p>	
<p><i>Variables : Jeu au pied</i> <i>Jusqu'à 5 élèves yeux bandés</i></p>	
Défi en image	
	

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Torbball



Défi n°2

Descriptif du défi: *Défi But à But*

2 équipes d'élèves, yeux bandés, face à face, cherchent à faire pénétrer la balle de Torball dans le but de l'adversaire en la lançant à la main.



Variables :

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Ballons paille	
Défi n°1	
Descriptif du défi : <i>La balle au prisonnier</i>	
<p>On se répartit en 2 équipes. Derrière chaque camp, il y a un camp pour les prisonniers. Chaque équipe cherche à vider le camp adverse en touchant un adversaire avec le ballon sans rebond.</p>	
<p><i>Variables :</i></p>	
Défi en image	
	



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Ballons paille	
Défi n°2	
Descriptif du défi : <i>La balle au mur</i>	
En lançant la balle contre l'un des murs de l'école, je cherche à la faire pénétrer dans le but de l'adversaire.	
<i>Variables : Jeu au pied/ 2 contre 2/ 3 contre 3</i>	
Défi en image	
	

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Ballons paille	
Défi n°3	
Descriptif du défi : L'horloge	
<p>Une équipe forme une ronde (l'horloge) et se passe la balle en comptant le nombre de tours effectués sans faire tomber la balle. L'autre équipe forme une colonne et court ballon en main, sous forme de relais autour de l'horloge.</p>	
<p><i>Variables : En dribblant pour les coureurs/ En conduisant la balle au pied</i></p>	
Défi en image	
	

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Ballon éléphant	
Défi n°1	
Descriptif du défi	
Se déplacer en faisant rouler le ballon sur le mur.	
<i>Variables :</i>	
Défi en image	
	

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Ballon éléphant



Défi n°2

Descriptif du défi

Dribbler à la main (2 mains, une main).

Variables :

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Ballon éléphant



Défi n°3

Descriptif du défi

Lancer le ballon et le rattraper.

Variables :

A 2 mains, à une main, ...

Sur place, en se déplaçant.

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Ballon éléphant



Défi n°4

Descriptif du défi

Réaliser le plus d'échanges possibles avec un ou des camarades.

Variables :

A 2 mains, à une main, ...



Sur place, en se déplaçant

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Ballon éléphant	
Défi n°5	
Descriptif du défi	
Réaliser le plus d'échanges possibles avec le mur.	
<i>Variables :</i> <i>A 2 mains, à une main, ...</i> <i>Sur place, en se déplaçant</i>	
Défi en image	
	

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Ballon éléphant



Défi n°6

Descriptif du défi

« La Chenille » : A plusieurs camarades, avancer en se passant le ballon entre les jambes.

Variables :

A 2 mains, à une main, ...

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Ballon éléphant



Défi n°7

Descriptif du défi

« La Chenille » : A plusieurs camarades, avancer en se passant le ballon au-dessus de la tête.

Variables :

A 2 mains, à une main, ...

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Plots et bandes



Défi n°1

Descriptif du défi

Faire le plus de points en lançant les 10 plots (jaunes ou rouges) dans les cases.

Variables :

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Plots et bandes



Défi n°2

Descriptif du défi

Déménager le plus vite possible les 10 plots en les prenant 1 par 1.



Variables :

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Plots et cônes	
Défi n°3	
Descriptif du défi	
Courir le plus vite possible entre les plots et autour des cônes.	
<i>Variables :</i>	
Défi en image	
	

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Plots et cônes



Défi n°4

Descriptif du défi

Placer le plus vite possible les 10 plots sur les 10 cônes en les prenant 1 par 1.


Variables :

Défi en image




30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Foulards	
Défi n°1	
Descriptif du défi	
Lancer et rattraper un foulard d'une main et rattraper de l'autre.	
Jongler le plus longtemps possible avant que le foulard ne tombe sur le sol.	
<i>Variables :</i>	
Défi en image	
	



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Foulards	
Défi n° 2	
Descriptif du défi	
Un foulard dans chaque main. Lancer et rattraper chaque foulard dans chaque main en même temps.	
Jongler le plus longtemps possible avant que le foulard ne tombe sur le sol.	
<i>Variables :</i>	
Défi en image	
	



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Foulards	
Défi n°3	
Descriptif du défi	
Par deux : réaliser des échanges avec un foulard.	
<i>Variables :</i>	
Défi en image	
	

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Foulards	
Défi n°4	
Descriptif du défi	
Choisir une lettre de son prénom et la dessiner en l'air avec le foulard.	
<i>Variables : à 2 mains, à 1 main.</i>	
Défi en image	
	

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Foulards	
Défi n°5	
Descriptif du défi	
Faire voyager le foulard autour de son corps.	
<i>Variables : à 2 mains, à 1 main</i>	
Défi en image	
	

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Vortex



Défi n°1

Descriptif du défi

Faire un record de passes.

Variables :

S'éloigner l'un de l'autre dès que l'on a atteint 10 passes.

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Vortex



Défi n°2

Descriptif du défi

Réussir à lancer le vortex 3 fois dans la cible.

Variables :

Éloigner la cible.

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Vortex



Défi n°3

Descriptif du défi

Lancer le vortex le plus loin possible.

Variables :

Alterner main droite/main gauche.

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Balles de tennis



Défi n°1

Descriptif du défi

Rattraper la balle après l'avoir lancée en l'air.

Jouer le plus longtemps possible avant que la balle ne tombe sur le sol.

Variables :

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Balles de tennis	
Défi n° 2	
Descriptif du défi	
<p>Rattraper la balle après l'avoir lancée en l'air alternativement de la main droite à la main gauche.</p> <p>Jouer le plus longtemps possible avant que la balle ne tombe sur le sol.</p>	
<i>Variables :</i>	
Défi en image	
	

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Balles de tennis



Défi n° 3

Descriptif du défi

Face à un mur, lancer et rattraper une balle qui rebondit contre un mur.

Jouer le plus longtemps possible avant que la balle ne tombe sur le sol.

Variables :

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Balles de tennis



Défi n°4

Descriptif du défi

A plusieurs : lancer et rattraper une balle qui rebondit contre un mur à tour de rôle.

Jouer le plus longtemps possible avant que la balle ne tombe sur le sol.

Variables : Sur le mur, tracer une ligne à 2 mètres de hauteur, la balle doit rebondir au-dessus.

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Balles de tennis



Défi n° 5

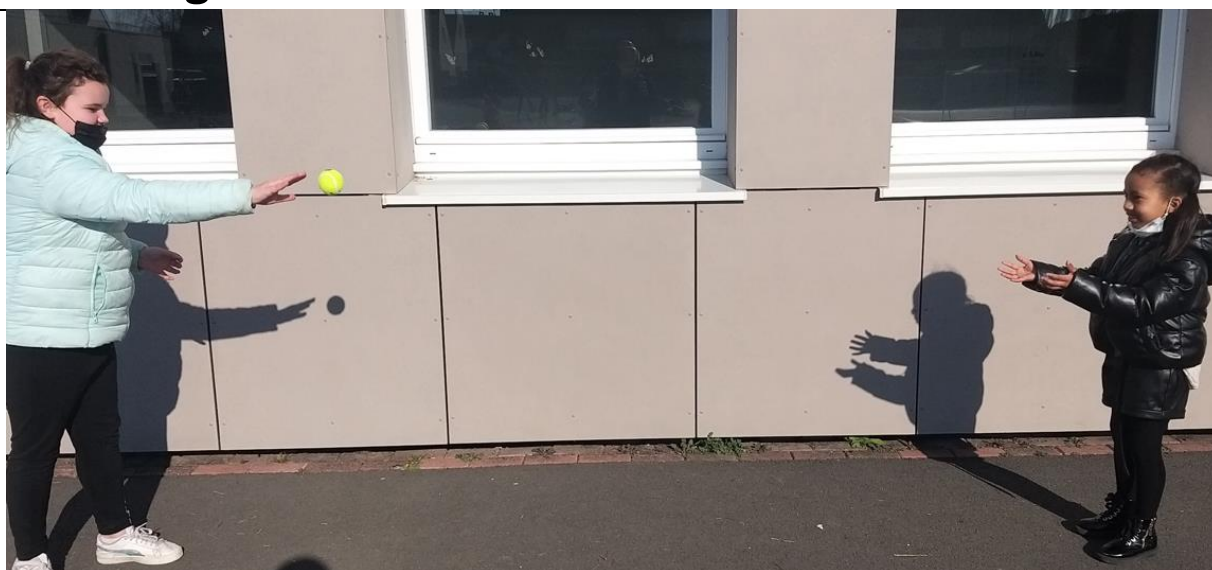
Descriptif du défi

Rattraper la balle lancée en l'air par un camarade.

Jouer le plus longtemps possible avant que la balle ne tombe sur le sol.

Variables : à 2 mains, à 1 main.

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Balles de tennis



Défi n°6

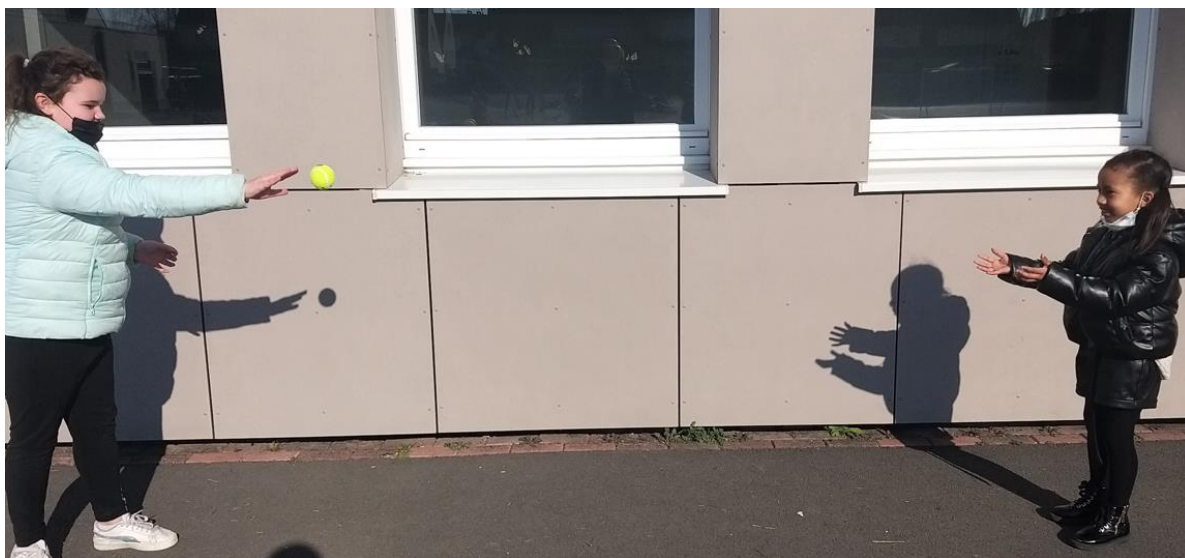
Descriptif du défi

Effectuer des passes avec un rebond au sol par un camarade.

Jouer le plus longtemps possible avant que la balle ne tombe sur le sol

Variables : à 2 mains, à 1 main.

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Cordes à sauter



Défi n°1

Descriptif du défi

Sauter le plus longtemps possible sans s'arrêter.

Variables : Sur 1 pied Sur 2 pieds

Défi en image



30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille

Cordes à sauter



Défi n°2

Descriptif du défi

Sauter au-dessus d'une corde qui tourne.

Variables : + ou – vite

Défi en image

