

| ACADÉMIE DE LILLE Liberté Égalité Fraternité | | Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord | | Synthèse des fiches – Kit 30mn APQ | | ACADÉMIE DE LILLE Liberté Égalité Fraternité | | 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 |