

Gagnez du temps et mettez en
place l'Activité Physique
Quotidienne sans contrainte



Ava Sport

L'APQ en primaire

— 60+ activités prêtes à l'emploi —

Des fiches
simples,
concrètes et
immédiatement
utilisables du
Cycle 1 au Cycle 3



Guide pratique

à destination des enseignants du primaire

Accompagner les acteurs de l'éducation dans la mise en mouvement des élèves



Ava Sport

Introduction 3

Cycle 1 4

Découvrez 12 activités adaptées spécifiquement aux élèves de maternelle.

Cycle 2 & 3 18

Découvrez 20 activités adaptées spécifiquement aux élèves du CP au CM2.

Tous niveaux 43

Découvrez 29 activités adaptées à toutes les classes de primaire.

A propos d'Ava Sport 78

Bienvenue

dans ce guide

Mettre en place l'Activité Physique Quotidienne à l'école peut sembler simple... mais dans la réalité, le manque de temps, d'idées ou d'organisation rend souvent sa mise en œuvre difficile.

Ce guide a été conçu pour répondre à un besoin concret : proposer des activités simples, rapides à comprendre et immédiatement utilisables en classe.

Vous y trouverez plus de 60 activités :

- prêtes à l'emploi,
- adaptables à tous les cycles,
- réalisables avec peu ou pas de matériel,
- pensées pour s'intégrer facilement dans votre journée de classe.



L'objectif est clair

- vous faire gagner du temps,
- faciliter le passage à l'action,
- rendre l'APQ accessible au quotidien.

Vous pouvez ouvrir ce guide à n'importe quelle page et commencer immédiatement.



CYCLE

1

Favoriser le plaisir de bouger tout en structurant les premiers apprentissages moteurs.

Cycle 1

Activités adaptées aux élèves de maternelle

Ces activités sont conçues pour les élèves de Cycle 1, en tenant compte de leurs besoins spécifiques :

- découverte du corps et du mouvement,
- développement des repères dans l'espace,
- premiers jeux collectifs simples.

Elles privilégient :

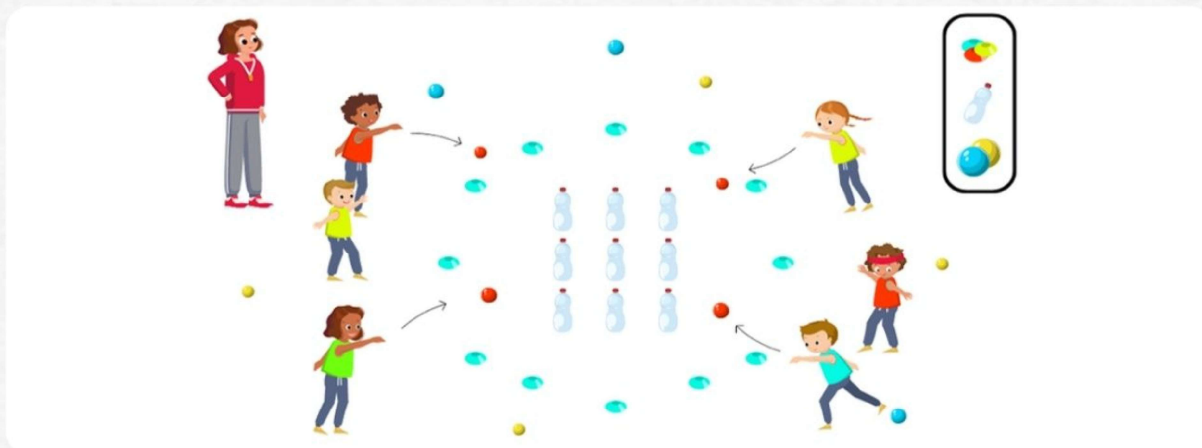
- des consignes courtes et claires,
- des situations ludiques,
- une mise en mouvement rapide,
- un encadrement sécurisant.

L'objectif est de favoriser le plaisir de bouger tout en structurant les premiers apprentissages moteurs.

30 minutes d'APQ.

À l'assaut du château

CYCLE 1



INSTALLATION

Au centre de l'aire de jeu, positionner 9 bouteilles (ou autres objets) de manière à former un carré. Autour de ce carré, former un grand cercle à l'aide de plots. Partager la classe en groupes d'environ 8-10 élèves. Il doit y avoir autant de balles que d'élèves par groupe.

MISE EN PLACE

Faire tomber toutes les tours du château en moins d'une minute.
Réussir à lancer une balle sur une tour sans entrer dans la zone interdite.

Consignes

Au signal, vous commencerez à envoyer les balles sur le château pour essayer de faire tomber les tours. Lorsque vous aurez lancé votre balle, vous pourrez aller en récupérer une autre et la lancer également. Attention, vous devez être à l'extérieur du parc du château (le cercle de plots) pour lancer votre balle. Si vous récupérez une balle dans cette zone, vous devrez donc en ressortir avant de la lancer. Vous ne pouvez porter et lancer qu'une balle à la fois.

CRITÈRES DE RÉUSSITE ✓

☐ Être capable de lancer de manière précise afin d'atteindre la cible.

☐ Être capable d'enchaîner plusieurs actions et de respecter plusieurs consignes.



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Vérifier que les lacets / scratchs sont attachés.
- Si possible utiliser des balles en mousse.



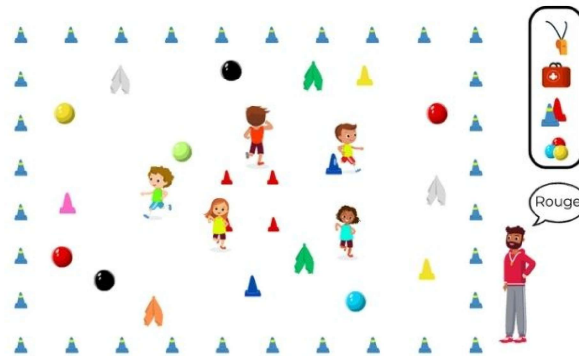
POSSIBILITÉ D'ÉVOLUTION

- Augmenter / réduire la taille des balles.
- Augmenter / réduire la taille de la zone interdite.
- Vous pouvez demander à un élève de redresser les quilles pendant que les autres les font tomber.

30 minutes d'APQ.

Course aux couleurs

CYCLE 1



INSTALLATION

Choisissez un espace dégagé et sûr pour jouer. Dispersez des objets de différentes couleurs dans la zone de jeu (plots, cerceaux, foulards, etc). Délimitez les frontières de la zone de jeu pour éviter que les élèves ne courent trop loin.

MISE EN PLACE

Réunissez les élèves au centre de la zone de jeu et expliquez les règles du jeu. Montrez-leur les différentes couleurs à trouver dans la zone de jeu.

Consignes

Les élèves doivent courir et toucher un objet ou une surface de la couleur annoncée par l'enseignant le plus rapidement possible. Le premier à toucher la bonne couleur marque un point.

CRITÈRES DE RÉUSSITE ✓

- ☐ L'élève doit toucher l'objet ou la surface de la couleur annoncée.
- ☐ L'élève doit revenir au centre de la zone de jeu après avoir touché la couleur.

CONSEILS ET REMÉDIATION

- Pour les élèves qui ont du mal à identifier les couleurs : Montrez clairement les couleurs avant de commencer et utilisez des objets distincts.



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Assurez-vous que l'espace de jeu est dégagé de tout obstacle dangereux. Demandez aux élèves de courir en faisant attention aux autres pour éviter les collisions. Interdisez les comportements dangereux, comme pousser ou bousculer les autres élèves.



POSSIBILITÉ D'ÉVOLUTION

Annoncez deux ou trois couleurs à la fois que les élèves doivent toucher dans un ordre précis.

Divisez la classe en équipes. Chaque membre de l'équipe doit toucher une couleur différente.

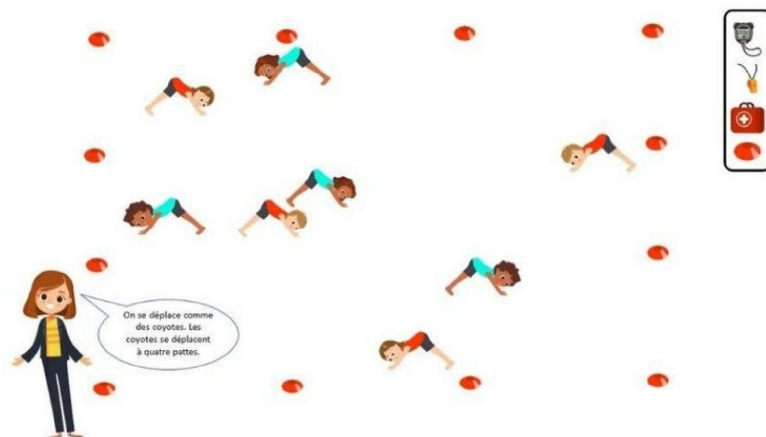
Demandez aux élèves de se déplacer d'une manière spécifique pour atteindre la couleur.

Demandez la couleur correspondant à un mélange de deux autres couleurs.

30 minutes d'APQ.

Déplacements d'animaux

CYCLE 1



INSTALLATION

Délimiter une aire de pratique claire (à l'aide de plots). Les élèves se répartissent dans l'aire de pratique et s'immobilisent.

MISE EN PLACE

Se déplacer en respectant les consignes. Faire attention aux autres pour ne pas se cogner.

Consignes

Dans ce jeu vous allez vous transformer en plusieurs animaux.

A chaque fois que je vous donnerai le nom d'un animal vous devrez vous déplacer à la façon de cet animal. Vous avez le droit de vous déplacer dans tous les sens en faisant bien attention aux autres pour ne pas vous cogner.

Idées de déplacements :

- kangourou : pieds-joints
- serpent : en rampant, le ventre collé au sol
- l'araignée : les élèves s'assoient par terre, les pieds sont posés à plats au sol, les mains sont posées à plat derrière le dos. On pousse sur ses jambes pour lever les fesses et on essaye d'avancer vers ses pieds
- la grenouille : position accroupie les mains au sol, se déplacer en sautant, reposer ses mains au sol entre chaque saut
- le lapin : les deux mains avancent puis les deux pieds
- le coyote : à quatre pattes



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Vérifier que les lacets ou scratchs sont bien attachés. Veillez à ce que les élèves regardent bien devant eux (naturellement ils risquent de vous regarder ou de regarder leurs pieds). Interdiction de se toucher et de sortir de la zone.



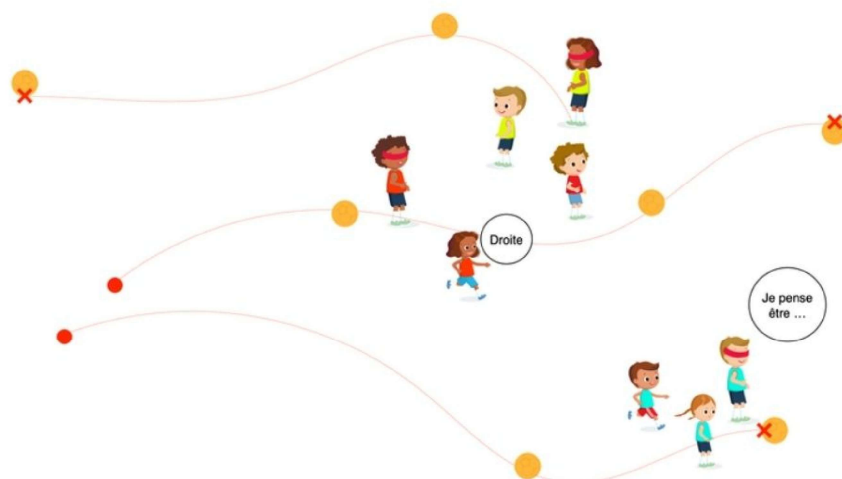
POSSIBILITÉ D'ÉVOLUTION

Bien montrer un exemple pour chaque déplacement. Donner des directions de déplacement (en reculant, sur le côté etc.). Donner un but quand les enfants se croisent (se toucher la main, dire «bonjour» ou faire le cri de l'animal).

30 minutes d'APQ.

Initiation carte dessin

CYCLE 1



INSTALLATION

Les élèves sont par groupe avec un ballon

CONSIGNES

Réussir à savoir où l'on se déplace les yeux bandés

MISE EN PLACE

Les élèves sont par groupes, chacun leur tour ils lancent le ballon dans une direction les yeux fermés, les autres membres du groupes doivent guider en marchant le lanceur jusqu'au ballon, une fois arrivé au ballon le lanceur doit dire aux autres membres du groupes où pense-t-il se situer dans l'air de jeu, puis on change le lanceur

COMPORTEMENTS ATTENDUS 👍

- ☐ Communication,
- ☐ Entraides

CRITÈRES DE RÉUSSITE ✔

- ☐ Les élèves réussissent à donner un point de repère de là où ils sont (Toboggan/buisson...)

CONSEILS ET REMÉDIATION

- Insister sur la règle en marchant, repartir du début à chaque lancé, ne pas hésiter à répéter les éléments remarquables de la cours.



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Interdiction de courir, on tient la main mais on ne tire pas sur les bras



POSSIBILITÉ D'ÉVOLUTION

Plusieurs ballons pour chemin plus long / Revenir au point de départ le lanceur doit guidé les yeux fermés et les autres élèves doivent accepter où le lanceur les emmènes, même si ils ne reviennent pas au départ