

# La lettre de 30' APQ

DÉCEMBRE 2023



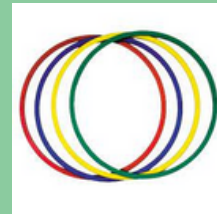
## La Danse des Jeux : la danse

- Matériel : aucun
  - Consignes : écouter, regarder et suivre les consignes du chorégraphe
  - A toi de jouer !
- <https://dgxy.link/Danse-des-Jeux2>



## Course avec le cerceau

- Matériel : cerceaux
- Consigne : courir avec le cerceau qui roule à côté
- Variables : parcours (rectiligne, avec des obstacles...)



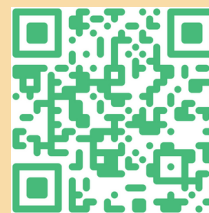
## Tabata n°4

- Matériel : chaise, table
- Vidéo sur : <https://dgxy.link/Tabata4>



## La corde à sauter 2 (l'écart de côté)

- Matériel : 1 corde à sauter par élève
- Consigne : sauter en alternant pieds joints / pieds écartés
- Vidéo : <https://dgxy.link/cordesauter>



## La chenille

- Matériel : 1 ballon par équipe
- Consigne : A plusieurs camarades, avancer en se passant le ballon entre les jambes
- Variables : à 2 mains, une main,...



Mission EPS  
Pôle Basse-Terre Sud  
Eva ALIXE BALEN - Johanna BLANC - Christelle TORRENT