

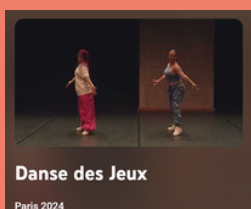
La lettre de 30' APQ



NOVEMBRE 2023

La Danse des Jeux : le refrain

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



Course vers le cerceau du milieu en relai

- Matériel : nombre impair de cerceaux ; 2 coupelles ; 2 plots
- Consignes : chaque équipe se place à chaque bout de la ligne de cerceaux
 - au signal, le premier part avec la coupelle et le place dans le cerceau le plus proche puis passe le relai au second,
 - le second court déplacer la coupelle dans le second cerceau
 - l'équipe ayant atteint le cerceau du milieu la première à gagner



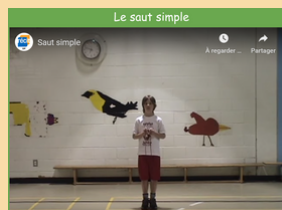
Tabata n°2

- Matériel : chaise
- Vidéo sur : <https://dgxy.link/Tabata2>



La corde à sauter 1 (apprentissage)

- Matériel : 1 corde à sauter par élève
 - Consigne : faire des petits cercles avec ses poignet
- <https://www.youtube.com/watch?v=Kl2BgvZNcq4>



Zumzum n°2

- Matériel : aucun
- Vidéo sur : <https://dgxy.link/Zumzum2>



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