



# LETTRE APQ30

## Circonscription de Basse-Terre



mars - avril 2026

**LA SOP !**



### Et si chaque classe se lançait un Challenge SOP /APQ30 du 30 mars au 2 avril

Chaque année, la Semaine Olympique et Paralympique (SOP) c'est une semaine pour promouvoir la pratique sportive chez les jeunes et mobiliser autour des valeurs de l'Olympisme et du Paralympisme.

**Alors pourquoi pas un challenge SOP / APQ30 sur la semaine du 30 mars au 2 avril ?**

**Format : 3 mini-défis par jour** (moteur, culturel, coopératif), réalisables en APQ30 ou en récréation.

**Retour attendu :** 1 photo ou vidéo par jour montrant la participation de la classe. Les productions seront valorisées sur le site de la circonscription.

#### DEFIS MOTEURS (exemples)

- chorégraphie ( cf pause active des lettres précédentes)
- Course relais : courir pour ramener un objet (ballon, foulard...).
- Sauts variés : Pieds joints, alternés ou sur place 30 secondes. compter le nombre de sauts
- Lancer une balle ou objet léger dans un cerceau ou cible.

#### DEFIS CULTURELS (exemples)

- Quiz olympique/paralympique / Questions rapides sur les valeurs, les disciplines ou les athlètes.
- Portrait d'un athlète : Lire ou regarder une courte vidéo sur un champion, puis poser 1 question ou retenir 1 fait marquant.
- Création d'un drapeau ou log olympique ou paralympique en groupe ou individuellement.
- Charade ou devinette sportive : Trouver le sport ou l'athlète décrit par indices.

#### DEFIS COOPERATIFS (exemples)

- Relais main liée : Par équipes, tous doivent passer un relais avec les mains liées par un foulard.
- Puzzle humain : Former une lettre, un chiffre ou un symbole olympique en se plaçant sur le sol.
- Béret coopératif : Jeu du béret où on ne gagne que si toutes les équipes réussissent à ramener les objets
- Traversée paralympique : Déplacement en binômes ou petits groupes avec contraintes (bras attaché, yeux bandés, pas de parole), atteindre une zone en sécurité.

# GRANDEURS ET MESURE

## LE PAS DE GEANT

**Objectif pédagogique :** mesurer, comparer, estimer, et manipuler des grandeurs (longueurs, durées) tout en réalisant des activités physiques.

**Matériel minimal :** craie, cordes, plots, chronomètre, balles ou objets légers.

- Marquer plusieurs lieux dans la cour ou dans l'école (plot de couleur ou numéro)
- Les élèves estiment combien de pas il faut pour aller du point de départ au lieu désigné
- Ensuite, ils mesurent réellement leurs pas et comparent avec l'estimation.
- Les élèves estiment et mesurent les distances (en pas, en mètres, avec corde ou mètre ruban).
- Comparer estimation / mesure réelle.
- Bonus : calculer la distance totale parcourue par un élève ou une équipe.

Activité similaire possible avec la durée : estimer la durée en sec pour réaliser un parcours puis chronométrer par exemple.

APQ30 en classe



## APQ30 en récré

### BRAIN BALL

- **Matériel :** 1 balle ou objet léger par élève (balle mousse, balle de tennis, foulard, petit ballon...)

- **But du jeu**

Réaliser une circulation d'objets rythmée et coordonnée entre tous les élèves, comme une chorégraphie collective, sans faire tomber les objets.

Les élèves doivent rester synchronisés, observer leurs camarades et adapter leurs gestes pour maintenir le rythme du groupe.

- **Déroulement**

Les élèves se placent en cercle ou en lignes dans la cour. Chaque élève possède une balle ou un objet.

Au signal de l'enseignant ou d'un élève meneur, tous réalisent une suite d'actions identiques en rythme :

Exemple de séquence simple :

1. tenir l'objet
2. faire passer l'objet dans son dos
3. lancer ou faire une passe au camarade de droite
4. recevoir l'objet venant de gauche
5. recommencer

Si un objet tombe, on peut :

- reprendre calmement le rythme
- recommencer la séquence ensemble.

