Synthèse des fiches – Kit 30mn APQ

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 1er 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. Alterner 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

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Haies	
Défi n°1	
Descriptif du défi	
Sauter au-dessus de la haie d'avant en arrière le plus longtemps possible sans s'arrêter.	
Variables :	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Haies	
Défi n°2	
Descriptif du défi	
Sauter au-dessus de la haie de droite à gauche le plus longtemps possible sans s'arrêter.	
Variables :	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité
Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Haies	

Défi n° 3

Arriver le 1er sur un parcours de 5 haies.

A cloche-pied (gauche/droite)

A pieds joints

Défi en image

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité
Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Haies	

Défi n°4

Courir aussi vite sur 5 haies que sans haie.

Défi en image

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Cerceaux	
Défi n°1	
Descriptif du défi	
Courir avec le cerceau qui roule à côté.	
Variables :	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Cerceaux	
Défi n°2	
Descriptif du défi	
Réaliser le plus d'échanges possibles avec un ou des camarades en faisant rouler un cerceau.	
Variables :	
Défi en image	

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Cerceaux	
Défi n°3	
Descriptif du défi	
Lancer le cerceau et le rattraper.	
Variables : *A 2 mains, à une main, …* *Sur place, en se déplaçant…*	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Cerceaux	
Défi n°4	
Descriptif du défi	
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.	
Variables :	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Cerceaux	
Défi n°5	
Descriptif du défi	
Parcourir la rivière de cerceaux, de + en + espacés et de + en + grands, le plus vite possible.	
Variables : *En courant, à cloche pied, à pieds joints*	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche Activité

Famille	
Torball	

Défi n°1

Un ou plusieurs élèves se bandent les yeux. Les autres se lancent le ballon. En se repérant au bruit, les élèves aux yeux bandés cherchent à toucher la balle.
Lorsque l'un d'entre eux y parvient, il est remplacé par celui dont la passe a été interceptée.

Défi en image

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche Activité

Famille	
Torball	

Défi n°2

2 équipes d'élèves, yeux bandés, face à face, cherchent à faire pénétrer le ballon dans le but de l'adversaire en la lançant à la main.
Variables : Jeu au pied
Jusqu'à 5 élèves yeux bandés

Défi en image

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche Activité

Famille	
Ballons paille	
Défi n°1	
2 équipes. Derrière chaque camp, il y a un camp pour les prisonniers. Chaque équipe vide le camp adverse en touchant un adversaire avec le ballon sans rebond.	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche Activité

Famille	
Ballons paille	
Défi n°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. *Variables : Jeu au pied/ 2 contre2/ 3 contre 3*	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche Activité

Famille	
Ballons paille	
Défi n°3	
Une équipe forme une ronde (l'horloge), se passe la balle et compte les tours effectués sans la faire tomber. L'autre équipe forme un rang et court ballon en main en relais autour de l'horloge. *Variables : En dribblant pour les coureurs/ En conduisant la balle au pied*	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté Égalité Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Ballon éléphant	
Défi n°1	
Descriptif du défi	
Se déplacer en faisant rouler le ballon sur le mur.	
Variables :	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté Égalité Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Ballon éléphant	
Défi n°2	
Descriptif du défi	
Dribbler à la main (2 mains, une main).	
Variables :	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté Égalité Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Ballon éléphant	

Défi n°3

Descriptif du défi

Lancer le ballon et le rattraper.

Variables :
A 2 mains, à une main, …
Sur place, en se déplaçant.

Défi en image

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté Égalité Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Ballon éléphant	

Défi n°4

Descriptif du défi

Réaliser le plus d'échanges possibles avec un ou des camarades.

Variables :
A 2 mains, à une main, …
Sur place, en se déplaçant

Défi en image

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté Égalité Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Ballon éléphant	

Défi n°5

Descriptif du défi

Réaliser le plus d'échanges possibles avec le mur.

Variables :
A 2 mains, à une main, …
Sur place, en se déplaçant

Défi en image

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté Égalité Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Ballon éléphant	

Défi n°6

Descriptif du défi

« La Chenille » : A plusieurs camarades, avancer en se passant le ballon entre les jambes.

Variables :
A 2 mains, à une main, …

Défi en image

30 Minutes Activité Physique Quotidienne

Fiche d'activité

Famille	
Ballon éléphant	
Défi n°7	
Descriptif du défi	
« La Chenille » : A plusieurs camarades, avancer en se passant le ballon au-dessus de la tête.	
Variables : *A 2 mains, à une main, …*	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Plots et bandes	
Défi n°1	
Faire le plus de points en lançant les 10 plots (jaunes ou rouges) dans les cases.	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Plots et bandes	
Défi n°2	
Déménager le plus vite possible les 10 plots en les prenant 1 par 1.	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Plots et cônes	
Défi n°3	
Courir le plus vite possible entre les plots et autour des cônes.	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Plots et cônes	
Défi n°4	
Placer le plus vite possible les 10 plots sur les 10 cônes en les prenant 1 par 1.	
Défi en image	

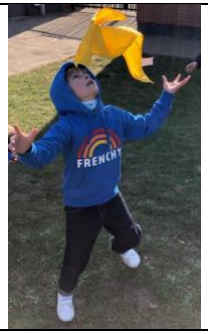
ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Foulards	
Défi n°1	
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.	
Défi en image	
	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Foulards	
Défi n°2	
Un foulard dans chaque main. Lancer et rattraper chaque foulard dans chaque main en même temps. Jongler le plus longtemps sans les faire tomber.	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Foulards	
Défi n°3	
Par deux : réaliser des échanges avec un foulard.	
Défi en image	

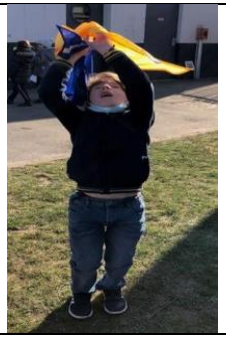
ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Foulards	
Défi n°4	
Choisir une lettre de son prénom et la dessiner en l'air avec le foulard.	
Défi en image	
	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Foulards	
Défi n°5	
Faire voyager le foulard autour de son corps *(à 2 mains, à 1 main).*	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche Activité

Famille	
Vortex	

Défi n°1

Faire un record de passes.

S'éloigner l'un de l'autre dès que l'on a atteint 10 passes.

Défi en image

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche Activité

Famille	
Vortex	

Défi n°2

Réussir à lancer le vortex 3 fois dans la cible.

Éloigner la cible.

Défi en image

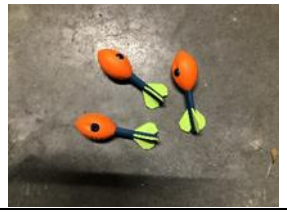
ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Vortex	
Défi n°3	
Lancer le vortex le plus loin possible. *Alterner main droite/main gauche.*	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Balles de tennis	
Défi n°1	
Rattraper la balle après l'avoir lancée en l'air. Jouer le plus longtemps possible avant que la balle ne tombe sur le sol.	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Balles de tennis	
Défi n°2	
Rattraper la balle après l'avoir lancée en l'air de la main droite à la main gauche. Jouer le plus longtemps possible avant que la balle ne tombe sur le sol.	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Balles de tennis	

Défi n°3

Lancer et rattraper une balle qui rebondit contre un mur. Jouer le plus longtemps possible avant que la balle ne tombe.

Sur le mur, tracer une ligne à 2 mètres de hauteur, la balle doit rebondir au-dessus.

Défi en image

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Balles de tennis	

Défi n°4

A plusieurs, lancer et rattraper une balle qui rebondit contre un mur à tour de rôle. Jouer le plus longtemps possible.

Sur le mur, tracer une ligne à 2 mètres de hauteur, la balle doit rebondir au-dessus.

Défi en image

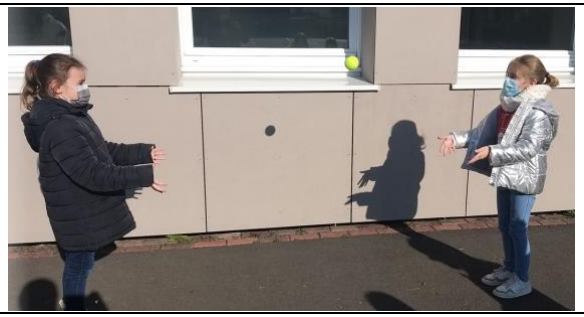
ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Balles de tennis	
Défi n°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.	
Défi en image	
	

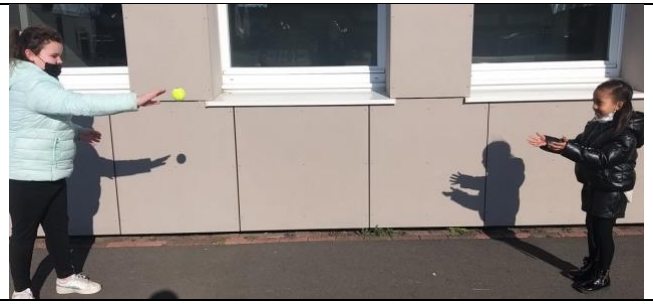
ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Balles de tennis	
Défi n°6	
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	
Défi en image	
	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Cordes à sauter	
Défi n°1	
Sauter le plus longtemps possible sans s'arrêter. *Sur 1 pied - Sur 2 pieds*	
Défi en image	

ACADÉMIE DE LILLE
Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Nord

30 Minutes

Activité Physique Quotidienne

Fiche activité

Famille	
Cordes à sauter	
Défi n°2	
Sauter au-dessus d'une corde qui tourne. *Plus ou moins vite*	
Défi en image	