

Ressources 30 minutes d'activités physique par jour

À mener en classe

Échauffement et étirements :

- Des activités proposées par la FF de gymnastique :
<https://viewer.pandasuite.com/m/csUTYjC4#!/publication?type=desktop> (Cliquer sur pour aller plus loin en haut à gauche).
- Des activités préparatoires à l'écriture :
 - https://www.youtube.com/watch?v=wmGNiykptv4&ab_channel=angelinacourcelles
 - https://www.youtube.com/watch?v=RB8D33ICAmo&ab_channel=celiacheynel
 - https://www.youtube.com/watch?v=BPvT03ecM74&ab_channel=EcoleVitrey-sur-Mance
 - Un exemple en association avec une séance d'écriture :
<https://video.toutatice.fr/video/0841-mener-une-seance-dapprentissage-decriture-cursive/>
 - Une fiche proposant un répertoire de gestes <https://bloc-note.ac-reunion.fr/bras-panon-emilie-moreau/files/2020/04/Sepr%C3%A9parer%C3%A0%C3%A9crirePDF.pdf>
- Situations d'échauffement et d'étirement : https://drive.google.com/file/d/1QvGsj-VitXYN9xCZgk20XI9NO3nt_PR2/view
- Des situations d'étirements proposées par la province d'Alberta :
<https://drive.google.com/file/d/1lca2yOZV7hcXUWImh08I5lvfXp9T6K5l/view>

Respiration, relaxation :

- La cohérence cardiaque :
https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE&ab_channel=PhilippeDelneufcourt
- Un répertoire d'exercices de respiration et de relaxation :
<https://drive.google.com/file/d/1le3FMHJNEyT5PjvBhL0LpF39bmUZUkj-/view?usp=sharing>

Maîtrise de son corps et schéma corporel :

- https://www.youtube.com/watch?v=ZDOcsYiRNC0&ab_channel=PhysioAtlas
- https://www.youtube.com/watch?v=5GcMganTHEs&ab_channel=kadridjamel
- https://www.youtube.com/watch?v=AvCZ1bpLXUo&t=1s&ab_channel=QuaranTrain
- https://www.youtube.com/watch?v=aUdHAS4h6Lc&t=1s&ab_channel=QuaranTrain
- <https://drive.google.com/file/d/1DamwDWljHpRh2VbACfkhCiEczcRVEoG5/view>

Rituels corporels :

- Proposition de l'équipe EPS du Maine et Loire :
<https://drive.google.com/file/d/1qDtzMI69jZ60YVXs4ZNCvasaukbpuW8R/view>

Les pauses actives :

- Sportopoly : <https://view.genial.ly/5eaeafb7eacf4c0d67171e60/interactive-content-sportopoly-v30>
- Sportissimo : <https://view.genial.ly/5ebc4e6ce87b0e0d25609e1b/game-sportissimo>
- Propositions de l'académie de Nancy-Metz : https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/IMG/pdf/pause_active_en_classe_-_circuit_1.pdf
- Propositions de l'académie de Nancy-Metz, le triathlon : https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/IMG/pdf/pause_active_en_classe_-_le_triathlon.pdf
- Propositions de l'académie de Nancy-Metz, le volley : https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/IMG/pdf/pause_active_en_classe_-_le_volley.pdf

Apprentissages et activités physiques :

- Les propositions de la classe de Julie : https://force4.tv/series/series_liste/93
- La dictée folle : <http://www.stephanecote.org/2012/12/02/les-dictees-folles/>

A proposer durant les récréations

Sauter à la corde :

- Tutoriel : https://www.youtube.com/watch?v=6floRELNUtE&ab_channel=JosianeCaronSanthaFORMATIONSERGOth%3%89RAPIE
- Un défi : <https://drive.google.com/file/d/1ETNYUEIKmGDRLiSe2KQTWP9TXd6k0uJ-/view?usp=sharing>
- Un dossier dans la revue EPS : <https://drive.google.com/file/d/1K7ITDFD8hv5PNfEGdoTIB13pRWdf4uAC/view?usp=sharing>

Les marelles :

- Des exemples de marelles : <https://drive.google.com/file/d/1zij5qlyp1ij571zJmsgXx0Bavtcmd85X/view?usp=sharing>
- Le dossier du ministère : https://drive.google.com/file/d/1dY7erDyljS6hch4hVcnrq112s_6TfAQ/view
- Défi récré de l'USEP : <https://drive.google.com/file/d/1KinoLiovKMeXwZbIK1uBurochqmq8ooc/view?usp=sharing>

Le saut à l'élastique :

- Un exemple en vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=Bpizdj-WV4I&ab_channel=TontonIFFBotbot
- Présentation et tutoriel : https://www.youtube.com/watch?v=r0M7IG2k5Ck&ab_channel=JosianeCaronSanthaFORMATIONSERGOTH%C3%89RAPIE
- La règle en vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=u5XAjC5wUWo&ab_channel=LAFSFA1
- Jeux : <https://www.ribambel.com/article/5-jeux-d-elastic-en-exterieur-en-famille/2569>
- Règles et jeux : <https://www.jeuxetcompagnie.fr/jouer-a-lelastique-regles-jeux/>
- L'élastique en 7 étapes : <https://drive.google.com/file/d/1qad8pYKBJdrPhpCNFron89NpKlle6ouv/view?usp=sharing>
- Coder des sauts : <https://drive.google.com/file/d/1aVKM-KrNWtQ7fhum89h-yDU0F5mkXfa7/view>

Des petits jeux pour la récréation :

- Répertoire de jeux : <https://yakamedia.cemea.asso.fr/univers/animer/jeux/jeux-traditionnels-et-sportifs>
- Les petits jeux de l'USEP : https://drive.google.com/file/d/1u4wX4E4z_VoRPME8eDCI3NfXddabEA5E/view
- Jeux d'antan, jeux d'enfants USEP : <https://drive.google.com/file/d/1ZTVIL3n1g6rIP7rDTQpS06XB--BrjSh4/view>

Les aménagements de cours :

- Aménagements sans matériel : https://www.youtube.com/watch?v=r9x9_bK459I&ab_channel=AnimetsportLoisirs
- Les parcours actifs : https://youtu.be/XSh_7n3-z-k
- Dossier « aménager la cour de récréation » : <https://drive.google.com/file/d/1Hy4IEMb2G8FVSeK3-OGRKvKKfBv1vBFO/view?usp=sharing>

Les jeux de plateau :

- Le jeu pour garder la forme : <https://drive.google.com/file/d/1o14P-7kr9b7DYUmsYdo7g8Crjpnsg696/view?usp=sharing>
- Sportopoly : <https://view.genial.ly/5eaeafb7eacf4c0d67171e60/interactive-content-sportopoly-v30>
- Sportissimo : <https://view.genial.ly/5ebc4e6ce87b0e0d25609e1b/game-sportissimo>

Des projets

- Le dayli mile : <https://www.thedailymile.fr/carte-de-participation/>
- Marcher vers l'école : <https://drive.google.com/file/d/1dgx4zbxUxLHrTKmu-pjESIGZyq2sm-IM/view?usp=sharing>
- La marche autour du monde : <https://drive.google.com/file/d/16ZrI-5JaiN2atOulMCVm92Da-l-xLggi/view?usp=sharing>
- Le défi marelle : <https://drive.google.com/file/d/1pX8wXVt6WFZ4-x-EbVR8TtA5F8JHE4v7/view?usp=sharing>
- Une compétition de corde à sauter : <https://communautepep.ca/pratiques/une-competition-de-corde-a-sauter/>
- Les défis récré de l'USEP : <https://usep.org/index.php/2018/01/20/la-boite-a-defis-recre/>
- De la cour au court (CANOPE) : <https://www.reseau-canope.fr/de-la-cour-au-court/#Accueil>
- Fit4Future : https://www.fit-4-future.ch/fr/a_lecole.html

Plus de ressources

- Bouger en classe : https://padlet.com/alexandre_legault/bougerenclasse
- L'école bouge (Suisse) : <https://www.schulebewegt.ch/>
- Activité physique quotidienne (Canada) : <https://education.alberta.ca/activit%C3%A9-physique-quotidienne/ressources-dappui/?searchMode=3>
- Activités proposées par l'académie de Poitiers pour le cycle 3 : <http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden86-pedagogie/spip.php?article2318>
- Activités proposées par l'académie de Poitiers pour le cycle 2 : <http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden86-pedagogie/spip.php?article2317>
- Activités proposées par l'académie de Poitiers pour le cycle 1 : <http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden86-pedagogie/spip.php?article2316>