



51% des garçons et 33% des filles âgés de 6 à 17 ans ont un niveau d'activité physique conforme aux attentes de l'OMS  
Le temps passé devant un écran passe de plus de 3h pour 45 % des 6-10 ans à près de 80% chez les 15-17 ans. (Etude Esteban)

30 min Activité physique quotidienne - Plus d'activités physiques et sportives dès l'école primaire – [Site EPS 71](https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/ami30minapqi)  
Pour s'inscrire <https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/ami30minapqi>

## Un jeu pour sauter :

## Les sauts en croix

**Matériel :**

1 craie/morceau de craie pour chaque enfant  
- 1 modèle de la croix en GRAND FORMAT  
- 1 chronomètre

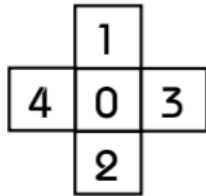
**Préparation :** Disposer les cerceaux dans la cour en forme de marelles (ou les tracer à la craie)

**Consigne :** Tu te places au centre de la croix.

A PIEDS JOINTS, tu enchaînes les sauts : 0-1-0-2-0-3-0-4-0  
Enchaîner un maximum de sauts en 30' sans se tromper.

**Variables :**

- Idem à cloche pied droit. • Idem à cloche pied gauche
- Réussir à enchaîner les 3 séries sans se tromper en un minimum de temps, en relais...



## Un jeu pour danser :

## Canich'danse



**Matériel :** Aucun pour les enfants

**Consigne :** Course sur place durant 3 minutes. Et au signal, les 2 autres mouvements : flexion, saut en extension et sautiller (comme avec une corde à sauter)

**Evolution :** Par 2, créer une chorégraphie originale, avant de la faire réaliser par les camarades.

**Consignes à respecter :**

-Durée maximale 3' Découpage en 3 temps correspondant à 3 mouvements différents (sauter, tourner, sautiller, s'accroupir, lever les bras...) à présenter en début de chorégraphie. Donner un titre à sa création.

## Un jeu pour courir

## Air running



**Matériel :** Un appareil de diffusion musicale  
Des extraits contrastés de musique

**Consigne :** Sur le modèle des performances artistiques d'Air Guitare, faire semblant de courir sur place, les yeux fermés, pointes de pieds collées au sol, juste en soulevant les talons, en suivant le rythme, les pulsations musicales...  
A la fin du « Air running » ralentir progressivement jusqu'à l'arrêt de la course.

## Un jeu pour être agile :

## Du vent dans les arbres



**Consigne :** Debout, chercher à se pencher le plus possible dans toutes les directions, sans être déséquilibré.

1) Se mettre en position : Debout, les bras le long du corps, les épaules sont relâchées. « Vous êtes un arbre et vous avez des racines sous les pieds »

2) Explorer : Chercher l'appui le plus loin possible vers l'avant sans décoller les talons en respectant le plus possible l'alignement du corps et sans tomber. Procéder de même pour la recherche vers l'arrière et les côtés. « Vous ne devez pas décoller les pieds, le tronc se penche mais il ne plie pas ».

## Un jeu pour lancer

## Le cerceau cible



**Matériel :** Volants de badminton

**Consigne :** Réaliser le plus d'échanges possible avec un volant en n'utilisant que la main.

Se préparer en lançant d'abord seul autant de fois que possible le volant avec la paume de sa main sans qu'il ne tombe par terre. Lancer d'abord assez haut, il est possible de se déplacer pour suivre le volant s'il n'est pas lancé à la verticale mais assez loin.  
Jouer à plusieurs pour faire des échanges.

## Retour au calme :

## La boulette

**Déroulement :**

En position à genoux, souffler sur une boulette de papier ou une balle de pingpong pour la déplacer vers une cible.



- Utiliser un autre objet pour guider la balle ou la boulette: une paille, une plume, un cotillon.

- Faire avancer l'objet en un minimum d'expirations sur une distance donnée.

Jouer à deux

- Faire avancer la balle ou la boulette jusqu'aux genoux du partenaire situé en face, qui souffle sur la boulette ou la balle de pingpong à son tour.