MISE EN PLACE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES 2026-2027

SOMMAIRE

LE MARATHON DE NEW-YORK …….. Page 3
LA ROUTE DU RHUM ……. …….. Page 5
LA MALLE APQ SITUATION 1 ….. …….. Page 7
PRATIQUES CORPORELLES 1….. …….. Page 12

SEMAINE 1 : du 02 au 06 novembre 2026
LE MARATHON DE NEW-YORK

Objectifs :
Créer du plaisir chez l'élève à courir régulièrement
Améliorer la concentration des élèves pour les apprentissages

Moment de la journée : en arrivant à l'école le matin avant le début des apprentissages

Vidéo explicative d'un cardiologue : 1 minute
Pour comprendre pourquoi le fait de courir avant le début des apprentissages peut améliorer la mémorisation des élèves : (2) Facebook

Proposition de déroulement :
1) 10 min Présentation du marathon de New-York
a) 2 min Projeter la carte qui est en annexe 1 pour montrer que New-York est divisée en 5 grands arrondissements (boroughs). Faire lister le nom de ces arrondissements aux élèves.
b) 3 min expliquer que le dimanche 1er novembre s'est déroulé le marathon de New-York où 50 000 participants ont effectué les 42,195 kilomètres en traversant les 5 arrondissements.
c) 4 min projeter la vidéo qui permet de visualiser le parcours du marathon de New-York : https://youtu.be/pf47xAseuok

2) 20 minutes 2 fois dans la semaine (à minima une fois)
Réaliser un marathon de classe collaboratif : la distance cumulée par tous les élèves doit faire 42, 195 km.
Par exemple, pour une classe de 20 élèves de cycle 3, chaque élève parcourt un peu plus de 2 kilomètres (ou on différencie en fonction des élèves les distances à parcourir) 2 matins à l'arrivée des élèves dans la semaine.
Pour les élèves de cycle 2, on pourra réaliser ce défi en 2 fois : un matin chacun des 20 élèves parcourt à son rythme 1 kilomètre puis reproduit la même chose un autre matin de la semaine.

Pour aller plus loin sur la présentation du marathon de New-York :
🏃 Marathon de New-York 2026 - Parcours, inscriptions & résultats | Finishers

ANNEXE SEMAINE 1 CARTE DE NEW-YORK



SEMAINE 2 : du 09 au 13 novembre 2026
LA ROUTE DU RHUM

Objectifs :
Travailler le cardio
Travailler l'équilibre

Moments de la journée :
Travailler le cardio : des moments très courts (2 minutes par exemple) en classe entre 2 enseignements pour bouger un peu et se remobiliser pour la séance suivante.
Travailler l'équilibre : pendant un petit moment de la récréation (5 minutes par exemple)

Vidéo de lancement : 4 minutes
Pour comprendre ce qu'est la préparation physique d'un skipper de la Route du Rhum, visionner cette vidéo avec les élèves : https://youtu.be/pT8192zsz8o?si=yqEOqTVyEuCaCIo_

Proposition de déroulement :
Proposer dans la semaine plusieurs moments très courts en lien avec ce sujet (de 1 minute à 5 minutes maximum).
Travailler le cardio : en classe, après avoir terminé une séance (et avant d'en commencer une autre), les élèves se mettent debout derrière leur chaise (il ne leur faut pas énormément d'espace) vont reproduire des exercices réalisés par les skippers dans la vidéo. Ils peuvent faire 6 séries de 20 secondes entrecoupées de 20 secondes de repos. Soit alterner les 3 exercices proposés (2 fois chaque exercice), soit reproduire 6 fois le même exercice et faire 3 fois cette activité dans la semaine pour balayer ces 3 exercices :
- faire un footing sur place (sur la vidéo à 17 secondes en haut à gauche)
- boxer (sur la vidéo à 1min 23 mais le faire seul sans personne devant)
- réaliser une manœuvre, le faire sans matériel (sur la vidéo à 58s ou à 3min 25s)

Travailler l'équilibre : en sortant en récréation, prendre 5 minutes pour proposer de travailler cet équilibre avec 4 exercices possibles :
1) Tenir debout en équilibre sur une jambe pendant 20 secondes (voir photo en annexe 2) : faire 2 séries de 20 secondes sur chaque jambe.
2) Pour aller plus loin : par binôme, reprendre l'exercice 1) pour un des 2 élèves, l'autre élève lui lance une balle de tennis. Les 2 élèves se font des passes à la main pendant les 20 secondes.
3) Pour aller encore plus loin : les 2 élèves sont face à face en équilibre sur une jambe et se font des passes à la main avec une balle de tennis.
4) faire des squats sur une jambe (voir photo en annexe 2). Pas besoin de trop plier la jambe. 4 répétitions par jambe par exemple.

ANNEXE SEMAINE 2





SEMAINE 3 : du 16 au 20 novembre 2026
PARCOURS 1 MALLE APQ

Objectifs :
Effectuer un parcours qui permette aux élèves de bouger
Réaliser des calculs mentaux

Moments de la journée :
Plutôt en début ou en fin de récréation pour ne pas perdre de temps dans les déplacements.

Lieu :
cour de l'école ou salle de motricité

Proposition de déroulement : Situation 1 avec la malle APQ
Toutes les écoles ont été dotées d'une malle APQ en 2024. Voici une situation pour chaque cycle (nous en retrouverons d'autres au fur et à mesure de l'année) en lien avec cette malle qui permet aux élèves de bouger tout en travaillant le calcul mental. Vous trouverez tout le matériel nécessaire dans cette malle. Les étiquettes pour le calcul mental se trouvent en annexes ci-dessous.

Il faudrait proposer cela 3 fois dans la semaine une dizaine de minutes à chaque fois environ. Il s'agit de proposer une situation de base lors du premier temps puis lors de la deuxième fois de proposer une petite complexification et enfin lors de la troisième fois d'y intégrer le calcul mental.



CYCLE 2 PARCOURS 1 MIMER LA CORDE À SAUTER

Matériel nécessaire :
4 plots rouges (départ et arrivée)
5 cerceaux (3 bleus, 2 rouges)
1 chronomètre (éventuellement)
5 coupelles
Des étiquettes de tables d'addition (voir annexe 2)
6 cerceaux (2 bleus, 2 rouges, 2 jaunes)
Un foulard bleu, un rouge et un jaune

Calcul mental travaillé sur ce parcours :
■ oui ☐ non

Si oui, compétences calcul mental travaillées :
Tables d'addition

Ateliers du parcours :

1) Mimer le saut à la corde pendant 5 secondes (ou pendant que l'élève précédent effectue l'atelier 2)

2) Sauter pieds joints dans 5 cerceaux

3) Slalomer entre 5 coupelles

4) Calcul mental : résultat d'addition

5) Déplacer les foulards les uns après les autres dans les bons cerceaux (critère de couleur du cerceau jaune à l'autre cerceau jaune, du bleu au bleu du rouge au rouge)

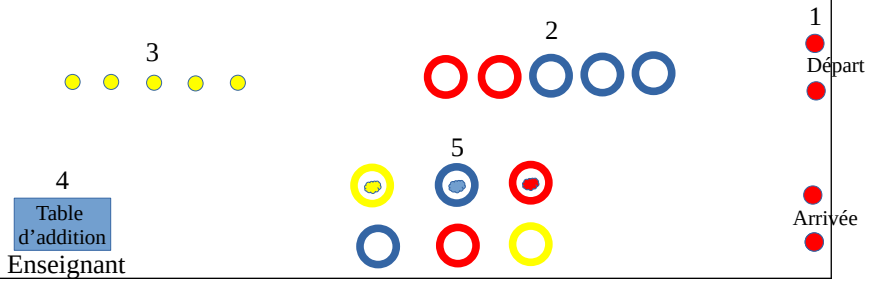
6) sprinter jusqu'à la ligne d'arrivée

Déroulement :
Temps 1 : ne pas proposer l'atelier 1 ni l'atelier 4. Les élèves passent un maximum de fois sur les ateliers 2, 3, 5 et 6. Dès qu'un élève a fini l'atelier 2, l'élève qui lui succède part. L'enseignant se trouve à côté de l'atelier 5 et remet les foulards en place quand ils ont tous été mis dans les cerceaux.

Temps 2 : intégrer l'atelier 4. L'enseignant se trouve derrière la table pour valider les résultats (il indique juste si c'est juste ou faux à l'élève, pas de correction immédiate). Il désigne un élève responsable de l'atelier 5 pour remettre les foulards à leur place quand c'est nécessaire.

Temps 3 : intégrer l'atelier 1.
1ère possibilité : mettre un élève responsable du chronomètre qui indique au bout de 5s à l'élève qu'il doit stopper et partir sur le parcours. L'élève suivant vient se placer pour mimer le saut de corde à sauter et ainsi de suite…
2ème possibilité : pas de chronomètre, l'élève mime le saut de corde à sauter pendant que l'élève qui le précède est sur l'atelier 2.

Lien de la vidéo : https://youtu.be/8SuvG7Nyi4s



CYCLE 3 PARCOURS 1 LE SAUT À LA CORDE

Matériel nécessaire :
4 plots rouges (départ et arrivée)
1 corde à sauter
1 chronomètre (éventuellement)
5 haies
5 coupelles rouges
Des étiquettes de tables de multiplication (voir annexe 3)
3 cerceaux (un bleu, un rouge, un jaune)
Les foulards bleus, rouges et jaunes

Calcul mental travaillé sur ce parcours :
■ oui ☐ non

Si oui, compétences calcul mental travaillées :
Tables de multiplication

Ateliers du parcours :

1) sauter à la corde pendant 5 secondes

2) Sauter pieds joints au-dessus de 5 haies

3) Slalomer entre 5 coupelles

4) Calcul mental : résultat de multiplication

5) Remettre les foulards dans les bons cerceaux (critère de couleur)

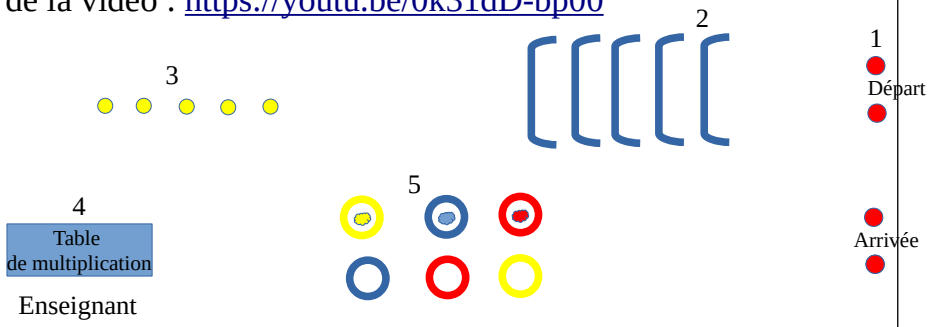
6) sprinter jusqu'à la ligne d'arrivée

Déroulement :
Temps 1 : ne pas proposer l'atelier 1 ni l'atelier 4. Les élèves passent un maximum de fois sur les ateliers 2, 3, 5 et 6. Dès qu'un élève a fini l'atelier 2, l'élève qui lui succède part.
L'enseignant se trouve à côté de l'atelier 5 et remet les foulards en place quand ils ont tous été mis dans les cerceaux.

Temps 2 : intégrer l'atelier 4. L'enseignant se trouve derrière la table pour valider les résultats (il indique juste si c'est juste ou faux à l'élève, pas de correction immédiate). Il désigne un élève responsable de l'atelier 5 pour remettre les foulards à leur place quand c'est nécessaire.

Temps 3 : intégrer l'atelier 1.
1ère possibilité : mettre un élève responsable du chronomètre qui indique au bout de 5s à l'élève qu'il doit stopper de sauter à la corde et partir sur le parcours. L'élève suivant vient se placer pour sauter à la corde et ainsi de suite…
Variante : 5 élèves font le saut à la corde puis partent sur l'atelier 2 les uns derrière les autres en laissant un peu de temps entre chacun (au moins le franchissement de 3 haies de la personne qui précède). Pendant ce temps, 5 nouveaux élèves font la corde à sauter et ainsi de suite...

Lien de la vidéo : https://youtu.be/0k31dD-bp00



ANNEXE 1 SEMAINE 3
ÉTIQUETTES TABLES D'ADDITION

3 + 3	3 + 4	3 + 5	3 + 6
3 + 7	3 + 8	3 + 9	4 +3
4 + 4	4 + 5	4 + 6	4 + 7
4 + 8	4 + 9	5 + 3	5 + 4
5 + 5	5 + 6	5 + 7	5 + 8
5 + 9	6 + 3	6 + 4	6 + 5
6 + 6	6 + 7	6 + 8	6 + 9
7 + 3	7 + 4	7 + 5	7 + 6
7 + 7	7 + 8	7 + 9	8 + 3
8 + 4	8 + 5	8 + 6	8 + 7
8 + 8	8 + 9	9 + 3	9 + 4
9 + 5	9 + 6	9 + 7	9 + 8
9 + 9			

ANNEXE 2 SEMAINE 3
ÉTIQUETTES TABLES DE MULTIPLICATION

3 x 3	3 x 4	3 x 5	3 x 6
3 x 7	3 x 8	3 x 9	4 x3
4 x 4	4 x 5	4 x 6	4 x 7
4 x 8	4 x 9	5 x 3	5 x 4
5 x 5	5 x 6	5 x 7	5 x 8
5 x 9	6 x 3	6 x 4	6 x 5
6 x 6	6 x 7	6 x 8	6 x 9
7 x 3	7 x 4	7 x 5	7 x 6
7 x 7	7 x 8	7 x 9	8 x 3
8 x 4	8 x 5	8 x 6	8 x 7
8 x 8	8 x 9	9 x 3	9 x 4
9 x 5	9 x 6	9 x 7	9 x 8
9 x 9			

SEMAINE 4 : du 23 au 27 novembre 2026
PRATIQUES CORPORELLES DE BIEN-ÊTRE HISTOIRE 1

Objectifs :
Apaiser les tensions, réguler l'énergie
Favoriser l'attention ainsi que le bien-être individuel

Moments de la journée :
Plutôt de retour de récréation ou lors de moments où les élèves commencent à s'énerver.

Lieu :
Dans la classe, chacun à sa place

Il s'agit d'exploiter le livre « **Pratiques corporelles de bien-être** » aux Éditions EPS que plusieurs écoles ont acheté il y a quelques années. Nous mettons à disposition pour cette histoire la fiche utilisée. Il s'agit de la situation La rainette (page 97).

Proposition de déroulement :
Proposition 1 : l'enseignant lit l'histoire
L'enseignant lit l'histoire qui est en annexe ci-dessous et effectue des pauses qui permettent aux élèves de réaliser l'action de pratique corporelle de bien-être.

Proposition 2 : l'enseignant met le fichier audio
Aller sur le site pour écouter l'histoire 1 avec pauses : Histoires de pratiques corporelles de bien-être – IEN Cantal Sud
L'enseignant se focalise alors uniquement sur les gestes de ses élèves et aide ceux qui peuvent avoir du mal à les réaliser.

Histoire 1 - « J'AI MAL AU DOS » -

Le départ s'effectue en étant derrière sa chaise.

Ouh là là ! Qu'est-ce que j'ai mal au dos ! J'ai fait une mauvaise chute hier et j'ai encore très mal. Vite, il faut que je m'assoie sur une chaise. (laisser 5 secondes) Je dois avoir mes pieds bien à plat sur le sol. (2 secondes) Mes fesses sont bien au fond de ma chaise. (2 secondes) Et mon dos est bien droit contre le dossier. (2 secondes) Pour cela, je pose mes mains sur mes cuisses. (2 secondes)

Pour étirer mon dos et ne plus y avoir mal, je vais poser ma tête sur mes genoux, très lentement sans bouger mes fesses, sans bouger mes pieds. (laisser 5 secondes). Je me redresse doucement (laisser 2 secondes) puis je redescends poser ma tête sur mes genoux, très lentement.

Je me redresse à nouveau toujours très lentement, mon dos touche à nouveau le dossier de la chaise. J'ai beaucoup moins mal, qu'est-ce que c'est agréable de faire cet exercice. Allez, je le refais 2 fois en essayant d'aller très lentement pour descendre et très lentement pour remonter. Un (laisser 5 secondes), je me redresse (laisser 5 secondes) deux (laisser 5 secondes), et je me redresse (laisser 5 secondes).



LA RAINETTE

Situation 6

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE

OBJECTIFS
- Se relâcher.
- Étirer le dos.
- Sentir l'importance de l'expiration dans le relâchement musculaire.

EXERCICE À RÉALISER
- Individuellement.
- Sur place (assis).
- Avec des chaises.

Déroulement

Assis sur une chaise, jambes légèrement écartées, enrouler le dos pour aller poser les mains au sol, laisser agir le poids de la tête et maintenir la posture en allongeant le temps des expirations pour obtenir le relâchement. Remonter en déroulant le dos, vertèbre par vertèbre.

Variables
- Varier la durée de maintien de la posture.
- Varier le nombre de répétions.
- Réaliser le même exercice assis en tailleur au sol, ou bien debout, jambes écartées à la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis.

97