

# La semaine des 30 minutes d'APQ avec l'UGSEL national et l'UGSEL59C

Bonjour à toutes et à tous,

Permettez-moi avant tout de vous souhaiter une excellente année 2023, pleine de projets dans vos écoles.

Pour bien débuter l'année 2023, nous vous partageons 2 projets en rapport avec les 30 minutes d'APQ. En effet l'UGSEL national, a lancé une semaine dédiée à ce thème, du 23 au 27 janvier 2023. Vous trouverez donc un peu plus bas, la communication de l'UGSEL national sur ce thème ainsi que la plaquette d'information en PJ ou directement sur notre site [ici](http://ugsel59c.fr)

(<http://ugsel59c.fr/1d/wp-content/uploads/2023/01/guide-30-minutes-APQ-UGSEL-NAtional.pdf>).



Nous avons également travaillé sur ce thème au sein de notre comité en vous proposant de découvrir, ou re-découvrir 5 activités à mettre en place, lors de séances d'EPS ou même en récréation. Cette fiche d'activités, intitulée « 1 jour, 1 activité. En EPS ou en récré ! », est rattachée à la semaine des APQ de janvier, mais elle peut être aussi abordée à d'autres moments de l'année. Vous trouverez cette fiche en PJ,

ainsi que sur notre site ici (<http://ugsel59c.fr/1d/wp-content/uploads/2023/01/La-semaine-des-30-mn-d-APQ-1.pdf>)

 **La semaine des 30 mn d'APQ-**  
**1 jour, 1 activité. En EPS ou en récré !**  
**23 au 27 Janvier 2023** 

Nous vous proposons ici de découvrir ou redécouvrir des nouvelles activités, la plupart basées sur une auto-gestion de l'activité par les élèves eux-mêmes. C'est pourquoi, il est possible d'effectuer ces activités en EPS ou en récréation. Bien entendu, cette fiche a pour vocation de vous faire découvrir ces activités au cours de la semaine des 30 mn d'APQ, mais vous pouvez bien entendu aborder ces différentes activités tout au long de l'année. Et en plus, elles ne demandent pas un investissement financier important.

Jour 1 : Le dodgeball  
Jour 2 : Le molky  
Jour 3 : l'ultimate ou le disc-golf  
Jour 4 : la tèque

**Jour 1 : Le dodgeball**

Très largement inspiré de la balle aux prisonniers, c'est un sport à part entière depuis près d'un siècle

**Les règles :** <https://www.dodgeball.ch/regles-de-base-dodgeball/#page-content>

**Les vidéos explicatives :** <https://www.youtube.com/watch?v=63r05dpsu4>  
<https://conseilsport-decatlon.fr/quest-ce-que-le-dodgeball>

**Les fiches pédagogiques :** <https://eury-comite-usp.org/wp-content/uploads/sites/128/2020/05/Jour1>



### Message de l'UGSEL national :

Madame la Cheffe d'établissement,

Monsieur le Chef d'établissement,

Afin d'accompagner au mieux les enseignants du premier degré, je vous prie de bien vouloir trouver en pièce jointe le nouveau [guide de la semaine nationale avec l'Ugsel 30 minutes APQ](#).

Ce guide est une proposition de la Commission Nationale de l'Animation Institutionnelle pour aider les enseignants à mettre en place les 30 minutes d'activité physique quotidienne sur une semaine dédiée : **du 23 au 27 janvier 2023**. Libre aux enseignants d'utiliser cet outil « clé en main » et/ou de l'adapter en fonction de leur(s) niveau(x) de classe et de la période scolaire. Par exemple, le jeu de phonologie qui est plus à destination des élèves de GS pour être proposé au cycle 2 sur le thème : passé, présent, futur et en cycle 3 sur la bonne conjugaison d'un verbe à un temps donné...

Les enseignants qui voudraient aller plus loin, peuvent s'inscrire à notre **formation 30 minutes d'APQ** et se procurer

nos différents outils qu'ils trouveront sur notre site ([30 situations pour jouer le jeu de l'EPS, dossier de disponibilité corporelle](#)).

Nous vous remercions de bien vouloir vous **inscrire en ligne** sur les liens actifs et **de partager cette semaine** par une photo, un film, des témoignages... Vos retours sont importants pour nous.

Lien d'inscription : <https://forms.gle/7mtNafdZmRwyR4Lb6>

Sportivement.

Hervé CARDONNA

[guide 30 minutes APQ UGSEL NATIONAL](#)

[La semaine des 30 mn d APQ 1](#)