

# 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 molkky

Jour 3 : l'ultimate ou le disc-golf

Jour 4 : la thèque

### 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=G3sO5edpubg>  
<https://conseilspport.decathlon.fr/quest-ce-que-le-dodgeball>

**Les fiches pédagogiques :** <https://eure.comite.usep.org/wp-content/uploads/sites/128/2020/05/jouer-au-dodgeball-C3.pdf>  
<https://steanne-erbray.fr/?p=6029>

**Le matériel :** Des plots, des balles de dodge-ball, des chasubles. Comptez environ 6€ la balle de dodgeball.  
**Se fournir en matériel :** <https://www.decathlonpro.fr/ballon-multisports-dodgeball-19cm-id-8784325.html>



### Jour 2 : Le molkky

Le mölkky, jeu traditionnel finlandais, permet de travailler l'aptitude à lancer avec précision ; mais il requiert également des capacités de coopération et de stratégie en mettant en œuvre des situations concrètes de numération. Il peut être adapté à tous les niveaux à partir de la GS.

**Les règles :** [http://www.ac-grenoble.fr/savoie/pedagogie/docs\\_pedas/molkky/molkky\\_regles.pdf](http://www.ac-grenoble.fr/savoie/pedagogie/docs_pedas/molkky/molkky_regles.pdf)

**Les vidéos explicatives :** <https://youtu.be/K-hEBbxOSwo>

**Les fiches pédagogiques :** <https://desyeuxdansledos.fr/molkky-a-lecole-de-la-gs-au-cm2/>

**Le matériel :** cerceau, jeu de molkky

**Se fournir en matériel :** [https://www.decathlon.fr/browse/c0-tous-les-sports/c1-jeux-de-quilles-et-palets/c2-jeux-de-quilles/\\_/N-1dsuv2z](https://www.decathlon.fr/browse/c0-tous-les-sports/c1-jeux-de-quilles-et-palets/c2-jeux-de-quilles/_/N-1dsuv2z)

## Jour 3 : L'ultimate frisbee ou le disc-golf

L'ultimate est un sport collectif utilisant un disque opposant deux équipes de sept joueurs. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y rattraper le disque



Le disc golf est un jeu et un sport pratiqué, avec les règles du golf, en lançant des disques apparentés aux frisbees

Les règles : <https://conseils.casalsport.com/l-ultimate-frisbee-histoire-regles-et-materiel>

Les vidéos explicatives : <https://conseilsport.decathlon.fr/quest-ce-que-lultimate-frisbee>  
<https://conseilsport.decathlon.fr/le-disc-golf-cest-quoi-decouverte-regles-tous-nos-conseils>

Les fiches pédagogiques : **Ultimate :** <https://pedagogie-nord-ac-lille.fr/docuweb/continuite-pedagogique/docs/EPS/EPS-unites-d-apprentissage-classiques/Ultimate-unite-d%27apprentissage-cycles-2-et-3.pdf>

**Disc -golf :** <https://mansgedisc.discgolf.io/livret-pdagogique>

[https://cdn.website-editor.net/aff75018bf3a4360af553849b5b9fd7c/files/uploaded/1516DiscGolfCycle2et3\\_seances1a7.pdf](https://cdn.website-editor.net/aff75018bf3a4360af553849b5b9fd7c/files/uploaded/1516DiscGolfCycle2et3_seances1a7.pdf)

Le matériel : **Ultimate :** Chasuble, disque, plots - **Disc golf :** disque, cerceaux, cible

Se fournir en matériel : <https://www.decathlonpro.fr/sports-collectifs/autres/ultimate.html>

## Jour 4 : La thèque

La thèque, ou tèque, est un jeu sportif similaire au baseball

Les règles : <https://www.youtube.com/watch?v=Kfr70L7aWAQ>

Les vidéos explicatives :

[https://www.youtube.com/watch?v=TQY\\_xulCaAc](https://www.youtube.com/watch?v=TQY_xulCaAc)

Les fiches pédagogiques : <http://jean-pierre.rumin.pagesperso-orange.fr/tome1/modulethequecycle3.pdf>



Le matériel : Des plots, raquette de tennis ou batte de base ball. Pour les balles, vous pouvez utiliser des balles de tennis ou des balles de golf en mousse

Se fournir en matériel : <https://www.decathlonpro.fr/balle-de-golf-en-mousse-enfants-vendue-a-l-unite-100-id-2068244.html?q=balle%20de%20golf%20mousse>

A vous de jouer !!!

N'hésitez pas à suivre la page Facebook ugsel59c1d, nous vous partagerons ces vidéos et toutes nos informations.

Retrouvez toutes les infos sur le lien suivant sur le site de l'UGSEL : <http://ugsel59c.fr/1d/>

Pour toutes questions - Marc-Antoine PAGNEN - Référent UGSEL59C 1<sup>er</sup> degré : [ugsel59c1d@gmail.com](mailto:ugsel59c1d@gmail.com)