

LES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE DU TRIATHLON

Les fiches ressources de la Fédération Française de Triathlon



SOMMAIRE

1. Le mot du Directeur Technique National p. 3

2. Contexte, objectifs et mise en oeuvre des 30 minutes APQ p. 4-5

3. Fiches pédagogiques p. 6-23

Fiche 1 -	La course musicale	P.6
Fiche 2 -	Le multi-enchaîné	P.7
Fiche 3 -	Arrêt au stand	P.8
Fiche 4 -	En transition	P.9
Fiche 5 -	La conduite accompagnée	P.10
Fiche 6 -	Le bike and run	P.11
Fiche 7 -	Ensemble c'est tout	P.12
Fiche 8 -	Le serpent	P.13
Fiche 9 -	L'entonnoir	P.14
Fiche 10 -	Vite - lent - vite	P.15
Fiche 11 -	Biathlon vélo course	P.16
Fiche 12 -	Améliore ta foulée	P.17
Fiche 13 -	L'escargot	P.18
Fiche 14 -	Jump and run	P.19
Fiche 15 -	La zone	P.20
Fiche 16 -	Code secret	P.21
Fiche 17 -	Tournez manège	P.21
Fiche 18 -	Course confidentielle	P.21

Le mot du Directeur Technique National



Depuis de nombreuses années, la Fédération Française de Triathlon est mobilisée dans la promotion de l'activité physique auprès d'un large public. Le dispositif de "l'Ecole Française de Triathlon" témoigne de notre volonté de placer l'enseignement de la discipline et le plaisir de pratiquer par le jeu au cœur de la politique fédérale.

En s'engageant dans les 30 minutes d'activités physiques quotidiennes en complément de l'EPS, nous souhaitons porter la vision d'une école où la santé, le bien-être et le plaisir de bouger contribuent au socle de l'éducation de nos enfants. Permettre à chaque élève de s'approprier la cour de récréation, développer des habiletés motrices, tisser des liens sociaux, démocratiser l'accès au mouvement, faire battre le cœur de l'école, voilà les objectifs que nous poursuivons en vous présentant les fiches ressources de notre fédération.

Parce qu'un enfant qui bouge est un enfant qui apprend mieux et qui construit son capital santé pour l'avenir, faisons en sorte qu'ils soient nombreux à s'amuser, à rire, à s'essouffler autour de nos propositions pédagogiques. L'avenir de leur santé se joue aujourd'hui, dans la cour de récréation.

Contexte, objectifs et mise en oeuvre des 30 minutes APQ

Pour une école promotrice de santé

Pratiquer une activité physique quotidienne contribue au bien-être et à la santé, conditions fondamentales pour bien apprendre. Le ministère chargé de l'éducation nationale s'engage, en collaboration avec le mouvement sportif, à ce que chaque élève bénéficie d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne (30'APQ) dans toutes les écoles primaires quand l'enseignement d'éducation physique et sportive (EPS) n'est pas inscrit au programme de la journée.

Encourager l'activité physique

Distincte de l'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS), la mesure vise à susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves, de leur santé et au bénéfice de leurs apprentissages. Cette mesure peut être déployée dans le cadre d'un rapprochement avec les clubs sportifs affiliés à des fédérations agréées signataires d'une convention. Des contenus pédagogiques adaptés sont proposés et mis à disposition des équipes pédagogiques.

Une mise en œuvre pratique

L'activité physique quotidienne doit s'appuyer sur l'environnement existant. Les jours où l'enseignement d'EPS n'est pas programmé, il est préconisé de faire pratiquer aux élèves 30 minutes d'activité physique. Une tenue sportive n'est donc pas nécessaire, la classe, la cour d'école, les locaux scolaires et les abords de l'école seront utilisés en priorité. Les 30'APQ intègrent le **projet d'école**.



Contexte, objectifs et mise en oeuvre des 30 minutes APQ

Propositions et pistes pour une mise en œuvre des 30'APQ

Les **fiches ressource** proposées par la Fédération Française de Triathlon permettent de mener à bien des activités ludiques, appréciées des enfants. Elles permettent notamment :

- de développer sa motricité (prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps, adapter sa motricité à des environnements variés, acquérir des solutions pour améliorer son efficacité gestuelle),
- de s'approprier par la pratique, seul ou à plusieurs, des méthodes et outils pour apprendre (apprendre par essai/erreur en utilisant les effets de son action, apprendre à planifier son action, apprendre par l'analyse de son activité et de celle des autres),
- de partager des règles, de les respecter, tout en assurant sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées,
- d'apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie à des fins de santé et de bien-être, ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques).

Afin de mieux appréhender les fiches, plusieurs critères facilitent le choix des activités

- Des critères en termes d'**objectifs** : se dépenser, s'exprimer, réaliser un défi dans son école...
- Des critères en termes de **modes de locomotion** : courir, nager, rouler.
- Des critères en termes de **lieu de pratique** : cours de récréation, salle de sport...
- Des critères en termes d'**engagement des ressources mobilisées** : énergétiques, informationnelles, biomécaniques, affectives et relationnelles.

Cette proposition d'organisation pédagogique compile 18 "fiches séances" permettant de pratiquer les disciplines enchaînées durant une période scolaire

La course musicale

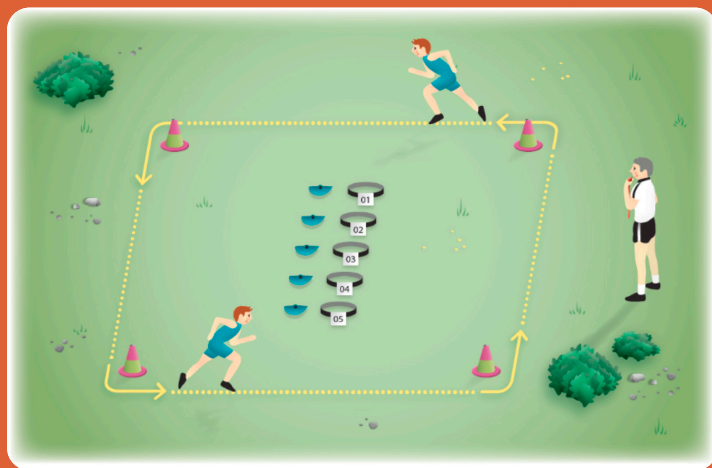
OBJECTIFS

- | | |
|---|--|
| ☒ Se dépenser | ☐ Réaliser une activité en binôme |
| ☒ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion :	Pédestre (Course)
Temps de préparation :	5 minutes
Durée de la séance :	30 minutes
Lieu :	Intérieur ou Extérieur
Matériel nécessaire :	Ceinture élastique porte dossard Casque vélo (facultatif)
Matériel à fabriquer :	La ceinture porte dossard peut être fabriquée à l'aide d'un élastique de couture, d'une feuille A5 et de 2 épingles à nourrice.
Ressources mobilisées :	Énergétiques  Informationnelles  Biomécaniques  Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION



CONSIGNES

Mettre son casque et sa ceinture porte-dossard le plus rapidement possible au signal du professeur puis lever les bras.

VARIABLES

- **Plus simple** : utiliser uniquement la ceinture porte dossard ou le casque.
- **Plus difficile** : modifier le signal, créer de l'incertitude en mélangeant le matériel des enfants.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Réaction au signal - Casque correctement attaché - Ceinture porte dossard correctement positionnée (devant) - Rapidité d'exécution.



Le multi-enchaîné

OBJECTIFS

- | | |
|--|--|
| ☒ Se dépenser | ☐ Réaliser une activité en binôme |
| ☐ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion : Terrestre (vélo ou trottinette ou draisienne - course)

Temps de préparation : 10 minutes

Durée de la séance : 30 minutes

Lieu : Extérieur

Matériel nécessaire : 1 chronomètre - 10 cônes - 1 casque par enfant
- vélo ou trottinette ou draisienne

Ressources mobilisées : Énergétiques  Biomécaniques 
Informationnelles  Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION

Les circuits sont tracés suivant l'espace disponible.



CONSIGNES

Réaliser le circuit en enchaînant vélo et course à pied. Possibilité de varier les allures. Possibilité d'enchaîner plusieurs fois de suite. Poser son casque puis le remettre à chaque transition.

VARIABLES

- **Plus simple :** vélo et course à pied peuvent être organisés sur la même boucle pour simplifier l'organisation.
- **Plus difficile :** les distances et l'intensité demandée sont les variables de la situation.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Respecter les zones d'activité - Respecter les allures et changements d'intensité demandés.





Arrêt au stand

OBJECTIFS

- | | |
|--|--|
| ☒ Se dépenser | ☐ Réaliser une activité en binôme |
| ☐ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion : Pédestre (Course)

Temps de préparation : 5 minutes

Durée de la séance : 30 minutes

Lieu : Intérieur ou Extérieur

Matériel nécessaire : 1 cerceau par élève - lattes pour matérialiser départ et arrivée

Ressources mobilisées : Énergétiques 
Informationnelles 

Biomécaniques 
Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION



CONSIGNES

Au signal de départ, s'élancer le plus rapidement possible, rejoindre son cerceau, enfiler ses chaussures en restant dans son cerceau puis courir jusqu'à la ligne d'arrivée.

VARIABLES

Pour varier la situation, le professeur pourra "mélanger" le matériel des élèves, modifier la position de départ (assis, de dos...) ou mettre en place un challenge avec plusieurs manches.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Visualiser son enchaînement avant le départ - réagir rapidement au signal de départ - mettre les chaussures correctement en restant dans le cerceau.



En transition

OBJECTIFS

- | | |
|---|--|
| ☒ Se dépenser | ☐ Réaliser une activité en binôme |
| ☐ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☒ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion : Terrestre (vélo ou trottinette ou draisienne - course)

Temps de préparation : 5 minutes

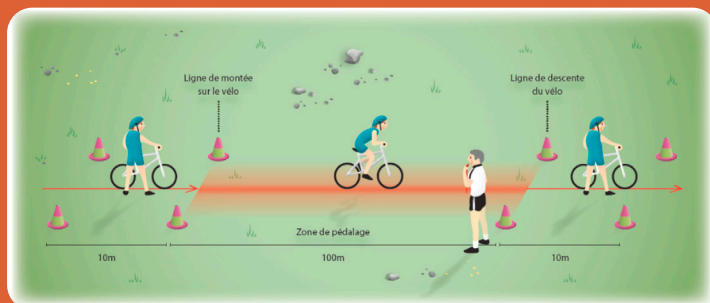
Durée de la séance : 30 minutes

Lieu : Extérieur

Matériel nécessaire : 1 casque par élève
8 cônes
vélos, trottinettes ou draisiennes

Ressources mobilisées : Énergétiques  Informationnelles  Biomécaniques  Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION



CONSIGNES

Courir avec le vélo à la main en amont de la ligne de montée sur quelques mètres. Monter sur le vélo avant la ligne de montée, rouler puis descendre du vélo avant la ligne de descente. Courir à nouveau avec le vélo à la main sur quelques mètres.

VARIABLES

Pour complexifier la situation, le professeur pourra demander aux élèves de monter sur le vélo tout en se déplaçant, puis de monter sur le vélo de plus en plus vite. Idem pour la descente.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Courir avec son vélo à la main en le tenant par le guidon et/ou par la selle. Parvenir, après quelques passages, à conserver le vélo en déplacement durant la totalité de l'exercice (aucun temps d'arrêt).

La conduite accompagnée

OBJECTIFS

- | | |
|--|--|
| ☒ Se dépenser | ☐ Réaliser une activité en binôme |
| ☐ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion : Terrestre (course)

Temps de préparation : 10 minutes

Durée de la séance : 30 minutes

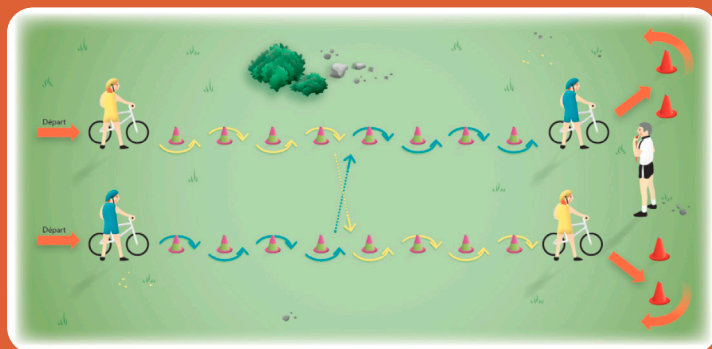
Lieu : Extérieur

Matériel nécessaire : 1 casque par élève
20 cônes
vélos, trottinettes ou draisiennes

Ressources mobilisées : Énergétiques 
Informationnelles 

Biomécaniques 
Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION



CONSIGNES

Réaliser le slalom en courant à côté du vélo sans renverser de cône et sans freiner.

VARIABLES

- Plus simple : le professeur pourra proposer de réaliser le slalom sans croisement (flèches jaunes et bleues).
- Plus difficile : le professeur pourra imposer la manière de tenir le vélo (par la selle, par le guidon, 1 main...) et/ou varier l'écartement entre les cônes.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Courir avec son vélo à la main en le tenant par le guidon et/ou par la selle. Parvenir, après quelques passages, à conserver le vélo en déplacement durant la totalité de l'exercice (aucun temps d'arrêt).



Le bike and run

OBJECTIFS

- | | |
|--|---|
| ☒ Se dépenser | ☒ Réaliser une activité en binôme |
| ☐ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion : Terrestre (vélo et course)

Temps de préparation : Négligeable

Durée de la séance : 30 minutes

Lieu : Extérieur

Matériel nécessaire :
1 casque par élève
1 vélo pour deux élèves
Un circuit "à vue"

Ressources mobilisées :
Énergétiques 
Informationnelles 

Biomécaniques 
Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION



CONSIGNES

S'entendre pour réaliser la transition le plus rapidement possible au signal du professeur (toutes les 30 à 45 secondes). Rester côte à côte tout au long de l'exercice.

VARIABLES

- Plus simple : le professeur pourra proposer des séquences plus courtes (4 ou 5 fois 3 à 4 minutes). Les élèves peuvent s'arrêter quelques secondes lors de la transition.
- Plus difficile : le professeur pourra proposer des séquences plus longues (2 ou 3 fois 6 à 7 minutes). Il peut également demander que le vélo soit toujours en mouvement durant la transition.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Les élèves régulent leur allure pour rester côte à côte et pour réaliser l'exercice sur la totalité de la durée prévue par le professeur





Ensemble c'est tout

OBJECTIFS

- | | |
|--|---|
| ☒ Se dépenser | ☒ Réaliser une activité en binôme |
| ☐ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion : Cycliste

Temps de préparation : 10 minutes

Durée de la séance : 30 minutes

Lieu : Cour de récréation

Matériel nécessaire : 1 vélo + 1 casque par enfants
30 cônes

Ressources mobilisées : Énergétiques  Biomécaniques 
Informationnelles  Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION

L'enseignant matérialise à la craie 3 ou 4 couloirs de 10 à 20m dans lesquels il répartit les élèves. Chaque binôme doit rester à l'intérieur de son couloir durant toute la traversée.



CONSIGNES

Effectuer l'ensemble des ateliers en restant en contact avec son binôme.
Ne pas renverser les cônes.

VARIABLES

- Plus simple : possibilité de s'arrêter à la fin de chaque couloir.
- Plus difficile : enchaîner les 4 couloirs en continu.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Les élèves maintiennent l'équilibre et regardent loin devant.
Les deux membres du binôme réalisent les ateliers de manière coordonnée.





Le serpent

OBJECTIFS

- | | |
|--|--|
| ☒ Se dépenser | ☐ Réaliser une activité en binôme |
| ☐ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion : Terrestre (vélo ou trottinette ou draisienne)

Temps de préparation : 5 minutes

Durée de la séance : 30 minutes

Lieu : Cour de récréation

Matériel nécessaire :
1 casque par élève
Vélo, trottinette, draisienne
20 cônes

Ressources mobilisées :
Énergétiques 
Informationnelles 

Biomécaniques 
Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION

Chaque cône est espacé d'1,50 m.



CONSIGNES

Slalomer entre les cônes sans mettre pied à terre et sans toucher les cônes.

VARIABLES

Pour complexifier la situation, les cônes pourront être rapprochés (1, 20 m entre chaque cône puis 1 m entre chaque cône)

CRITÈRES DE RÉALISATION

Aucun cône touché.
Nombre de fois où le parcours est réalisé sans erreur





L'entonnoir

OBJECTIFS

- | | |
|--|--|
| ☒ Se dépenser | ☐ Réaliser une activité en binôme |
| ☐ Réaliser une activité à plusieurs | ☒ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion : Terrestre (vélo ou trottinette ou draisienne)

Temps de préparation : 5 minutes

Durée de la séance : 30 minutes

Lieu : Cour de récréation

Matériel nécessaire : 1 casque par élève
Vélo, trottinette, draisienne
20 cônes

Ressources mobilisées : Énergétiques 
Informationnelles 

Biomécaniques 
Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION



CONSIGNES

Traverser l'entonnoir sans toucher les cônes et sans poser pied à terre.

VARIABLES

- Plus simple : Entrée dans l'entonnoir de 1 m de large et sortie de 40 cm.
- Plus difficile : Entrée dans l'entonnoir de 0,60 m de large et sortie de 0,30 m de large.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Pas de pose du pied au sol.
Nombre de passages sans toucher les cônes.





Vite - lent - vite

OBJECTIFS

- | | |
|--|--|
| ☒ Se dépenser | ☐ Réaliser une activité en binôme |
| ☐ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion : Terrestre (vélo ou trottinette ou draisienne)

Temps de préparation : 10 minutes

Durée de la séance : 30 minutes

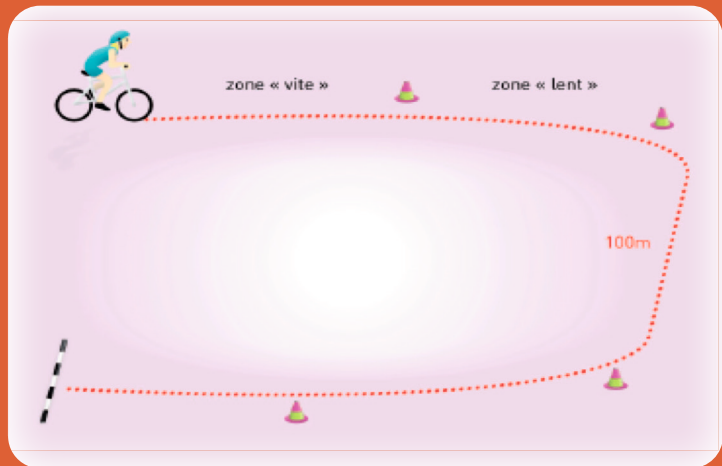
Lieu : Cour de récréation

Matériel nécessaire : Vélo, trottinette, rollers, draisienne

Ressources mobilisées : Énergétiques  Informationnelles  Biomécaniques  Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION

Alternier «zone vite» et «zone lente» entre chaque plot.



CONSIGNES

Aller doucement dans les zones lentes et vite dans les zones rapides.

VARIABLES

- Plus difficile : A deux, l'un derrière l'autre, un guide et un suiveur. A chaque zone changer de rôle en coopérant et sans s'arrêter.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Changement d'allure à chaque zone.



Biathlon vélo course

OBJECTIFS

- | | |
|---|--|
| ☒ Se dépenser | ☐ Réaliser une activité en binôme |
| ☐ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☒ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion : Terrestre (vélo et course)

Temps de préparation : 15 minutes

Durée de la séance : 30 minutes

Lieu : Cour de récréation

Matériel nécessaire : 1 vélo par élève
1 casque par élève

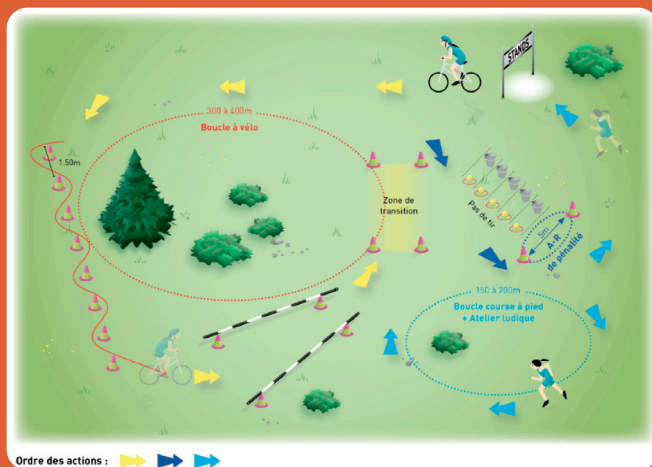
6 cônes
5 balles et 5 seaux

Ressources mobilisées : Énergétiques 
Informationnelles 

Biomécaniques 
Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION

Une boucle de 300 m comprenant un slalom.
Un tir de précision.
Une boucle de 100 à 150 m en course à pied.
Certains élèves peuvent endosser un rôle social de juge : compter les tours, vérifier les tirs.



Ordre des actions :   

CONSIGNES

Enchaîner 3 actions : je roule / je tire / je cours

VARIABLES

- Plus simple : possibilité de faire une pause entre chaque atelier.
- Nombre de tirs autorisés jusqu'à la réussite

CRITÈRES DE RÉALISATION

Enchaîner les trois ateliers sans s'arrêter

Améliore ta foulée

OBJECTIFS

- | | |
|---|--|
| ☒ Se dépenser | ☐ Réaliser une activité en binôme |
| ☒ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion : Pédestre (course à pied)

Temps de préparation : 5 minutes

Durée de la séance : 30 minutes

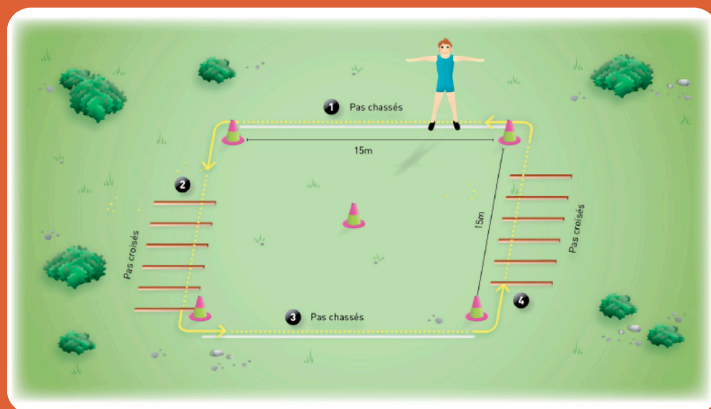
Lieu : Cour de récréation
Salle de sport

Matériel nécessaire : 5 cônes
12 lattes

Ressources mobilisées : Énergétiques 
Informationnelles 

Biomécaniques 
Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION



CONSIGNES

- Pas chassés : regard orienté vers le cône central qui sert de repère, se grandir et garder les bras tendus.
- Pas croisés : buste et regard orientés vers le cône central, respecter les intervalles (1 appui entre chaque latte) en croisant la jambe devant.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Le circuit peut être enchaîné plusieurs fois à des allures différentes et en variant le sens de rotation au signal de l'enseignant



L'escargot

OBJECTIFS

- | | |
|---|--|
| ☐ Se dépenser | ☐ Réaliser une activité en binôme |
| ☒ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion : Terrestre (vélo)

Temps de préparation : Négligeable

Durée de la séance : 30 minutes

Lieu : Cour de récréation

Matériel nécessaire : 1 casque par élève
1 vélo par élève

Ressources mobilisées : Énergétiques 
Informationnelles 

Biomécaniques 
Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION

Le départ et l'arrivée sont matérialisés par une ligne à la craie. Les élèves s'élancent 5 par 5 pour franchir la ligne d'arrivée en dernier sans faire demi-tour.



CONSIGNES

Aller le plus lentement possible pour franchir la ligne d'arrivée en dernier sans poser le pied au sol.

VARIABLES

- Plus simple : l'espace de pratique est plus grand.
- Plus difficile : l'espace de pratique est plus restreint.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Réaliser le parcours sans poser le pied au sol.
Regarder loin devant.





Jump and run

OBJECTIFS

- | | |
|--|--|
| ☒ Se dépenser | ☐ Réaliser une activité en binôme |
| ☐ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion : Pédestre (Course)

Temps de préparation : 5 minutes

Durée de la séance : 30 minutes

Lieu : Cour de récréation

Matériel nécessaire :
cordes à sauter
16 cônes (2 slaloms de 8 cônes)

Ressources mobilisées :
Énergétiques 
Informationnelles  Biomécaniques 
Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION



CONSIGNES

Enchaîner des rebonds pieds joints en sauts à la corde en restant dans la zone identifiée, sans interruption du rythme, puis effectuer le slalom en marquant nettement les changements de direction.

VARIABLES

- Plus simple : réaliser les rebonds sur place sans corde à sauter.
- Plus difficile : réduire la taille de la zone de rebond, enchaîner différents types d'appuis.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Les élèves posent les 2 pieds simultanément, gardent le tronc droit et coordonnent les actions des bras et des jambes.
Le slalom est réalisé sans rupture de rythme.





La zone

OBJECTIFS

- | | |
|--|--|
| ☒ Se dépenser | ☐ Réaliser une activité en binôme |
| ☐ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion : Pédestre

Temps de préparation : 10 minutes

Durée de la séance : 30 minutes

Lieu : Cour de récréation

Matériel nécessaire : Casques

Ressources mobilisées : Énergétiques 
Informationnelles 

Biomécaniques 
Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION

3 signaux différents correspondent à 3 zones distinctes et 3 tâches :

- signal 1 auditif (coup de sifflet) : enlever et remettre ses chaussures,
- signal 2 visuel (geste) : enlever et remettre son casque,
- signal 3 auditif (verbal) : 3 tours sur soi-même avec le doigt au sol



CONSIGNES

Courir sans s'arrêter dans le rond central.
Réagir aux signaux.
Réaliser les tâches demandées, puis revenir dans le rond central le plus rapidement possible.

VARIABLES

Varié les signaux et les tâches à réaliser.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Les élèves courent à faible allure dans le rond central sans toucher leurs camarades.
Ils réagissent au signal et effectuent rapidement les tâches demandées.





Code secret

OBJECTIFS

- | | |
|---|--|
| ☒ Se dépenser | ☐ Réaliser une activité en binôme |
| ☒ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion : Pédestre

Temps de préparation : 10 minutes

Durée de la séance : 30 minutes

Lieu : Cour de récréation
Salle de sport

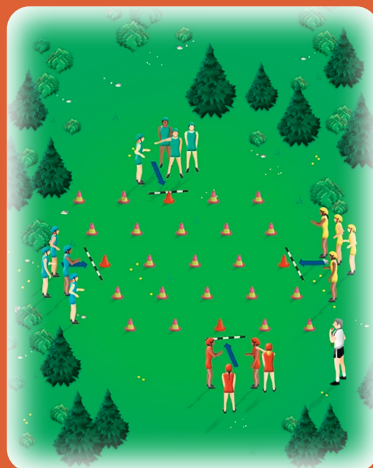
Matériel nécessaire : 25 cônes
Lettres sous les cônes
Crayons et feuilles

Ressources mobilisées : Énergétiques 
Informationnelles 

Biomécaniques 
Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION

Des lettres sont collées sous chacun des plots. Chaque équipe reçoit une feuille représentant les 25 plots dont certains sont d'une couleur différente, ce sont les balises.



CONSIGNES

4 équipes se relaient pour trouver les lettres à l'emplacement des balises figurant sur un schéma. Les élèves notent les lettres trouvées pour déchiffrer le code secret.

VARIABLES

Plus la distance entre les plots est grande, plus la distance parcourue par les élèves le sera.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Les élèves orientent leur carte avant de partir et en se déplaçant.





Tournez manège

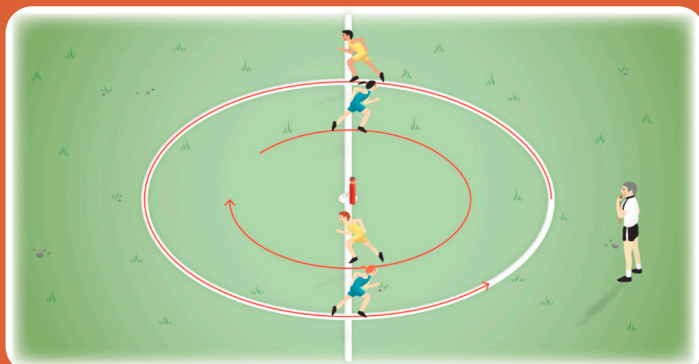
OBJECTIFS

- | | |
|--|---|
| ☒ Se dépenser | ☒ Réaliser une activité en binôme |
| ☐ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☐ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion :	Pédestre	
Temps de préparation :	5 minutes	
Durée de la séance :	30 minutes	
Lieu :	Cour de récréation Salle de sport	
Matériel nécessaire :	1 sifflet 1 craie pour dessiner les cercles	les gourdes des élèves (ou tout autre objet)
Ressources mobilisées :	Énergétiques  Informationnelles 	Biomécaniques  Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION



CONSIGNES

Pour les élèves placés sur le cercle extérieur: courir sans interruption en respectant le sens de rotation.
Au signal, courir rapidement pour aller chercher sa gourde au milieu en passant entre les jambes de son binôme.
Pour les élèves placés sur le cercle intérieur : courir sans interruption en respectant le sens de rotation.
Au signal, s'arrêter immédiatement pour laisser passer son binôme entre ses jambes.

VARIABLES

Le signal peut devenir visuel (main de l'enseignant levée).
Un système d'élimination peut être mis en place.
Le sens de rotation peut être modifié à chaque tour.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Les élèves courent rapidement en prenant de l'information sur l'emplacement de leur binôme.
Ils respectent le chemin et le sens de rotation.
Ils réagissent rapidement au signal.





Course confidentielle

OBJECTIFS

- | | |
|---|--|
| ☒ Se dépenser | ☐ Réaliser une activité en binôme |
| ☒ Réaliser une activité à plusieurs | ☐ Se concentrer |
| ☐ Réaliser un défi dans son école | ☒ S'exprimer |

ILLUSTRATION DE LA SITUATION

Mode(s) de locomotion :	Pédestre	
Temps de préparation :	10 minutes, en classe	
Durée de la séance :	30 minutes	
Lieu :	Cour de récréation Salle de sport	
Matériel nécessaire :	Papiers avec consignes réalisées par l'enseignant	ou par les élèves en classe. Quelques cônes
Ressources mobilisées :	Énergétiques  Informationnelles 	Biomécaniques  Affectives/relationnelles 

DESCRIPTION DE LA SITUATION

Les élèves sont répartis en groupes de 4.
Chaque élève reçoit une fiche avec un contrat à remplir durant l'exercice :

- Je dois toujours rester en deuxième position
- Je dois arriver premier
- J'accélère entre les cônes
- Je dois toujours suivre le même camarade

Les élèves parcourent ensuite une distance donnée (par exemple un tour de cour) puis s'arrêtent. Ils devinent les contrats des autres.
Les contrats sont redistribués avant de repartir pour un tour, et ainsi de suite.



CONSIGNES

Remplir son contrat et deviner les contrats des autres membres du groupe.

VARIABLES

- Plus simple : Les élèves doivent uniquement remplir leurs contrats sans deviner ceux des autres.

CRITÈRES DE RÉALISATION

Les élèves réagissent rapidement aux changements de rythmes induits par les différents contrats (les leurs et ceux des autres).
Les élèves repèrent les attitudes de course de leurs camarades.



LES
30 MINUTES
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
QUOTIDIENNE DU TRIATHLON

Les fiches ressources de la Fédération Française de Triathlon

