



ACADÉMIE
DE BESANÇON

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Jura

Séances de motricité gymnique et athlétique

Cornu Guillaume – CPD EPS



Une mise en action durant les 30' d'APQ (cycle 2)

Septembre 2025



La méthode « Tabata »®

L'entraînement Tabata® consiste à alterner 20 secondes d'exercice physique et 10 secondes de récupération. Ce bloc de 30 secondes (20+10) est à répéter 8 fois pour atteindre un total de 4 minutes d'entraînement. [Exemple ici.](#)

Utilisés durant des séances de 30 minutes d'activité physique quotidienne (30APQ), les exercices peuvent servir à raison d'un ou deux mouvements par séance en micro pause active ou sous la forme de défis individuels ou collectifs.

Les exercices peuvent être réalisés en classe, en salle ou dehors.

20 secondes d'effort

10 sec de repos

30 secondes = 1 tour

8 tours = 4 minutes

Des musiques, mettant en scène ces alternances de 20 secondes d'effort et 10 secondes de repos, sont disponibles sur internet :

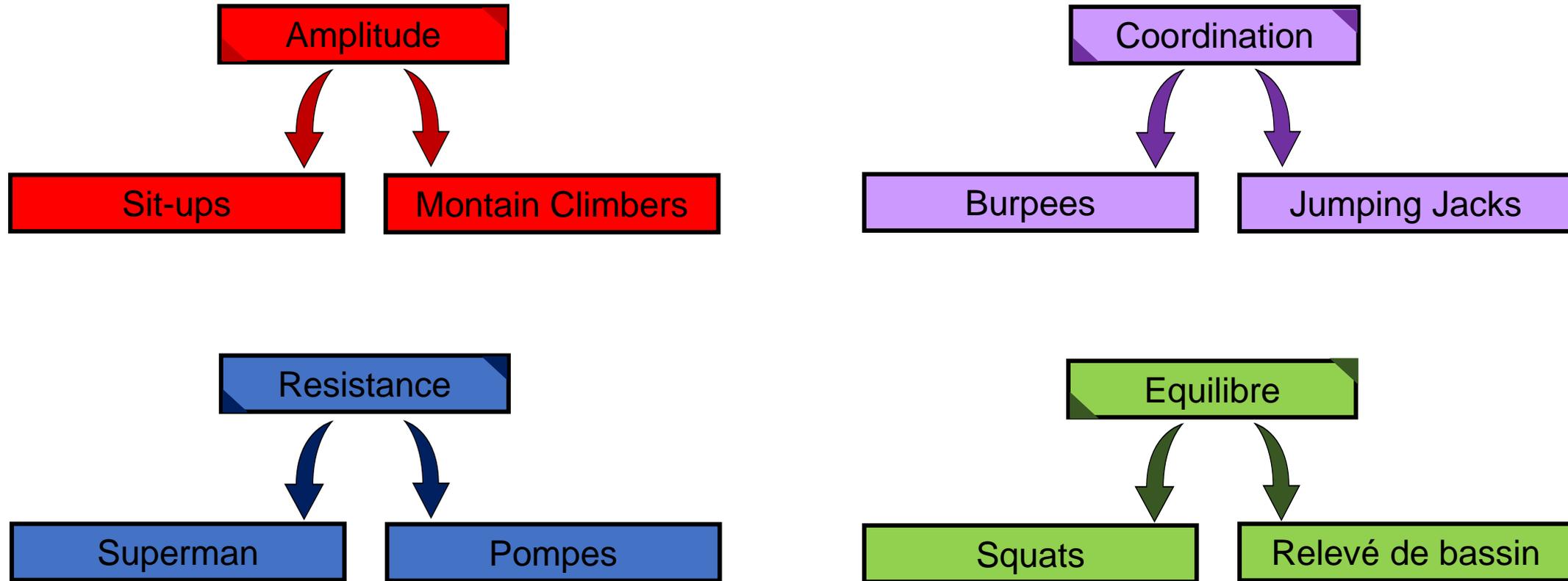
<https://www.youtube.com/watch?v=eefONF4n8Xc>

La compréhension de l'atelier est assez rapide et nécessite généralement un accompagnement verbal et visuel des élèves pour le début et la fin d'un tour sur un ou deux tabatas. En plus d'un accompagnement musical, on peut donc, via une tablette ou un chronomètre, permettre aux élèves de visualiser le temps.



Les 8 ateliers

Les 8 ateliers sont issus de 4 familles de 2 mouvements différents et mettent en jeu des compétences de coordination, d'équilibre, de résistance et d'amplitude. Dans une séance de 30' d'APQ, la mise en place doit être rapide et le choix des mouvements peut être arbitraire (« aujourd'hui on fait ça ») ou laissé au choix de l'élève (« aujourd'hui j'ai envie d'essayer ça »). Les 8 mouvements sont à explorer par les élèves. Il est préférable de toujours commencer par les ateliers de niveau 1. En milieu ou fin de cycle 2 et en fonction du nombre de séances passées sur le niveau 1, il est possible de passer au niveau 2.



Le maître mot est évidemment la sécurité. Les premiers tours de chaque mouvement doivent être accompagnés par un adulte qui démontre en direct. Par la suite, les élèves peuvent davantage agir en autonomie : compréhension du mouvement, posture et fonctionnement du tabata[®]. Pour le niveau 1, les deux mouvements sur un banc réclament une attention particulière sur l'alignement pieds, bassin, épaules pour éviter la position en banane.

Famille

Amplitude

Sit-ups

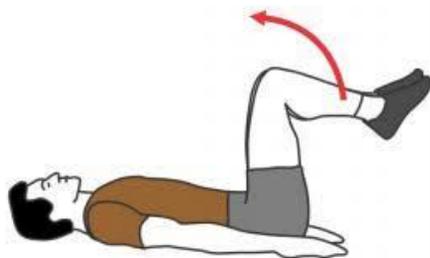
CP

CE2

Muscles

Abdominaux
Transverses

NIVEAU 1 Relevé de jambes



Ce que je dois faire :

- Garder les épaules et les fesses collées au sol
- Tendre les bras à plat au sol pour s'équilibrer
- Garder les jambes et les pieds serrés
- Remonter les genoux vers le plafond

Expiration quand les genoux remontent

NIVEAU 2 ½ Sit-ups



Ce que je dois faire :

- Garder les pieds au sol, genoux collés
- Regarder toujours vers le plafond
- Se redresser depuis le sol
- Toucher ses genoux avec ses mains

Expiration quand les épaules remontent

Famille

Amplitude

Montain climbers

CP

CE2

Muscles

Abdominaux
Transverses
Triceps

NIVEAU 1 Sur un banc



Ce que je dois faire :

- Garder les épaules au dessus du banc
- Monter le genou vers la poitrine
- Garder les mains bien à plat
- Regarder devant moi

Expiration quand le genou remonte

NIVEAU 2 Alternés



Ce que je dois faire :

- Garder les épaules au dessus des mains
- Je fais glisser mon pied vers l'avant et revient à ma position de départ
- Regarder devant soi
- Rester droit

Expiration quand le genou remonte

1 répétition
=
gauche/droite

Famille

Coordination

Burpees

CP

CE2

Muscles

Quadriceps
Ischio –jambiers
Pectoraux

NIVEAU 1 Flexion saut

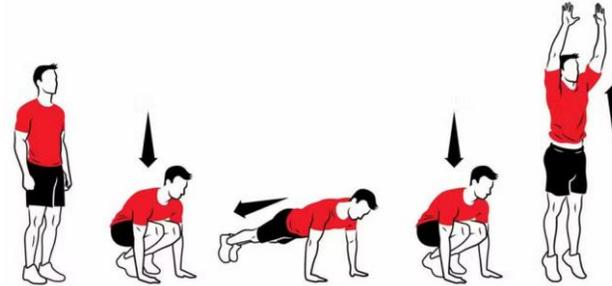


Ce que je dois faire :

- Fléchir les jambes
- Regarder devant moi
- Toucher le sol avec mes deux mains
- Chercher à toucher le plafond en sautant

Expiration quand je me relève

NIVEAU 2 Sprawl



Ce que je dois faire :

- Poser les mains au sol
- Eloigner les jambes en arrière
- Garder les bras tendus
- Ramener les jambes vers soi et sauter

Expiration quand je me redresse

Famille

Coordination

Jumping Jacks

CP

CE2

Muscles

Adducteurs
Epaules
Mollet

NIVEAU 1 Que les jambes



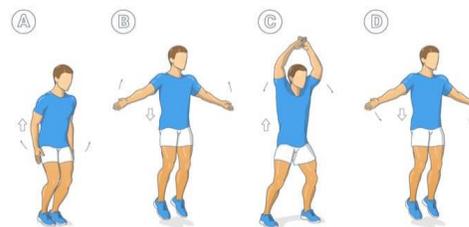
Ce que je dois faire :

- Garder les bras le long du corps
- Ecarter les pieds
- Garder les pieds à plat
- Ramener les pieds collés

Expiration quand je ressers les pieds

NIVEAU 2 Bras et jambes

JUMPING JACKS



Ce que je dois faire :

- Départ pieds serrés
- Ecarter les pieds et taper des mains au dessus de la tête
- Redescendre les mains et resserrer les pieds

Expiration quand je redescends les mains

Famille

Resistance

Superman

CP

CE2

Muscles

Deltoïdes
Dorsaux

NIVEAU 1 Quadrupédie

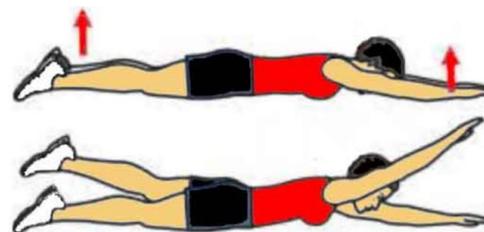


Ce que je dois faire :

- Tendre le bras et la jambe opposée
- Regarder devant moi
- Je monte mon coude à hauteur de mon oreille
- Je monte mon pieds à hauteur de mes fesses

Expiration quand je remonte le bras et la jambe

NIVEAU 2 1 main / 1 pied opposé



Ce que je dois faire :

- Je m'allonge au sol
- Je lève une main en l'air devant ma tête
- Je lève un pied en l'air
- Je garde les jambes tendues

Expiration quand je remonte le bras et la jambe

1 répétition
=
gauche/droite

Famille

Resistance

Pompes

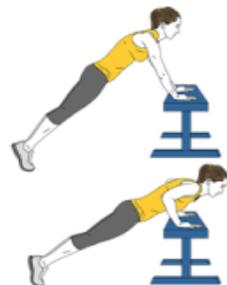
CP

CE2

Muscles

Pectoraux
Triceps

NIVEAU 1 Sur un banc

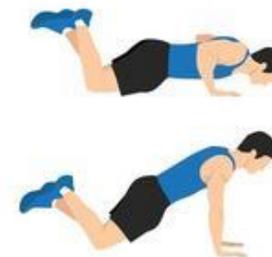


Ce que je dois faire :

- Fléchir les jambes
- Regarder devant moi
- Toucher le sol avec mes deux mains
- Chercher à toucher le plafond en sautant

Expiration quand je repousse le banc

NIVEAU 2 Sur les genoux



Ce que je dois faire :

- Flexion des bras et avant bras
- Position des mains en V
- Garder le dos droit
- Garder la tête alignée avec le corps
- Poser les genoux au sol

Expiration quand je repousse le sol

Famille

Equilibre

Squats

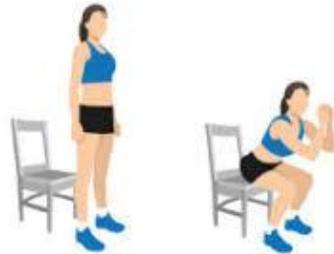
CP

CE2

Muscles

Quadriceps
Ischio jambiers

NIVEAU 1 Sur une chaise



Ce que je dois faire :

- Flexion des jambes 90°
- S'asseoir sur la chaise
- Regarder devant soi

Expiration quand je me redresse

NIVEAU 2 Contre un mur



Ce que je dois faire :

- Flexion des jambes à 90°
- Dos à plat contre le mur
- Tête contre le mur
- Regarder vers l'avant

Expiration/Inspiration en continue

Famille

Equilibre

Relevé de bassin

CP

CE2

Muscles

Quadriceps
Ischio jambiers
Grand fessier

NIVEAU 1 Quadrupédie

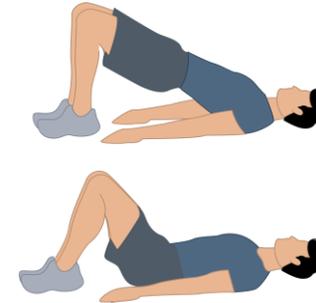


Ce que je dois faire :

- Garder les mains à plat
- Regarder vers le bas et l'avant
- Relever le pied en gardant la jambe pliée
- Garder le dos droit

Expiration quand je monte le pied

NIVEAU 2 Sur les deux pieds



Ce que je dois faire :

- Relever les fesses, nombril au plafond
- Garder les pieds et les mains au sol
- Tête et épaules restent au sol
- Regard vers le plafond

Expiration quand je remonte le bassin

1 répétition
=
gauche/droite