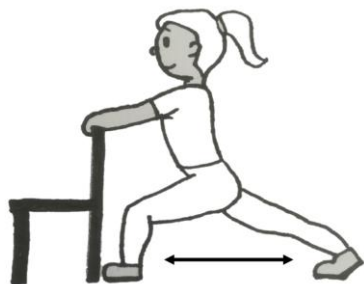


# Défis seinomarins 30' APQ n° 1 : « BOUGEZ EN NOVEMBRE 2023 »



## PAUSE ACTIVE

### Avec ma chaise



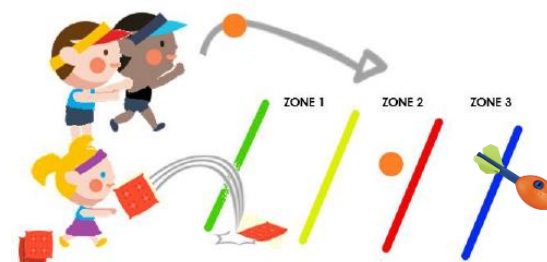
Fiche activités

du site [Dans un coin de ma REP](#)

## RÉCRÉATION

### 1,2,3 Lancez

à adapter avec le kit APQ (balles, vortex, plots...)



[Fiche activité](#)

Extrait du site [AEFE](#)

# À VOS MARQUES, PRÊTS ... BOUGEZ !

Karine DAVESNE, conseillère pédagogique départementale en EPS, référente du dispositif 30 minutes d'activité physique quotidienne en Seine-Maritime  
CPC EPS de la commission 30' APQ et G24