



Gam'in

FICHE ÉCOLE · CP → CM2

Gam'in · l'APQ 30 en rituel

RÉPONSE À L'OBLIGATION APQ 30
30 min / jour · BO n°3 · 2022

LISIBLE EN 2 MINUTES

6 assistants audioguidés font bouger la classe, 5 min à la fois.

Gam'in transforme les 30 minutes d'activité physique quotidienne en un **rituel court, guidé et sans préparation**. À chaque pause, une intention pédagogique précise : réveiller, apaiser, coopérer, ressentir, ancrer, harmoniser.

En 5 minutes, la classe redevient calme et attentive.



0
prépa
enseignant

Ce n'est pas « juste » des pauses actives : c'est un outil de régulation de la classe

Derrière chaque pause, un assistant de la Vallée des Éclats guide les élèves pas à pas. L'enseignant choisit celui qui correspond au besoin du moment :

Classe avachie après le déjeuner ?

→ **Léo · réveil**

Élèves dissipés, il faut recentrer ?

→ **Zaya · retour au calme**

Une leçon importante à ancrer ?

→ **Sori · intériorisation**

Les 6 assistants audioguidés

UN BUT CORPOREL & COGNITIF PAR PERSONNAGE



Léo Le Démarreur
LIONCEAU

QUAND
Fatigue post-déjeuner, besoin de relancer l'énergie.

DÉCLENCHÉ
Réveil & cardio. Prépare l'attention et l'entrée dans l'apprentissage.



Zaya Le Régulateur
PANDA ROUX

QUAND
Classe agitée, transition vers une activité calme.

DÉCLENCHÉ
Retour au calme & fluidité. Respiration et mouvement lent (intérieur).



Tiko Le Connecteur
RENARD

QUAND
Travail de groupe, souder la classe, missions collectives.

DÉCLENCHÉ
Coopération & lien social. Écoute mutuelle, règle anti-compétition stricte.



Mina L'Éclaireur vital
COLIBRI

QUAND
Faire prendre conscience du cœur, du souffle, de l'énergie.

DÉCLENCHÉ
Conscience corporelle & synchro. L'enfant écoute son corps de l'intérieur.



Sori L'Ancre
TORTUE SAGE

QUAND
Après une leçon, pour consolider ; rituel de début/fin de journée.

DÉCLENCHÉ
Ancrage & intériorisation. Grave ce qui vient d'être appris (intérieur).



Tixon L'Harmoniseur
CERF

QUAND
Synchroniser la classe entière, créativité motrice, remobiliser.

DÉCLENCHÉ
Équilibre & harmonie collective. Toute la classe bouge ensemble.

Comment ça fonctionne ?

5 MINUTES · ZÉRO PRÉPARATION

1

L'enseignant lance l'audio.

2

Les élèves suivent le personnage.

3

La séance dure 5 minutes.

4

Le cours reprend, classe recentrée.

Pourquoi ça change la donne pour l'école

- ◆ **Zéro préparation.** L'enseignant lance un audio, le personnage fait le reste. Aucun matériel, aucune chorégraphie à apprendre.
- ◆ **5 minutes, intégrables n'importe quand :** entre deux activités, après le déjeuner, avant une évaluation.
- ◆ **Une intention par moment.** Réveiller, calmer, coopérer, ancrer : l'enseignant pilote l'état de sa classe.
- ◆ **Majoritairement hors écran.** L'audio guide, les enfants bougent. Le mouvement et la coopération au centre.

Cadre APQ 30 : dispositif national, circulaire publiée au BO n°3 du 20 janvier 2022. Gam'in fournit des séquences courtes et cumulables sur la journée, de la maternelle au CM2. Références institutionnelles factuelles (OMS, HAS) ; aucune caution du Ministère utilisée sans autorisation.

Déjà testé en classe

Pilote CM1 · École Sainte-Marie-Madeleine, Château-Thierry · 31 élèves · 1^{er} sept → 14 oct 2025

92 %

MISSIONS INDIVIDUELLES

100 %

MISSIONS COLLECTIVES

100 %

RÔLE DE CHEF D'ÉQUIPE

67 %

RÉTENTION DES CONNAISSANCES

« Les audios ramènent le calme efficacement », retour de terrain le plus cité.

POUR COMMENCER

Testez Gam'in
7 jours gratuits

gamin.kids/test-7-jours

