



Dispositif 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne à l'école

publié le 11/10/2023

Descriptif :

Le Dispositif « 30 minutes d'activité physique par jour » généralisé depuis septembre 2022, contribue au parcours Santé des élèves : Être en bonne santé est une condition préalable fondamentale pour bien apprendre. Quelques éléments de compréhension pour construire le projet de l'école

Sommaire :

- Mise en œuvre du dispositif

« **30 minutes d'activité physique par jour** » s'inscrit dans le cadre de la démarche École promotrice de santé qui fédère toute action éducative et tout projet pédagogique de promotion de la santé dans le projet d'école. Afin d'atteindre les préconisations de l'Organisation Mondiale de la Santé de 2x 30 minutes d'activité physique par jour, les équipes d'école sont invitées à réfléchir sur la mise en œuvre de cette démarche.

Les formes que peuvent prendre les « 30 minutes d'activité physique quotidienne », sont variées et doivent être adaptées au contexte de chaque école :

- Fractionnées sur les différents temps scolaires, mais aussi périscolaires.
- Complément à l'enseignement de l'EPS (les jours où il n'y a pas de séance d'EPS),
- Cela permet d'assurer aux enfants, un minimum 30 minutes d'activité physique dans chaque jour.
- Les temps de récréation, les temps de déplacements, les pédagogies actives, les pauses actives peuvent aussi être investis pour amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité.

Il s'agit d'un cadre souple : Le projet APQ30' de l'école est présenté au premier conseil d'école de l'année, il doit permettre d'impliquer tous les partenaires et acteurs de la journée scolaire : collectivité, parents d'élèves, associations etc...

● Mise en œuvre du dispositif

 **Circulaire du BOEN du 20 janvier 2022** (PDF de 132.8 ko)
Généralisation APQ 30 minutes à la rentrée 2022/23

 **Rapport ONAPS 2020** (PDF de 3.1 Mo)
États des lieux de l'activité physique et des comportements sédentaires chez les enfants par Observatoire National des Activités Physiques Sportives

○ Bouger à l'école : Le projet de l'équipe EPS Charente

- Depuis 2018, la démarche départementale "Bouger à l'école" comprend une approche globale de l'EPS à l'école comme par exemple : des séances d'EPS quotidiennes en CP dans la continuité de la GS.
- La motivation de l'enseignant est essentielle dans cette démarche globale (en lien avec les autres temps de pratique physique : 30' APQ, pédagogies actives, pauses actives, récréations, déplacements doux : pédibus, caravélo, sport scolaire USEP, Génération 2024, périscolaire, pratiques en club...)
- Ce projet s'inspire de la **littérature physique**, concept répandu au Canada. (Voir aussi les travaux de **François Potvin - Université de Lille**)

- Pour développer les habiletés motrices : Des situations basées sur la motricité athlétique fondamentale (courir sauter lancer), abordée sur les plans culturel, perceptif (sensations à identifier et à construire), moteur (explicitant, valorisant ou auto-validant les réussites des élèves) pour construire des connaissances de santé durables,
- Pour développer le plaisir de bouger ensemble : Des pratiques reliées au patrimoine des jeux enfantins de cour, pouvant être reprises sur les temps libres et favorisant la construction de règles sociales durables.
- Pour construire la confiance dans ses capacités physiques et motrices.

Le développement de la
littératie physique chez les enfants.



ACTIF  LAVIE

Issu du site canadien "Actif pour la vie" , il présente les 3 principes d'une Activité Physique durable tout au long de la vie.

- Les contenus s'organisent pour le cycle 2 autour de :
 - La coordination : enchainement d'actions – d'adresses
 - Les dissociations segmentaires
 - L'Équilibre/le déséquilibre
 - Percevoir, comprendre et communiquer ses émotions, percevoir celles des autres
 - Intégrer la pratique dans le cadre du parcours éducatif santé
- En cycle 3, viser le renforcement des qualités physiques et physiologiques : endurance, force (sans charge), vitesse, goût de l'effort par des défis physiques partagés (Daily Mile etc...)

Exemple de situations simples :

 **Aisance corporelle Cerceaux** (PDF de 82.4 ko)
activités avec cerceaux cycle 2

 **Aisance corporelle Élastiques** (PDF de 71.5 ko)
activités avec élastiques cycle 2

 **Aisance corporelle Déplacements** (PDF de 56.4 ko)
activités de déplacements cycle 2

 **Aisance corporelle Quadrillage** (PDF de 53.6 ko)
activités à base de quadrillage cycle 2

 **Jeux athlétiques Cycle 2** (PDF de 1.4 Mo)

○ Récréation

- **Aménager la cour de récréation - IA16** 

 **Ne manquez pas la récréation** (PDF de 5.4 Mo)

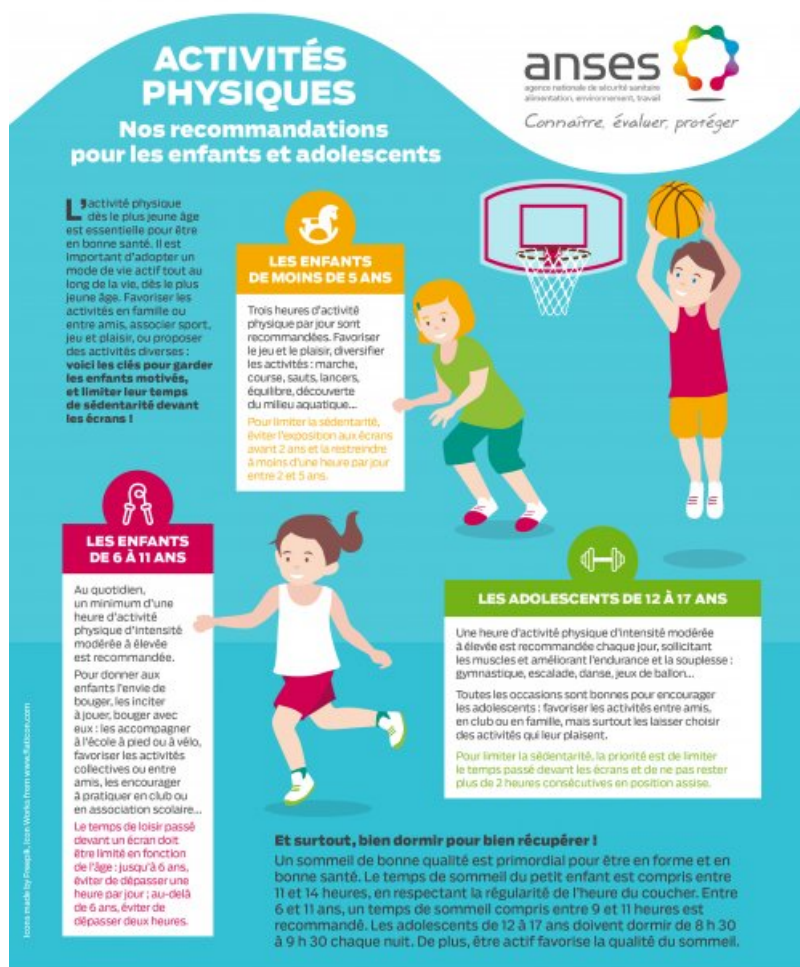
Dossier du Bureau des services éducatifs complémentaires, Commission scolaire de Montréal Coordonné par Pierre Chartrand Québec

- **L'activité physique et comportement sédentaire** 



Les effets de l'activité physique sur notre cerveau : du neurone à notre fonctionnement cognitif (Video Youtube)

Université de Dijon - conférence François Potdevin (Éduquer physiquement et sportivement pour engager durablement les élèves dans une vie active) [↗](#)



www.anses.fr
Cette infographie est en licence Creative Commons : attribution, pas d'utilisation commerciale, pas de modification.

Documents joints

A mon école on s'active - CISSSCA Québec (PDF de 4.8 Mo)

Courir - Acad.Creteil Paris2024 (PDF de 12.3 Mo)

 **Danser - Acad.Creteil Paris2024** (PDF de 13.9 Mo)

 **Lancer - Acad.Creteil Paris2024** (PDF de 15.2 Mo)

 **LIVRET 30' PARIS** (PDF de 2.1 Mo)

Recueil des fiches par compétence et par niveau

 **Pauses actives - Azur Sport Sante (+ the daily mile)** (PDF de 574.3 ko)

 **Pédagogie en mouvement - Paris2024** (PDF de 1.2 Mo)

 **Sauter - Acad.Creteil Paris2024** (PDF de 11.4 Mo)



Académie
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.