



# 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 **littératie 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.



C'est un cercle parfait.

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 : enchaînement 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 

Espace Mendes France - conférence Olivier Dupuy (Les effets de l'activité physique sur notre cerveau) :



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) 

**ACTIVITÉS PHYSIQUES**  
Nos recommandations pour les enfants et adolescents

**LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS**  
Trois heures d'activité physique par jour sont recommandées. Favoriser le jeu et le plaisir, diversifier les activités : marche, course, sauts, lancers, équilibre, découverte du milieu aquatique...  
Pour limiter la sédentarité, éviter l'exposition aux écrans avant 2 ans et la restreindre à moins d'une heure par jour entre 2 et 5 ans.

**LES ENFANTS DE 6 À 11 ANS**  
Au quotidien, un minimum d'une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée. Pour donner aux enfants l'envie de bouger, les inciter à jouer, bouger avec eux : les accompagner à l'école à pied ou à vélo, favoriser les activités collectives ou entre amis, les encourager à pratiquer en club ou en association scolaire...  
Le temps de loisir passé devant un écran doit être limité en fonction de l'âge : jusqu'à 6 ans, éviter de dépasser une heure par jour ; au-delà de 6 ans, éviter de dépasser deux heures.

**LES ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS**  
Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée chaque jour, sollicitant les muscles et améliorant l'endurance et la souplesse : gymnastique, escalade, danse, jeux de ballon...  
Toutes les occasions sont bonnes pour encourager les adolescents : favoriser les activités entre amis, en club ou en famille, mais surtout les laisser choisir des activités qui leur plaisent.  
Pour limiter la sédentarité, la priorité est de limiter le temps passé devant les écrans et de ne pas rester plus de 2 heures consécutives en position assise.

**Et surtout, bien dormir pour bien récupérer !**  
Un sommeil de bonne qualité est primordial pour être en forme et en bonne santé. Le temps de sommeil du petit enfant est compris entre 11 et 14 heures, en respectant la régularité de l'heure du coucher. Entre 6 et 11 ans, un temps de sommeil compris entre 9 et 11 heures est recommandé. Les adolescents de 12 à 17 ans doivent dormir de 8 h 30 à 9 h 30 chaque nuit. De plus, être actif favorise la qualité du sommeil.

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.**