



30 minutes d'activité physique quotidienne

Propositions pour la semaine du 22 au 26 mars 2021

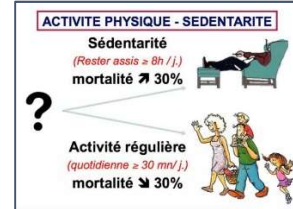
Des chiffres

Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.



Ecole élém. Robida B – Compiègne – Escrime USEP 2019

Des enjeux



<https://www.limousin-sport-sante.fr/L-ACTIVITE-PHYSIQUE-et-LA-SEDENTARITE>

Il est prouvé qu'une réduction du niveau d'activité physique représente un facteur majeur du développement de l'obésité. Plusieurs études démontrent les bienfaits d'un style de vie actif dans la prévention de l'obésité. L'activité physique semble en particulier limiter la prise de poids au cours de l'âge adulte moyen.

Une proposition EPS1 60

Le saut à la corde



Recommandations pour avoir une bonne posture :

Le buste droit, le regard fixe vers l'avant, les bras pliés confortablement, les mains à 25/30 cm des côtes et à hauteur de la taille. Dans un premier temps, sauter sans corde, pour se familiariser avec la posture et les placements de pieds lors du saut à la corde. Pendant l'exercice, il s'agit de sautiller sur la pointe des pieds, et non sur les talons. Et rien ne sert de sauter trop haut, la corde à sauter est une activité physique à faible impact.

1. **Saut pieds joints**, ou légèrement écartés pour mieux tenir l'équilibre, d'abord un seul saut, puis enchaîner deux, puis trois sauts... Seuls les poignets sont en mouvement lors du saut. Eviter au maximum la rotation des bras et des épaules, qui doivent rester si possible immobiles.

Enchaîner le plus de sauts possibles, en fonction de l'âge et de l'endurance, sans s'arrêter.

2. **Saut sur un seul pied**. Mêmes exercices que précédemment sur le même pied, puis en alternant les deux pieds, puis avec un genou levé... Augmenter progressivement le nombre de sauts enchaînés par pied sans s'arrêter, pour chaque posture.

Pour faire des progrès significatifs, pratiquer régulièrement le saut à la corde, persévérer et la mécanique du corps, des os, des articulations vont enregistrer les mouvements et les mémoriser jusqu'à une parfaite coordination.



Prêts à se lancer des défis en récré ?

Sources

Site Eps1 Oise <http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Seance-4-Temps-2.html>

Une proposition de notre partenaire Usep



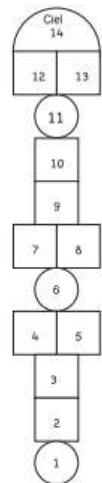
DOMAINE 1 'Je me mesure au temps et à l'espace' Jeux de marelle (A)

- A pieds joints
- A cloche-pied
- Pieds écartés

Nombre de joueurs :
5 à 6 enfants maximum par marelle

But :
Réussir le parcours
Cycle 1 : sans palet
Cycles 2 et 3 : avec un palet

Déroulement :
Chaque enfant essaie à son tour d'alterner différents types de sauts en progressant sur le jeu.
Si un joueur se trompe, c'est le suivant qui joue.



Sources

<https://usep.org/wp-content/uploads/2017/09/jeux-antan-jeux-enfants.pdf>

Témoignage : Mme T. Delasalle, IEN responsable du groupe départemental EPS

Mens sana in corpore sano.

L'activité physique regroupe : les activités physiques quotidiennes, l'exercice physique et la pratique sportive. L'EPS y est bien entendu incluse mais ne représente qu'une partie de ce tout. Promouvoir « 30 minutes d'activité physique par jour » en complémentarité des trois heures d'EPS hebdomadaires constitue un réel enjeu sanitaire pour notre société. L'ensemble de la communauté éducative doit s'emparer de la question. C'est en ce sens que l'équipe des conseillers pédagogiques chargés de l'EPS, les membres du groupe départemental EPS ainsi que nos précieux partenaires pourront vous aider à sélectionner et mettre en œuvre de multiples suggestions déjà disponibles sur nos sites institutionnels.