



# 30 minutes d'activité physique quotidienne

Proposition pour la semaine du 29 mars au 2 avril 2021

## Des chiffres

A l'école élémentaire, une récréation dure environ 15 minutes et il y en a une par demi-journée. Cela revient à dire que les élèves passent environ 2 heures par semaine en récréation. Sachant qu'une année scolaire compte 36 semaines; les élèves comptabilisent environ 72 heures par an en récréation sans compter les temps d'accueil! Cette durée est suffisamment conséquente pour qu'une réflexion partagée soit menée entre les équipes pédagogiques et les élèves!



## Une proposition

Marelle: De la Terre au Ciel

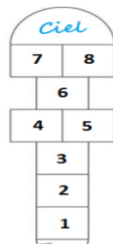
**Règles du jeu:** Dans le respect du protocole sanitaire, aller de la Terre au Ciel.

Départ de la Terre. Lancer le palet à la case 1 puis avancer en sautant

- à pieds joints directement dans les cases 2, 3
- un pied par case 4 et 5
- à pieds joints en case 6
- un pied par case 7 et 8
- à pieds joints sur Ciel et se retourner
- Faire le chemin inverse en utilisant les mêmes sauts et en évitant à nouveau la case 1
- Recommencer en lançant le palet en case 2 puis 3, puis 4... Les cases occupées par un palet ne doivent pas héberger de pieds.

Le joueur et son palet ne doivent toucher aucun trait, sinon il passe son tour.

**Matériel:**



Quelques tracés de marelle: \_\_\_\_\_, palets individuels.

## Sources

<http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/121-jeux-de-marelle.html>

## Des jeux



Une activité physique régulière permet de

- fortifier son cœur et ses poumons pour les maintenir en santé,
- devenir plus flexibles,
- former des os forts,
- conserver un poids santé,
- réduire le risque de souffrir de plusieurs maladies et problèmes de santé,
- améliorer son humeur et son estime de soi,
- obtenir de meilleurs résultats à l'école.

## Une proposition de notre partenaire Usep



### Défi «récré-athlé»: le saut en croix

**Matériel:** Une craie pour tracer la ou les croix.  
(5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4).  
1 chronomètre

**But:** Rebondir le plus vite possible.

**Descriptif:** Pieds joints, tu te places sur la case centrale (0). Tu dois respecter l'enchaînement de rebonds :

0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0

(À chaque fois, tu repasses par la case centrale).

**Les défis:**

#### 1. Tout seul

- Enchaîner 2 séries de rebonds.
- Réaliser des records avec des rebonds pieds joints ou cloche pied (droit puis gauche).
- Compter le nombre de passages par la case « 0 » sur une durée de 30".

#### 2. A deux, chacun sur une croix

- Face à face puis dos à dos, essayer d'être ensemble.

#### 3. A deux, en relais sur la même croix

- Réaliser des records en se relayant. Après 2 enchaînements de rebonds, un co-équipier prend le relais.

#### 4. Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs croix

- Réaliser le plus de relais possibles avec 2 enchaînements par joueur.
- Réaliser, le plus rapidement possible, une série de 8 enchaînements.
- Réaliser en 2'30", le plus de relais possibles, avec 2 enchaînements par joueur.

.....

#### 5. À toi d'inventer d'autres défis !

Sources <https://usep60.jimdo.com>

[https://drive.google.com/file/d/1eS0h\\_yf2zaYHfZv8s4UQEJ3xQYj37Wd/view](https://drive.google.com/file/d/1eS0h_yf2zaYHfZv8s4UQEJ3xQYj37Wd/view)

## Témoignage: Xavier Boulanger, Président de l'Usep Oise, CPC EPS à Noyon

Être en bonne santé et à l'aise dans son corps aide à bien apprendre, à développer sa confiance en soi et à développer le goût de la pratique sportive. Ce sont les objectifs visés par les « 30 min d'activité physique quotidienne ». Les études le montrent. La majorité des enfants ne bougent pas suffisamment et la situation sanitaire n'a pas arrangé les choses. L'USEP Oise est prête à accompagner ce dispositif en posant ses ressources et ses compétences. Relevons le défi ! Bougeons !