ACADÉMIE D'AMIENS
Liberté Égalité Fraternité

30 minutes d'activité physique quotidienne

Proposition pour la semaine du 25 au 28 mai 2021

Des chiffres

L'inactivité physique et la sédentarité gagnent du terrain dans la population française. Les femmes sont les plus concernées : en 10 ans, la proportion de femmes physiquement actives a baissé de 16 %. Plus d'une femme sur cinq cumulent sédentarité et inactivité physique.
Les niveaux d'activité physique sont encore faibles et la sédentarité plus élevée chez les enfants en 2015 : 51 % des garçons et 33 % des filles de 6-17 ans atteignaient les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique. Les plus jeunes (6-10 ans) étaient davantage actifs et l'on observe une nette baisse de l'activité physique passé l'âge de 10 ans, davantage marquée chez les filles.
En parallèle, le temps passé devant un écran a considérablement augmenté. La proportion de jeunes passant 3 heures ou plus devant un écran chaque jour atteignait en 2015 45% chez les 6-10 ans, 70 % chez les 11-14 ans, 71 % chez les filles et 87 % chez les garçons de 15-17 ans.
Extrait de l'Etude ESTEBAN 2014-2016

Des enjeux

« Scolariser les enfants en situation de handicap incite les enseignants à repenser leurs projets et démarches en EPS. Les activités physiques sportives et artistiques offrent une grande diversité de mises en jeu corporelles.
Elles constituent un vivier inépuisable de situations pédagogiques qu'il faut adapter en fonction du handicap de chacun, mais auxquelles chaque enfant doit pouvoir accéder. » *Extrait de la revue EPS1 n° 140, article de Thierry Bourgoin*

Sachant que des enfants aux ressources et aux potentiels divers sont scolarisés, l'enseignant qui met en œuvre les 30 minutes d'activité physique quotidienne pour ses élèves aura la même ambition que lors de la mise en œuvre de l'EPS : s'attacher à solliciter chacun et permettre à tous de se mettre en activité.

Une proposition de T. Bourgoin que l'on remercie

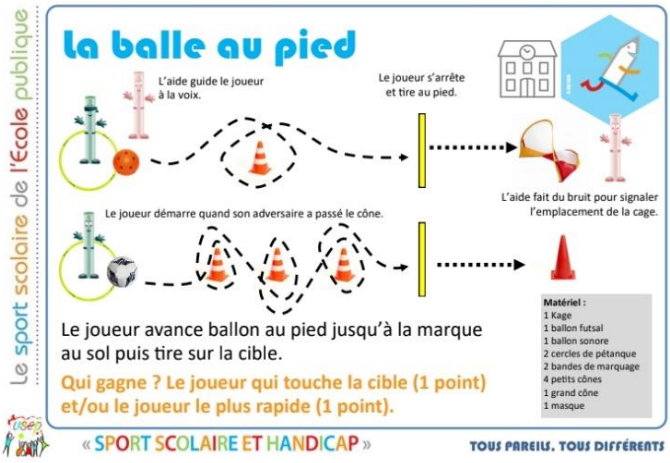
Le jeu des chaises musicales

Un nombre de joueurs n, un nombre de chaises n-1. Une mélodie met les joueurs en mouvement autour des chaises…
Voici quelques adaptations possibles des formes du jeu :
- **joueur avec une déficience motrice :** des cibles horizontales au sol (du type foulard, cerceau, chasuble…),
- **joueur avec une déficience visuelle et atteint d'une forme de malvoyance :**
  - des cibles « flashy »,
  - des cibles « tactiles » du type banc ou chaises alignées en série continue (ligne ou cercle),
  - une cible « tactile » dans un espace réservé (une cible pour un joueur, du type ballon de fitness),
  - des cibles « tactiles » pour tous.

Retrouvez davantage d'adaptations possibles en suivant le lien ci-dessous.

Sources
http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/190-le-jeu-des-chaises-musicales.html

Une proposition de notre partenaire Usep



Sources Usep Oise 19 rue Arago 60000 Beauvais
usep@laligue60.fr https://usep60.jimdo.com/

Témoignage : Thierry Bourgoin, professeur d'EPS, formateur à l'INSHEA, Suresnes (92)

Je ne peux que confirmer les effets négatifs du confinement sur la pratique physique… des plus vulnérables. Partout dans le monde, l'impact de la pandémie s'est montré sévère pour les plus faibles, les plus exposés ou les moins protégés d'entre nous. La jeunesse en situation de handicap fait partie des publics sensibles pour lesquels une pratique quotidienne raisonnée permet de conserver son potentiel de santé physique et psychique. Parfois c'est un défi tant les conditions matérielles d'une telle pratique sont contraintes, cependant c'est aussi un engagement collectif pour la fabrique d'une société plus inclusive et en meilleure santé. Ne laissons pas la jeunesse handicapée dans l'impasse d'une vie corporelle privée d'exercice, de jeu, de rencontre et d'accomplissement. Faisons de chaque jour une opportunité pour offrir à tous l'occasion de s'épanouir dans l'activité physique quotidienne et pour accompagner chacun/chacune dans sa singularité.