



30 minutes d'activité physique quotidienne

Proposition pour la semaine du 7 au 11 juin 2021

Des chiffres

La France compte aujourd'hui environ 8,5 millions de pratiquants de la course à pied, soit 19% de la population. Pour mémoire, ils étaient 6 millions au début des années 2000. 41% des 15 et 24 ans et 8% des 50 ans et + pratiquent la course à pied.

Les 3 principales motivations invoquées par les coureurs à pied sont, dans l'ordre : améliorer sa condition physique (58%), être en bonne santé (58%), perdre du poids (35%).

16% des pratiquants assurent participer à des courses et 14% expliquent avoir le projet de prendre part à au moins une compétition par an.

Enfin, 37% des pratiquants, soit plus d'un sur trois, pensent que le club reste la structure idéale pour progresser.

Enquête FFA, agence SportLab, 2013.



Des enjeux

Pour débiter la course et se motiver, il faut avoir en tête que courir permet de se sentir en meilleure forme. C'est l'occasion de se lancer un challenge personnel. Le désir de se surpasser est souvent un bon leitmotiv !

Pratiquer la course à pied procure du bien-être mental et permet de maintenir une bonne santé physique. L'année 2020 a participé à cette prise de conscience et montré ce besoin pour les coureurs réguliers, comme pour les néophytes.

De plus, c'est une activité facile d'accès qui ne nécessite pas de matériel spécifique, si ce n'est de bonnes chaussures.

Courir est une activité qui se pratique en solitaire ou en groupe, avec des amis, des frères et sœurs, des camarades du club sportif... La dynamique de groupe est un atout pour développer sa propre motivation et cultiver les amitiés.

Alors, à vos marques, prêts ? Courez ! Vous trouverez bien 30 minutes par jour à consacrer à cela ?!

Une proposition : Le petit train

Matériel	Consignes	Évolutions / Variables
<ul style="list-style-type: none"> Un sifflet Des plots pour indiquer la gare 	<ul style="list-style-type: none"> Au signal, départ simultané ou échelonné des groupes. Courir en groupe à la même allure par équipe de 3 au début. Il est possible par la suite d'augmenter le nombre de wagons. Effectuer le plus de tours de la cour d'école ensemble. Le train doit être en circulation pendant toute la durée du jeu. Un seul coureur peut s'arrêter à sa gare. Il devra réintégrer le train au passage suivant, en devenant à son tour « locomotive », c'est-à-dire meneur du groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> Possibilité de déposer un voyageur à la gare pendant un tour. Variation des circuits (plus longs ou plus courts, en 8...). 2 trains qui doivent se suivre. Fonctionner en petits groupes : wagons de 4 ou 6 passagers.

Préparation initiale

- Délimiter la zone de course, ainsi que la zone des gares respectives à distance les unes des autres (un grand plot suffit pour matérialiser la gare).

Sources Fiches <https://daasop.ac-creteil.fr/>
<http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/178-ressources-institutionnelles.html>

Une proposition de notre partenaire Usep

WALK, RUN AND SPRINT

Matériel : Plots, jalons, ruban.
Organisation : Un circuit de 100 mètres.
Règles du jeu :
1. Prendre 2, le bandier jaune, toutes les 20", marcher et courir tout en restant côté à côté.
2. Au coup de sifflet et sur les 2 suivants, les enfants sautent à l'arrière côté à côté.
3. Au troisième coup de sifflet et pendant 40", un élève saute sur le circuit sur un tour sans franchir le dernier des jalons. Ils changent de côté à chaque tour.
4. À l'expiration du dernier tour, les coureurs cherchent à franchir le ligne d'arrivée en premier.

ENFANT

But : Donner la priorité sur le dernier tour.
Critères de réussite : Je réussis à je termine premier de mon élève...

Sources <https://usep.org/index.php/2017/09/05/animathle>

Témoignage: Nicolas Muller, PE directeur de l'école Eugène Cauchois de Monchy-Saint-Eloi, labellisée Génération 2024 et Classe Olympique depuis 2011.

Depuis quelques semaines, nous expérimentons le dispositif 30' d'APQ. Nous testons plusieurs formules : avant la classe ou sur le temps de récréation.

Les activités proposées avant la classe permettent de mettre en place un petit rituel de transition entre l'arrivée à l'école et l'entrée en classe. Sur ce temps, nous cherchons à donner aux élèves des pistes pour renforcer la force et la santé en proposant des exercices autour de la souplesse, de l'équilibre, de l'endurance, de la coordination et de la force. Nous mettrons en place dès la rentrée prochaine plusieurs tests basés sur le Diagonform tout au long de l'année afin de mesurer les progrès des élèves et les bienfaits de ce temps.

Pour les activités sur le temps de récréation, nous mettons à disposition des élèves du petit matériel (cordes à sauter, balles, haies...) dans un espace dédié. Très vite, les élèves aménagent l'espace, le modifie, organisent des petits concours... La pratique reste surveillée mais autonome ce qui permet aux élèves de "s'exprimer" différemment.