



30 minutes d'activité physique quotidienne

Proposition pour la semaine du 21 au 25 juin 2021

Des chiffres

Les Hauts-de-France sont la deuxième région des trajets domicile-travail les plus longs. En 2017, les actifs des Hauts-de-France parcouraient en moyenne 17,6 km pour aller travailler, soit 2,6 km de plus qu'en moyenne nationale. En Hauts-de-France, seuls 646 400 actifs résident à moins de 5 km de leur lieu de travail soit 31% (presqu'un tiers) des personnes concernées. La voiture représente encore 68% des trajets courts mais notons que près d'un quart des personnes résidant à moins de 5 km de leur lieu de travail s'y rendent en marche, vélo ou trottinette. Cette proportion (23%) est légèrement supérieure à la moyenne des régions hors Île-de-France (22%). C'est dès l'enfance qu'il faut prendre l'habitude d'utiliser autant que possible des modes de transports doux quand cela est possible.

Des enjeux

L'écomobilité, ou mobilité durable, est une politique d'aménagement et de gestion du territoire et de la ville qui vise à limiter l'usage de la voiture individuelle et favorise une mobilité pratique, peu polluante et respectueuse de l'environnement.

Pratiquer 30 minutes d'activité physique quotidienne est possible dans le cadre d'une écomobilité scolaire. Il est certainement possible d'être plus nombreux à effectuer ses trajets école-domicile à pied par exemple ?!

Ainsi, l'on servirait des enjeux

- de santé (activité physique régulière...),
- d'écologie (diminution de gaz à effet de serre...),
- de sécurité (des voies mieux partagées)
- et de qualité de vie (des amis sur ma route, ...).

Une proposition

Avec des cerceaux :

- Faire tourner un cerceau autour de sa taille le plus longtemps possible, puis réaliser des figures en faisant tourner le cerceau sur des parties de son corps, puis recommencer avec plusieurs cerceaux !...

(Le hula hoop est une pratique où l'on fait tourner un cerceau principalement autour de la taille par un déhanchement rythmé.)



- Faire rouler un cerceau (avec la main ou un bâton) sur une ligne droite d'abord, puis sur un circuit, puis sur un circuit avec obstacles ou dénivelés...



SOURCES : Inspiré de : https://www4.ac-nancy-metz.fr/ia54-gtd/eps/sites/eps/IMG/pdf/doc_les_jeux_du_patrimoine-2.pdf

Une proposition de notre partenaire Usep

TERRE 2024 DE JEUX

Relais batamobilité

Matériel

- 36 cartes plastifiées
- 2 cerceaux pour déposer les cartes
- 2 plots

https://usep.org/wp-content/uploads/2019/04/dd19_deplacements_c2_batamobiline_11_petitescartes.pdf

Aménagement proposé

- 2 équipes face à face
- Au signal, chaque coureur effectue le parcours (slalom) qui le conduit au point central où il mène « bataille » avec le joueur de l'équipe adverse.

But : Gagner plus de cartes que l'équipe adverse.

Déroulement :

- Placer deux équipes face à face derrière un plot.
- Partager le jeu de 36 cartes géantes en deux tas de 18 cartes : un pour chaque équipe.
- Chaque tas est déposé dans un cerceau au milieu de l'aire de jeu.
- Au signal, le premier joueur de chaque équipe court jusqu'à son tas de cartes.
- Chaque joueur retourne, **simultanément**, la première carte de son tas, la montre à son adversaire.
- Puis les deux adversaires jouent à la bataille : celui qui a la carte ayant la barre de couleur la plus importante (carte la plus forte) gagne les deux cartes **MAIS** le joueur étant arrivé le premier a le droit de retourner une seconde carte s'il n'a pas la bataille. Il peut alors l'utiliser pour gagner ou la remettre sous son tas s'il a perdu.
- Les cartes gagnées sont remises sous le tas de l'équipe.
- L'équipe gagnante est celle qui a le plus de cartes à la fin du temps imparti.

SOURCES : <https://usep.org/index.php/2019/10/03/les-cles-usep-dune-education-au-developpement-durable/>

Témoignage : Monsieur Samuel Rouzet Directeur académique adjoint de l'Éducation nationale Oise

Nouvellement affecté en tant que DAASEN dans le département de l'Oise, je découvre un territoire accueillant qui recèle de nombreuses opportunités.

Depuis ma prise de fonction, j'ai eu l'occasion de rencontrer des équipes de maîtres et des équipes de circonscription très impliquées. Tous ont à cœur de compenser les méfaits de la crise sanitaire notamment, persuadés de la dyade indispensable à viser : des compétences académiques et des compétences socio-comportementales.

Je suis persuadé que les professeurs des écoles, que je sais animés d'une grande ambition pour leurs élèves, seront convaincus de l'intérêt d'une activité physique quotidienne. Des outils tels que cette lettre hebdomadaire et d'autres encore sont disponibles sur le site de la direction académique de l'Oise.