



30 minutes d'activité physique quotidienne

Proposition pour la semaine du 28 juin au 2 juillet 2021

Des chiffres

Les programmes officiels de l'école élémentaire (du CP au CM2) préconisent **3 heures d'EPS par semaine**. Sur une scolarité de **35 semaines par an** sans maintien ni réduction de cycle, un élève va donc vivre environ **540 heures d'EPS** sans entrer dans le décompte des temps connexes de déplacements et autres.

Et pendant ces mêmes **5 années à l'école élémentaire**, un élève qui est éveillé environ **12 heures par jour** verra défiler près de **4 380 heures** !

Au-delà d'une EPS obligatoire et indispensable, il est donc important de saisir toutes les occasions d'avoir une pratique physique régulière (associative, personnelle...) pour que le temps éveillé d'un enfant ne soit pas plus de **8 fois supérieur** à son temps de pratique physique !



Des enjeux

Comme indiqué dans la littérature concernant le projet « 30 minutes d'activité physique par jour », ce dispositif est complémentaire du temps obligatoire d'EPS.

Selon les programmes officiels de l'école élémentaire, l'éducation physique et sportive répond aux enjeux de formation du socle commun en permettant à tous les élèves, filles et garçons ensemble et à égalité, a fortiori les plus éloignés de la pratique physique et sportive, de construire cinq compétences travaillées en continuité durant les différents cycles :

- développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps ;
- s'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils ;
- partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
- apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière ;
- s'approprier une culture physique sportive et artistique.

Une proposition



Bondir comme un lapin

S'accroupir pieds rapprochés, en écartant les genoux. Poser les mains à plat devant soi, comme pour se mettre à quatre pattes, visage incliné vers le sol. Relever les talons. Pour bondir, avancer les deux mains simultanément puis

rapprocher les deux pieds. Le bassin doit monter et redescendre. Les genoux restent toujours écartés et les bras, dans l'alignement des épaules.

Marcher comme un ours



Marcher comme un ours : à 4 pattes bras et jambes tendus mais souples (les coudes et les genoux ne sont pas raides), avancer en balançant le torse. Puis se relever, faire quelques pas, bras légèrement repliés vers l'avant et retomber lourdement à 4 pattes pour repartir de la même façon.

L'éléphant (balancer sa trompe)



Debout, mains jointes, doigts croisés, lever les bras au-dessus de la tête en inspirant. Genoux fléchis, descendre les mains en expirant, jusqu'à faire passer les bras (la trompe) entre les genoux. Balancer la trompe (les bras) entre les pattes de l'éléphant. En inspirant, remonter la trompe en appuyant bien sur les pieds.

Bouger comme le montre le dé ...

Matériel : un dé comportant sur chaque face, la représentation d'un animal, dessin ou image collée.

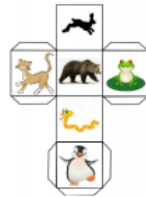
Lancer le dé et marcher comme l'animal désigné sur la face supérieure du dé.

Variantes :

Courir comme l'animal désigné.

Lancer le dé 3 fois et enchaîner les 3 marches, puis les 3 courses.

Mettre de la musique et danser comme l'animal désigné.



Une proposition de notre partenaire

Usep Passer de l'école au club avec sa licence Usep ! L'idée est de favoriser la découverte du sport chez les jeunes et faciliter leur adhésion en club en offrant à tous les écoliers de CM1 et CM2 licenciés à l'USEP et les élèves de 6ème licenciés à l'UNSS la possibilité de tester différents sports au sein des clubs partenaires de l'opération. Tout au long de l'année scolaire, les enfants vont avoir la possibilité de tester différents sports et clubs, gratuitement et sans nouvelle prise de licence, à raison de trois séances maximum par club. La Carte Passerelle est un dispositif qui fait partie des 8 axes de la contribution du CNOF au plan Héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Elle s'inscrit dans un continuum éducatif et sportif souhaité par le Comité national olympique et sportif français. Il participe activement au plan de relance national de la pratique sportive des jeunes dans les clubs fédérés.



Sources :

https://www.ac-paris.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2020-05/eps_sans_contact-2_les_animaux.pdf

Sources

<https://usep.org/index.php/2020/09/02/passer-de-lecole-au-club-avec-sa-licence-usep/>

Témoignage : Docteur Pascal Quenot, médecin de prévention à la DSDEN de l'Oise

De par mon expérience de médecin du travail, j'ai pu prendre en charge bien des anciens élèves devenus salariés dans les entreprises. Les objectifs d'ergonomie au travail et dans la vie passent assurément aussi par une éducation posturale. L'école est donc bien le lieu privilégié pour acquérir les bases de la mobilité et de la motricité indispensables à la préservation de l'appareil locomoteur.

Le dispositif « 30 minutes d'activité physique quotidienne » aurait été plébiscité par Archimède, Newton et Einstein qui disaient eux-mêmes que c'est justement pendant ce temps de pratique physique intuitif que leurs grandes idées leur sont apparues !!! Preuve que les 30 minutes d'activité physique quotidienne sont aussi efficaces pour l'activité mentale que pour l'appareil locomoteur.