



30 minutes d'activité physique quotidienne

Proposition pour la semaine du 5 au 6 juillet 2021
Cette lettre hebdomadaire est atypique parce que c'est la dernière !

Des chiffres

Vous allez prochainement bénéficier de 8 semaines de vacances d'été. Pas question de laisser votre corps sans activité physique et d'abandonner tout le plaisir que cela procure pendant ces 56 jours de congés. Nous vous savons aujourd'hui convaincus des bienfaits d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne, ce qui représentera un minimum de 28 heures de votre été !

Vous aurez peut-être la chance de pratiquer des activités de pleine nature en montagne, au bord de la mer, à la campagne.

Si vous restez dans l'Oise, vous pouvez continuer de bouger en famille ou entre amis pour vous sentir en forme.

Le département a installé ces dernières années pas moins de 100 équipements sportifs de proximité : City-stades, terrains de basket, de handball, mini-foot... Et l'Oise ne compte pas moins de 30 piscines municipales ou centres aquatiques, 1 véloroute, la Trans'Oise, 2 itinéraires à vélo européens, 27 circuits cyclotouristiques, 11 randonnées permanentes, 13 voies de circulation douce, 4 vélopromenades et plus de 100 départs de circuits VTT / VTC. Enfin, parmi les 1954 clubs sportifs, certains proposent des stages d'été pour continuer de pratiquer son activité sportive favorite.

Le mot de la fin de Madame l'IA-DASEN de l'Oise



Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de l'Oise

C'est avec plaisir que je clôture la diffusion hebdomadaire du feuillet « 30' d'APQ » réalisé depuis mars par mes services.

Par ce biais, moult propositions de pratique physique vous ont été proposées dans un cadre motivant et sécuritaire. La pause estivale est imminente ; vous voilà convaincus et aguerris.

Profitez de ces changements de lieux et de rythme pour bouger encore plus, apprendre à connaître et respecter votre corps et ses limites, oser rencontrer les autres et découvrir différents environnements. Toute exploration suppose une maîtrise des risques potentiels, alors bougez, marchez, dansez, courez, nagez, grimpez, pédalez tout l'été, proposez votre aide pour toutes les tâches ménagères et les travaux que vous vous sentez capables d'accomplir, mais prenez soin de vous, des autres, de la nature pour revenir tout disposés et en forme début septembre !

Emmanuelle Compagnon

Extrait du communiqué de presse du mardi 15 juin 2021

UN SOUTIEN EXCEPTIONNEL POUR FAIRE BOUGER LES ÉLÈVES DE LA GÉNÉRATION 2024

Plus d'activités physiques et sportives dès l'école primaire : c'est l'objectif que le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, le ministère délégué aux Sports, l'Agence nationale du Sport, le comité d'organisation Paris 2024 et le mouvement sportif se sont donné dans la perspective de l'accueil des Jeux Olympiques et Paralympiques en France en 2024.

A l'occasion de la réunion de son conseil d'administration qui s'est tenue le 15 juin dernier, et en lien avec le comité d'organisation Paris 2024, l'Agence nationale du Sport a validé une nouvelle étape de cette ambition : la distribution de kits sportifs et pédagogiques aux écoles engagées dans le dispositif « 30 minutes d'activité physique quotidienne » lancé en février 2021, en complément de l'EPS. Ces kits gratuits pourront être accompagnés d'initiations à des disciplines olympiques et paralympiques proposées par Paris 2024 et réalisées en partenariat avec des clubs sportifs locaux. Ce soutien collectif à l'action des ministères en faveur de l'activité physique et sportive à l'école primaire, cofinancé à parité par l'Agence nationale du Sport et Paris 2024, constitue une réponse à l'enjeu de lutte contre la sédentarité des enfants et vise à rendre la Génération 2024 plus active et en meilleure santé.



Accès à toutes les ressources <http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/060-30-min-d-activite-physique-par-jour.html>

Témoignage des 2 CPD EPS de l'Oise, Florence Harmand et Valérie Le Bihan

« Élément clef de l'apprentissage d'une culture spécifique, des règles de vie en société et du respect d'autrui, la pratique régulière d'une activité physique et sportive (APS) doit être favorisée dans l'ensemble des espaces et temps scolaires, avec et au-delà de l'éducation physique et sportive (EPS), discipline obligatoire, et du sport scolaire qui en constituent le fil conducteur. », extrait de la circulaire du 23-6-2021.

Au-delà de nos missions premières caractérisées par la mise en œuvre de l'EPS à l'école, nous avons tenu, au cours de ces derniers mois, à vous convaincre de la pertinence et de l'efficacité d'une pratique physique régulière voire quotidienne. Nous espérons que certains des chiffres avancés ont été significatifs, que certains enjeux exposés ont été convaincants, que les situations proposées ont été engageantes. Nous tenons à remercier tous les auteurs de témoignages qui ont répondu favorablement et généreusement à notre demande de contribution. Ces précieux soutiens ont convergé vers la même cause « 30' d'APQ » alors qu'ils inscrivent leurs activités dans des mondes différents :

- Le monde de l'Éducation nationale: Thierry Terret, délégué ministériel aux jeux olympiques et paralympiques, Emmanuelle Compagnon, IA-DASEN, Samuel ROUZET, IA-DAASEN, Tatiana Delasalle, IEN référente EPS 1^{er} degré, Nicolas Muller, directeur de l'école de Monchy-St-Eloi et quelques élèves.
- Le monde associatif: Xavier Boulanger, président de l'Usep 60.
- Le monde sportif: Clément Lenglet, footballeur français international.
- Le monde médical: Yohanna Lefebvre, infirmière conseillère technique de l'IA-DASEN, Pascal Quenot, médecin de prévention.

Au-delà de notre reconnaissance, nous tenons à souligner que cette concordance d'intérêt est pour nous comme pour vous tous une preuve de l'importance de l'indiscutable thèse ici défendue: Pour votre santé actuelle et future, adonnez-vous à une pratique physique quotidienne d'au moins 30 minutes par jour, 7 jours sur 7 ! Bel été à tous, RDV à la rentrée pour apprendre à nager et à rouler à vélo entre autre !