

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

**“TOUS MOBILISÉS POUR EN FAVEUR DE L'APQ !”**

**M. SEBILLE - Inspecteur d'Académie - DASEN de l'Oise**



Les bénéfices pour la santé de la pratique régulière d'une activité physique sont avérés, quels que soient l'âge et le sexe. Il n'est plus à démontrer que pratiquer une activité physique quotidienne contribue au bien-être et à la santé. Ce que nous apprend aussi la science, c'est la plus-value d'une pratique physique pour entrer dans tous les apprentissages.

Je me réjouis que « 30' d'APQ (30 minutes d'activité physique quotidienne) » soit généralisé dans toutes les écoles en complément des séances de la discipline obligatoire qu'est l'EPS (Éducation physique et sportive). Notre école est assurément promotrice de santé et cela concerne l'ensemble des élèves et des acteurs, engagés, sur les temps scolaires, périscolaires et personnels.

## SOMMAIRE

Introduction.....	page 2
Proposition d'emploi du temps.....	page 3
Apprendre en bougeant, bouger pour apprendre.....	page 4
De l'APQ pour apprendre dans tous les domaines de l'école.....	page 6
De l'APQ pour apprendre en <b>mathématiques</b> .....	page 7
De l'APQ pour apprendre en <b>français</b> .....	page 8
De l'APQ pour apprendre en <b>langues vivantes</b> .....	page 9
De l'APQ : les pauses actives.....	page 10
De l'APQ : les danses collectives.....	page 12
De l'APQ : la classe dehors.....	page 13
De l'APQ : en récréation.....	page 14

Annexe 1. Lettre aux élus

Annexe 2. Feuillet à destination des familles

Annexe 3. Note de service

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## Introduction

Le but du projet est de cumuler quotidiennement, **du 19 au 23 février** prochain, au moins 30 minutes d'activité physique par jour en dehors des cours d'éducation physique et sportive, peu importe le moment de la journée. L'objectif final de cette expérience étant de pérenniser ce fonctionnement au quotidien sur l'ensemble de l'année scolaire, au moins pour les journées pour lesquelles l'EPS n'est pas prévue dans l'emploi du temps.

Nous constatons au quotidien les méfaits de la sédentarité sur nos jeunes, sur leur forme physique, sur leur espérance de vie, leur santé mentale (joie de vivre, plaisir de vivre ensemble...), sur les apprentissages...

Les habitudes (bonnes ou mauvaises) s'acquièrent très tôt, d'où notre volonté de faire de cette action une démarche partagée et fédératrice. Pour cela, tous les temps de l'enfant sont à prendre en considération, c'est pourquoi les pistes ici rassemblées sont à destination des enfants en premier lieu mais également à destination de tous ceux qui ont à cœur de leur permettre de grandir harmonieusement : parents, enseignants, éducateurs, élus...

Grâce aux ressources proposées, il vous sera alors possible de concevoir cette semaine **«Tous mobilisés en faveur de l'APQ ! »** et de l'adapter aux réalités et forces vives de votre contexte d'exercice en mettant en synergie les temps scolaires, périscolaires et extrascolaires des élèves.

A l'école, quatre champs sont à explorer :

- les **accueils** collectifs et fédérateurs qui développent un sentiment d'appartenance et génèrent de la bonne humeur ;
- les **récréations** ;
- les **pauses actives** ;
- les situations **« Apprendre en bougeant, bouger pour apprendre »**.

Une répartition par équipe de cycle ou par domaine de prédilection favorisera par ailleurs une coopération dynamique dans la préparation de cette semaine.

Toutes les suggestions envisagées sont nourries de liens vérifiés et d'illustrations. Bien d'autres situations pourront être explorées, laissez libre court à votre imagination ! L'emploi du temps ci-joint n'est qu'une proposition.

Afin de mutualiser les expérimentations, enrichir le répertoire des actions et valoriser l'investissement des élèves, nous vous invitons à nous faire parvenir à tout moment à partir du 19 février prochain une photo ou un témoignage d'élève avec une légende apportant les précisions suivantes :

- Titre du document
- École - Classe (le cas échéant)
- Le moment actif (ex : « Apprendre en bougeant, bouger pour apprendre » ou « pause active ») et le domaine disciplinaire traité (le cas échéant).

Merci par avance de votre engagement au service du bien-être, de la santé et de la réussite de nos élèves.

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

IL EXISTE UN CHALLENGE  
ÉCOMOBILITÉ SCOLAIRE DES  
HAUTS-DE-FRANCE  
(LIEN SUR L'IMAGE)



DU LUNDI 19 AU VENDREDI 23 FÉVRIER 2024

A L'ÉCOLE, AU PÉRISCOLAIRE, À LA MAISON

### SUGGESTION D'EMPLOI DU TEMPS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déplacements	Déplacements dont le déplacement école/domicile: Privilégier des modes de mobilité douce : vélo, organisation d'un pédibus, co-voiturage avec fin du parcours à pied...				
Accueil du matin	Danses collectives	Danses collectives	Avec les parents ou l'équipe périscolaire (si possible)	Danse des Jeux	Danse des Jeux
EPS	Programmer 3h d'EPS pour toutes les classes				
Récréations	Proposer des jeux de cour actifs, préparés en amont				
Pauses actives	Proposer des pauses actives durant les temps de classe 1 stimulante 1 relaxante	Proposer des pauses actives durant les temps de classe 1 stimulante 1 relaxante	Avec les parents ou l'équipe périscolaire : (si possible)	Proposer des pauses actives durant les temps de classe 1 stimulante 1 relaxante	Proposer des pauses actives durant les temps de classe 1 stimulante 1 relaxante
Dans les domaines disciplinaires	<b>MATHÉMATIQUES</b> On apprend en bougeant, on bouge pour apprendre	<b>FRANÇAIS</b> On apprend en bougeant, on bouge pour apprendre		EMC, Langues vivantes, arts plastiques... On apprend en bougeant, on bouge pour apprendre	La classe dehors On apprend en bougeant, on bouge pour apprendre
Fin de journée, à la maison	Une soirée SANS écran mais avec un jeu actif	Ranger une pièce de la maison, un placard, un tiroir		Ensemble, faire le tour de la maison, de la rue, du quartier	Faire un jeu actif type twister ou mime des sports olympiques

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET  
SPORTIVE RÉGULIÈRE EST UN  
DÉTERMINANT MAJEUR DE  
L'ÉTAT DE SANTÉ DES  
INDIVIDUS ET DES  
POPULATIONS à TOUS LES  
ÂGES DE LA VIE.

APPRENDRE EN BOUGEANT, BOUGER POUR APPRENDRE !

FONDEMENTS SCIENTIFIQUES

Pendant des siècles, corps et esprit, émotion et intelligence étaient clivés et avaient des statuts fort différents à l'école. Depuis, un lien de corrélation entre l'activité physique et l'amélioration des résultats scolaires a pu être établi. Il fait consensus que l'activité physique a des effets bénéfiques sur les performances cognitives, sur l'attention, la mémorisation et la concentration en classe.

Les recherches récentes des sciences cognitives, des neurosciences, de la psychologie, de l'intelligence artificielle, des sciences sociales entre autres ont permis de remédier à ces non-sens pédagogiques et tout laisse à penser que des contextes notamment scolaires sont plus favorables que d'autres pour les apprentissages.

Le sujet de cet article n'est en aucun cas d'apporter LA solution pour que tous les élèves soient en réussite à l'école mais d'inviter chacun à poursuivre sa propre réflexion sur le sujet « **Apprendre en bougeant et bouger pour apprendre** ».

Les témoignages d'enseignants sont encourageants ; ils évoquent abondamment les bienfaits d'une pratique physique dans la classe qui permet de calmer, réveiller et recentrer les élèves, améliorer leur concentration, canaliser leur énergie, évacuer leur stress, mieux être au quotidien...

**Stanislas Dehaene**, professeur au Collège de France, titulaire de la chaire de psychologie cognitive expérimentale et membre de l'Académie des sciences, identifie quatre facteurs incontournables de l'apprentissage :

- L'attention
- L'engagement actif
- Le retour d'information
- La consolidation

Ces facteurs sont compatibles avec une pédagogie du mouvement, de la manipulation et du plaisir.

### • L'attention

L'attention est le mécanisme qui nous sert à sélectionner une information et à en moduler le traitement. Et le professeur Dehaene de préciser : « *Peut-être le plus grand talent d'un enseignant consiste à canaliser et captiver, à chaque instant, l'attention de l'enfant... l'enseignant doit créer des matériaux attrayants mais qui ne distraient pas l'enfant de sa tâche primaire.* »

Au niveau du cerveau, le lobe frontal joue un rôle fondamental puisqu'il gère, entre autres, le maintien de la concentration et de l'attention. Ce lobe frontal est stimulé par l'activité physique. Ainsi des activités physiques bien choisies s'avèrent efficaces pour activer le lobe frontal et maintenir ou de rétablir la concentration des enfants. ...

### • L'engagement actif

Selon S. Dehaene, « *Un organisme passif n'apprend pas... Mieux vaut un enfant actif qui se trompe et apprend de ses erreurs qu'un enfant passif et qui n'apprend rien.* ».

Dans un contexte d'apprentissage, certains jeux moteurs, certaines situations permettent aux élèves de rester attentifs, actifs et prédictifs.

Une étude menée auprès de 500 enfants aux Pays-Bas a démontré que les écoliers qui s'activent et bougent leur corps pendant les séances de mathématiques et d'orthographe apprennent plus efficacement que ceux qui restent assis sur leur chaise.

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'UNE  
ACTIVITÉ PHYSIQUE, MÊME  
D'INTENSITÉ MODÉRÉE, EST UN  
FACTEUR MAJEUR DE  
PRÉVENTION DES PRINCIPALES  
PATHOLOGIES CHRONIQUES  
(CANCER, MALADIES  
CARDIOVASCULAIRES, DIABÈTE...).

APPRENDRE EN BOUGEANT, BOUGER POUR APPRENDRE !

FONDEMENTS SCIENTIFIQUES (SUITE)

- **Le retour d'information**

M. Dehaene explicite : « *L'erreur ou l'incertitude sont normales ; elles sont même indispensables... Un apprentissage se déclenche lorsqu'un signal d'erreur montre que la prédiction effectuée préalablement n'est pas parfaite...* ». En faisant des erreurs, on renvoie à notre cerveau des informations capitales pour améliorer la prédiction suivante. Dans ce dossier, seront proposées des situations qui engagent le corps et qui permettent aux élèves d'identifier facilement leurs éventuelles erreurs voire de les corriger en toute autonomie pour poursuivre l'activité. Ce retour d'information immédiat amène l'élève à s'auto-évaluer et à anticiper les effets de ses prochaines actions.

- **La consolidation**

Au début d'un apprentissage, le cortex préfrontal – zone du cerveau impliquée dans la prise de décision – est fortement mobilisé : le traitement des données est explicite, conscient, difficile et nécessite des efforts. Puis progressivement, l'automatisation transfère les connaissances vers des réseaux non-conscients, libérant les ressources. Cette automatisation est essentielle.

Les activités physiques menées par étapes et en équipes proposées dans ce dossier permettront d'optimiser des savoirs plus académiques.

Des expériences ont montré que les facultés de raisonnement sont altérées si le corps, les gestes des bras et des mains sont empêchés. Le corps, les émotions et l'intellect sont interconnectés en permanence. Alors, puissiez-vous trouver ci-après des clefs pour la réussite du plus grand nombre !

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

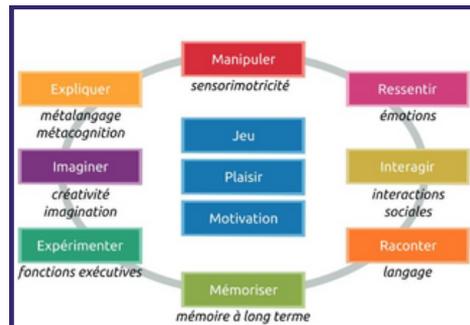
## LE SAVIEZ-VOUS?

LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET D'ASSURER UNE CROISSANCE HARMONIEUSE CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT.

DE L'APQ POUR APPRENDRE DANS TOUS LES DOMAINES DE L'ÉCOLE

PROPOSITIONS DE RESSOURCES

Dans leur ouvrage « *Le Développement Cognitif par le Jeu\** », Sylvie Jacques et Rémi Samier démontrent l'importance du jeu pour renforcer les fonctions cognitives et exécutives.



\* « *Le Développement Cognitif par le Jeu* », Sylvie Jacques et Rémi Samier – Edition TomPousse

Pendant cette semaine « **Tous mobilisés en faveur de l'APQ** », nous vous invitons à mobiliser des situations ludiques et physiques pour aider les élèves à mieux apprendre et mieux vivre ensemble.

Les exemples ci-dessous sont contextualisés. Ils peuvent aisément être transférés à tout autre domaine d'apprentissage pour tous les cycles de l'école primaire.

- Situations à adapter au sujet choisi : [\(cliquer sur l'image pour accéder à la ressource\)](#)



- Le **relai Méninges** par exemple peut permettre de trouver des éléments et consignes sous les coupelles recueillies. [\(cliquer sur l'image pour accéder à la ressource\)](#)

Relai méninges	Mastermind
<b>Objectif(s)</b>	Retrouver le plus rapidement possible une combinaison de coupelles de couleur en course de relais.
<b>Règle pour l'élève :</b>	Trouver le bon emplacement des 5 coupelles avant l'autre équipe
<b>Matériel :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 à 5 coupelles de couleurs différentes.</li> <li>2 caches (matériaux bois, carton, agités de gym...) permettant de cacher les 5 plots</li> <li>5 caches de couleur.</li> </ul>
<b>Objectif(s) :</b>	2 équipes s'opposent sur deux espaces de course identiques composés d'une ligne de départ et d'une ligne d'arrivée sur laquelle ils doivent placer les coupelles. 2 jupes sont placées derrière un cache ou se trouve la solution pour vérifier.
<b>Règle de jeu :</b>	Chaque équipe de deux joueurs partent à 3 pour poser une coupelle sur l'un des 5 emplacements. Le juge valide ou non l'emplacement en plaçant une jupe. Les 5 premiers joueurs emportant une coupelle ou la placent sur un emplacement disponible ou déplacent une coupelle pour mettre le jeu.
<b>Objectif(s) de réussite :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Finir le jeu.</li> <li>Emplacement des 5 coupelles avant l'autre équipe.</li> </ul>
<b>Variant(e)s :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Limiter à 4 coupelles.</li> <li>Augmenter le nombre de coupelles.</li> <li>Possibilité de mettre plusieurs coupelles de la même couleur.</li> </ul>

- La **course aux connaissances** (ne pas hésiter à explorer ce site) [\(cliquer sur l'image pour accéder à la ressource\)](#)



# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'UNE  
ACTIVITÉ PHYSIQUE ET  
SPORTIVE, MÊME D'INTENSITÉ  
MODÉRÉE, DIMINUE LA  
MORTALITÉ ET AUGMENTE LA  
QUALITÉ DE VIE.

## PROPOSITIONS DE RESSOURCES

## DE L'APQ POUR APPRENDRE EN MATHÉMATIQUES



### • Des ressources locales

Pour son édition 2024, la semaine des mathématiques profite de cette année placée sous l'actualité des Jeux Olympiques et Paralympiques pour inviter à considérer la devise du baron Pierre de Coubertin d'un regard neuf.

La thématique « Mathématiques, l'important c'est de participer ! » ouvre la porte à tous les projets mathématiques liés à la pratique sportive.

Le GDMaths60 proposera une semaine « Maths & APQ » de la PS à la 6ème du 14 mars au 19 mars 2024.

[https://gdmaths.dsden60.ac-amiens.fr/?page\\_id=827](https://gdmaths.dsden60.ac-amiens.fr/?page_id=827)

- Un digipad de la DSDEN 92 (« Bouge et trouve n°1 » et « Bouge et trouve n°2 »)



- Une capsule vidéo d'accompagnement à la ressource « Bouge et trouve n°2 » pour expliquer le principe aux élèves, aux parents, aux élus (cliquer sur l'image pour accéder à la ressource).



- Le site **M@ths en vie, Ancrez les mathématiques au réel !** (*cliquer sur l'image pour accéder à la ressource*)



- « MATHebdo de la maternelle au CM2, 10 problèmes par semaine » Académie de Poitiers



(choisir la roue 2 pour chaque niveau de classe)

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'UNE  
ACTIVITÉ PHYSIQUE AIDE AU  
CONTRÔLE DU POIDS CORPOREL  
CHEZ L'ADULTE ET L'ENFANT.

## PROPOSITIONS DE RESSOURCES

## DE L'APQ POUR APPRENDRE EN FRANÇAIS

### • VOCABULAIRE

Extrait de « *Comment faciliter l'acquisition du vocabulaire à l'école maternelle ?* »

Synthèse de la recherche et recommandations MENJ Conseil scientifique de l'éducation nationale

### 2. L'utilité des gestes

Dans le guide de l'éducation nationale (2020, p. 6), il est proposé que « l'enrichissement lexical implique un enseignement explicite et dirigé ». L'utilisation du geste comme support d'enseignement est préconisée mais pas formalisée, et des chercheurs tels que Macedonia (2019) soulignent que les pratiques pédagogiques actuelles n'intègrent pas suffisamment le geste à l'apprentissage des mots de vocabulaire. Toutefois, de nombreuses recherches rapportent l'efficacité de l'utilisation du corps et plus particulièrement des gestes dans les apprentissages scolaires. Chez l'enfant, l'utilisation des doigts facilite l'apprentissage des nombres (Soylu et al., 2018), et l'exploration haptique des lettres favorise la compréhension et l'utilisation du principe alphabétique chez les enfants de 5 ans (Bara et al., 2007) et la reconnaissance des formes géométriques (Kalenine et al., 2011). En ce qui concerne l'acquisition de vocabulaire, la grande majorité des études s'est focalisée sur l'apprentissage des mots d'une langue étrangère et a montré un effet significatif de l'utilisation du geste iconique (voir figure ci-après pour un exemple), c'est à dire **un geste qui illustre le sens du mot** chez l'enfant (Tellier, 2008). De très rares d'études se sont intéressées à l'intérêt de cette

### • DICTÉES

Des exemples institutionnels : [\(cliquer sur l'image pour accéder à la ressource\)](#)



Les dictées folles de Monsieur Stéphane : [\(cliquer sur l'image pour accéder à la ressource\)](#)



### • Autres [\(cliquer sur l'image pour accéder à la ressource\)](#)

Phraseket ball, Mots-rathon, Fun-o-logie, Echelle orthographe

Vocabulaire : Coop-si-mots

Apprentissage du geste graphique : Cônographie

Phonologie : Associa-sons

...



# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

**LE SAVIEZ-VOUS?**  
LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'UNE  
ACTIVITÉ PHYSIQUE EST  
ASSOCIÉE À UNE AMÉLIORATION  
DE LA SANTÉ MENTALE  
(ANXIÉTÉ, DÉPRESSION).

PROPOSITIONS DE RESSOURCES

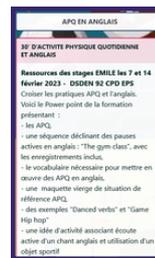
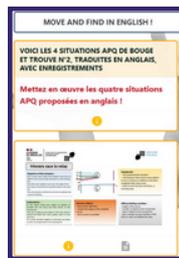
DE L'APQ POUR APPRENDRE EN LANGUES VIVANTES

Un cadre institutionnel qui invite à créer un environnement propice à l'apprentissage des langues et, entre autres, adapter les pratiques pédagogiques à la diversité des élèves par des approches, sensibles, multi sensorielles et coopératives.

<https://eduscol.education.fr/document/14542/download>

<https://eduscol.education.fr/document/14548/download>

- Le **digipad** de la DSDEN de Seine Saint Denis « **Move and find in English !** » (*cliquer sur l'image pour accéder à la ressource*)



- Le **digipad** de l'académie de Dijon (*cliquer sur l'image pour accéder à la ressource*)



- Académie de Poitiers (*cliquer sur l'image pour accéder à la ressource*)



- Académie de Nancy-Metz (*cliquer sur l'image pour accéder à la ressource*)



# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS  
PHYSIQUES PERMET UNE  
AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ  
ET DE LA QUANTITÉ DE  
SOMMEIL, AINSI QU'UNE  
AMÉLIORATION DE L'ÉVEIL  
DIURNE.

## PROPOSITIONS DE RESSOURCES

## DE L'APQ : LES PAUSES ACTIVES

Quand les élèves ont été hautement mobilisés, ou avant de les engager dans une réflexion intense, une pause active s'impose !

Les pauses actives peuvent être ritualisées, ou mobilisées par les maîtres ou les élèves en fonction des besoins repérés. Pour justifier la pertinence des pauses actives à l'école (...et ailleurs !), il nous faut définir le plus simplement possible la notion de fonctions exécutives.

« En psychologie, les fonctions exécutives désignent des processus cognitifs et regroupent des fonctions élaborées comme la logique, la stratégie, la planification, la résolution de problèmes et le raisonnement. Elles interviennent essentiellement dans les situations qui demandent de la réflexion et de la créativité, lorsqu'il est nécessaire de s'adapter à des situations nouvelles non routinières. Ces fonctions offrent une souplesse dans le traitement de l'information à chaque instant. Elles permettent d'adapter notre comportement aux exigences de l'environnement. Elles sont nécessaires pour effectuer des activités telles que la planification, l'organisation, l'élaboration de stratégies, être attentif et se rappeler des détails..

Toutes ces opérations mentales nécessitent plusieurs étapes successives : une analyse de la situation, une élaboration d'un plan de résolution, une résolution séquentielle et organisée de ce plan et une vérification en comparant l'objectif de départ avec le résultat obtenu. » \*

Les pauses actives peuvent favoriser et renforcer ces fonctions qui se développent au fur et à mesure que l'enfant grandit dans un environnement bienveillant. Ces césures dans l'emploi du temps des élèves sont fondamentales et peuvent influencer positivement le développement des habiletés liées aux fonctions exécutives.

Les fonctions exécutives regroupent :

- **La mémoire de travail** : Capacité à garder des informations en mémoire pour pouvoir ensuite les utiliser, manipuler.

Ex : Se déplacer pour obtenir une information puis l'utiliser dans une tâche entamée.

Ex : Se rappeler deux consignes à respecter.

- **L'inhibition** : Capacité à contrôler ses pensées, ses comportements, ses émotions, à ignorer des distractions et se centrer sur une tâche à accomplir.

Ex : Ne pas lever le bras si « Jacques a dit » n'a pas été prononcé.

Ex : Attendre son tour

- **La flexibilité mentale** : Capacité à effectuer et alterner entre différentes tâches et de s'ajuster aux changements qui surviennent.

Ex : Repérer ses erreurs puis y remédier en trouvant d'autres solutions. (Dans un jeu de construction ou un exercice de géométrie par exemple)

Ex : Rouler à vélo en veillant à l'environnement.

\*« Processus cognitifs complexes Les fonctions exécutives » Cité des sciences et de l'industrie

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## PROPOSITIONS DE RESSOURCES

### DE L'APQ : LES PAUSES ACTIVES (SUITE)

Pour mobiliser les fonctions exécutives chez le jeune enfant, trois besoins fondamentaux doivent être satisfaits :

- Les besoins émotionnels (ressentir l'attention, l'écoute, la disponibilité des adultes) ;
- Les besoins sociaux (grandir dans un cadre structurant et stable) ;
- Les besoins physiques, le besoin de bouger est un besoin physiologique naturel (explorer, toucher, manipuler, goûte, déchirer, soulever, renverser, escalader).

Les fonctions exécutives se développent tout au long de la vie et permettent de mieux préparer les enfants au monde de l'école et à la vie en générale. En bref, **il faut des pauses pour mieux apprendre !**

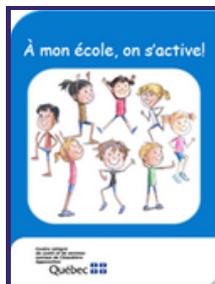
Les exemples infra peuvent être enrichis de toutes les suggestions que ne manqueront pas d'apporter les élèves. Elles sont à examiner par le prisme premier de la sécurité (physique et affective).

- **Des ressources locales** (*cliquer sur l'image pour accéder à la ressource*)



Dossier sur la construction de l'équilibre (proposé lors du confinement mais qui peut être utilisé en pause active)

- Catalogue de **pauses actives stimulantes et relaxantes** : <https://www.schulebewegt.ch/fr>
- En provenance du Québec : (*cliquer sur l'image pour accéder à la ressource*)  
"A mon école, on s'active"



Padlet de M. A. Legault



# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'UNE  
ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET DE  
PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE  
NOTAMMENT CHEZ LA FEMME  
ET DE MAINTENIR L'AUTONOMIE  
DES PERSONNES ÂGÉES.

## PROPOSITIONS DE RESSOURCES

### DE L'APQ : LES DANSES COLLECTIVES

« Étudiée à la fois à travers le prisme de l'éducation physique et sportive, de l'enseignement artistique ou de l'éducation artistique et culturelle, la danse en milieu scolaire se positionne sur de nombreux enjeux éducatifs et regorge de plus-values pédagogiques. » (Eduscol)

Dans le cadre de l'EPS, la danse enseignée à l'école n'est pas une initiation à des gestes techniques ; il ne s'agit pas d'une transmission d'actions codifiées que les élèves doivent s'approprier. L'expérimentation, la créativité de chacun doivent être recherchées. Ainsi, les programmes de l'école prévoient deux familles de danses : les danses collectives et les danses de création.

Dans le cadre des 30 minutes d'APQ, l'enjeu éducatif n'est pas prégnant. L'idée est davantage de faire appel à une improvisation collective. Les sentiments d'appartenance, de faire ensemble, de faire corps sont fédérateurs.

Ainsi, dans le cadre de la semaine « **Tous mobilisés en faveur de l'APQ** », les pistes proposées sont de trois types :

- Les danses collectives type flashmob
- Les danses collectives traditionnelles
- La danse des Jeux Olympiques

- **Les danses collectives type Flashmob**

[https://www.usep55.fr/article\\_119\\_1\\_flashmob-de-l-usep\\_fr.html](https://www.usep55.fr/article_119_1_flashmob-de-l-usep_fr.html)

<https://missionmaternelle78.ac-versailles.fr/flashmob/>

Un exemple en cycle 2 (Sartrouville) : <https://tube-cycle-2.apps.education.fr/w/9JDhww1cUzVSPVTaBwiUr>

- **Les danses collectives traditionnelles**

Elles sont à proposer à tous les niveaux de l'école primaire

Site de l'académie de Normandie : <https://prim50.ac-normandie.fr/Rondes-et-jeux-chantes>

et une mise à jour qui propose les supports audio : <https://prim50.ac-normandie.fr/Module-rondes-et-jeux-chantes-2023-2024>

- **La danse des Jeux**

Sur le site Génération 2024, deux versions sont proposées, l'une plus accessible que l'autre.

<https://generation.paris2024.org/la-danse-des-jeux>

<https://presse.paris2024.org/actualites/paris-2024-lance-la-danse-des-jeux-dans-le-cadre-de-lolympiade-culturelle-pour-celebrer-les-jeux-en-dansant-8d2d-e0190.html>

Il n'est pas exigé de reproduire la danse in extenso mais d'amener les élèves à proposer des éléments chorégraphiques en lien avec les épreuves des J.O 2024.

NB : Un concours autour de la danse des Jeux est organisé au niveau national par L'Inspection générale, la DGESCO et Paris 2024 et a été relayé par notre académie dans un mail à destination de tous les établissements scolaires début novembre 2023.

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

LA REPRISE D'UNE ACTIVITÉ  
PHYSIQUE RÉGULIÈRE ADAPTÉE  
EST UN ÉLÉMENT MAJEUR DU  
TRAITEMENT DES PRINCIPALES  
PATHOLOGIES CHRONIQUES.

## PROPOSITIONS DE RESSOURCES

### DE L'APQ : LA CLASSE DEHORS, L'ÉCOLE DEHORS

Le principe de « La Classe dehors » est simple, il s'agit de faire classe...mais dehors !

Il ne s'agit en aucun cas d'une sortie improvisée qui se justifierait par un évènement exceptionnel mais d'une sortie régulière, institutionnalisée, riche d'objectifs pédagogiques prévus et ambitieux croisant plusieurs domaines disciplinaires.

Ce dispositif est fréquent au Québec et dans le nord de l'Europe ; latitudes qui ne sont pas réputées pour avoir un climat plus clément que le nôtre. Il n'est pas nouveau en France mais les programmes 2020 empreints d'une incitation forte à prendre en compte notre environnement ont suscité un nouvel élan de ces pratiques.

En résumé : <https://www.youtube.com/watch?v=V5Ew61tgeVs>

- Des ressources et un argumentaire : *(cliquer sur l'image pour accéder à la ressource)*

C'est aller à la rencontre de la nature et de l'environnement proche de l'école (de milieux différents) et enseigner en découvrant, observant, expérimentant mais aussi en imaginant, s'interrogeant et en comprenant le monde pour y trouver sa place.

5 raisons essentielles pour enseigner dehors :

1. Enseigner dehors est bon pour la santé.
2. Enseigner dehors travaille les compétences-clés de la vie au 21<sup>ème</sup> siècle : créativité, collaboration, esprit critique, communication.
3. Enseigner dehors aide à la gestion du stress et renforce l'estime de soi.
4. Enseigner dehors permet d'atteindre de meilleurs résultats en langues, mathématiques et sciences qu'un enseignement en salle.
5. Enseigner dehors reconnecte les élèves à leur environnement proche et ré-équilibre le trop de virtuel.

● Ressources



- Notre partenaire **CANOPE** : « Les essentiels pour faire classe »

Des conseils avant, pendant et après la sortie et de nombreuses ressources.

<https://www.reseau-canope.fr/faire-classe-dehors/les-essentiels-pour-faire-classe-dehors/presentation.html>

- <https://grainepc.org/Faire-classe-dehors-Enseigner-dehors>
- Pourquoi, Comment, Quoi? [https://padlet.com/alexandre\\_legault/bouger-en-classe-g7gd3nytckwh/wish/399598126](https://padlet.com/alexandre_legault/bouger-en-classe-g7gd3nytckwh/wish/399598126)
- <https://mediascol.ac-clermont.fr/ien-saint-flour/2022/03/21/faire-classe-dehors-au-cycle-1/>
- Pour aller plus loin: "Emmenez les enfants dehors!"



# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

LES RISQUES POUR LA SANTÉ  
DE LA PRATIQUE D'UNE  
ACTIVITÉ PHYSIQUE SONT  
MINIMISÉS PAR LE RESPECT DE  
PRÉCAUTIONS ÉLÉMENTAIRES,  
UN SUIVI MÉDICAL ADAPTÉ ET  
UN ENCADREMENT COMPÉTENT.

## PROPOSITIONS DE RESSOURCES

## DE L'APQ : EN RÉCRÉATION

Le temps de récréation est important et nécessaire pour les élèves. Ce temps de récréation, surtout si une activité physique y est associée va générer un climat scolaire sain et favorable aux apprentissages et participer à diminuer le nombre d'incidents et les comportements perturbateurs, à renforcer les interactions sociales, à mobiliser l'attention, augmenter le niveau d'énergie, réduire le stress... A l'aune de tous ces constats, le législateur apporte une incontournable précaution : « *On veillera à ce qu'un élève ne soit pas privé de la totalité de la récréation à titre de punition.\** ». Les temps de récréation représentent environ une trentaine d'heures d'une année scolaire ; il doit faire l'objet d'une réflexion entre enseignants comme pour tout autre temps scolaire.

La cour de récréation est parfois également un lieu d'évolution sur les temps périscolaires. Il est alors espace partagé où sont mutualisées les opportunités, les vigilances et les règles dont celle d'inciter les jeunes à pratiquer une activité physique quotidienne. En ce lieu clos, sécurisé où les ressources de chacun vont être régénérées, des activités physiques doivent être proposées.

- **Aménager une cour d'école pour favoriser une APQ :**

<https://generation.paris2024.org/ressources/catalogue-design-actif-cours-decoles>

[https://www.caue44.com/wp-content/uploads/2022/11/Fiche-Cours-ecole\\_CAUE\\_2020.pdf](https://www.caue44.com/wp-content/uploads/2022/11/Fiche-Cours-ecole_CAUE_2020.pdf)

[https://ww2.ac-poitiers.fr/dsden16-pedagogie/IMG/pdf/amenagement\\_cour\\_recreation.pdf](https://ww2.ac-poitiers.fr/dsden16-pedagogie/IMG/pdf/amenagement_cour_recreation.pdf)

- **Des propositions de nos partenaires :** (cliquer sur l'image pour accéder à la ressource)

### USEP



**OCCE :** <https://www.occe75.net/ressources/documents/2/2660-Selection-jeux-cooperatifs-physique.pdf>

- **Des activités physiques quotidiennes à la récréation :** (cliquer sur l'image pour accéder à la ressource)



[https://mediascol.ac-clermont.fr/drane-clermont/wp-content/uploads/sites/28/2020/05/recreations\\_amenagees\\_idees\\_de\\_jeux.pdf](https://mediascol.ac-clermont.fr/drane-clermont/wp-content/uploads/sites/28/2020/05/recreations_amenagees_idees_de_jeux.pdf)

\*: Règlement type départemental des écoles maternelles et élémentaires publiques

# 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## ÉCOLE - FAMILLES



### L'ÉCOLE S'ADRESSE AUX FAMILLES

Les bénéfices pour la santé de la pratique régulière d'une activité physique sont avérés, quels que soient l'âge et le sexe. Il n'est plus à démontrer que pratiquer une activité physique quotidienne contribue au bien-être et à la santé. Ce que nous apprend aussi la science, c'est la plus-value d'une pratique physique pour entrer dans tous les apprentissages.

Je me réjouis que « 30' d'APQ (30 minutes d'activité physique quotidienne) » soit généralisé dans toutes les écoles en complément des séances de la discipline obligatoire qu'est l'EPS (Éducation physique et sportive). Notre école est assurément promotrice de santé et cela concerne l'ensemble des élèves et des acteurs, engagés, sur les temps scolaires, périscolaires et personnels.

Hervé SEBILLE - IA DASEN

Parents et École ont pour mission commune de réussir l'éducation des jeunes.

Pratiquer une activité quotidienne contribue au bien-être et à la santé, conditions fondamentales pour bien apprendre.

Conjuguons nos efforts pour lutter contre la sédentarité de nos jeunes et invitons-les ensemble à s'adonner à « **30 minutes d'activité physique quotidienne** » !

### LE PR. FRANÇOIS CARRÉ NOUS ALERTE

CARDIOLOGUE ET MÉDECIN DU SPORT AU CHU DE RENNES

« Nous sommes sur une **bombe à retardement** ». L'ampleur du temps passé devant les écrans et sans activité physique provoque des risques pour la santé de deux tiers des jeunes aujourd'hui en France.



### RECOMMANDATIONS DE L'OMS POUR LES 5-17 ANS (ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ)

**60** minutes d'activité physique par  
jour

Au moins **3** fois par semaine : des  
activités d'endurance d'intensité  
soutenue

# UNE PRATIQUE QUOTIDIENNE : CE QUE PEUT PROPOSER L'ÉCOLE DE VOTRE ENFANT

3h par semaine

## L'EPS (Éducation Physique et Sportive)

L'EPS est une discipline obligatoire à l'école. Elle contribue au **développement physique, cognitif et social** de votre enfant. Dès la maternelle, c'est grâce à son corps en mouvement que le jeune enfant conceptualise l'espace et le temps par exemple.

À l'école primaire, le professeur des écoles assure l'enseignement de l'EPS comme des autres disciplines ; il peut être aidé dans cet enseignement par des intervenants extérieurs agréés. L'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP) de l'Oise, peut intervenir, par exemple, en temps scolaire comme en temps périscolaire.

et

## Les 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne (APQ)

Pour lutter contre la sédentarité de nos élèves, le programme "**30 minutes d'activité physique quotidienne**" est généralisé depuis septembre 2022 dans les écoles primaires du pays.

L'Éducation nationale s'engage, en collaboration avec Paris 2024 et le mouvement sportif, à ce que **chaque élève bénéficie d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école primaire.**

Une tenue sportive n'est pas nécessaire, la cour d'école, les locaux scolaires et les abords de l'école seront utilisés en priorité.

Les temps d'activité favorisent la concentration

Sur les temps scolaires

Apprendre en étant actif

Pendant les récréations

Sur les temps périscolaires

## QUELQUES SUGGESTIONS AUX PARENTS :

- Repérez les **jours d'EPS** dans l'emploi du temps de votre enfant (pour qu'il ait une tenue adaptée) et donc les jours sans EPS pour **l'inciter à avoir une autre forme de pratique physique.**
- Utilisez des **modes de transport plus respectueux de la santé** et de l'environnement tels que le vélo, la marche à pied ou organisez des déplacements collectifs.
- Montrez l'exemple à votre enfant et votre adhésion à ce combat.



RECOMMANDATIONS POUR AUGMENTER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE (HAS)

CHAQUE ÉCOLE SERA DOTÉE, D'ICI JUIN 2024, D'UN KIT DE MATÉRIEL SPORTIF POUR FACILITER LA MISE EN ŒUVRE DES 30' D'APQ.



**Du 19 au 24 février 2024 : Semaine de mobilisation des 30 minutes d'APQ initiée par la DSDEN de l'Oise**

## Et au collège?

Avec les enseignants d'EPS

Avec les clubs

**Les cours d'EPS**  
(obligatoires)

4h en 6ème  
3h dès la 5ème

**Des pratiques complémentaires multisports**

L'association sportive et les rencontres **UNSS**

Les sections sportives scolaires

**Le dispositif "2 heures d'activité physique et sportive en plus"**