

Beauvais, le 22 mars 2021,

Dossier suivi par :

Florence Harmand
Valérie Le Bihan
CPD EPS

Réf. : 008 / 2020-2021

Eps1ia60@ac-amiens.fr
Florence.harmand@ac-amiens.fr
Valerie.le-bihan@ac-amiens.fr
03 44 06 45 02

DSDEN de l'Oise
22, avenue Victor Hugo
60025 BEAUVAIS CEDEX

L'Inspectrice de l'Éducation nationale en charge du
dossier EPS

A Mesdames et Messieurs les Professeurs des écoles
(pour attribution)
S/C de Mesdames et Messieurs les Directeurs d'école
(pour attribution)
S/C de Mesdames et Messieurs les Inspecteurs de
l'Éducation nationale
(pour information)

Objet : Lettre hebdomadaire pour la mise en œuvre des 30 minutes d'activité physique quotidienne

Référence :

- NS IA DASEN Oise du 8 mars 2021 « Appel à manifestation d'intérêt pour 30 minutes d'activité physique quotidienne »

PJ : Lettre n°1 pour la semaine du 22 au 26 mars 2021

L'activité physique et sportive contribue pleinement à l'éducation des enfants. Elle leur permet

- d'intégrer des règles communes,
- de prendre confiance en eux,
- de se découvrir tout en apprenant à mieux connaître leur corps.

Comme rappelé dans la note de service de Madame l'Inspectrice d'académie DASEN, l'activité physique quotidienne est distincte de l'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS). L'appel à manifestation d'intérêt « **30 minutes d'activité physique quotidienne** » vise à susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et de leur santé et au bénéfice de leurs apprentissages. La note de service départementale proposait également des liens pour faciliter la mise en œuvre du dispositif. Unie aux membres de l'équipe EPS1 et à nos partenaires de l'Usep Oise, j'ai le plaisir de vous rendre destinataires du premier numéro d'un feuillet hebdomadaire de suggestions que vous pourrez retrouver sur le site EPS1 (<http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/>). Si ce projet devient celui de votre classe ou de votre école, il vous est également possible de transmettre des suggestions aux conseillères pédagogiques départementales en charge de l'EPS qui centraliseront vos propositions. La lecture de ce document est accessible aux élèves de cycle 3.

Je vous rappelle que les formes que peuvent prendre les « 30 minutes d'activité physique quotidienne » sont variées et doivent être adaptées au contexte de votre école. Elles peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires mais aussi périscolaires et extrascolaires. Les temps de récréation peuvent aussi être investis pour amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité avec des pratiques ludiques.

Je sais pouvoir compter sur vous pour inciter nos élèves à tendre vers l'heure d'activité physique quotidienne recommandée par l'OMS.

Tatiana DELASALLE



Inspectrice de l'Éducation nationale



30 minutes d'activité physique quotidienne

Propositions pour la semaine du 22 au 26 mars 2021

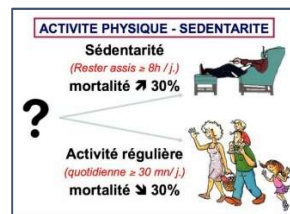
Des chiffres

Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.



Ecole élém. Robida B – Compiègne – Escrime USEP 2019

Des enjeux



<https://www.limousin-sport-sante.fr/L-ACTIVITE-PHYSIQUE-et-LA-SEDENTARITE>

Il est prouvé qu'une réduction du niveau d'activité physique représente un facteur majeur du développement de l'obésité. Plusieurs études démontrent les bienfaits d'un style de vie actif dans la prévention de l'obésité. L'activité physique semble en particulier limiter la prise de poids au cours de l'âge adulte moyen.

Une proposition EPS1 60

Le saut à la corde



Recommandations pour avoir une bonne posture :

Le buste droit, le regard fixe vers l'avant, les bras pliés confortablement, les mains à 25/30 cm des côtes et à hauteur de la taille. Dans un premier temps, sauter sans corde, pour se familiariser avec la posture et les placements de pieds lors du saut à la corde. Pendant l'exercice, il s'agit de sautiller sur la pointe des pieds, et non sur les talons. Et rien ne sert de sauter trop haut, la corde à sauter est une activité physique à faible impact.

1. **Saut pieds joints**, ou légèrement écartés pour mieux tenir l'équilibre, d'abord un seul saut, puis enchaîner deux, puis trois sauts... Seuls les poignets sont en mouvement lors du saut. Eviter au maximum la rotation des bras et des épaules, qui doivent rester si possible immobiles. Enchaîner le plus de sauts possibles, en fonction de l'âge et de l'endurance, sans s'arrêter.

2. **Saut sur un seul pied**. Mêmes exercices que précédemment sur le même pied, puis en alternant les deux pieds, puis avec un genou levé... Augmenter progressivement le nombre de sauts enchaînés par pied sans s'arrêter, pour chaque posture.

Pour faire des progrès significatifs, pratiquer régulièrement le saut à la corde, persévérer et la mécanique du corps, des os, des articulations vont enregistrer les mouvements et les mémoriser jusqu'à une parfaite coordination.



Prêts à se lancer des défis en récré ?

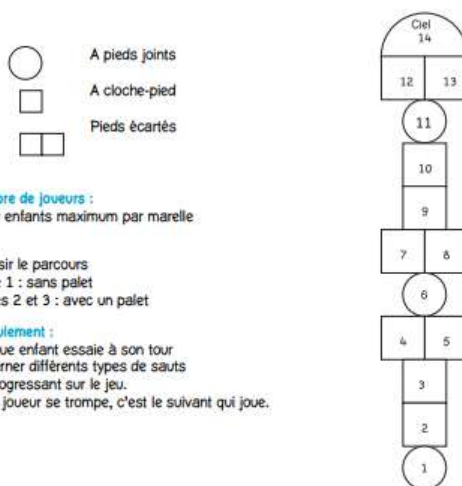
Sources

Site Eps1 Oise <http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Seance-4-Temps-2.html>

Une proposition de notre partenaire Usep



DOMAINE 1 'Je me mesure au temps et à l'espace' Jeux de marelle (A)



Nombre de joueurs :
5 à 6 enfants maximum par marelle

But :
Réussir le parcours
Cycle 1 : sans palet
Cycles 2 et 3 : avec un palet

Déroulement :
Chaque enfant essaie à son tour
d'alterner différents types de sauts
en progressant sur le jeu.
Si un joueur se trompe, c'est le suivant qui joue.

Sources

<https://usep.org/wp-content/uploads/2017/09/jeux-antan-jeux-enfants.pdf>

Témoignage : Mme T. Delasalle, IEN responsable du groupe départemental EPS

Mens sana in corpore sano.

L'activité physique regroupe : les activités physiques quotidiennes, l'exercice physique et la pratique sportive. L'EPS y est bien entendu incluse mais ne représente qu'une partie de ce tout. Promouvoir « 30 minutes d'activité physique par jour » en complémentarité des trois heures d'EPS hebdomadaires constitue un réel enjeu sanitaire pour notre société. L'ensemble de la communauté éducative doit s'emparer de la question. C'est en ce sens que l'équipe des conseillers pédagogiques chargés de l'EPS, les membres du groupe départemental EPS ainsi que nos précieux partenaires pourront vous aider à sélectionner et mettre en œuvre de multiples suggestions déjà disponibles sur nos sites institutionnels.