

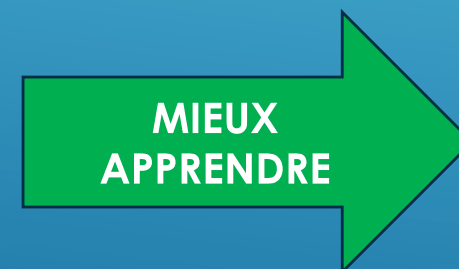
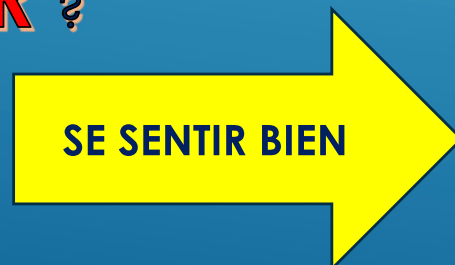
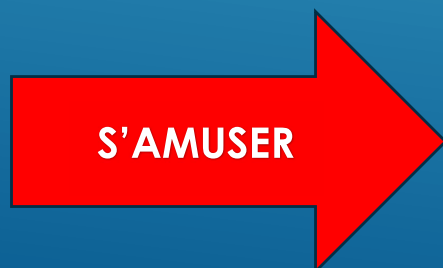
# 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR (EN COMPLÉMENT DE L'EPS)



## Constats :

- l'OMS recommande 2 x 30 minutes d'activité physique par jour pour les 5-17 ans or plus de 80% ne le font pas ;
- 1 enfant sur 5 entre 6 et 17 ans est aujourd'hui en surpoids ou obèse ;
- 65 % des 6-10 ans passent + de 2 heures par jour devant un écran ;
- c'est entre 6 et 11 ans que les bonnes habitudes (d'hygiène de vie) s'installent ;
- 30 minutes d'AP par jour permettent de lutter contre l'obésité, le surpoids, l'hypertension, le diabète et autres maladies chroniques.

Pourquoi **BOUGER** ?



# QUAND ET COMMENT METTRE EN ŒUVRE LES 30 MINUTES D'APQ ?



## QUAND ?

- ▶ Pendant la réaction
- ▶ Les jours où il n'y a pas de séances d'EPS
- ▶ Après/avant une séance d'apprentissage en classe
- ▶ Pendant les temps périscolaires

## COMMENT ?

- ▶ Pendant 30 minutes ou en fractionnés (2 x 15 ou 3 x 10 minutes)
- ▶ Les élèves autonomes avec des fiches ressources et du matériel à leur disposition
- ▶ En créant des défis à la récréation et en les partageant
- ▶ Avec des ressources sur le site EPS1 de la Somme : <http://eps.dsden80.ac-amiens.fr/>