

# DEFI TRENTE MINUTES APQ

Novembre/décembre 2024



## AU SECOURS ! MA CHAISE AVALE TOUTE MON ENERGIE !

La promotion de l'activité physique et sportive est la « Grande Cause nationale 2024 ». Il s'agit de mettre l'objectif de lutte contre la sédentarité au cœur de la société.

La sédentarité est la 4<sup>ème</sup> cause de mortalité et la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable :

- L'inactivité est aujourd'hui la cause de 9 % des décès en France
- 80 % des 11-17 ans sont en dessous des seuils d'activité physique recommandés par l'Organisation Mondiale de la Santé en 2020
- Les enfants et adolescents passent en moyenne 4 heures par jour devant les écrans.
- Un adulte est assis en moyenne 12 heures dans une journée travaillée, 9 heures dans une journée non travaillée.

**Notre objectif : lutter contre la sédentarité oui, mais en s'amusant !**

Dépasser les **15000 « points énergie »** pour le département. A la fin de la semaine, chaque classe remplit les activités physiques qui ont été pratiquées dans le formulaire en ligne.

**En 2023, 12 931 points avaient été récoltés.**

**Pourrons-nous faire mieux ?**

Pour rentrer vos données de classe de la première semaine, [cliquer ici](#) (à partir du 18 novembre)

**Règlement du défi :**

1. **Le défi commence le lundi 18 novembre 2024 et se termine le vendredi 13 décembre 2024 inclus.**
2. Les activités physiques sont classées selon le barème suivant :
  - **EPS : 20 points** quelque soit la séance proposée.
  - Activités de faible intensité type jonglage, lancer de précision, danse, marelle... : **2 points**
  - Activités d'intensité moyenne, type marche, saut à la corde, jeu collectif calme, ... : **5 points**

- Activités à forte intensité type course, danse (zumba), jeu collectif ou de poursuite, vidéo « Tabata » (voir sur le site 30minutesAPQ) ... : **10 points**

En panne d'idées : c'est par [ici](#) !

3. Si l'enseignant participe lui aussi, la classe gagne un bonus de **4 points**.
4. La durée de l'activité n'est pas prise en compte pour ce défi. **Les pause actives comptent !**
5. Chaque semaine, la classe réalise les défis pour lesquels elle s'est engagée et envoie le total des points obtenus à l'adresse : [ici](#)
6. Chaque défi réalisé permet de collecter des points pour progresser dans l'aventure collective.  
La classe peut participer selon son choix une seule semaine, ou pendant les quatre semaines du défi.
7. Les points sont comptabilisés chaque semaine, et les participants sont informés du score départemental. **Lorsque le total des points atteint 15000 points, le défi est gagné !**

[Pour en savoir plus sur l'intérêt des activités physiques quotidiennes, quelques mots du professeur Carré](#)

Professeur en cardiologie (CHU de Rennes), Président du collectif pour une France en forme.



GRANDE CAUSE NATIONALE  
**30'JGE!**  
CHAQUE JOUR