

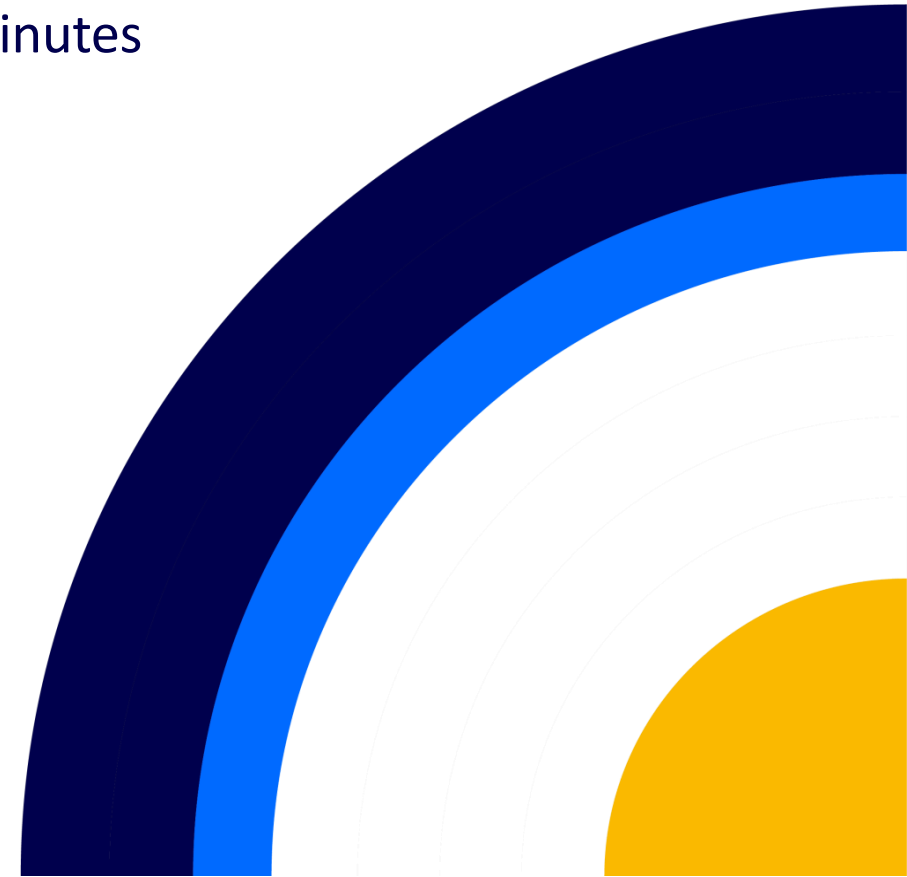
FOCUS sur les 30 minutes d'Activités physiques quotidiennes (APQ)



30 minutes d'APQ à l'école primaire – Pourquoi ?

Les recommandations de l'OMS :

- 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.
- Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.



IL FAUT SAVOIR QUE



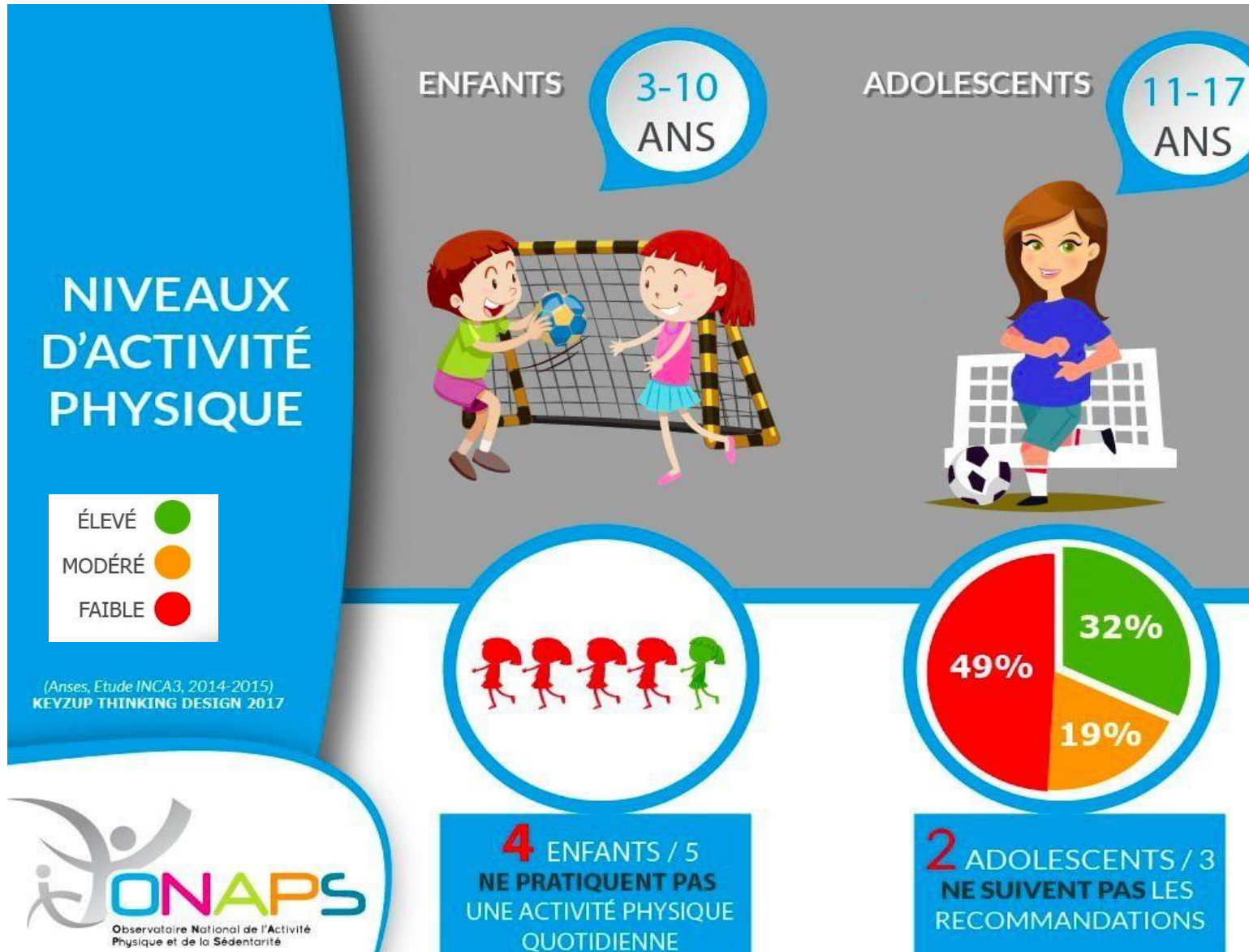
OMS 1946

La **santé** est un état de
complet bien-être physique, mental et social.

La santé c'est la
QUALITÉ de VIE



FRANCE, LES STATISTIQUES QUI FONT PEUR



Observatoire national
de l'activité physique
et de la sédentarité

www.onaps.fr

[@onaps_officiel](https://twitter.com/onaps_officiel)

IMPORTANCE DE LA CAPACITÉ PHYSIQUE



Capacité physique

Effort musculaire maximal
que l'on est capable de
maintenir pendant 5 minutes



Toujours améliorable

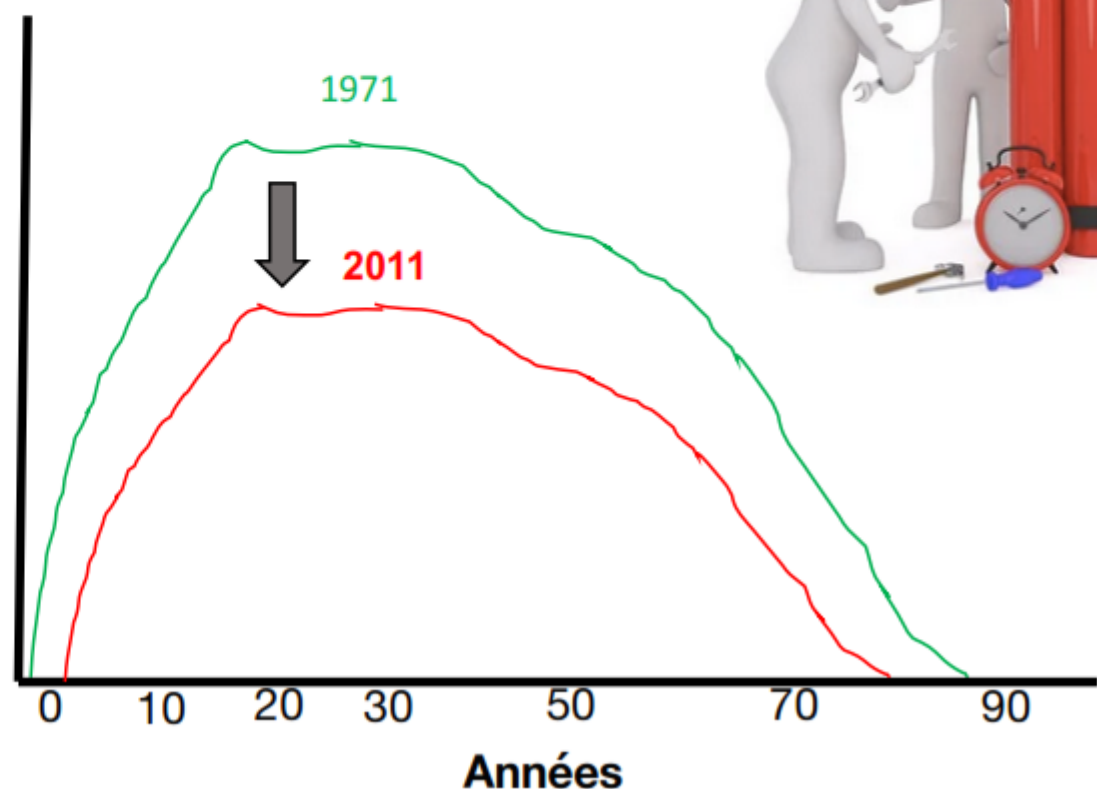
**VRAI QUE JE SOIS MALADE OU PAS
MA CAPACITÉ PHYSIQUE C'EST MON CAPITAL SANTÉ**

CAPACITÉ PHYSIQUE DES ENFANTS

La capacité physique
des collégiens de
2011 a diminuée de
25% par rapport à 1971

Quelle espérance de vie
en bonne santé ?

Capital
santé



ET POURTANT

UNE NOUVELLE ADDICTION, LA CHAISE !



INACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ, UN TSUNAMI SOCIÉTAL

Novembre 2020

Jeunes de 11 à 17 ans



66 % avec un risque sanitaire
préoccupant

Moins de 60 minutes d'activité physique et
plus de 2 heures de temps écran par jour

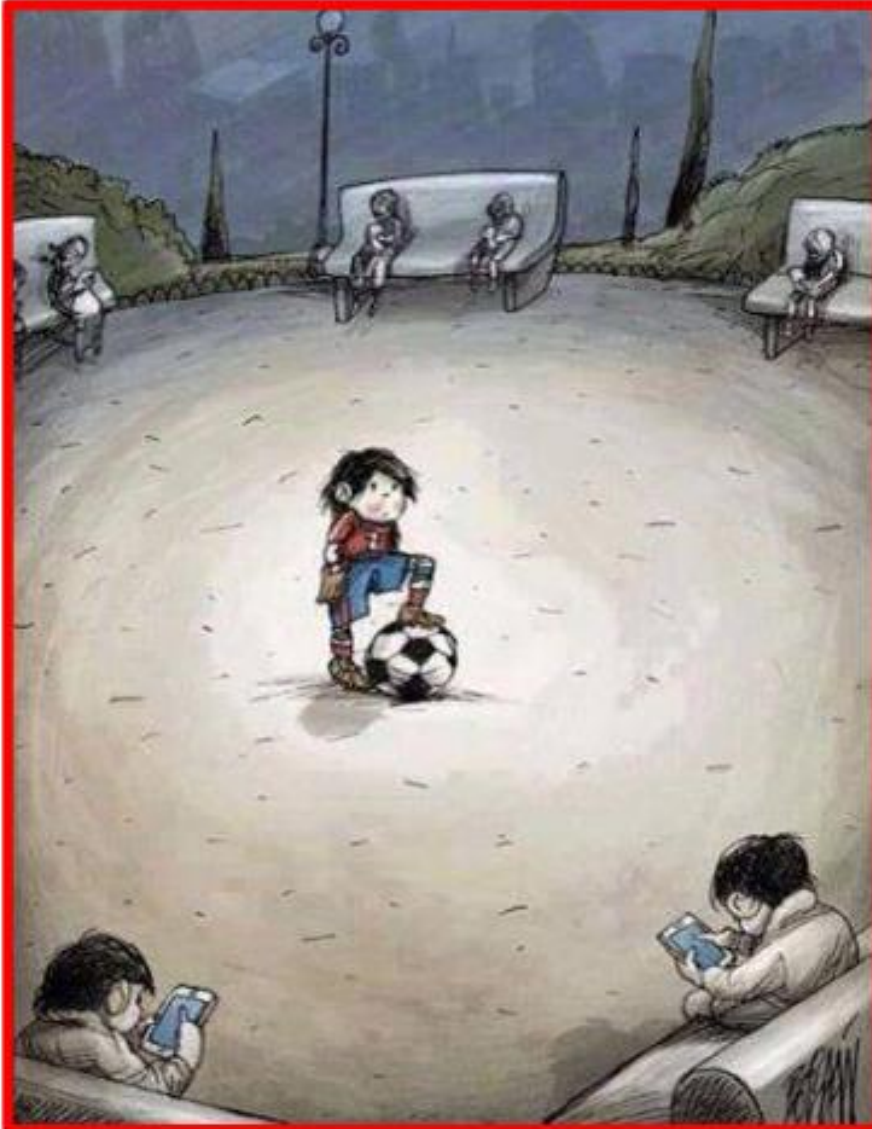
49 % avec un risque sanitaire
très élevé

4h30 de temps écran et/ou moins de
20 minutes d'activité physique par jour



La promotion des modes de vie favorables
à la pratique d'activités physiques et à la lutte
contre la sédentarité doit être une priorité
des pouvoirs publics

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ENFANTS



SANTÉ

Amélioration :

- surpoids
- indicateurs de santé
- fonctions cognitives

ECOLE

Meilleurs résultats

Moins de décrochage

INSERTION

Meilleur comportement social

Meilleure estime de soi

Maintien à l'âge adulte

Récréations actives



Leviers d'action proposés

- Année olympique et paralympique
- Généralisation des 30'APQ
- Les cours actives

Une année sous le signe du sport

« L'année scolaire 2023/2024 sera traversée par la tenue en France de deux des plus grands évènements sportifs au monde : **la coupe du monde de rugby, et les Jeux olympiques et paralympiques**, qui se tiendront lors des prochaines vacances d'été et à la rentrée 2024/2025.

Deux évènements qui vont permettre de placer le sport au cœur des échanges entre professeurs et élèves, que ce soit dans le cadre des enseignements ou lors de projets de classe ou d'établissement. »

Mais cette séquence peut-elle permettre à notre pays de progresser sur la place donnée à l'éducation physique et sportive et, plus globalement, à l'activité physique, dans les écoles ?

Si, dès le plus jeune âge, un enfant se sent capable et prend l'habitude de pratiquer une activité physique régulière, il lui sera plus facile de maintenir ce comportement tout au long de la vie. Appliquée à l'école, elle oblige à raisonner de manière transversale pour inscrire l'activité physique au quotidien, que ce soit dans la manière de se rendre à l'école, mais aussi dans la façon d'enseigner ou encore de jouer sur la cour de récréation.

Autant de pistes d'action à concrétiser en cette année « olympique ».

Article « Sport à l'école les défis d'une rentrée « olympique » - Sport et citoyenneté

<https://www.sportetcitoyennete.com/articles/une-rentree-olympique>

<https://www.education.gouv.fr/bo/2023/Hebdo27/MENE2318460N>

2023-2024, une rentrée et une année olympique et paralympique à l'École

« Les Jeux représentent en effet une occasion exceptionnelle de renforcer tous les dispositifs favorisant la pratique physique et sportive des élèves, mais aussi de porter les valeurs du sport olympique et paralympique portées notamment par la charte olympique : engagement, excellence, égalité, respect, amitié, inclusion et partage. L'année scolaire 2023-2024 sera ainsi l'occasion de célébrer ces valeurs au cœur de l'École et de favoriser la construction d'une citoyenneté active et engagée. »



Texte réglementaire

Note de service 27 07 2022



À deux ans des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, la rentrée scolaire 2022 a marqué la **généralisation des 30 minutes d'activité physique quotidienne pour toutes les écoles primaires.**

Les 30'APQ ont fait l'objet d'une **note de service le 27 juillet 2022**, que vous trouverez au lien suivant : <https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo30/MENE2220806N.htm>

Initiée dans la perspective de l'Héritage des Jeux, cette mesure s'inscrit dans le cadre du [programme Génération 2024](#), au service du bien-être des élèves et de leur santé. Elle vise à développer une activité physique quotidienne, et à favoriser le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants.

Objectifs des 30 minutes d'APQ

Mettre plus d'activité physique et sportive dans le quotidien des élèves afin de :

- **Dépasser les dépenses énergétiques** du métabolisme au repos ;
- Activer les capacités cardiovasculaires** par la contraction de muscles squelettiques : **objectif santé**
- **Mettre en place des habitudes de santé** afin qu'elles s'installent durablement ;
 - **Associer l'activité au principe de plaisir** afin d'avoir un impact plus étendu sur la prise en charge la santé à long terme ;
 - Développer **un savoir bouger ludique**, c'est-à-dire construire les bases de la motricité (courir, sauter, lancer et danser), au moyen d'activités ludo-motrices ;
 - **favoriser les compétences psychosociales** : autonomie, engagement, persévérance



➤ **Réfléchir aux articulations avec les différents domaines d'apprentissages,
à l'interdisciplinarité**

- ✓ En EPS, initier les situations autonomes : les situations vécues en EPS au cours d'un cycle d'apprentissage pourront être reproduites par les élèves en autonomie à la condition de leur suggérer ce possible de le leur permettre.



30'APQ et EPS : différences et complémentarité

Intervention de Fanny Raingeaud, doctorante en sociologie sur la question de l'activité physique à l'école

Comment caractériser le dispositif des 30APQ, ses forces et ses limites, notamment sur les questions d'espace, d'acteurs et de temps par rapport aux autres temps d'activité physique à l'école ?

Concernant l'espace, la pratique physique dans le cadre des 30APQ se veut simple d'accès dans la mesure où une tenue sportive n'est pas requise, les lieux à privilégier sont la salle de classe, la cour de récréation ou encore les abords proches de l'école. Là où en EPS l'accès aux diverses infrastructures est une des premières causes d'inégalités territoriales en matière d'activité physique à l'école élémentaire, ici est proposé un dispositif théoriquement accessible à chacune des écoles. La question du temps d'engagement moteur se pose également. Si dans le cadre des 30APQ tous les élèves sont en mouvement pendant une durée supposée de 30 minutes (il serait intéressant d'étudier à l'échelle d'une classe la dépense physique des élèves), en EPS, 30 minutes correspondent parfois au temps passé assis dans le bus pour se rendre aux installations...Ainsi les 30APQ proposent une réponse à l'inactivité physique quotidienne, là où l'EPS permet aux élèves de développer des pouvoirs moteurs, d'apprendre à nager, à courir vite, courir longtemps, pédaler, apprentissages qui évidemment demandent des déplacements dans les piscines et sur les stades.

Propositions pédagogiques innovantes



En 2022, une première ressource « Bouge et trouve ! » a été conçue par le groupe EPS des Hauts-de-Seine à l'occasion de la semaine des mathématiques « Maths en forme(s) ».

Elle propose d'articuler 30'APQ et résolution de problèmes pendant une semaine.

Objectifs :

- mettre plus d'activité physique et sportive dans le quotidien des élèves ;
- utiliser l'activité physique comme levier d'apprentissage pour les mathématiques ;
- développer le plaisir dans l'activité mathématique et dans l'activité physique auprès des élèves ;
- développer des compétences mathématiques essentielles : chercher, raisonner calculer et communiquer ;
- favoriser les compétences psychosociales : collaboration et coopération, engagement, persévérance, confiance en soi.

Une équipe de formateurs départementaux s'est mobilisée pour accompagner une école de Nanterre dans la mise en œuvre. **L'ancrage sur un temps fort national tel que la semaine des mathématiques s'est avéré mobilisateur.**

Voici le lien de la capsule vidéo valorisant cette action :

<https://tube-cycle-3.apps.education.fr/w/9LC8MrvQuYqvH96gmVqz4B>



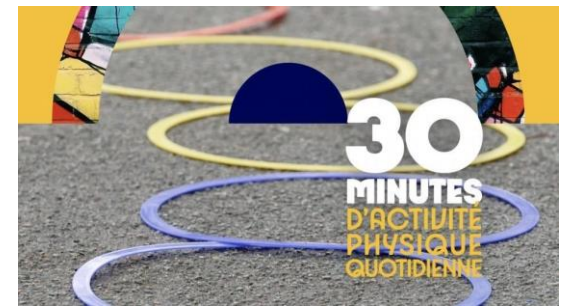
À l'occasion de la mesure de **généralisation des 30 minutes d'activité physique quotidienne** et de la **thématique de la semaine des maths 2023 " Maths à la carte"**, les groupes EPS et maths des Hauts-de-Seine ont conçu **une nouvelle ressource Bouge et trouve ! Bouge et trouve ! n°2**

Elle est accessible aux élèves d'école primaire : 4 niveaux de difficultés ont proposés (GS,CP, CE et CM).

Les ressources « Bouge et trouve » sont accessibles sur le site de la DSDEN au lien suivant :

<https://www.ac-versailles.fr/bouge-et-trouve-no2>

Formation et outillage :



- **DSDEN 92 - Formation et ressources 30 minutes d'APQ » :**

Lien du Digipad : <https://digipad.app/p/136003/8d3b7d61c34b5>

- **DSDEN 92 – Ressources EPS ou APQ et apprentissage de l'anglais**

➤ Lien du Digipad : <https://digipad.app/p/340725/29a930bb5ec31>

- **DSDEN 92 - APQ et résolution de problèmes et anglais - Ressources Bouge et trouve**

Lien du Digipad : <https://digipad.app/p/312499/1c1f9c8e22956>

- **Webinaire académique qui a eu lieu fin septembre 2022, afin d'impulser la généralisation du dispositif :**

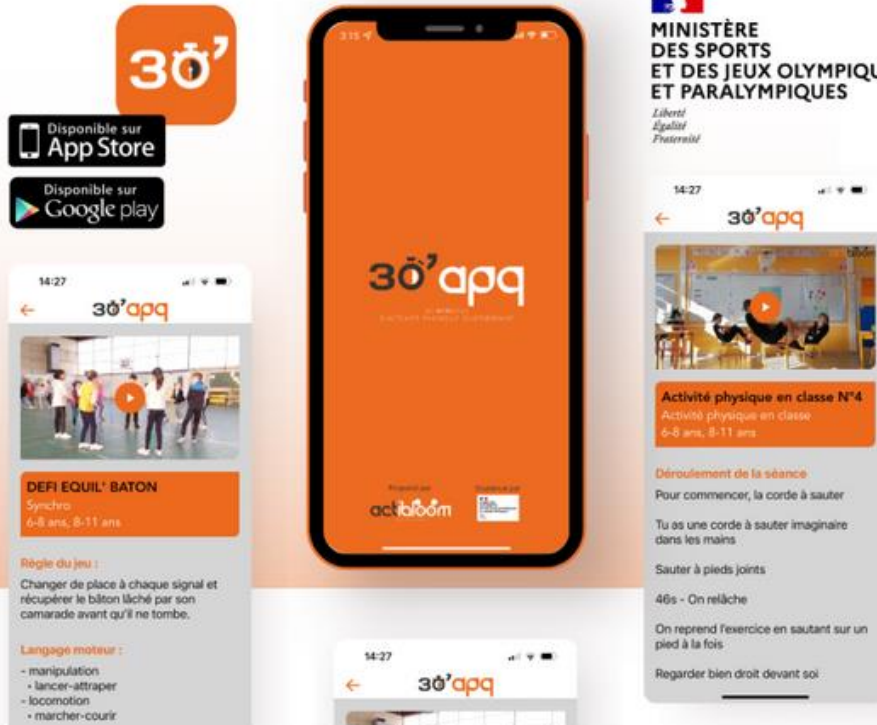
<https://cpdeps92.netboard.me/labelgeneration24dansle92/?w=3142786>

30' APQ : l'application mobile gratuite pour pratiquer l'activité physique à l'école



Accompagner les enseignants du primaire dans la mise en place de la généralisation du dispositif : "30 min d'activité quotidienne à l'école".

En partenariat avec :



SYSTÈME ANDROÏDE

Qr code pour android :



SYSTÈME IOS

Qr code pour IOS :



Le contenu de l'application

32 supports pédagogiques vidéo pour organiser des activités physiques en temps scolaire et périscolaire.

2 nouvelles vidéos par mois ajoutées jusqu'à juillet 2024.

Objectif : 60 vidéos accessibles pour les JOP de Paris 2024

Des fiches pédagogiques

Jeux traditionnels, activités ludiques, etc.

<https://www.actibloom.com/actualites/30-apq-lapplication-mobile-gratuite-pour-pratiquer-lactivite-physique-lecole.html>

Maquette proposée : titre de la situation

L'objectif de la situation : ce que l'élève doit réaliser.

Schéma de la situation

Le dispositif : l'espace et le matériel utilisés

Matériel :

- carte explicative de la situation
- .
- .
- .

La consigne qui permet à l'élève de se mettre en activité.

Les critères de réussite pour l'élève

Les variables de différenciation

- .
- .
- .

➤ **Netboard « Label Génération 2024 dans les Hauts-de-Seine »**, plateforme numérique d'information, de collaboration et de valorisation des écoles et établissements publics des Hauts-de-Seine labellisés Génération 2024.

<https://cpdeps92.netboard.me/labelgeneration24dansle92/?tab=426321&link=unBJuvVU-WekU2vU3-sosGeGJ4>

Plusieurs onglets sont consacrés aux APQ.

Nicole CHEDOTAL

Partager

418.7

0

1

Modifier

Netboard

ACADÉMIE DE VERSAILLES

Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux de l'éducation nationale des Hauts-de-Seine

Label Génération 2024 dans les Hauts-de-Seine

Pour toute information :
ce.cpdeps92@ac-versailles.fr

Menu

Chercher

Actualités

Coupe du monde de rugby 2023 - Ressources

JOP 2024 à PARIS

Textes réglementaires - Circulaires

Plateforme nationale Génération 2024 - Ressources

Génération 2024 sur Eduscol - Ressources

Autres ressources JOP et Paris 2024

QUIZZ sur les JOP

Newsletters académiques- Offres pour labellisés

DSDEN 92 - Label Génération 2024 - Carte/infos

TOUR OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE 92 - Année 23/24

DSDEN 92 - Les défis mensuels Génération 2024

DSDEN 92 - Formations départementales EPS

JNSS - SOP - Journée Olympique : description

JNSS 2022 - VALORISATION

Tournoi Rugby Gennevilliers 17 Et 19 Octobre 2023

LA CIRCONSCRIPTION DE GENNEVILLIERS

LE CLUB SPORTIF MUNICIPAL GENNEVILLOIS RUGBY

LE SERVICE DES SPORTS DE LA MAIRIE DE GENNEVILLIERS

VOUS INVITENT AU

GRAND TOURNOI DE RUGBY

LE 17 ET LE 19 OCTOBRE 2023

STADE LUBOZ GENNEVILLIERS

TOUTE LA JOURNÉE, DE 9H30 À 19H30 DES ÉQUIPES SE RENCONTRERONT POUR CÉLÉBRER LA COUPE DU MONDE DE RUGBY QUI A LIEU EN CE MOMENT EN FRANCE. UN TROPHÉE SERA REMIS PAR LE CLUB ET RÉCOMPENSERA L'ÉQUIPE GAGNANTE DE CE TOURNOI. TOUS LES JEUNES SERONT RÉCOMPENSÉS POUR LEUR PARTICIPATION.

NOUS ESPÉRONS QUE VOUS SEREZ NOMBREUX À PARTAGER AVEC NOUS CETTE FÊTE ET VOUS ADRESSONS NOS VŒUX SPORTIFS.

Télécharger

Affiche Ninja Challenge Unss92 Les 11 Et 12 Octobre 2023 À Colombes

NINJA CHALLENGE UNSS 92

Le 11 et 12 Octobre

Parc Lagravère, De Marante COLOMBES

Obstacle.fr

KOLLAIN

AGENCE NATIONALE DU SPORT

hauts-de-seine LE DÉPARTEMENT

Colombes

UNSS 92

Télécharger

2023-09-10

Quizz sur les Jeux Olympiques et Paralympiques, extrait des ressources Génération 2024

Pour un défi en classe, un challenge pendant une compétition sportive, voici des questions sur les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

Rendez-vous chaque jour de classe pour une nouvelle question et la réponse à la question précédente !

Question n°1 : Comment appelle-t-on les sportifs participant aux Jeux Olympiques : des athlètes, des gymnastes ou des musclés ?

Réponse à la question 1 : Des athlètes

Question 2 : Vrai ou faux ? Les Jeux Olympiques ont déjà été organisés à Paris.

Réponse à la question 2 : Vrai (en 1900 et 1924).

Question 3 : Que dois-tu faire au moins 9 heures par jour pour être en pleine forme et améliorer tes performances sportives ?

Réponse à la question 3 : Dormir.

Question 4 : Comment appelle-t-on le personnage imaginaire qui symbolise l'esprit des Jeux : la mascotte, la cocotte ou la peluche ?

Réponse à la question 4 : la mascotte

Question 5 : Comment appelle-t-on les Jeux Olympiques pour les personnes en situation de handicap ?

Réponse à la question 5 : Les Jeux Paralympiques

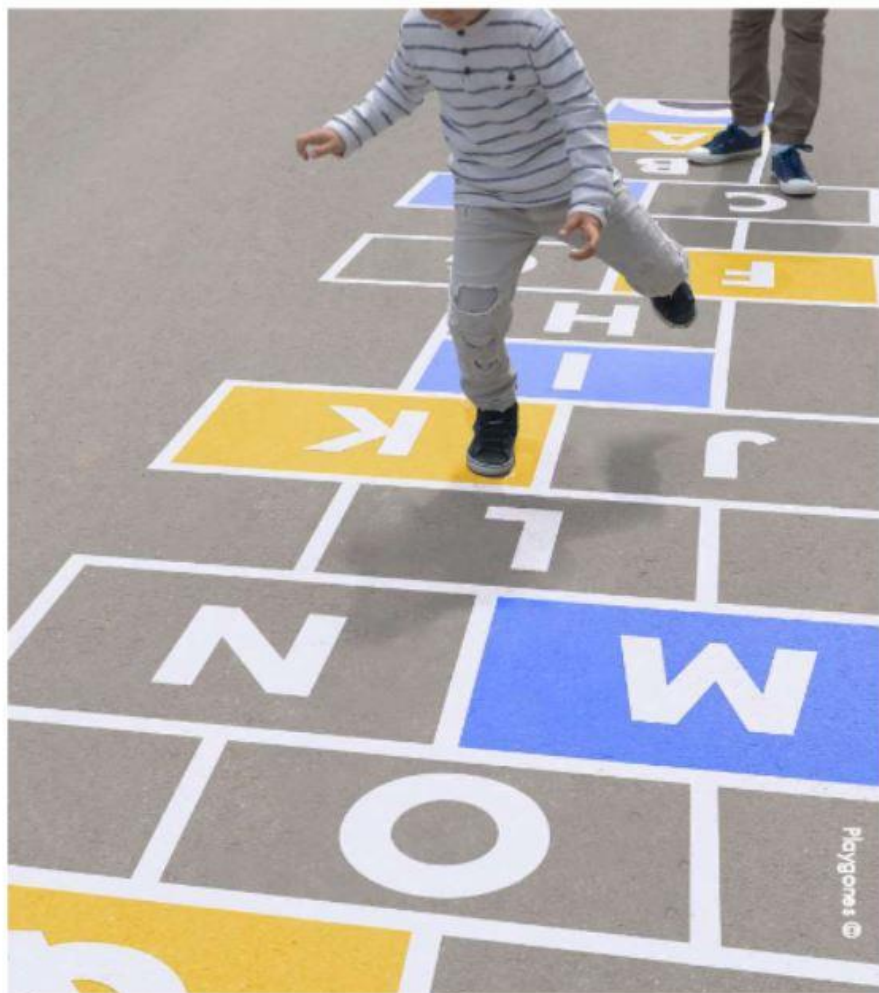
Question 6 : Dans quelle discipline Laure Manaudou et son frère Florent ont-ils remporté des médailles olympiques : la natation, le judo

20
GÉNÉ-
RATION
24

**Catalogue
de visuels
ludiques et actifs**
destinés aux cours d'école

Les marelles

Le jeu d'enfant par excellence



Des marelles au design unique
aux couleurs de Génération 2024.

Marelle Alphabet
Dim. : 1,70 x 6,43 m

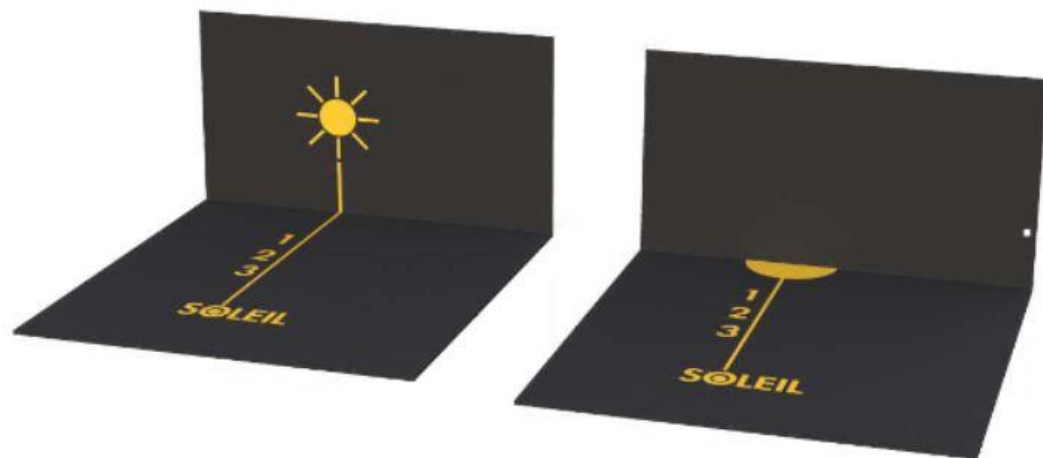
Marelle géométrique
Dim. : 0,95 x 2,40 m

Marelle Fantaisie
Dim. : 1,23 x 2,35 m

CONCEPTION GRAPHIQUE, RÉALISATION, ILLUSTRATIONS ET TEXTES PAR PAIGONES ©

1, 2, 3, Soleil

L'indémoudable jeu 1, 2, 3 Soleil fait son grand retour avec un marquage qui incitera à jouer à ce jeu. L'un avec un marquage supplémentaire au mur.



1 2 3 soleil - Sol et mur

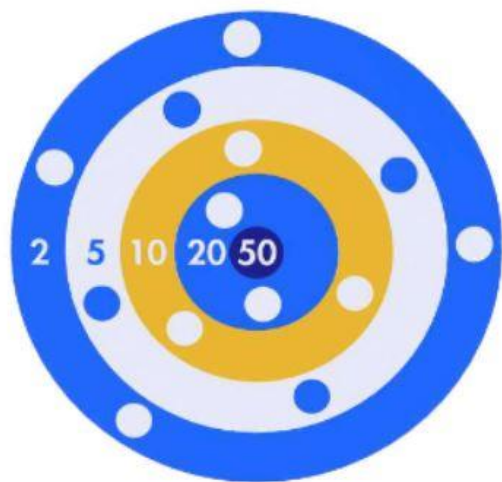
Dim. : 1,50 x 4,50 x h 2,00 m

1 2 3 soleil - Sol

Dim. : 1,50 x 4,50 m



Les cibles



Cible numérotée 01

Dim. : Ø 2,50 m



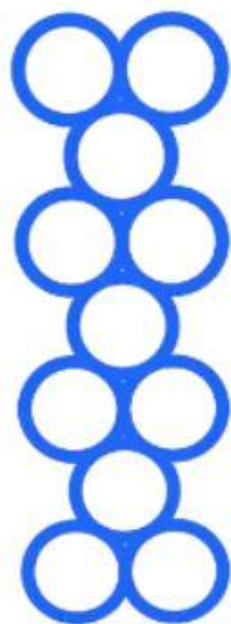
Cible numérotée 02

Dim. : Ø 2,50 m

Une cible numérotée pour améliorer leur précision de lancer tout en pratiquant les mathématiques. Le but ? Viser les points aux différentes zones de la cible pour encourager la compétition amicale et le développement des compétences de calcul.



Les sauts



Anneaux Bleus
Dim. : 0,75 x 2,25 m



Anneaux Jaunes
Dim. : 0,75 x 2,25 m



Anneaux Chenille
Dim. : 0,60 x 2,15 m



Anneaux BI colore
Dim. : 0,60 x 2,15 m



Pas 2 par 2
Dim. : 0,60 x 2,35 m



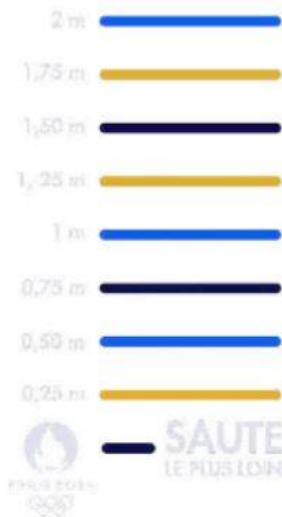
Pas alternés
Dim. : 0,25 x 2,50 m

Les sauts en longueur

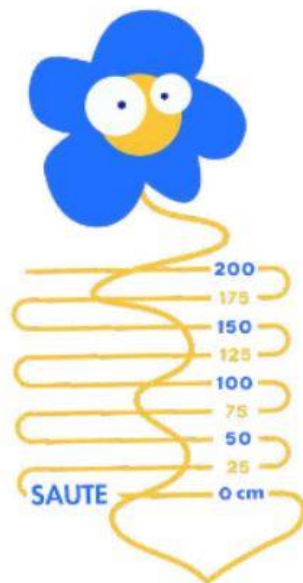
Une échelle de graduations pour les sauts en longueur pour permettre aux enfants de mesurer leurs performances, d'améliorer leur technique de saut et de se fixer des objectifs personnels, encourageant ainsi le développement de leurs capacités physiques et leur motivation à se dépasser.



Saut 01
Dim. : 1,18 x 2,00 m



Saut Marianne
Dim. : 1,18 x 2,20 m



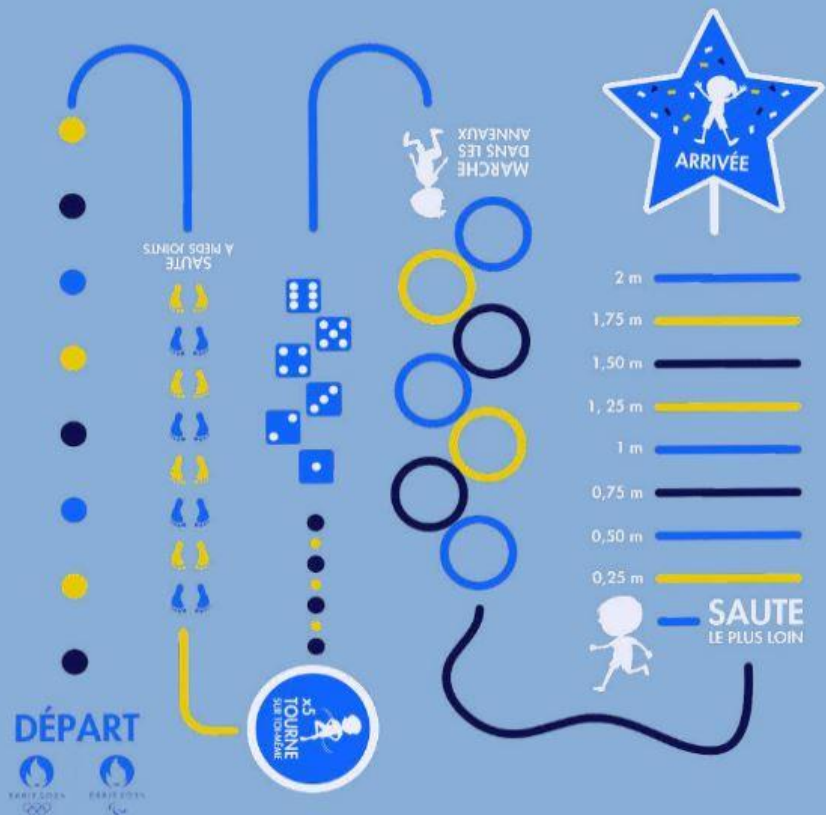
Saut fantaisie
Dim. : 2,20 x 4,90 m



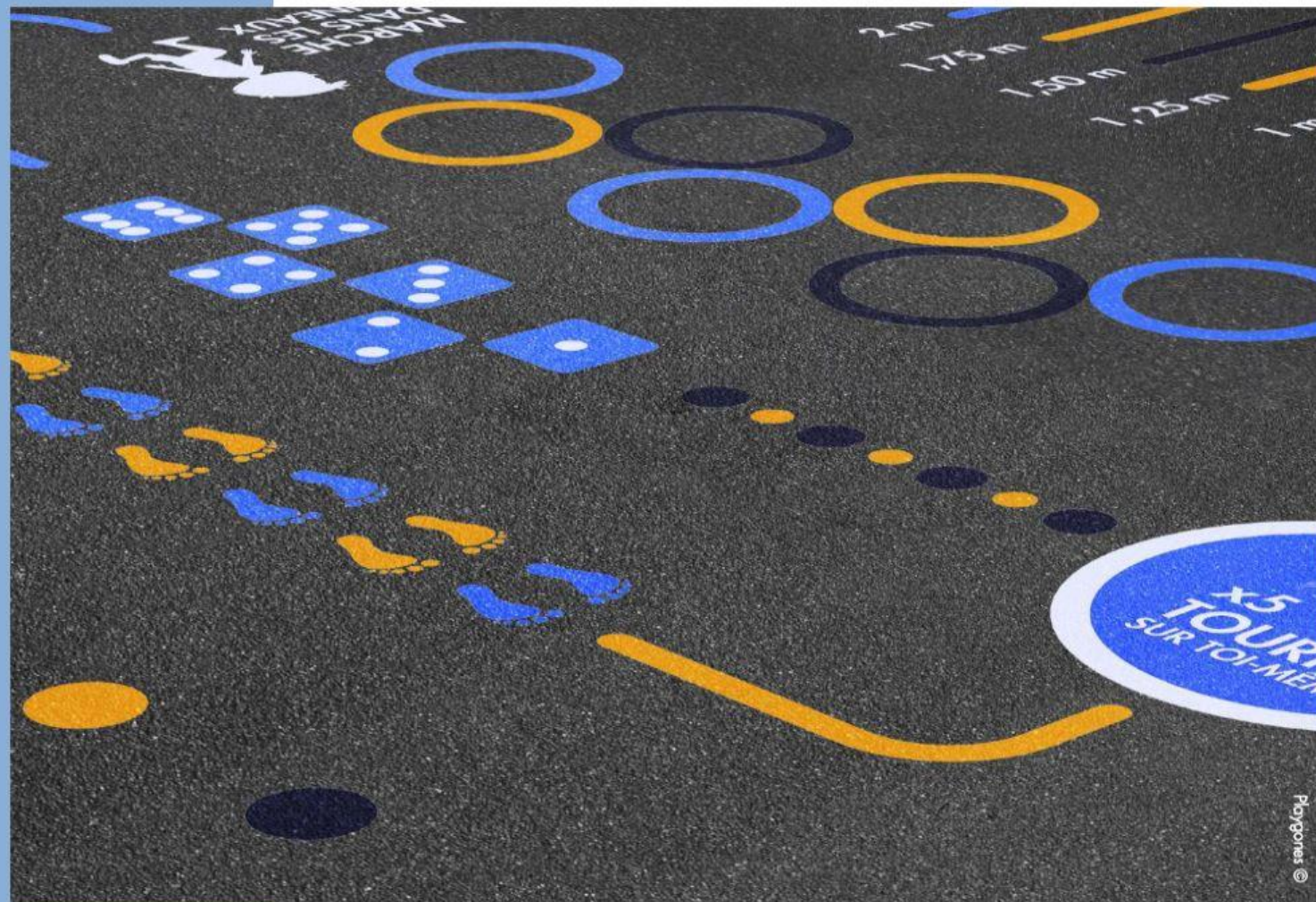
Podium



Podium
Dim. : 1,25 x 1,20 m



Parcours Petit Modèle
Dim. : 4,50 x 4,50 m



SITOGRAPHIE

Lettre de rentrée 2022 retenant le bien-être comme une priorité

<https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo26/MENE2219299C.htm>

« De même, la pratique régulière de l'activité sportive par nos élèves est une condition de leur bonne santé, du dépassement de soi et de la cohésion de groupe. L'éducation physique et sportive en constitue l'élément fondamental. Elle doit pouvoir être complétée par une activité physique régulière. Ainsi les trente minutes d'activité physique quotidienne seront généralisées à compter de la rentrée dans toutes les écoles de France. »

Colloque Académie de Paris 5 juin 2023 - Activités physiques et santé

https://pia.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_2818447/colloque-academique-activites-physiques-sante#colloque2

Podcast de l'iHE2F, très intéressant, notamment l'épisode 5 portant sur l'activité physique :

<https://www.ih2ef.gouv.fr/les-podcasts-du-film-annuel-le-bien-etre-des-eleves-et-des-personnels>

Notion de littératie physique :

<https://litteratiephysique.ca/litteratie-physique/>



SITOGRAPHIE

Notion de design actif, récréation actives :

<https://batiscolaire.education.gouv.fr/le-design-actif-240435>

Liseuse | Génération 2024 - Catalogue de visuels Cours actives

https://generation.paris2024.org/flipbook?file=https://medias-generation.paris2024.org/2023-07/Catalogue_DesignActif_G%C3%A9n%C3%A9ration2024_0.pdf&magazineMode=true

J'ajoute le Netboard départemental Génération 2024 :

<https://cpdeps92.netboard.me/labelgeneration24dansle92/?link=qGF8xdZ6-OxSIA9ur-GgOkNgQ0>

Il est nourri régulièrement. Il est également collaboratif. Tout école et établissement labellisé, ou partenaire sportif, peut l'enrichir de valorisations d'actions.





À nous de jouer ! 😊



<https://digipad.app/p/136003/8d3b7d61c34b5>

