



**ACADÉMIE
DE VERSAILLES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

30 MINUTES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES

Webinaire académique
Jeudi 29 septembre 2022



**ACADÉMIE
DE VERSAILLES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

OUVERTURE M. LE SECRÉTAIRE GÉNÉRAL



**ACADÉMIE
DE VERSAILLES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

PREMIÈRE PARTIE INTERVENTION GUY VALLEE

NOUS SOMMES GÉNÉTIQUEMENT PROGRAMMÉS POUR BOUGER

Intervention 30' Activité physique
quotidienne

En appui sur la conférence et les
documents de François Carré

Pr. Emérite

CHU Rennes

Université Rennes 1



INACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ SONT UN VÉRITABLE TSUNAMI SOCIÉTAL !

LE SAVEZ

VOUS ?



SITTING IS THE NEW SMOKING !

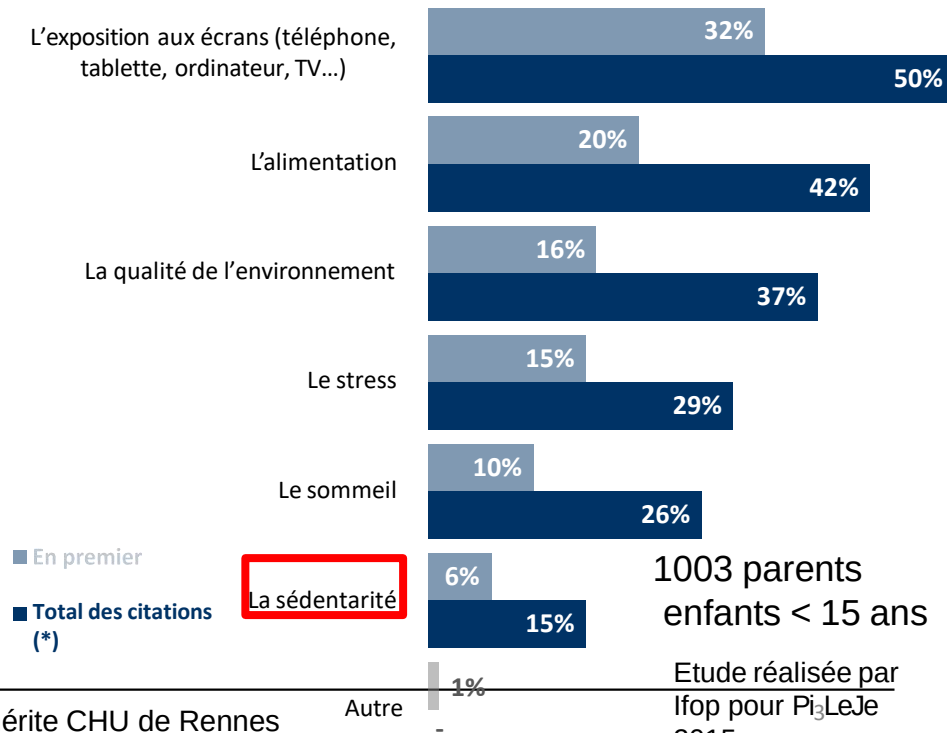
Le temps journalier
passé assis
est-il dangereux
pour votre santé ?



Pour 72% des européens

NON

Aspects du mode de vie de vos enfants qui pourraient altérer leur santé à venir ?



QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?



La **santé** est un état de **complet bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

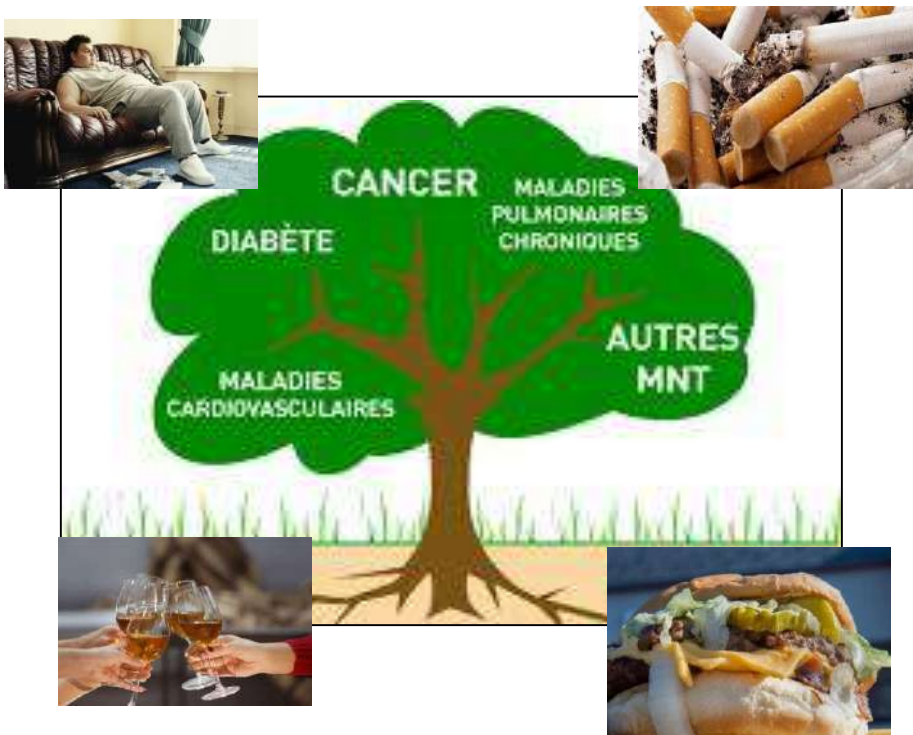


1946

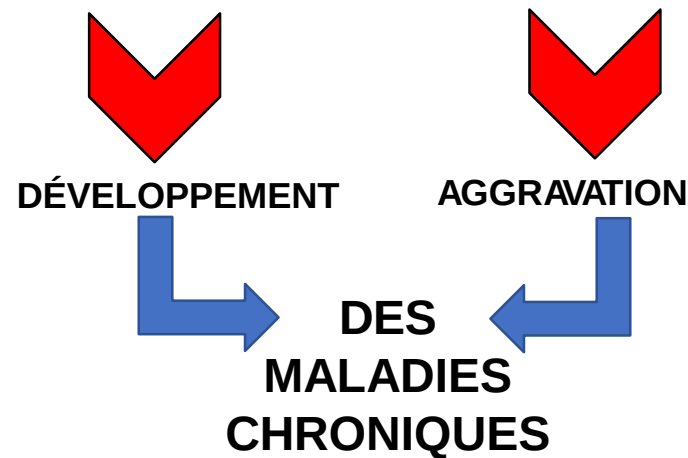
La santé c'est la QUALITÉ de VIE



LES MAUVAIS CHOIX POUR NOTRE SANTÉ



5 FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES



INACTIVITÉ PHYSIQUE N'EST PAS SÉDENTARITÉ

INACTIVITÉ PHYSIQUE

Activité physique journalière < recommandations

SÉDENTARITÉ

Temps journalier passé assis ou couché éveillé

Risque si ≥ 7 heures/jour de temps sédentaire

Périodes assises ininterrompues > 2 heures

SÉDENTARITÉ ET
INACTIVITÉ PHYSIQUE
ONT DES RISQUES
INDÉPENDANTS POUR
LA SANTÉ

4 profils

Inactif –sédentaire

Inactif- non sédentaire

Actif-sédentaire

Actif –non sédentaire



IMPORTANCE DE LA CAPACITÉ PHYSIQUE

Egalité
Fraternité

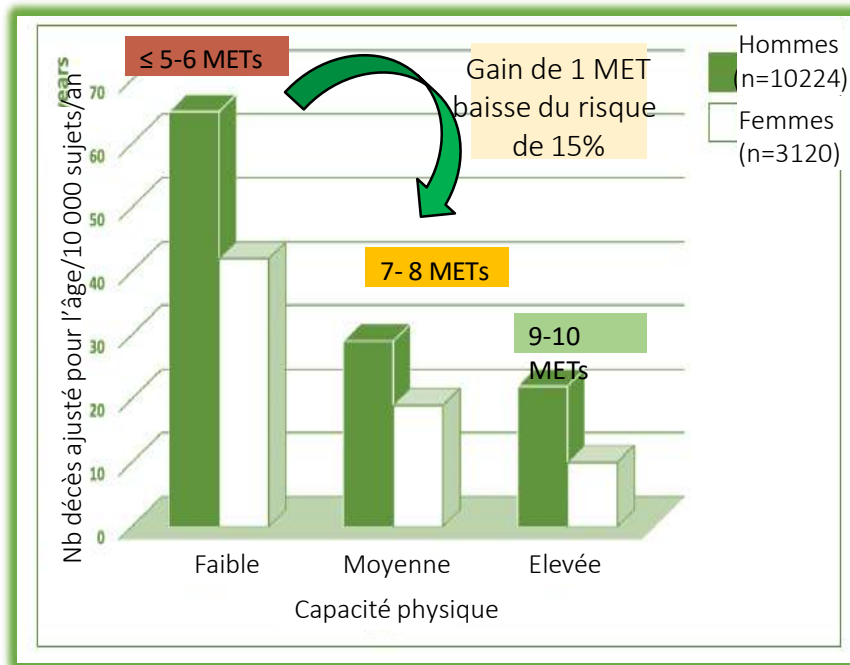
Capacité physique

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



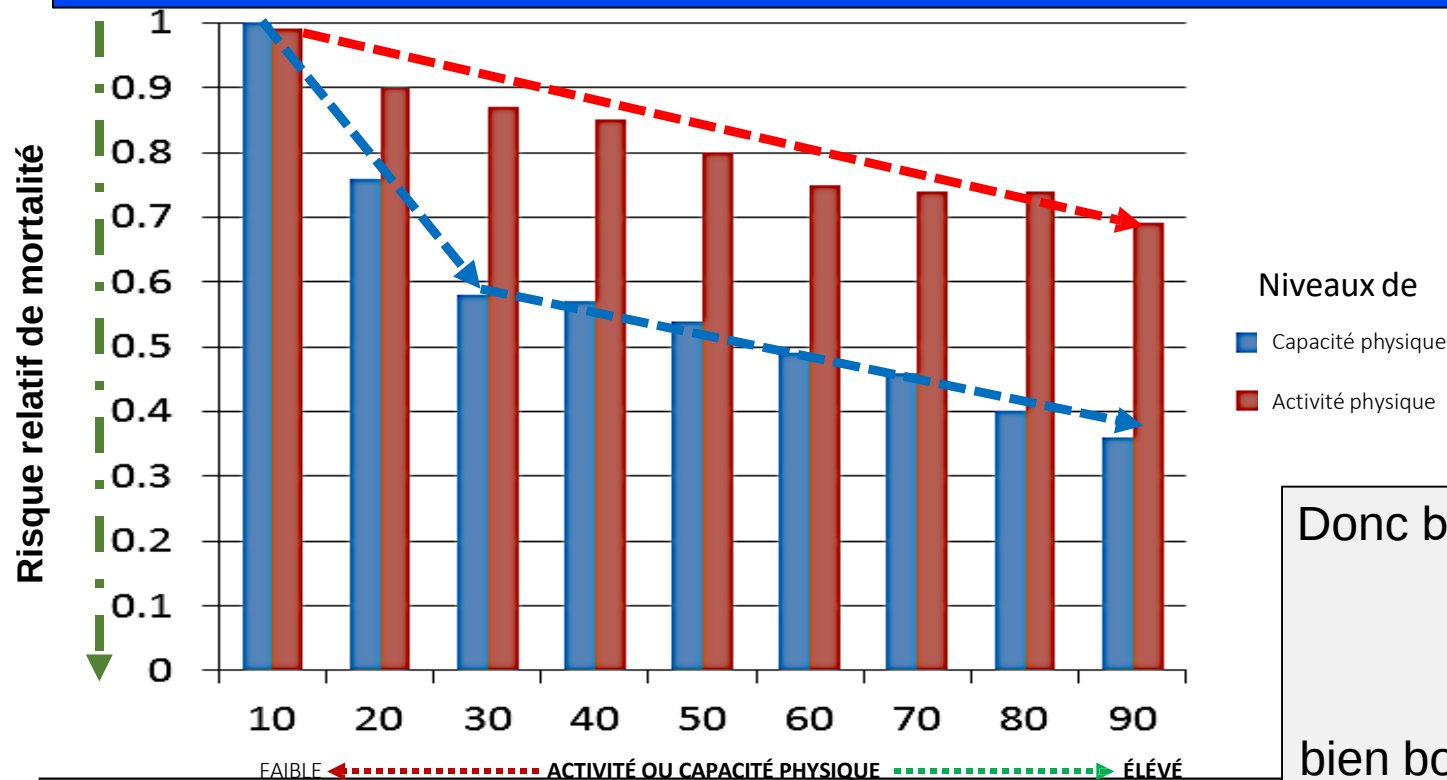
Toujours améliorable

Modifié d'après Blair et al JAMA. 1989;262:2395-401



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

LA CAPACITÉ PHYSIQUE EST PLUS PROTECTRICE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Donc bouger c'est bien

mais

bien bouger c'est mieux !

INACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ, LES RISQUES SANITAIRES



FRANCE, RECOMMANDATION S AVANT 18 ANS

<2 ANS



éviter l'exposition
aux écrans

2 À 5 ANS



<1 h/jour

<1 h consécutive
en position
assise ou allongée*

6 À 11 ANS



<2 h/jour

<2 h consécutives
en position
assise ou allongée*

12-17 ANS



<2 h/jour

<2 h consécutives
en position
assise ou allongée*

ADULTES



Diminuer le temps
passé assis ou allongé

<2 h consécutives
en position
assise ou allongée*

* Si >2 h consécutives : se lever, marcher et faire bouger les différentes parties de son corps



Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes

François CARRÉ - Pr émérite CHU de Rennes

ACTIVITÉS PHYSIQUES

2020

Nos recommandations pour les enfants et adolescents

L'activité physique dès le plus jeune âge est essentielle pour être en bonne santé. Il est important d'adopter un mode de vie actif tout au long de la vie, dès le plus jeune âge. Favoriser les activités en famille ou entre amis, associer sport, jeu et plaisir, ou proposer des activités diverses : **voici les clés pour garder les enfants motivés, et limiter leur temps de sédentarité devant les écrans !**



LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS

Trois heures d'activité physique par jour sont recommandées. Favoriser le jeu et le plaisir, diversifier les activités : marche, course, sauts, lancers, équilibre, découverte du milieu aquatique...

Pour limiter la sédentarité, éviter l'exposition aux écrans avant 2 ans et la restreindre à moins d'une heure par jour entre 2 et 5 ans.



LES ENFANTS DE 6 À 11 ANS

Au quotidien, un minimum d'une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée.

Pour donner aux enfants l'envie de bouger, les inciter à jouer, bouger avec eux : les accompagner à l'école à pied ou à vélo, favoriser les activités collectives ou entre amis, les encourager à pratiquer en club ou en association scolaire...

Le temps de loisir passé devant un écran doit être limité en fonction de l'âge : jusqu'à 6 ans, éviter de dépasser une heure par jour ; au-delà de 6 ans, éviter de dépasser deux heures.



LES ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée chaque jour, sollicitant les muscles et améliorant l'endurance et la souplesse : gymnastique, escalade, danse, jeux de ballon...

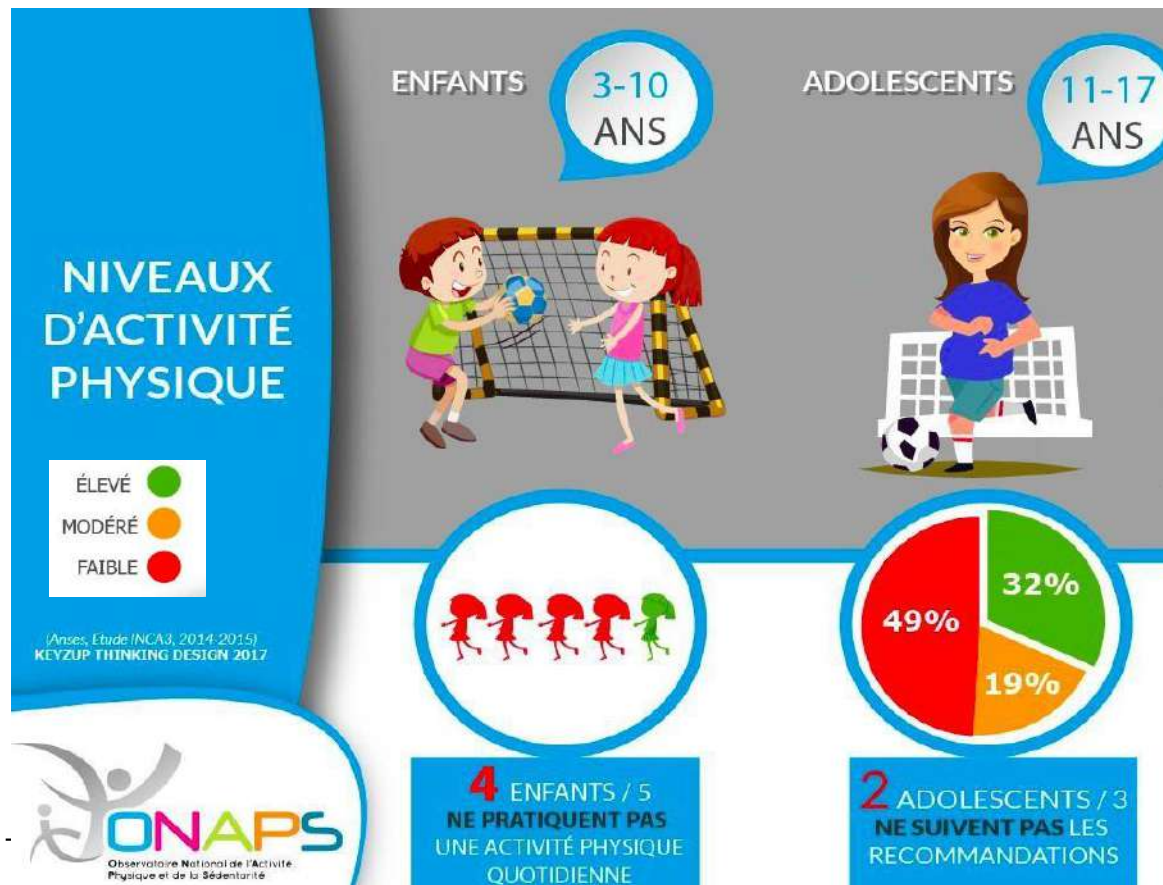
Toutes les occasions sont bonnes pour encourager les adolescents : favoriser les activités entre amis, en club ou en famille, mais surtout les laisser choisir des activités qui leur plaisent.

Pour limiter la sédentarité, la priorité est de limiter le temps passé devant les écrans et de ne pas rester plus de 2 heures consécutives en position assise.

Et surtout, bien dormir pour bien récupérer !

Un sommeil de bonne qualité est primordial pour être en forme et en bonne santé. Le temps de sommeil du petit enfant est compris entre 11 et 14 heures, en respectant la régularité de l'heure du coucher. Entre 6 et 11 ans, un temps de sommeil compris entre 9 et 11 heures est recommandé. Les adolescents de 12 à 17 ans doivent dormir de 8 h 30 à 9 h 30 chaque nuit. De plus, être actif favorise la qualité du sommeil.

FRANCE, LES STATISTIQUES QUI FONT PEUR



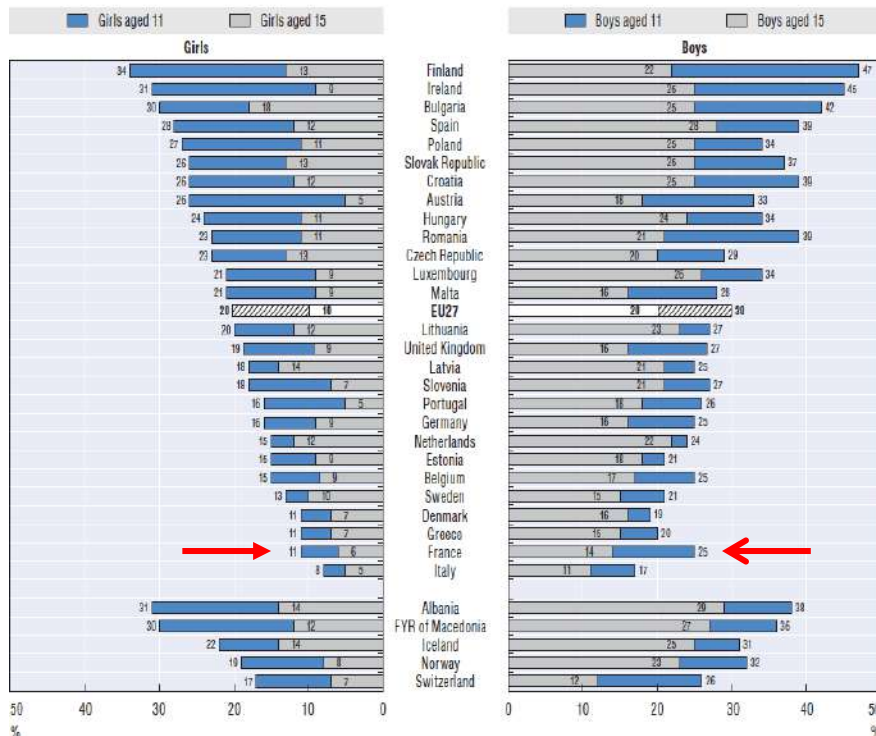
Observatoire national
de l'activité physique
et de la sédentarité

www.onaps.fr

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

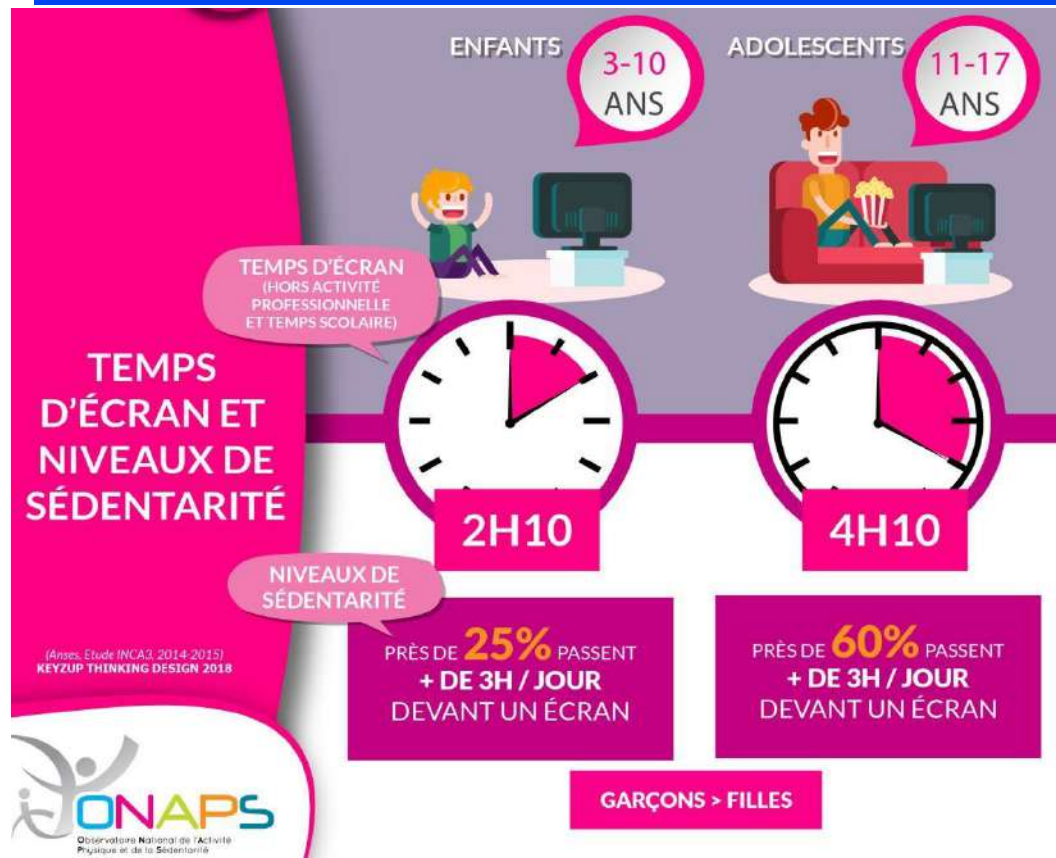
ACTIVITE PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES EUROPE et MONDE

4.22. Daily moderate-to-vigorous physical activity, 11- and 15-year-olds, 2013-14



Monde
11-17 ans > 1h/jour
France classée 119/ 146 pays
(GUTHOLD, OMS 2020).

FRANCE, LES STATISTIQUES QUI FONT PEUR



- ❑ Augmentation des comportements sédentaires avec l'avancée en âge
- ❑ Temps d'écran = presque doublé les jours sans école par rapport aux jours avec école

Le temps d'écran a parfois pu être surestimé dans les cas où les individus ont passé du temps devant deux écrans simultanément.

François CARRÉ - Pr

Source : Étude INCA3, 2014-2015, traitement Anses ; étude Esteban, 2015

L'ANSES TRÈS INQUIÈTE !



Novembre 2020

Inactivité physique et sédentarité : les deux tiers des 11-17 ans dépassent les deux seuils sanitaires

Selon l'expertise menée par l'Agence, parmi les jeunes de 11 à 17 ans :

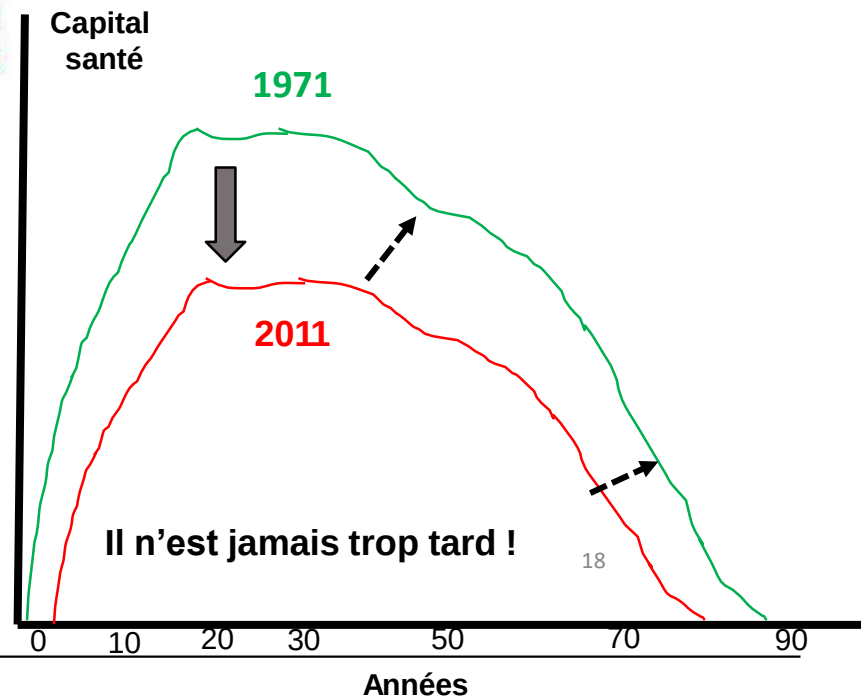
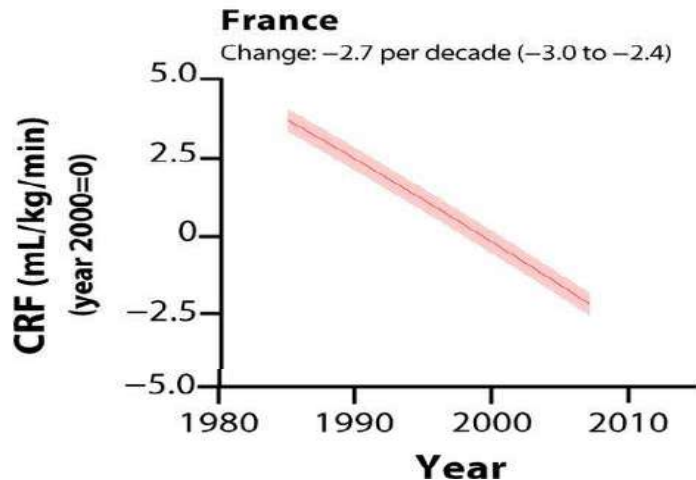
- ▶ 66 % **présentent un risque sanitaire préoccupant**, caractérisé par le dépassement simultané des deux seuils sanitaires : plus de 2 heures de temps écran et moins de 60 minutes d'activité physique par jour ;
- ▶ 49 % **présentent un risque sanitaire très élevé**, caractérisé par des seuils plus sévères, soit plus de 4h30 de temps écran journalier et/ou moins de 20 minutes d'activité physique par jour. Parmi ceux-là, 17 % **sont même particulièrement exposés**, cumulant des niveaux très élevés de sédentarité (plus de 4h30 d'écran par jour) et d'inactivité physique (moins de 20 minutes par jour) ;
- ▶ le niveau de sédentarité est plus élevé encore chez les adolescents les plus âgés (15-17 ans) et chez les jeunes issus des milieux les moins favorisés.

Par ailleurs, pour les 11-14 ans, les filles sont moins nombreuses (15,5%) que les garçons (24%) à pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour.

Les résultats de cette expertise interpellent fortement l'Anses. En effet, il est **extrêmement rare** qu'une évaluation des risques montre que les deux tiers de la population étudiée présentent un dépassement des seuils sanitaires, traduisant ainsi une exposition à un niveau de risque élevé pour la santé.

SANTÉ DES JEUNES, UNE BOMBE À RETARDEMENT

?



Baisse de la capacité physique des collégiens de 25% entre 1971 et 2011

Quelle espérance de vie en bonne santé ?



**S'IL Y A URGENCE, RIEN N'EST PERDU, LA
RÉVERSIBILITÉ EST POSSIBLE**

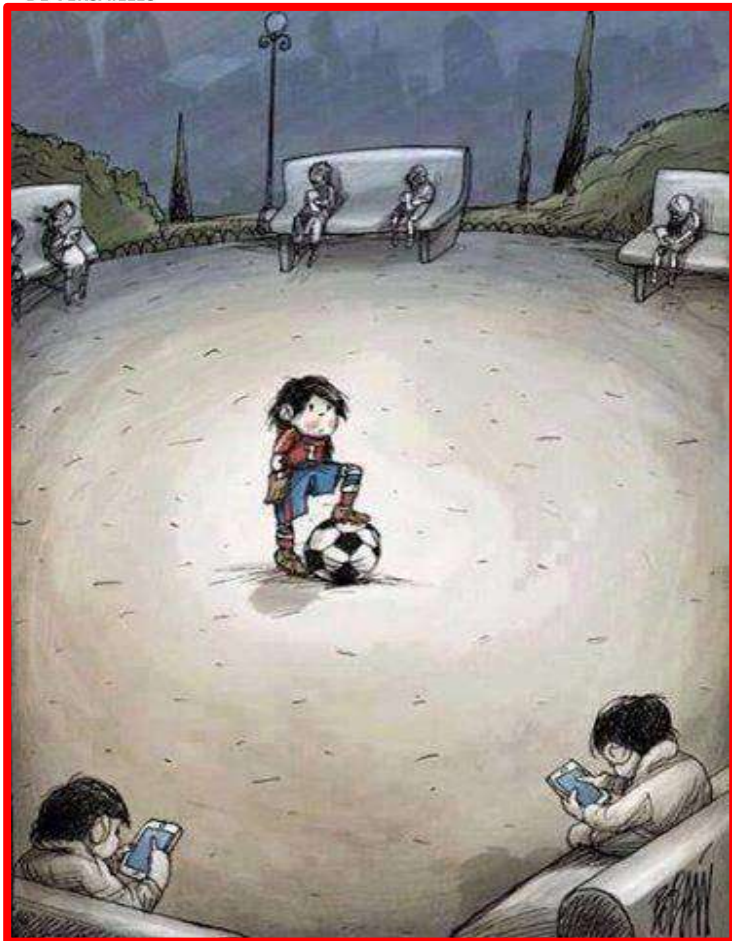
BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Les bénéfices de l'activité physique chez les enfants et les adolescents



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET



SANTÉ

Amélioration du surpoids
Amélioration des indicateurs de santé
Amélioration des fonctions cognitives

ÉCOLE

Meilleurs résultats scolaires
Moins de décrochage scolaire

INSERTION

Meilleur comportement social
Meilleure estime de soi
Maintien de ces qualités à l'âge adulte

La santé dans les programmes d'EPS

Cycle 1 : une éducation à la santé ... éprouver le plaisir du mouvement et de l'effort... mieux connaître leur corps pour le respecter

Cycle 2 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière – Reconnaître des comportements favorables à sa santé

Cycle 3 : ... S'approprier des principes de santé, d'hygiène de vie, de préparation à l'effort (volet 2, domaine 4)

Du CP à la fin du collège → Une même finalité :

« Former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué »

Rôle du sport scolaire

L'existant réglementaire

Une APS de la maternelle à la terminale

Réalité de l'enseignement

30' APQ

Représentation
Définition de l'activité physique

activité
physique, EPS,
sport(s),
performance,
récréation



Sport de masse



Sport d'élite



EPS, Sport
scolaire,
Section
sportive...



Performance/
progrès

Travailler en
complémentarité



**ACADÉMIE
DE VERSAILLES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

DEUXIÈME PARTIE

PROBLÉMATIQUES DE DÉPLOIEMENT ET PISTES TERRITORIALES



**ACADÉMIE
DE VERSAILLES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

PROBLÉMATIQUE 1

SUR QUEL(S) TEMPS ET QUEL(S) ESPACE(S) DEPLOYER LES 30'D'APQ ?

Note de service du 27-7-2022

L'activité physique quotidienne doit être encouragée dans l'ensemble des espaces et temps scolaires et périscolaires selon le choix des équipes pédagogiques.

L'activité physique , une réflexion sur le trajet maison - école

Le pédibus

L'importance de développer le Savoir Rouler à vélo pour permettre au plus grand nombre d'élèves de venir à vélo

A l'école, Comment exploiter les espaces à disposition ? Quelles activités, sur quel temps et quel type d'aménagement ?

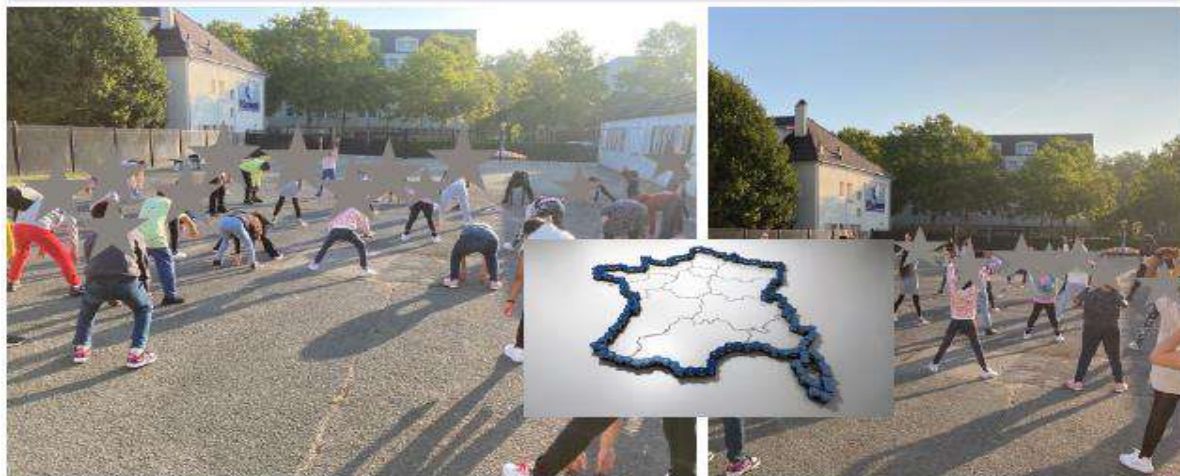


Sur les temps d'accueil

Et si on courait ? Un projet de cycle

Les APQ en cycle 3

Ecole Emile Zola- Les Mureaux



Un accueil dynamique, une cohésion d'école

Ecole Joliot Curie 2 Sartrouville

<https://tube-cycle-2.apps.education.fr/w/9JDhww1cUzVSPVTaBwi1Ur>



Et que je pense de la danse le motion.

J'aime beaucoup, car la danse et la musique sont des choses que j'adore. Et ça bouge, c'est énergétique et ça réchauffe. Et moi je suis quelqu'un de plutôt de type remuant et il faut que je bouge que je me sentes libre de mes mouvements.

{DANCE} ⚡ {DANCE}

V I ⚡ B E

Durant les temps de récréation

Diversifier et ouvrir l'offre d'activité dans la cour

Ecole Alice Bonvalot Moisson



Aménager des espaces par cycle Bazemont, la fraternelle



Une cour aménagée en pôles sportifs

Versailles Les petits bois



Un exemple de partenariat entre la FFT et les écoles

De la cour aux courts

57 classes de maternelle du département des Yvelines inscrites au projet

<https://www.reseau-canope.fr/de-la-cour-au-court/Medias/Videos/prof-pas-besoin-d-etre-pro.mp4>

Démarche, pilotage, rôle et place de chacun

A l'échelle de l'inspection de circonscription :

- ✓ Impulser sur le territoire une réflexion sur l'aménagement des cours de récréation, à travers :
 - La constitution d'un groupe de travail
 - L'information en conseil de directeurs
 - La formation, dans le VDPAF et dans les constellations
- ✓ Impliquer les municipalités dans la réflexion sur:
 - Des tracés, des travaux de réaménagement des espaces.
 - Une mutualisation des pratiques avec le service jeunesse et les équipes péri-scolaires.

A l'échelle de l'école :

- ✓ Mettre à l'ordre du jour des conseils de maîtres :
 - La question du temps d'activité physique de l'enfant au cours de la journée
 - Aménager l'espace de la cour de récréation pour susciter, encourager, faciliter et organiser l'activité physique de toutes et tous sur ces temps.
 - Impliquer les élèves dans la réflexion et l'aménagement.
- ✓ Inscrire ces actions dans le projet d'école:
 - Mettre la question du temps d'activité physique de l'enfant à l'ordre du jour du conseil d'école.
 - Impliquer les familles, à travers les associations de parents d'élèves.



**ACADÉMIE
DE VERSAILLES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

PROBLÉMATIQUE 2

METTRE EN ŒUVRE LES APQ EN PLUS DE L'EPS... L'EXEMPLE DE LA PAUSE ACTIVE

Objectif: Mettre en œuvre les 30 minutes APQ en plus de l'EPS

Contraintes:

- Matériel
- Lieu de pratique des APQ

Suite aux stages départementaux, pour y remédier, certains établissements ont souhaité expérimenter la mise en place de **pauses actives**.

Présentation d'un projet de
mise en place de pauses
actives :

Ecole J Ferry 1
Savigny sur Orge



Bilan de l'expérimentation:

- Mise en œuvre possible sans matériel spécifique dans toutes les classes quelque soit l'organisation spatiale.
- Organisation temporelle facilitante qui peut répondre au besoin de ritualisation des activités.
- Outil de transition entre deux séances permettant de remobiliser les capacités cognitives ou attentionnelles des élèves.
- Bien être ressenti par les élèves.



**ACADÉMIE
DE VERSAILLES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

PROBLÉMATIQUES 3

**COMMENT INTÉGRER LES 30'APQ DANS LE TEMPS
SCOLAIRE DE L'ÉCOLIER ALORS QUE CE TEMPS N'EST PAS
COMPTABILISÉ DANS LES HORAIRES D'ENSEIGNEMENT
SCOLAIRE ?**

Comment intégrer les 30'APQ dans le temps scolaire de l'écopier alors que ce temps n'est pas comptabilisé dans les horaires d'enseignement scolaire ?

Texte de référence, Note de service du 27-7-2022

« Les formes que peuvent prendre les « 30 minutes d'activité physique quotidienne » sont variées et adaptées au contexte de chaque école. Elles peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires (par exemple sous forme de pauses actives), **en articulation ou en lien avec les temps d'enseignement.**

- **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 ;
 - ✓ S'appuyer sur la pédagogie en mouvement afin d'utiliser l'activité physique comme levier d'apprentissage, notamment des fondamentaux en mathématiques ;
 - ✓ L'ancrage sur des temps forts nationaux tels que la semaine des mathématiques peut s'avérer mobilisateur.

Une des réponses territoriales a consisté à :

- **Partir de l'hypothèse** que lier activité physique et réflexion impacte favorablement la réussite de tous les élèves et le climat scolaire ;
- **Concevoir une ressource clé en main, intitulée « Bouge et trouve ! »**, afin de proposer un projet articulant 30 minutes d'activité physique quotidienne et résolution de problèmes à mettre en oeuvre **la semaine des mathématiques 2022**.
Il s'agit de proposer aux élèves de résoudre des problèmes en lien direct avec des situations vécues corporellement en amont, et par là-même d'en améliorer leur compréhension.
- **Accompagner une école** de Nanterre dans la mise en œuvre. Une équipe de formateurs départementaux s'est mobilisée les 4 après-midi de la semaine des mathématiques.

Voici le lien de téléchargement de la ressource : <https://monnuage.ac-versailles.fr/s/r4s7XYdeGQXdrXP>

2 - Un temps descriptif de la réponse territoriale

Cette proposition était accessible aux élèves d'école élémentaire, avec 3 niveaux de difficultés proposés (CP, CE et CM).

Les objectifs visés étaient :

- 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 : engagement, persévérance, autonomie, confiance en soi.

➤ Lien de la capsule vidéo valorisant cette action

<https://tube-versailles.beta.education.fr/videos/watch/c28d33d4-a580-4888-baba-a21998be5a14>

➤ Premier constat après expérience, l'école a déposé sa candidature à la labellisation 2024 et a organisé une semaine olympique et paralympique complète au mois de juin.

2 - Un temps descriptif de la réponse territoriale

Témoignage de la directrice et d'un des enseignants de l'école concernée.

- Sarah Gravelle, directrice de l'école Lucie Aubrac de Nanterre
 1. Accueil de cette proposition
 2. Choix retenus
 3. Impacts pour les élèves

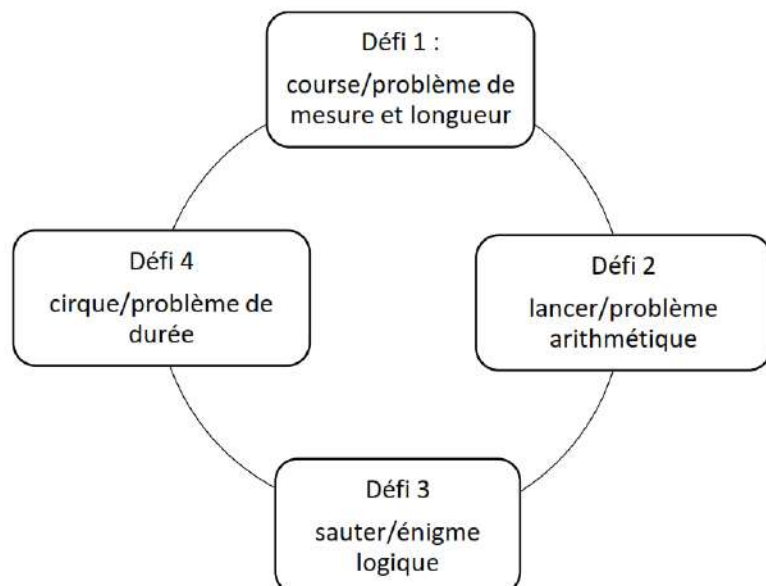
2 - Un temps descriptif de la réponse territoriale

Quelques photos

Une journée correspond à une slide



	Equipe 1	Equipe 2	Equipe 3	Equipe 4
Temps 1	Défi 1	Défi 2	Défi 3	Défi 4
Temps 2	Défi 4	Défi 1	Défi 2	Défi 3
Temps 3	Défi 3	Défi 4	Défi 1	Défi 2
Temps 4	Défi 2	Défi 3	Défi 4	Défi 1



Problème mathématique n° 1

Niveau CP

Samy et Léa font un relais en courant. Ils doivent faire un aller/retour chacun. La distance est de 10 mètres entre le départ et l'arrivée.

Quelle longueur totale ont-ils parcourue à eux 2 ?

Niveau CE1 CE2

Samy, Jules et Léa font un relais en courant. Ils doivent faire un aller/retour chacun. La distance est de 20 mètres entre le départ et l'arrivée.

Quelle longueur totale ont-ils parcourue à eux 3 ?

Niveau CM1 CM2

Samy, Jules, Léa, Assia et Rayan sont un relais. Chacun doit faire un aller-retour en courant.

La distance entre le départ et l'arrivée est de 4500 cm.

Quelle longueur en mètres ont-ils parcourue tous ensemble ?



APS n° 2 : lancer dans un cerceau/panier/poubelle

Chaque élève réalise 5 lancers – échauffement possible avant...

But : envoyer la balle/le ballon ou autre objet (chaussette) dans la cible à des distances différentes : 2 mètres / 3 mètres/ 5 mètres.

Chaque lancé réussi rapporte des points à l'équipe.

1 lancer à 2 mètres = 2 points

1 lancer à 3 mètres = 3 points

1 lancer à 5 mètres = 5 points

	Lancer 1	Lancer 2	Lancer 3	Lancer 4	Lancer 5	Totaux
Prénom						
Prénom						
Total général équipe						

Calcul des points : l'équipe qui a le plus de points gagne 4 points sur le défi, puis 3, 2 et 1.

Variable de différenciation : distance, la taille de la cible et taille de l'objet à lancer



regles du jeu sauter courir chrono flexions
lancer des balles viser montées de g^x cerceaux
echauffer sport amusement bouger semaines des mathématiques.

bouge et réfléchis code à sauter difoulement problèmes
énergie addition dur compluse gagner perdre calculs.

réussir son lancer travailler durement classerment joie j'ai fait du sport
c'était amusant

effort fatigue envie endurance vitesse épreuve je me suis échauffée
équipe

c'était bien facile difficile les épreuves de sport objectif
j'ai aimé faire des efforts de lancer subjectif j'ai passé des épreuves
c'était bien

2 - Un temps descriptif de la réponse territoriale

Témoignage de la directrice et d'un des enseignants de l'école concernée.

- Descriptif d'une situation de référence, retour d'expérience : Yann Denier, enseignant

Problème mathématiques 3

Niveau CP : Samy, Jules et Léa s'entraînent au saut.
Samy a réalisé 10 sauts. Jules en a fait la moitié de Samy. Léa a réussi l'exploit de faire le même score que Samy et Jules réunis.
Combien de bonds réalisent-ils tous ensemble ?

Niveau CE1 CE2 : Samy, Jules, Léa, Assia s'entraînent au saut.
Samy a réalisé 24 sauts en 1 minute. Jules en a fait 10 de moins que Samy. Léa, blessée n'a fait que la moitié des sauts de Samy.
Assia a réussi l'exploit de faire le même score que Jules et Léa réunis.
Combien de bonds réalisent-ils tous ensemble ?

Niveau CM1 CM2 : Samy, Jules, Léa, Assia et Rayan s'entraînent au saut.
Samy a réalisé 48 bonds en 1 minute. Jules en a fait 10 de moins que Samy alors que Rayan en a fait 2 fois plus que Léa. Léa, blessée n'a fait qu'un tiers des bonds de Samy. Assia a réussi l'exploit de faire le même score que Léa et Jules réunis.
Combien de bonds réalisent-ils tous ensemble ?

Samy: 48 points
Jules: $48 - 10 = 38$ points
Léa: $48 \div 3 = 16$ points
Assia: $16 + 38 = 54$ points
Rayan: $16 \times 2 = 32$ points

②
48
+ 38
+ 16
+ 54
+ 32

188



BOB
BOB
BOB

Recherche et Trouve !

TABLEAU DES SCORES PAR EQUIPE

Point APS: 1 à 4 en fonction du classement
Problème: 3 points pour la bonne réponse chiffrée / 2 points pour la formulation/explication
Tangram: modèles à réaliser en temps limité 5 min; 2 points par figure réalisée en 5 min

Equipes	DEFIN1				DEFIN2				TANGRAM	TOTAL
	APS	PROB	APS	PROB	APS	PROB	APS	PROB		
1	1	2	3	4	1					
2	2	5	3	4	2					
3	4	5	4	5	4					
4	3	5	4	5	3					

Défi 4 : slalome et calcule

APS n° 4 : cirque/équilibre

En relai, réaliser un slalom entre des plots en gardant un bâton/balle en équilibre sur une raquette/paume de la main/assiette en carton.

But : réaliser le parcours le plus rapidement possible.

Envisager 2 parcours pour limiter le temps d'attente.

Organisation : (inspirée des ressources APQ de l'Académie de Créteil) : tracer à la craie une suite de figures géométriques qui constituera le parcours à réaliser.

Chronométrer les parcours.

Variable de différenciation :

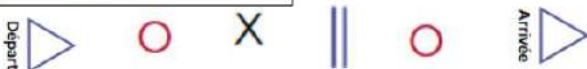
Distance du parcours : 10 mètres pour les petits, 15 pour les grands.

Objet à mettre en équilibre et le support.

Calcul des points :

4 points pour l'équipe la plus rapide puis 3/2/1.

Exemple



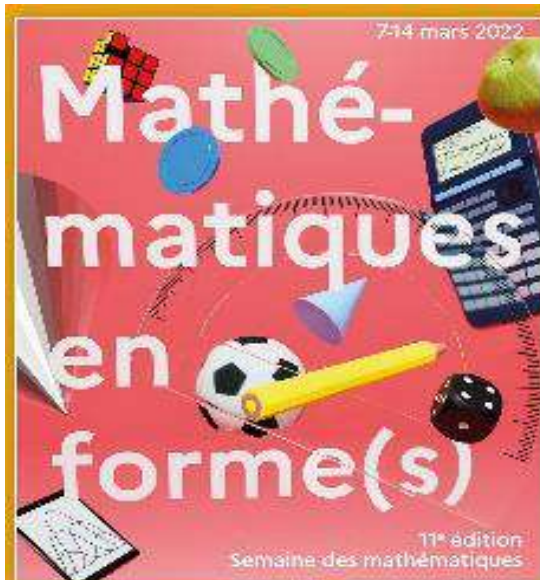
O contourner le cercle

X Tourner sur soi-même



== : enjamber l'espace séparant les deux traits.





ACADÉMIE
DE VERSAILLES
*Liberté
Égalité
Fraternité*

2022-2023
Année scolaire 2022-2023
N° de la classe : _____

Les conseillers pédagogiques du GROUPE EPS des Hauts-de-Seine
te **FÉLICITENT** pour ta participation au défi « Bouge et trouve ! »
à l'occasion de la semaine des mathématiques 2022



Tu as mis plus d'activité physique et sportive dans ton quotidien cette semaine.
Et tu as développé des compétences mathématiques essentielles :
chercher, raisonner, calculer et communiquer.

Prénom Nom : _____

Scolarisé à : _____

En classe de : _____

N'oublie pas : l'activité physique c'est tous les jours !



- Sarah Gravelle, directrice de l'école Lucie Aubrac de Nanterre
Retour sur expérience et perspective

3 - Un temps qui formalise les leviers transférables pour les IEN et les CP

- **Accompagnement des équipes à partir de ressources pédagogiques pour**
 - ☐ Créer un cadre facilitant et souple de mise en œuvre du dispositif 30' APQ à partir de propositions pédagogiques testées et approuvées par des équipes lors de la phase expérimentale.
 - ☐ Inciter les professeurs à mettre en œuvre une pédagogie de projet et à travailler en interdisciplinarité pour donner du sens aux apprentissages.
 - ☐ Renforcer les gestes professionnels des professeurs et la différenciation pédagogique dans les activités physiques et sportives grâce aux propositions des fiches ressources.
 - ☐ Proposer des formations/actions innovantes et massées au sein des écoles avec l'accompagnement des CP référent EPS et CPD.
- **Créer une dynamique de circonscription en valorisant les actions 30'APQ : au cours des semaines thématiques comme la semaine des mathématiques, la semaine olympique et paralympique, etc.**



ACADÉMIE
DE VERSAILLES

*Liberté
Égalité
Fraternité*

PROBLÉMATIQUE 4

COMMENT DYNAMISER LE DISPOSITIF 30'APQ SUR TOUS LES TEMPS DE L'ENFANT :

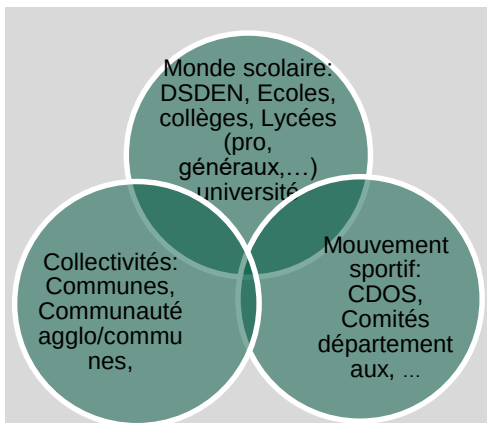
EXEMPLE DE TERRITOIRE – COMMUNE DE MONTSOULT (95)



ACADÉMIE DE VERSAILLES

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Un comité de pilotage
départemental => le
séminaire Génération 2024
en Val d'Oise



1 commune : Montsoult

Une initiative d'enseignante
=> des écoles dynamisées
=> des partenaires associés
=> un déploiement renforcé :

- moyens humains/matériel vers l'école
- financier vers les familles,
- infrastructurel vers les associations sportives

Une illustration : un
enrichissement mutuel pour une
dynamique vertueuse ?



16/03/2021



**ACADÉMIE
DE VERSAILLES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

VIDÉO





ACADÉMIE
DE VERSAILLES

*Liberté
Égalité
Fraternité*



L'équipe Projet – Team 24

Des acteurs institutionnels

IEN 1^{er} Degré
CPC – EPS
Délégué USEP
Directeur école labellisée
Directeur école non labellisée
Chefs d'établissements

Des partenaires des collectivités territoriales

Directrice Générale Adjointe des Services
Chefs de services des sports des collectivités
Directeur Adjoint des affaires scolaires d'une collectivité

Les objectifs



- Créer des passerelles avec des partenaires
- Découvrir et réfléchir ensemble autour des thématiques
- Valoriser, accompagner, inciter les établissements et les acteurs locaux



**ACADÉMIE
DE VERSAILLES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

TROISIÈME PARTIE

ZOOM « ÉCOLE INCLUSIVE »

Objectif des 30 minutes APQ:

- Dépasser les dépenses énergétiques du métabolisme au repos
- Activer les capacités cardiovasculaires par la contraction de muscles squelettiques

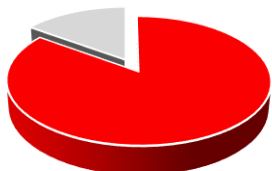
À quelques rares exceptions près*, cet objectif est accessible
à tous les élèves, y compris les élèves en situation de handicap.

** contre-indications médicales connues et inscrites dans le PPS de l'élève*

Deux situations différentes de mise en œuvre des APQ pour les élèves à besoins éducatifs particuliers:



Toutes les modalités d'APQ sont accessibles:
Pas d'aménagement nécessaire.



**Très grande majorité des élèves
en situation de handicap**

Les élèves n'ont pas de difficultés à effectuer de l'activité physique comme pour l'EPS (1^{ère} discipline d'inclusion scolaire).

Les difficultés peuvent relever de la compréhension des consignes mais le passage par le corps, le visuel et la possibilité de mimétisme facilitent la pratique.

La mise en œuvre des APQ nécessite des aménagements.

Situation minoritaire



Il s'agit essentiellement d'élèves relevant **de troubles sensori-moteurs**.
Les aménagements correspondent à ceux mis en œuvre en EPS.

Quelques repères pour les aménagements des APQ:

- La mobilisation des muscles des membres inférieurs est privilégiée car ils dépensent plus d'énergie et sollicitent le cœur.
Cependant, si les membres supérieurs sont en action au dessus du cœur, le muscle cardiaque est également sollicité.
Les APQ peuvent ainsi se réaliser assis.

- Comme pour l'EPS, les variables didactiques relèvent principalement de l'aménagement de l'espace et du temps: distance, nombre de mouvements...

- La mise en œuvre de signaux visuels ou sonores peuvent faciliter la compréhension des consignes.
- La guidance physique peut-être nécessaire.

Personnes ressources:

En cas de complexité importante ou questionnement, les membres de l'équipe de suivi de scolarisation de l'élève, notamment les professionnels médicaux ou para-médicaux, peuvent aider à l'adaptation de la mise en œuvre des APQ.

Ressources:



Fichier 30 minutes APQ par l'AEFE, disponible sur la plateforme Génération 2024.

Plus de 80 fiches d'activité.



Chaque fiche contient des éléments d'aménagement pour les élèves à besoins éducatifs particuliers.

Inclusion



Réaliser une chorégraphie en restant assis sur sa chaise ou en aménageant les mouvements.

Le signal visuel ou le geste démontré permet au mal entendants de jouer.

Un signal auditif pour changer de mouvement permet aux malvoyants de jouer.

Conclusion:

La réassurance des équipes peut être nécessaire.

Cependant, la généralisation des 30 minutes APQ n'est pas plus complexe que l'EPS y compris pour les élèves en situation de handicap.

Les actions de la circonscription relèvent du pilotage habituel des politiques publiques : information/formation, accompagnement de terrain...