

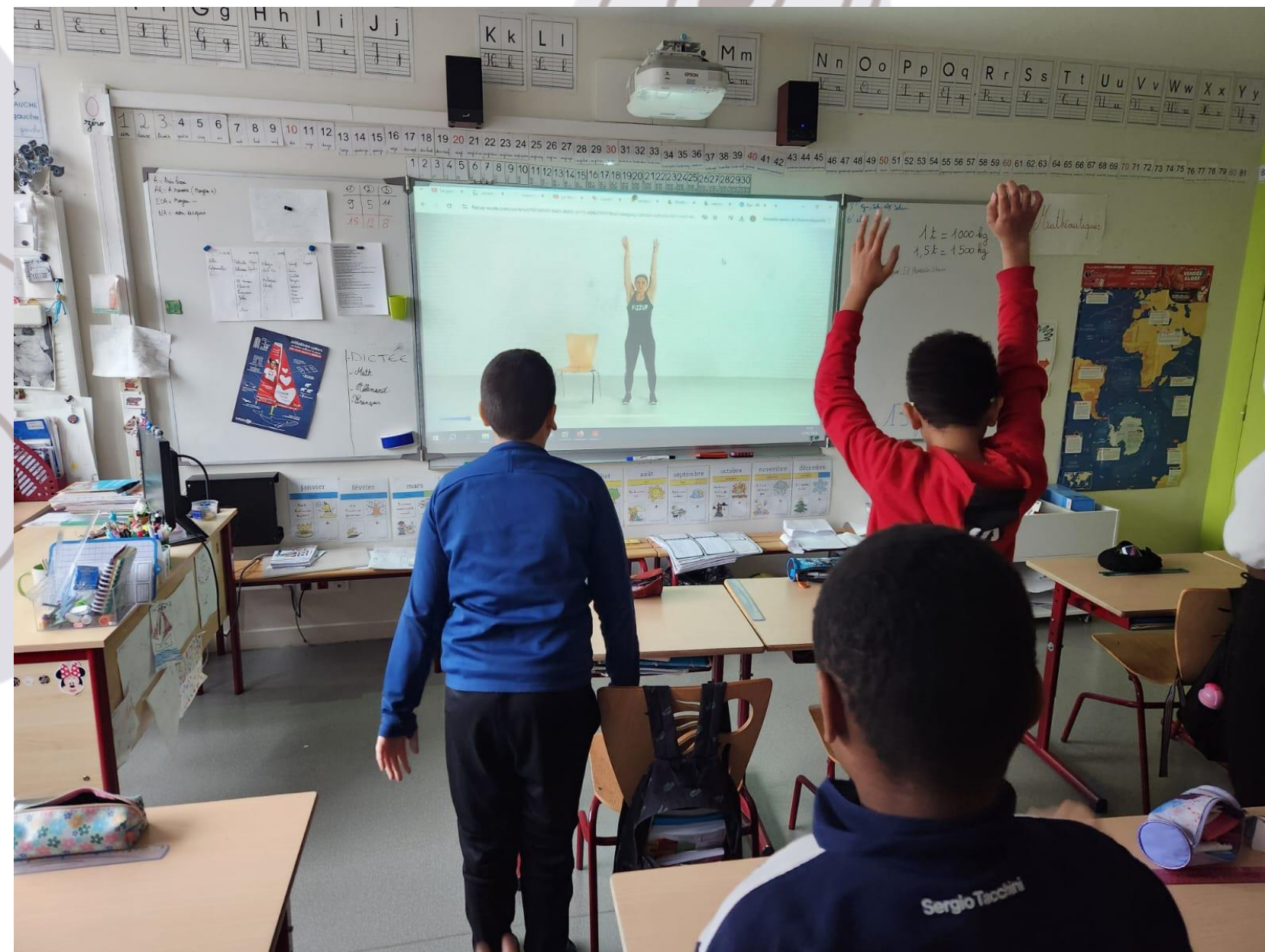
Formation 30 minutes d'activité physique par jour

6h « autres » « Grande Cause Nationale 2024 – 30' APQ »

Présentiel 1: 12 février: 3h00

Présentiel 2: 2 avril: 3h00

Retour sur les mises en œuvre depuis le temps 1 de la formation



Retour sur les mises en œuvre depuis le temps 1 de la formation

- Proposition de mise en œuvre par les différentes écoles présentes
- Echange sur des pratiques :
 - Ce qui a fonctionné :
 - Evaluation du dispositif
 - les espaces, l'aménagement matériel, l'équipe, le lien avec le périscolaire
 - Evaluation des élèves :
 - la qualité du travail en classe,
 - l'autonomie des élèves
 - Autre
 - Les freins ou difficultés rencontrées
 - Pour l'enseignant
 - Pour les élèves
 - Pour les collègues ...
 - Quelle suite ?

30' APQ, dans votre classe à ce jour, en un seul mot, comment le définiriez-vous ?

Routine

Sport

Enorme

Transversal

Complicqué

Fantôme

Quotidien

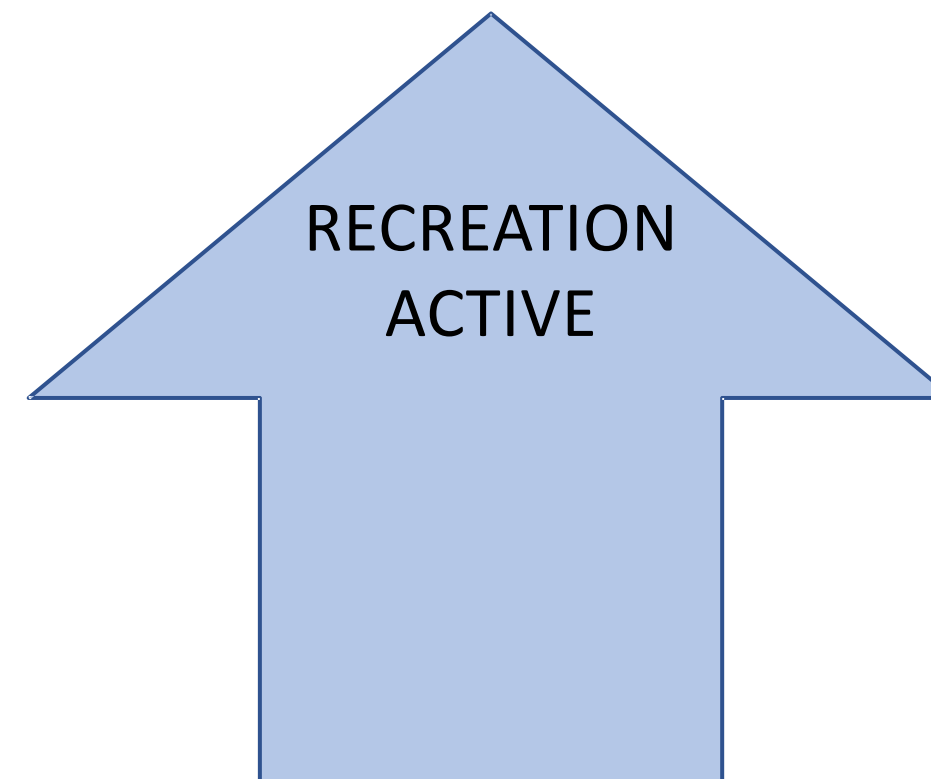
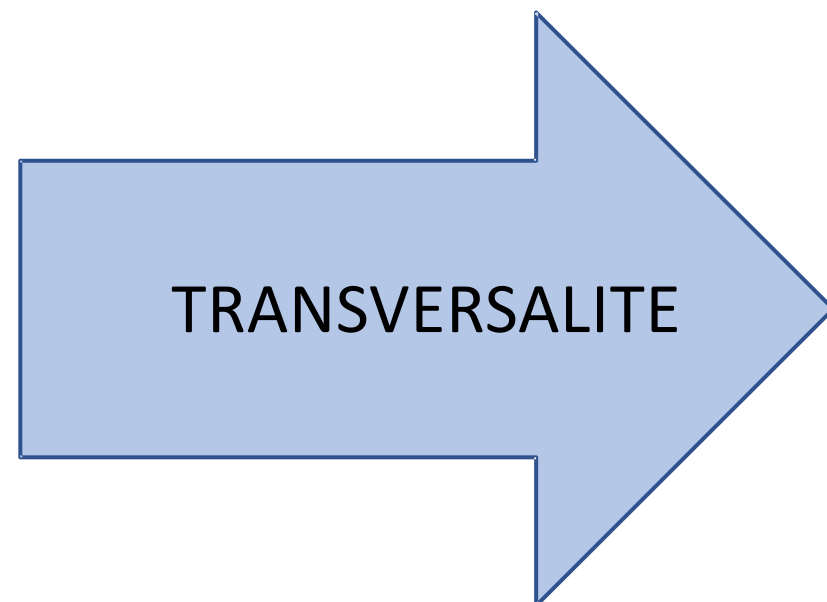
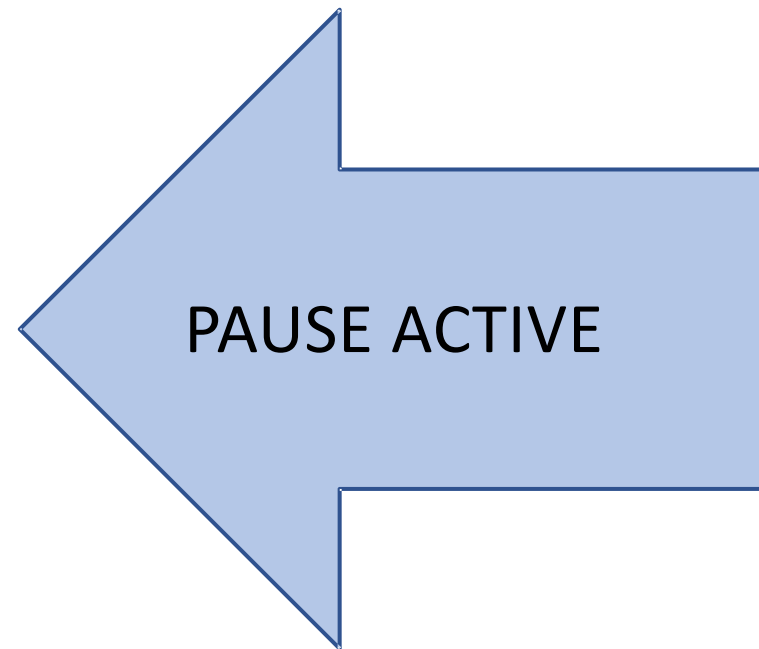
Mouvement

Nouveauté

Perturbateur

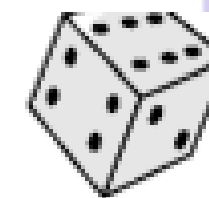
Contrainte

Modalités



Pause active

Comment se déroule une pause-active?



- On choisit d'abord 10 exercices à l'aide d'un dé à jouer (2 exercices d'échauffement, 3 d'aérobic, 2 d'habileté et 3 de relaxation);
- On place les exercices de chacune des phases dans l'ordre de son choix;
- Le ou les animateurs affichent au tableau la série d'exercices;
- (S'il y a lieu) on démarre la musique;
- Le ou les animateurs démontrent les mouvements.

À mon école, on s'active!



Qui peut animer une pause-active?

- Un enseignant;
- Un ou deux élèves*;
- Toute personne voulant animer.

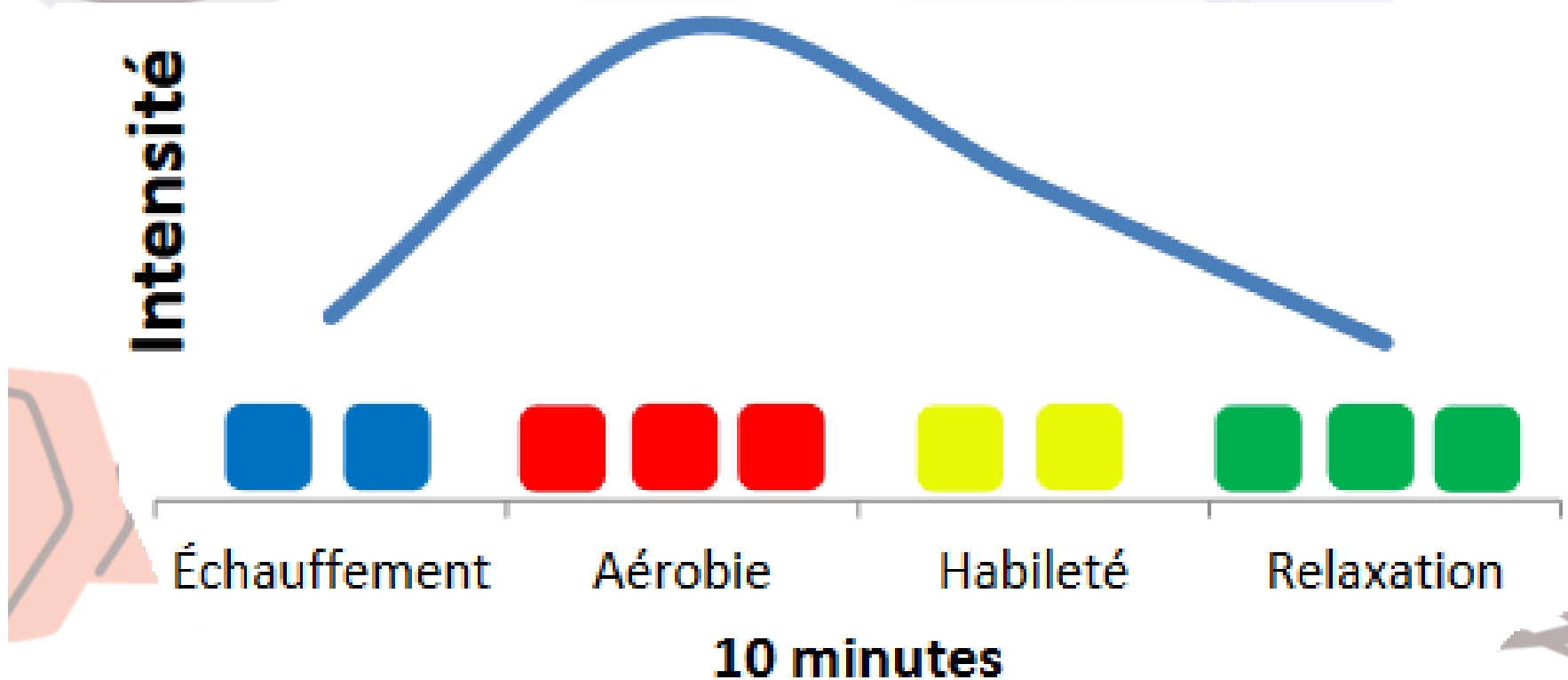
Pour **dynamiser** la *pause-active*, ajoutez de la **musique** entraînante choisie par les élèves ou un comité d'enseignants

Pause active

À mon école, on s'active

L'ABC de la pause-active

Échauffement	Aérobic	Habilitété	Relaxation
<ul style="list-style-type: none">✓ 2 exercices✓ Éveil du corps✓ Augmenter légèrement le rythme cardiaque	<ul style="list-style-type: none">✓ 3 exercices✓ Activation du corps✓ Mettre en action de grandes masses musculaires✓ Rechercher des pulsations cardiaques plus élevées (+cardio)	<ul style="list-style-type: none">✓ 2 exercices✓ Travail spécifique d'habiletés motrices (force, équilibre, coordination, etc.)✓ Rechercher le contrôle du mouvement plutôt que la vitesse d'exécution	<ul style="list-style-type: none">✓ 3 exercices✓ Relaxation du corps✓ Mettre l'emphase sur le contrôle, la détente et le silence✓ Retour à des pulsations cardiaques plus basses ou normales
✓ Durée: 2 minutes	✓ Durées: 3 minutes	✓ Durée: 2 minutes	✓ Durée: 3 minutes



C'est le temps de lancer les dés!

(clique sur les exercices)

À vous de jouer !

Échauffement

[Exercice 1](#) / [Exercice 1*](#)
[Exercice 2](#) / [Exercice 2*](#)
[Exercice 3](#) / [Exercice 3*](#)
[Exercice 4](#) / [Exercice 4*](#)
[Exercice 5](#) / [Exercice 5*](#)
[Exercice 6](#) / [Exercice 6*](#)

Aérobic

[Exercice 1](#) / [Exercice 1*](#)
[Exercice 2](#) / [Exercice 2*](#)
[Exercice 3](#) / [Exercice 3*](#)
[Exercice 4](#) / [Exercice 4*](#)
[Exercice 5](#) / [Exercice 5*](#)
[Exercice 6](#) / [Exercice 6*](#)

Habilitété

[Exercice 1](#) / [Exercice 1*](#)
[Exercice 2](#) / [Exercice 2*](#)
[Exercice 3](#) / [Exercice 3*](#)
[Exercice 4](#) / [Exercice 4*](#)
[Exercice 5](#) / [Exercice 5*](#)
[Exercice 6](#) / [Exercice 6*](#)

Relaxation

[Exercice 1](#) / [Exercice 1*](#)
[Exercice 2](#) / [Exercice 2*](#)
[Exercice 3](#) / [Exercice 3*](#)
[Exercice 4](#) / [Exercice 4*](#)
[Exercice 5](#) / [Exercice 5*](#)
[Exercice 6](#) / [Exercice 6*](#)

Digipad 30 APQ Val d'Oise



[Lien](#)

30 APQ en Val d'Oise - Ecoles

METTRE EN PLACE LES 30' D'ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES ?

POURQUOI ?

L'OMS alerte des risques liés à la sédentarité : 4ème cause mondiale des décès.

Les enfants ont besoin de 1h d'activité physique, toutes activités confondues, chaque jour et ainsi leur permettre de développer un « habitus santé ».

30 minutes sont indispensables sur le temps de la journée (scolaire et périscolaire) pour entretenir la condition physique en complément des autres activités (familiales, extra scolaires, ...)

COMMENT ?

LA PAUSE ACTIVE

APQ ET PAUSE ACTIVE EN ANGLAIS

Vous trouverez les [propositions de pauses actives en LVE](#) du groupe départemental illustrant des mises en oeuvre possibles dans la classe.

UNE PAUSE ACTIVE DANS L'ÉCOLE

Ce projet illustre une pause développée dans chaque classe puis en [flashmob](#)

DE LA SÉANCE D'EPS À LA PRATIQUE AUTONOME

CHALLENGE DÉPARTEMENTAL SOLIDAIRE - ACADEMIE DU VAL D'OISE

Les élèves participent au challenge sur une des activités proposées au moins. L'enseignant développe les apprentissages pendant les séances d'EPS; les élèves s'exercent également pendant les récréations pour tenter de réunir le plus grand nombre de bouchons.

GUIDE CHALLENGE DÉPARTEMENTAL EPS Solidaire 2023-2024
Du 4 décembre 2023 au 21 juin 2024
Inscriptions Remontez dès résultats
Cycles 2 et 3 Public concerné
FOOTBALL HANDBALL TENNIS A VENIR
Choisissez une discipline

Proposition pour les 30 APQ recréation active

Quelle organisation de récréation ?

- Qui ?
- Quand ?
- Où ?
- Comment ?

Projet d'école :
Fiche action

Quelles activités ?

- Sport ?
- Jeu ?
- Complémentarité EPS ?

Récréation active

[Fiche](#)

« Défis APQ en récréé »



Le sport scolaire de l'école publique

Le défi APQ en récréé

FORMULAIRE



Avec ta classe, propose un défi « récréé APQ » à d'autres enfants USEPiens qui, comme toi, sont attentifs à leur santé et « bougent » à la récréé.

CARTE d'IDENTITE de ta classe — Niveau

Région :

Département :

Commune :

Association USEP :

Si tu le souhaites, écris l'adresse courriel de ta classe pour échanger avec les enfants qui testeront ton défi :

Défi « récréé APQ » :

Descriptif

Le défi

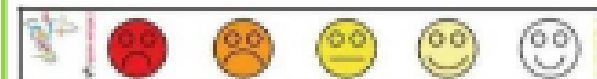
Matériel

But

Ce cadre vert est réservé aux enfants USEPiens qui testeront ton défi.

Teste ce défi proposé par une autre classe puis dis ce que tu ressens. Entoure tes réponses.

As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



Combien de temps es-tu « bougé » ?

30" à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

Quel effort es-tu fourni ?

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

Envoie ton défi à :

usep.val.doise@outlook.fr

USEP Val d'Oise

41 rue de Ghers

95520 OSNY

01.30.38.67.84

usep.val.doise@outlook.fr

www.usep95.com/

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

SIRET N° 413 177 577 000 25 – Code APE 9312Z

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

LA LIGUE DE
L'ENSEIGNEMENT
FÉDÉRATION DU VAL D'OISE

Récréation active

[Fiche](#)

« Défis APQ en récréé »

Constitution de 4 groupes :

- Créer un jeu avec le matériel à disposition
- Remplir la fiche « défi APQ en récréé »
- Faire vivre son jeu aux autres groupes

À vous de jouer !

Le sport scolaire de l'école publique

Le défi APQ en récréé

FORMULAIRE



Avec ta classe, propose un défi « récréé APQ » à d'autres enfants USEPiens qui, comme toi, sont attentifs à leur santé et « bougent » à la récréé.

CARTE d'IDENTITE de ta classe — Niveau

Région :

Département :

Commune :

Association USEP :

Si tu le souhaites, écris l'adresse courriel de ta classe pour échanger avec les enfants qui testeront ton défi :

Défi « récréé APQ » :

Descriptif

Le défi

Matériel

But

Ce cadre vert est réservé aux enfants USEPiens qui testeront ton défi.

Teste ce défi proposé par une autre classe puis dis ce que tu ressens. Entoure tes réponses.

As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



Combien de temps es-tu « bougé » ?

30" à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

Quel effort es-tu fourni ?

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

Envoie ton défi à :

usep.val.doise@outlook.fr

USEP Val d'Oise

41 rue de Chars

95520 OSNY

01.30.38.67.84

usep.val.doise@outlook.fr

www.usep95.com/

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

SIRET N° 413 177 577 000 25 - Code APE 9312Z

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

LA LIGUE DE
L'ENSEIGNEMENT
FÉDÉRATION DU VAL D'OISE

30 fiches de Jeux pour bouger

Série 1

Série 2

REBONDIR, S'ÉQUILIBRER

La Croix rythmée

Fabrique un pochoir!

Prépare ton matériel

Découpe un carré de 30 cm de côté dans du carton épais. Ce sera plus facile pour tracer les 5 carrés identiques (30x30 cm) numérotés de 0 à 4 de la croix.

- Des craies.
- Un sablier ou un chronomètre.



Règle du jeu

Rebondis le plus vite possible de case en case.

Pieds joints, place-toi sur la case centrale (0), puis réalise l'enchaînement de rebonds : 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0 (À chaque fois, repasse par la case centrale «0»).

Tout seul

- Enchaîne 2 séries de rebonds.
- Réalise des records avec des rebonds pieds joints.
- Compte le nombre de passages par la case «0» sur une durée de 30 secondes, 1 minute, ou plus.

A deux, chacun sur une croix

- Face à face, essayez de rebondir au même rythme... comme une danse à l'unisson!

A deux, en relais sur la même croix

- Réalisez des records en vous relayant : après 2 enchaînements de rebonds, le co-équipier prend le relais.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu!

Voici quelques pistes :

- Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs croix...
- En relais...
- A cloche-pied.



Pour être en forme, je pratique 1 heure d'activité physique par jour ! Et toi ? Alors comme moi, chausse tes baskets et Bouge à la récré !



Le sport scolaire de l'école publique

DRIBLER, LANCER

Le Carré infernal

Fabrique un pochoir!

Prépare ton matériel

Dans du carton épais pour identifier les angles de ton carré.

- Fais 5 grands pas pour mesurer les côtés de ton carré.
- Des craies.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- Un ballon.



Règle du jeu

Parcours le plus vite possible les 4 côtés :

- En tenant le ballon à la main.
- En driblant.
- En lançant le ballon et en le rattrapant.
- En driblant à nouveau.

Tout seul

- Réalise un maximum de tours en 1 minute, puis en 2 minutes...

A deux

- Chacun se positionne sur un angle opposé du carré.
- Essayez de vous rattraper en respectant les consignes de déplacement!

A quatre

- Chacun se positionne sur un angle différent.
- Le premier qui revient à son point de départ a gagné!

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu!

Voici quelques pistes :

- En équipe, un camarade placé à chaque angle du carré.
- En relais.



A ton âge, pour être en bonne santé, il est conseillé d'équilibrer ton alimentation en faisant 4 REPAS par jour : Le petit déjeuner - Le déjeuner - Le goûter - Le dîner



Le sport scolaire de l'école publique

COURIR VITE

Déménagement tout !

Prépare ton matériel

- 2 équipes de 2 ou 3 joueurs.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- 1 carton ou 1 caisse contenant plein de choses à transporter (ballons, foulards, cerceaux...)
- 2 cartons ou 2 caisses vides.
- 1 craie.
- Trace 2 lignes parallèles séparées par 20 grands pas.
- Place la caisse pleine entre ces lignes et 1 caisse vide derrière chacune des 2 lignes.

Règle du jeu

Transporte 1 objet à la fois de la caisse pleine vers celle de ton équipe.

- Avant le début du jeu les joueurs sont placés à côté de leur caisse, derrière la ligne. Au top départ ils s'élancent pour déménager les objets de la caisse centrale. Le jeu dure 3 minutes. L'équipe victorieuse est celle qui a ramené le plus d'objets dans sa caisse.

A deux

- L'objet doit être donné de la main à la main à un camarade avant d'être déposé dans la caisse.

A plusieurs

- Une passe doit être faite à un camarade avant de déposer l'objet dans la caisse.
- Si l'objet tombe, il est remis par le lanceur dans la caisse avant de pouvoir être transporté à nouveau.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu!

Voici quelques pistes :

- Des objets valent plus de points que d'autres.
- Des objets doivent être transportés par 2 joueurs qui se tiennent la main durant tout le trajet.



Souffle bien fort pour garder de l'énergie jusqu'à la fin du jeu !



Le sport scolaire de l'école publique

Le compteur d'activité

Comment rendre l'élève conscient de son activité physique ?

Groupe 1

- Outil permettant de mesurer le plaisir, l'effort et le progrès du CP au CM2

Groupe 2

- Outil permettant de calculer son activité par jour sur 15 jours du CP au CM2

Le compteur d'activité

Comment rendre l'élève conscient de son activité physique ?

Compteur d'activités C2
de l'USEP



Compteur d'activités C3
de l'USEP



- ▶ <http://www.usep-sport-sante.org/OUTILS-AS/AS2/CD/OUTILS/compteur-menu.html>
- ▶ <http://www.usep-sport-sante.org/OUTILS-AS/AS3/CD/OUTILS/compteur-me »nu.html>
- ▶ <http://www.usep-sport-sante.org/OUTILS-AS/AS3/CD/index.html>

Le compteur d'activité

Comment rendre l'élève conscient de son activité physique ?

Groupe 1

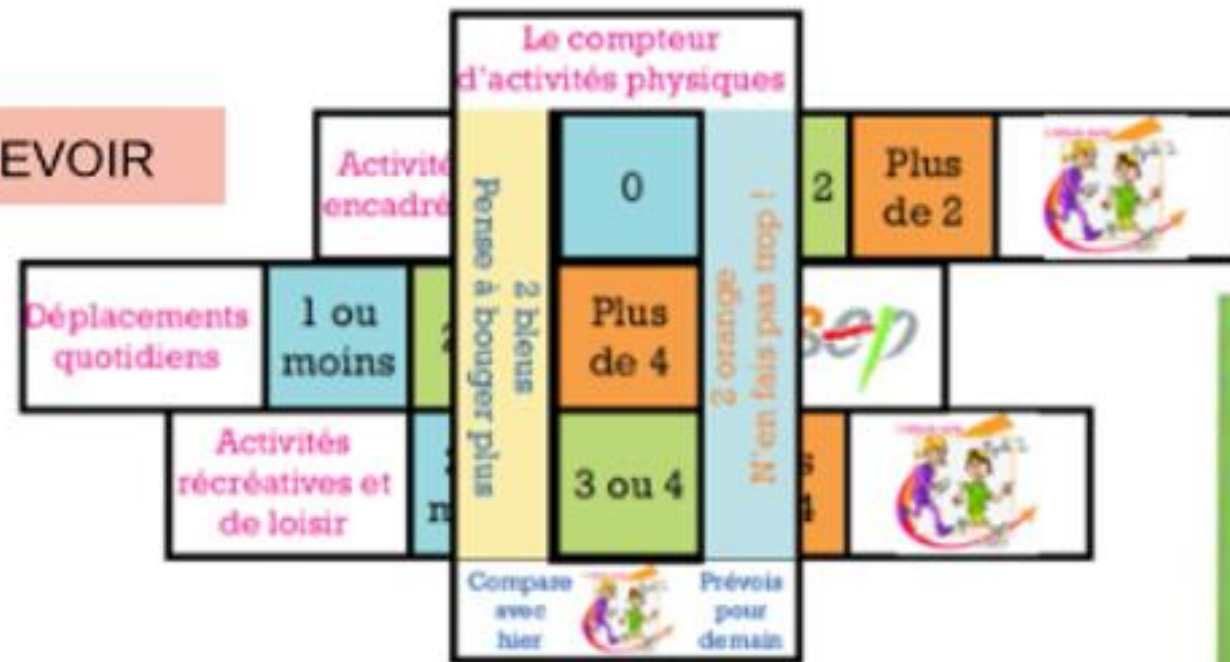
- S'approprier le compteur d'activité du cycle 2 et pouvoir l'expliquer à l'autre groupe

Groupe 2

- S'approprier le compteur d'activité du cycle 3 et pouvoir l'expliquer à l'autre groupe

Le compteur d'activité ressources attitude santé – USEP C2 et C3 importance de l'activité physique quotidienne

CONSCIENTISER/PREVOIR



TEMPS DE L'ELEVE / TEMPS DE L'ENFANT

USEP	20'	40'	60'	80'	100'et+
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					
Total de périodes d'intensité forte					

Compare avec la semaine dernière COMPTEUR-REPÈRES (USEP) L'attitude santé (C2 et C3) Prévois pour la semaine à venir

TRANSFORMER // STYGMATISER

VERBALISER / PARTAGER

Le compteur d'activité

ressources attitude santé – USEP C2 et C3

importance de l'activité physique quotidienne

L'attitude santé Cycle 3

	20'	20'	20'	20'	20' et +
LUNDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MARDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MERCREDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JEUDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VENDREDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SAMEDI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DIMANCHE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total de périodes d'intensité forte	1	2	3	4	5
Plaisir					

Nom :
 Prénom :
 Semaine du au

USEP

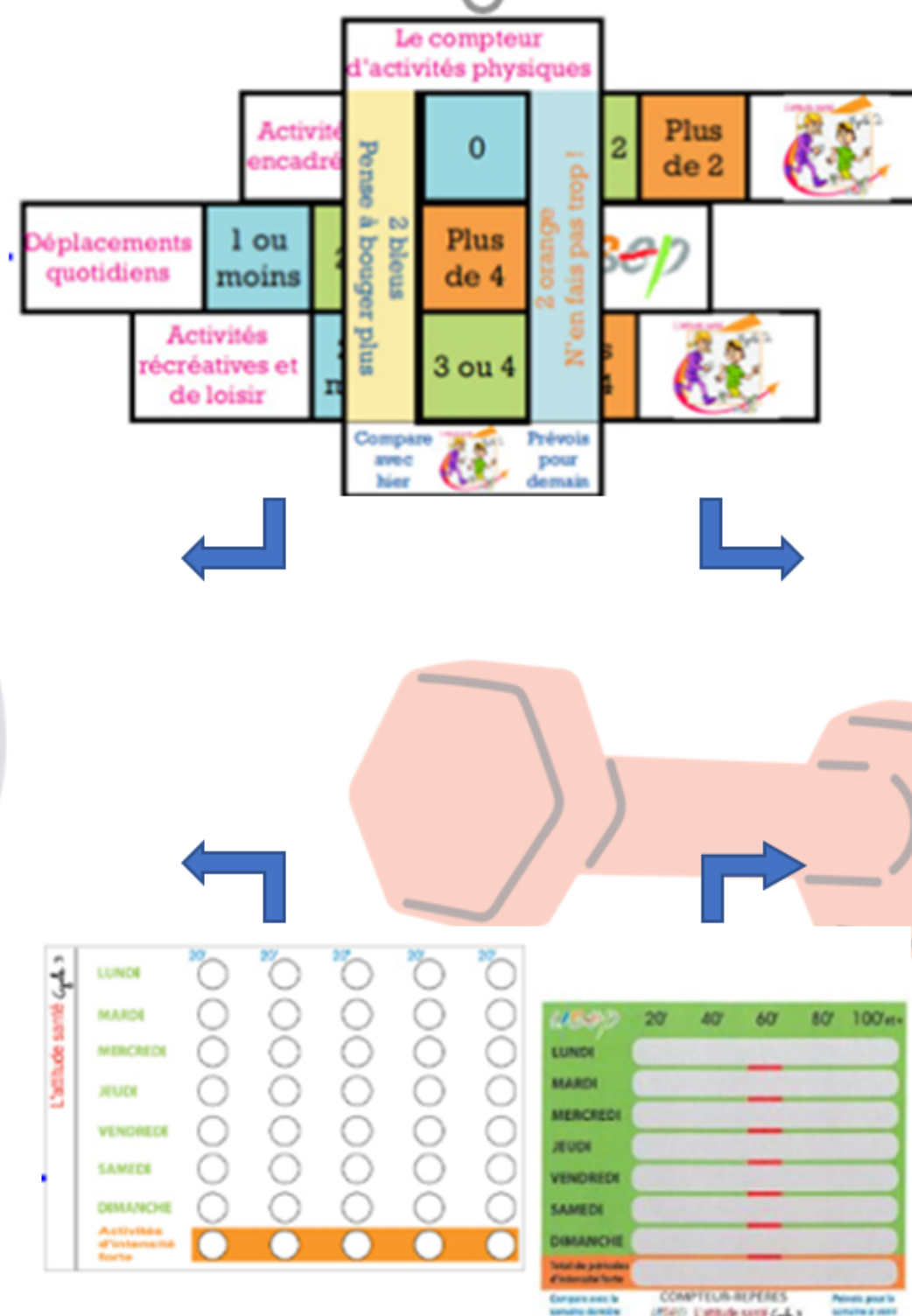
	20'	40'	60'	80'	100'et+
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
DIMANCHE					
Total de périodes d'intensité forte					

Compare avec la semaine dernière
COMPTEUR-REPÈRES
 USEP L'attitude santé Cycle 3
 Prévois pour la semaine à venir

Le compteur d'activité ressources attitude santé – USEP C2 et C3 importance de l'activité physique quotidienne

ROLE DES ENSEIGNANTS

- ❖ Présentation indispensable du compteur d'activité aux parents, lors de la réunion de rentrée
 - Importance pour la santé
 - Présenter le document à compléter
- ❖ Mise en place des activités à l'école:
 - Les 3 heures d'EPS
 - Programmation
 - Les 30 min APQ
 - Quand, comment?
 - Le SRAV
 - Lien avec « L'école j'y vais autrement »
 - Lien avec les autres domaines d'activité (ex: sciences-santé, ...)
- ❖ Utilisation du compteur avec les élèves, avec débats



IMPLICATION DES PARENTS

- ❖ Relever avec les enfants les moments d'activités physique hors temps scolaire?
 - Déplacement à pied, à vélo
 - Activités encadrées
 - Dans les associations
 - Au périscolaire
 - Activités sportives récréatives et de loisirs
- ❖ Document à compléter

VERS UNE AUTONOMIE DES ELEVES (C3)

- ❖ Relever la durée d'activité physique quotidienne
- ❖ Document à compléter

Une illustration



[Activités physiques quotidiennes à l'école : comment faire bouger les élèves 30 minutes par jour - Digiview by La Digitale](#)

Mise en œuvre en classe

- Modalités

- Autonomie des élèves

- Gestion des Responsabilités

- Complémentarité EPS/
30APQ

- Gestion du matériel et de l'espace

- Compteur d'activité physique

- Projet d'école

Merci!
A vous de bouger!

