



# APPEL À MANIFESTATION D'INTÉRÊT POUR 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE À L'ÉCOLE

## 1. Présentation

Être en bonne santé est une condition préalable fondamentale pour bien apprendre. Aussi, l'Éducation nationale s'engage, **en collaboration avec Paris 2024**, pour que chaque élève bénéficie d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne. Cette initiative s'inscrit dans le cadre de la démarche **École promotrice de santé** qui fédère toute action éducative et tout projet pédagogique de promotion de la santé dans le projet d'école, et s'inscrit également dans le cadre de la Stratégie nationale sport-santé (SNSS). Pour Paris 2024, elle participe de son programme **Génération 2024** en ce qu'elle promeut le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants, et contribue ainsi à leur donner envie de découvrir les disciplines olympiques et paralympiques. Ce dispositif sera aussi le thème de la **Semaine olympique et paralympique** dans les écoles du 1<sup>er</sup> au 6 février 2021.

L'activité physique quotidienne est à différencier de l'éducation physique et sportive (EPS), discipline d'enseignement obligatoire. Développer une activité physique quotidienne répond avant tout à des enjeux importants de santé publique et de bien-être. Ce projet est ainsi complémentaire de l'enseignement de l'EPS qui contribue aussi à l'éducation à la santé.

Pour rappel, il y a nécessité d'assurer 3 heures d'EPS à l'école élémentaire. Dans les faits, il est donc préconisé de développer 30 minutes d'activité physique les jours où l'enseignement de l'EPS n'est pas programmé. Le déploiement de cette mesure vise à susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et de leur santé, et au bénéfice de leurs apprentissages.

Les formes que peuvent prendre les « 30 minutes d'activité physique quotidienne » sont variées et doivent être adaptées au contexte de chaque école. Elles peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires, mais aussi périscolaires. Les temps de récréation peuvent aussi être investis pour amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité avec des pratiques ludiques.

## 2. Cadre de ce dispositif

**Un cadre souple basé sur le volontariat :**

- il ne vise pas à imposer à l'ensemble des écoles un modèle uniforme ou contraignant mais à proposer des pistes, des outils et des exemples ;
- une plateforme numérique permettra de valoriser les expériences menées au sein des écoles ;
- un accompagnement pourra être proposé, à la demande des équipes pédagogiques : supports, rencontres avec des intervenants dans le domaine des activités physiques et sportives, rencontres avec des sportifs de haut niveau...

**Une activité physique quotidienne qui s'appuie sur l'environnement existant et le respect des règles sanitaires :**

- une tenue sportive n'est pas nécessaire ;
- la cour d'école, les locaux scolaires et les abords de l'école seront utilisés en priorité ;
- tous les acteurs de la communauté éducative (enseignants, éducateurs, famille, municipalité, associations partenaires dont notamment l'USEP et l'UGSEL, clubs sportifs locaux, etc.) peuvent être impliqués dans la définition d'un projet qui **s'intégrera au projet d'école**.

### 3. Propositions et pistes pour impulser une mise en œuvre des 30 minutes d'activité physique quotidienne

#### 1. Faire de la récréation un temps propice à la pratique physique des élèves

Peuvent être préconisées des pratiques de jeux collectifs et traditionnels ou des activités physiques ludiques : course de relais (exemple : le 2024m dans l'académie de Créteil), « récréation active » (exemple de l'école Pasteur en REP+ à Athis-Mons, dans l'Essonne : trois zones de jeux de cour sont délimitées : zone sportive (jeux de ballons) ; zone de course (jeux de course, chat) ; zone jeux traditionnels (craies, cordes...). Les jeux de cour font l'objet de séances spécifiques d'apprentissage, sur le temps de classe en début d'année. Puis les élèves deviennent autonomes. Chaque niveau de classe passe quatre fois dans la semaine sur la zone sportive.)

#### 2. Inclure l'action dans le cadre de l'expérimentation « Cours le matin, EPS et Sport l'après-midi »

Le dispositif « cours de matin, EPS et sport l'après-midi » permet la pratique d'activité physique et sportive quotidienne. Il est en cours d'expérimentation dans quelques écoles.

#### 3. Impliquer les écoles labellisées « Génération 2024 »

Le label « Génération 2024 » vient encourager et reconnaître la volonté des écoles de développer la pratique sportive pour leurs élèves. Plus de 1 600 écoles ont aujourd'hui obtenu le label et s'engagent notamment à développer des projets avec les clubs sportifs. Ces partenariats pourraient servir à développer les 30 minutes d'activité par jour.

#### 4. Associer les écoles inscrites dans les territoires labellisés « cités éducatives »

Le dispositif « Cités éducatives » prévoit d'encourager les territoires volontaires vers une pratique physique autour d'objectifs prioritaires (pratique féminine ; pratique des jeunes en situation de handicap ; engagement ; ...).

#### 5. Mobiliser le savoir-faire et les moyens du sport scolaire et des fédérations sportives partenaires

L'Union sportive de l'enseignement du 1<sup>e</sup> degré (USEP) est un acteur incontournable pour développer l'activité physique quotidienne. Le document « [Un projet USEP au service du Parcours éducatif de santé \(PES\)](#) » permet de faire la promotion de la santé par la découverte des principes d'une bonne hygiène de vie et la pratique d'une activité physique régulière. Les ressources existantes, comme les [Défi Récré](#), et le document pédagogique « [Jeux d'antan : jeux d'enfants](#) » encouragent les activités physiques ludiques et pourraient être davantage diffusées.

#### 6. S'inspirer d'expériences existantes, en France et ailleurs

- Initiée en 2012 par la directrice d'une école écossaise, le « **daily mile** » est désormais suivi par 4 500 écoles maternelles et primaires dans plus de 40 pays, [dont plus d'une centaine en France](#) : elle consiste à courir chaque jour un mile (soit 1,6 km) en 15 minutes, à l'air libre, sans équipement, ni tenue sportive. Les distances parcourues chaque jour sont additionnées sur une carte interactive.
- [Canada : La Marche autour du monde](#) dans le cadre du dispositif « DPA - Daily Physical Activity » de nombreuses activités quotidiennes sont présentées sous forme de jeux, dans ou hors la classe.
- [Finlande : « Finnish Schools on the Move »](#) : 90 % des écoles finlandaises y participent sur la base du volontariat. Les élèves ont plusieurs temps d'activités motrices dans la journée : en classe, des temps de détente et des exercices de relaxation pour développer l'attention ; des récréations actives ; des cours d'éducation physique et sportive. Un élève ne reste pas immobile et assis sur sa chaise plus de 2 heures.

#### 7. Autre levier

Les comités d'éducation à la santé et à la citoyenneté, au niveau départemental (CDESC) et académique (CAESC), constituent des instances de dialogue privilégié avec les partenaires du territoire (ARS, DRJSCS, IREPS, etc.) pour l'impulsion d'actions coordonnées.

### 4. Consulter la plateforme Génération 2024

La **plateforme Génération 2024** est un outil au service du programme **Éducation de Paris 2024**. Elle s'adresse à celles et ceux qui souhaitent mettre plus de sport dans le quotidien des jeunes, et plus particulièrement à la communauté éducative, aux parents d'élèves, éducateurs, élèves et étudiants.

Lien : <https://generation.paris2024.org>