



**ACADÉMIE
DE NORMANDIE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Seine-Maritime



Photo by villenevers / CC BY-NC-SA 2.0

Présentation

30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école

Formation des Directeurs 2021



ACADÉMIE
DE NORMANDIE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Seine-Maritime

Appel à manifestation d'intérêt pour 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école (AMI 30 min APQ)

<https://eduscol.education.fr/document/3770/download>



**ACADÉMIE
DE NORMANDIE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Seine-Maritime

Qu'est-ce que le dispositif 30 minutes APQ ?

Vidéo 1



Vidéo 2



Pourquoi ?

- - pour lutter contre la sédentarité
- - pour bien apprendre, il faut être en bonne santé
- - améliorer le climat scolaire

**Les 30 minutes d'activité physique s'inscrivent dans la démarche
« Ecole, promotrice de santé »**



Mise en œuvre :

Quand ?

- - le matin à l'arrivée à l'école
- - pendant la classe
- - pendant les récréations
- - pendant la pause méridienne

Il faudra privilégier les jours où les 3 heures d'enseignements de l'Éducation Physique et Sportive n'ont pas lieu.



Mise en œuvre :

Comment ?

- - 1 fois 30 minutes par jour
- - 2 fois 15 minutes par jour
- - 3 fois 10 minutes par jour
- - 2 à 3 minutes ponctuellement plusieurs fois par jour quand cela est nécessaire.



Mise en œuvre :

Par qui ?

- - les enseignants
- - les élèves
- - des bénévoles sous autorisation du directeur
- - des animateurs des collectivités
- - des intervenants extérieurs...

Les élèves peuvent être encadrés au début de l'année, mais l'objectif est de les rendre autonomes.



Mise en œuvre :

Où ?

- - en classe
- - en salle de motricité
- - dans la cour de l'école
- - dans l'environnement proche de l'école (installations sportives, parc...)



Mise en œuvre :

Quelles activités ?

- - des réveils musculaires
- - des exercices de détente, relaxation, équilibre, respiration...
- - des activités athlétiques
- - des jeux collectifs
- - de la danse...



**ACADÉMIE
DE NORMANDIE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Seine-Maritime

« 30 minutes d'activité physique quotidienne »

Mission départementale EPS 76 - 1^{er} Degré



Document de présentation

Brice BRIQUET – Karine DAVESNE – Thierry LESTANG

Conseillers pédagogiques départementaux pour l'Education
physique et sportive



**ACADÉMIE
DE NORMANDIE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Seine-Maritime

SOMMAIRE :

1. Faire le distinguo avec l'EPS

2. L'inscription facilitée

3. Vos outils

1. Faire le distinguo avec l'EPS

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.

Distinct de l'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS), cet appel à manifestation d'intérêt vise à susciter un mouvement d'adhésion autour d'un **objectif partagé au service du bien-être des élèves et de leur santé, au bénéfice de leurs apprentissages et du climat scolaire.**

Les formes que peuvent prendre les « 30 minutes d'activité physique quotidienne » (30'APQ), sont variées et doivent être **adaptées au contexte de chaque école.**

Elles peuvent être **fractionnées** (2x15 min, 3x10 min...) et **combinées** sur les **différents temps de l'élève** (arrivées à l'école, pauses actives sur le temps d'enseignement, récréations, pauses méridiennes, temps périscolaires...). Les temps de récréation peuvent être investis pour amener les enfants à se dépenser davantage, lutter contre la sédentarité et apaiser le climat scolaire avec des **pratiques ludiques.**

Ce dispositif est un cadre souple **basé sur le volontariat**, et propose 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.

Les activités proposées peuvent être encadrées par les **enseignants**, les **agents territoriaux**, mais aussi des **bénévoles** et des **professionnels** du mouvement sportif, sous couvert de la réglementation en vigueur pour les interventions proposées sur temps scolaires.

2. L'inscription facilitée

Si une ou plusieurs classes souhaitent s'impliquer dans ce dispositif, le directeur ou l'enseignant porteur du projet doit inscrire son école sur l'application « Démarches - simplifiées ». Il complète alors une fiche d'inscription très succincte, à partir du lien ci-après :

<https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/ami30minapq>



- Cliquer sur « Créer un compte démarches simplifiées.fr » **en utilisant l'adresse mail académique de l'école** et un mot de passe que vous devez créer.

**NB : Pour faciliter votre démarche d'inscription,
nous vous recommandons de ne pas utiliser « FranceConnect ».**

- Pendant l'inscription, vous pouvez inviter une personne à lire et compléter le dossier en activant le champ prévu à cet effet.

NB : Nous vous proposons d'inviter Karine DAVESNE, conseillère pédagogique départementale EPS, référente et instructrice des dossiers « 30 minutes APQ » :
k.davesne@ac-normandie.fr

- Enfin, vous devrez faire **valider le dispositif lors d'un conseil d'école**


3. Vos outils

La mission départementale EPS 76 vous propose des **outils pédagogiques** sur son site, à l'adresse suivante :

<http://eps76.spip.ac-rouen.fr/>

- Des **fiches pédagogiques**, ainsi que des **vidéos** illustrent des situations simples et accessibles à tous, ayant pour objectifs la **dépense physique** et le **plaisir de bouger** des élèves.

Exemple de fiche :



- Vous pouvez également solliciter vos **partenaires** pour **aménager les espaces** ou vous procurer des **moyens humains**.

Exemples de marquages au sol réalisés par la mairie de Saint Aubin lès Elbeuf :



BONUS

- **Dotation d'un un kit sportif et pédagogique gratuit** par école pour toute inscription validée.
- Ce kit est composé de matériel sportif léger adapté à une utilisation dans l'environnement scolaire. Il est accompagné de fiches pédagogiques pour vous aider dans la mise en œuvre d'activités « courir, sauter, lancer, danser ».

Les activités qui existent déjà :

- « le Daily mile » qui consiste à courir ou marcher vite chaque jour 1 mile (soit 1,6 km) en 15 minutes à l'air libre.
- Les jeux d'antan, jeux d'enfants.
- Les « défis Récré » de l'USEP dont le parrain est Christophe Lemaitre. (la boîte à défi)