

POUR L'ÉCOLE  
DE LA CONFIANCE



académie  
Martinique

RÉGION ACADÉMIQUE

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE

MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION



# 30 minutes d'activité Physique quotidienne



Circonscription de Rivière - Salée

# Le contexte



**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



PARIS 2024



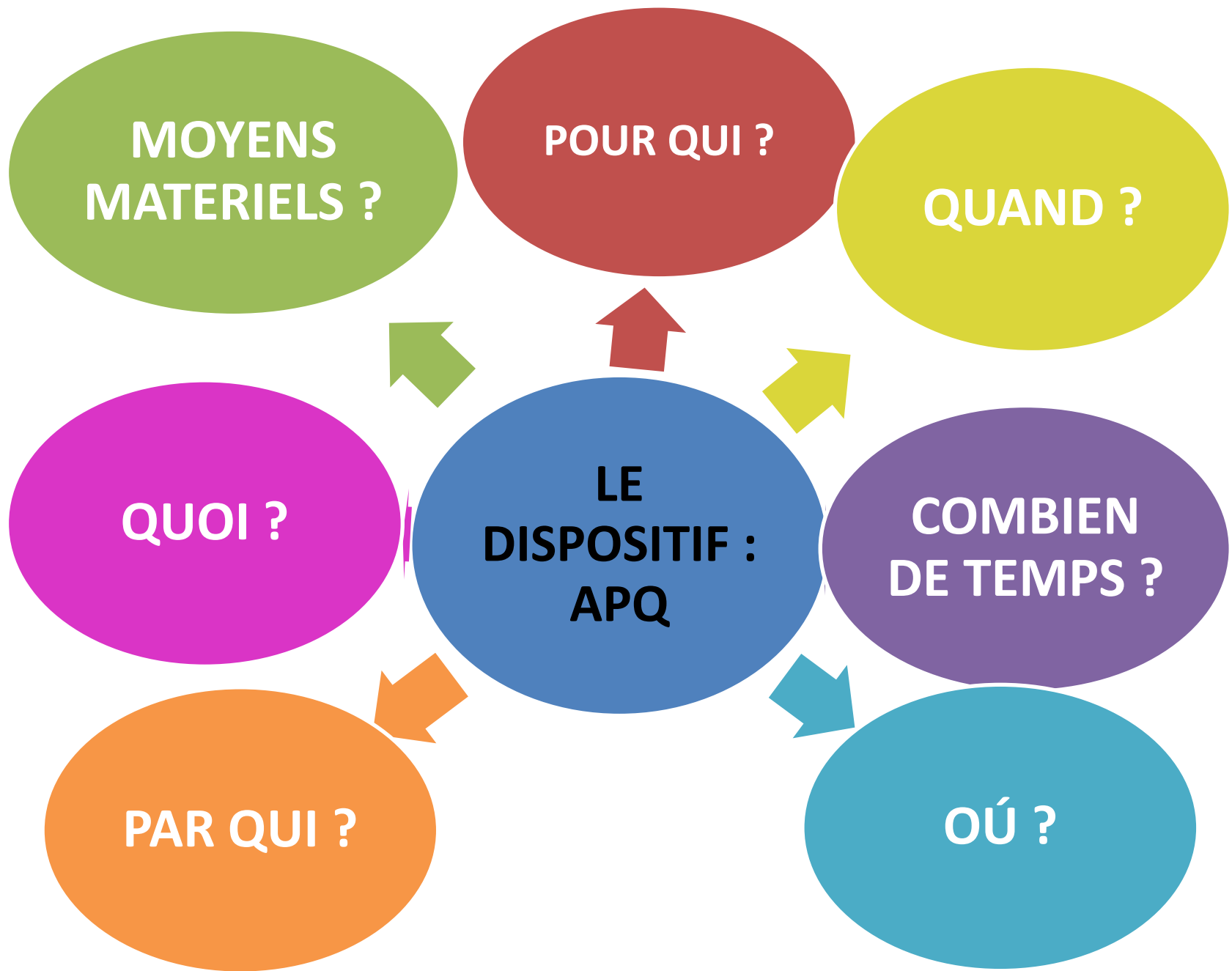
# 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ)

*Références: Circulaire du 12-1-2022 ; Plan héritage de l'Etat , suivi des mesures au 15 novembre 2021*

## Présentation:

Le dispositif « 30' d'activité physique quotidienne » à destination des écoles élémentaires, a été lancé par le ministère de l'Education nationale, de la Jeunesse et des Sports en collaboration avec Paris 2024 et s'inscrit dans le cadre des Jeux olympiques et paralympiques défini par le Gouvernement.





## POUR QUI ?

Le dispositif s'adresse aux élèves du CP au CM2

## QUAND ?

Les 30' APQ sont mises en place les jours où les élèves ne bénéficient pas de temps d'enseignement en EPS

- Pendant les récréations
- Pendant la pause méridienne
- Le matin en arrivant à l'école
- Le soir après l'école
- *Entre les séances (pauses actives/break)*

## COMBIEN DE TEMPS ?

- 1x 30 min
- 30 min fractionnées
  - 2x15 min
  - 3x10 min
  - 1x20 min + 1x10 min

## OÙ ?

- Cour de l'école
- Sous le préau
- Salle de motricité
- Installation située à proximité de l'école (plateau sportif, gymnase, salle des fêtes, ...)
- *Classe*

## PAR QUI ?

- Les enseignants
- Des intervenants extérieurs (collectivités territoriales/clubs)
- Les élèves en autonomie



## QUELLES ACTIVITES ?

- Activités athlétiques
- Jeux sportifs collectifs
- Jeux traditionnels
- Jeux de cours
- Jeux de raquettes
- Défis
- ...

## QUELS MATERIELS ?

- Disponible à l'école
- Mis à disposition par les clubs sportifs locaux
- Prêté par l'USEP (écoles affiliées)
- Apporté par les élèves



## ENJEUX POUR LES ELEVES



Diminuer les  
comportements  
sédentaires

Augmenter le temps  
d'activité physique  
régulière





# ENJEUX POUR L'ECOLE

Permettre aux élèves de :

## **BOUGER**

plus et mieux pour avoir un impact immédiat sur leur santé physique et mentale

## **APPRENDRE A BOUGER**

plus et mieux pour transformer leurs comportements et leurs pratiques et inscrire durablement ces transformations dans leurs habitudes des futurs adultes



POUR L'ÉCOLE  
DE LA CONFIANCE

# SYNTHESE

académie  
Martinique 

RÉGION ACADÉMIQUE

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE

MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION



# Objectifs

Lutter contre l'inactivité et la sédentarité des élèves, ses conséquences sur leur santé;

Contribuer à la mise en œuvre des recommandations de l'OMS;

Renforcer le goût pour le sport chez les plus jeunes.

# L'activité physique quotidienne

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

# Cadre de l'activité physique quotidienne

## ☐ **Cadre:**

Mesure complémentaire des créneaux dédiés à l'EPS;

Cadre souple basé sur le volontariat;

Mise en œuvre selon les caractéristiques de l'école et adaptée au contexte sanitaire.

## ☐ **Propositions et pistes:**

Programmer les activités sur les temps scolaire et périscolaire (interclasse, accueil du soir)

Faire de la récréation un temps propice à la pratique sportive;

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

POUR L'ÉCOLE  
DE LA CONFIANCE

# KIT APQ

# Matériel sportif

académie  
Martinique 

RÉGION ACADÉMIQUE

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE

MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION



# KIT MATERIEL SPORTIF

30min APQ



## Inventaire

- 10 mini-haies
- 5 petits cerceaux jaunes ; 5 cerceaux moyens rouges ; 5 grands cerceaux bleus
- 3 séries de 5 foulards triangles bleus, rouges, jaunes
- 1 chronomètre
- 3 mini-vortex
- 3 ballons en plastique turquoise
- 1 ballon soft jaune
- 1 ballon Torball à gonfler
- 12 balles de tennis
- 10 cordes à sauter
- 2 séries de 10 lanières de marquage jaunes et rouges
- 2 séries de 10 mini-plots verts et roses
- Coupelles avec un support : 10 bleues, 10 rouges, 10 blanches, 10 jaunes
- 4 séries de 5 chasubles bleus, rouges, verts, jaunes

Ce matériel se range dans le sac polochon « Génération 2024 » sauf les cerceaux rouges et bleus.

**POUR L'ÉCOLE  
DE LA CONFIANCE**

# ACTIVITES

académie  
Martinique 

RÉGION ACADÉMIQUE

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE

MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION



# EXEMPLE DE JEUX A MONTRER ET A EXPERIMENTER

<https://pedagogie-nord.ac-lille.fr/docuweb/eps-30-minutes/docs/passe-et-va-transport.mp4>



<https://youtu.be/IRDp5HcZyVA>





# PAUSE ACTIVE

<https://pedagogie-nord.ac-lille.fr/docuweb/eps-30-minutes/docs/passe-et-va-transport.mp4>



The video player displays a woman in a striped shirt clapping. To her left, four circular icons illustrate hand movements: two hands clapping, a hand with the index finger pointing up, two hands clapping, and a hand with the index finger pointing up. Below the icons, the word "Jerusalemma" is written in a white, cursive font. Underneath that, the words "BODY PERCUSSION" are written in a white, blocky font with each letter in its own square. The video player controls at the bottom show a play button, a volume icon, a progress bar at 0:03 / 4:06, a play/pause button, a full screen button, a settings gear, and a close button.

# Défi « récré athlé » :

## LA CORDE A SAUTER

### Descriptif

- Faire 5 galops
- 5 sauts pieds joints
- 5 sauts cloche-pied
- 5 sauts en arrière
- 5 sauts à deux

### Le défi

- Faire de la corde à sauter pendant 1 minute.

### Matériel

Cordes à sauter

### But

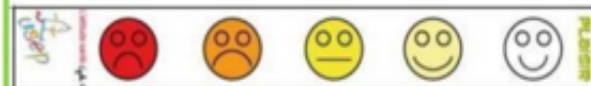
Sauter de différentes manières.

### Ton défi en images



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 as-tu « bougé » ?

30'' à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

- Quel effort as-tu fourni?

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile



LANCER

1

# Le gagne-terrain



## Matériel

- 12 sacs de graines, ou 12 boules ou avions en papier
- Une craie
- Un sifflet
- Un chronomètre



## Préparation initiale

- Matérialiser le départ (zone de lancer) et l'arrivée (zone cible).
- Distance variable de 15 à 40 mètres.



## Consignes

- Par binôme : un lanceur et un observateur. L'observateur veille au point de chute du sac et à la position assise du lanceur.
- Dans la position « assis en tailleur », le lanceur lance le sac de graines, va se placer au point de chute, et s'assoit pour réaliser un autre lancer, jusqu'à atteindre l'extrémité du terrain ou la zone d'arrivée.



## Évolutions / Variables

- Inverser les rôles.
- Position debout du lanceur.
- Compter le nombre de fois que vous lancez pour traverser le terrain (25m à 50m) en effectuant le moins de lancers possible.
- Faire un ou plusieurs allers-retours dans la cour.
- Lancer avec précision en suivant au plus près un tracé au sol (sur une ligne ou dans un couloir de course).
- Lancer des boules de papier.
- Lancer des avions en papier.



LANCER  
1

# Le gagne-terrain

Lance assis !

BRAVO !

1 2 3 4 5

15



COURIR  
1

## Suivez le rythme



### Matériel

- Un sifflet
- Des plots ou des coupelles ou utiliser les tracés de la cour



### Préparation initiale

- Délimiter l'espace de course



### Consignes

- Commencer à trotter doucement et, à chaque coup de sifflet, aller de plus en plus vite.
- Aux 2 coups de sifflet brefs, marcher pour récupérer.



### Évolutions / Variables

- Démarrer vite et, à chaque coup de sifflet aller de plus en plus doucement.
- Au coup de sifflet, choisir son propre rythme.
- Au coup de sifflet, prendre le rythme d'un élève désigné.
- Courir 2 par 2 au même rythme.
- Courir 4 par 4 au même rythme.
- Courir tous au même rythme.



COURIR

1

# Suivez le rythme





DANSER

1

# Les lettres de mon prénom



## Matériel

- Aucun (éventuellement un objet sonore pour délimiter les temps de production)



## Situation

- À partir des lettres de son prénom, l'élève produit une ou plusieurs lettres dans l'espace (en haut, à mi-hauteur, en bas, au sol) avec différentes parties de son corps, seul puis, dans un second temps, à 2.



## Consignes

- Choisir une lettre de son prénom et la dessiner en l'air avec toute la main.



## Évolutions / Variables

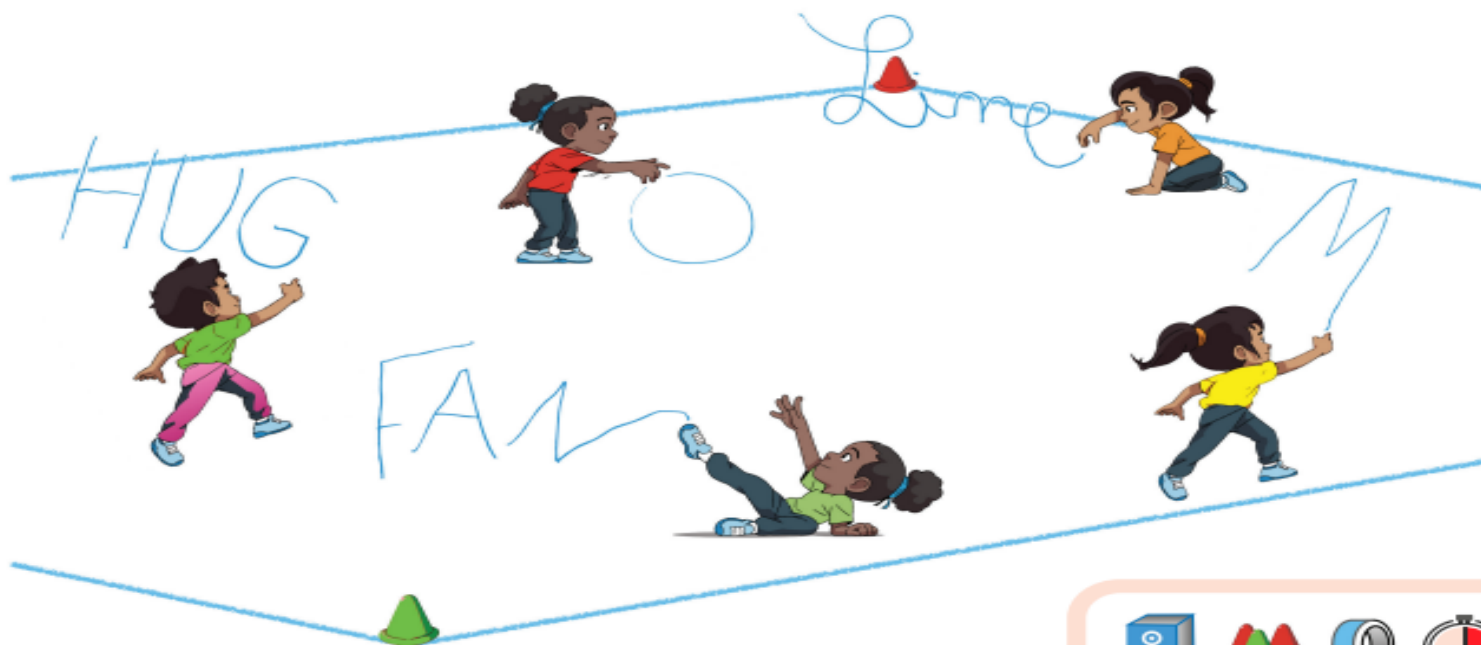
- Variable corps : choisir une autre partie du corps pour dessiner la lettre (coude, épaule, genou, pied, fesses, hanche).
- Variable espace : se déplacer en dessinant la lettre, répéter le mouvement du dessin de la lettre choisie en se déplaçant et en finissant au sol.
- Variable temps : accélérer ou ralentir le mouvement, agrandir le mouvement comme pour faire une lettre géante.
- Variable relation : se déplacer en répétant le dessin de la lettre pour rejoindre un ou plusieurs camarades à la fin.
- Évolution : selon la période de l'année et le niveau de la classe, l'élève pourra choisir une ou plusieurs lettres de son prénom, voire des mots vus en classe.



DANSER

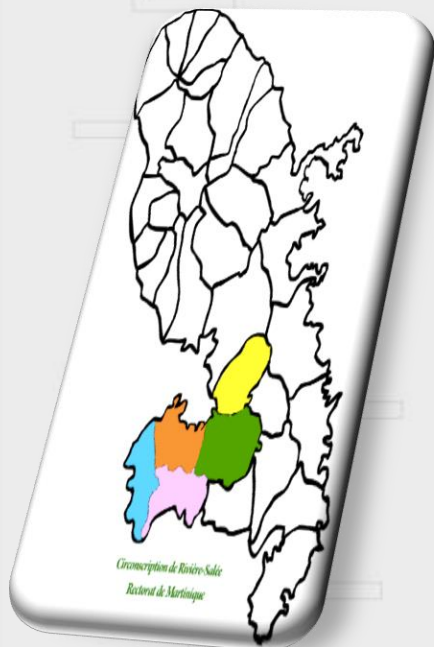
1

## Les lettres de mon prénom





POUR L'ÉCOLE  
DE LA CONFIANCE



RÉGION ACADÉMIQUE

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE

MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION



MISE  
EN  
OEUVRE

# MISE EN OEUVRE

- Organisation de l'espace – classe
- Organisation du temps
- Organisation des modalités de travail
- Les rituels

# Une organisation de la classe

- **Une manière de travailler** qui repose sur **une organisation de la classe et du temps.**
- Des allers - retours entre travail collectif et en petits groupes. La pratique à stabiliser, c'est **une demi-heure quotidienne.....**
- ....Et puis, il faut **se construire des petits défis réguliers**, des rendez-vous...

M. BRIGAUDIOT

# Une organisation différenciée

- Induire une réflexion sur l'**aménagement** et l'**équipement** des classes.
- Evolution des équipements et de l'aménagement au fil de l'année – s'ils restent identiques, ce sont les usages qui peuvent se complexifier.
- Réfléchir sur le déroulement de la journée : durée des pauses, des rituels du matin, de la sieste,...
- Plus de souplesse vers une meilleure attention et concentration



# Les textes officiels



[Note de service du 27-7-2022 portant sur la généralisation des 30 minutes d'activité physique quotidienne \(APQ\) à l'école primaire.](#)

La [circulaire du 12-1-2022 sur les 30 minutes d'activité quotidienne](#) présente le **contexte** de cette mesure, définit le **cadre du dispositif** et les **modalités d'accompagnement et d'évaluation du déploiement**.

La [circulaire du 12-1-2022 sur le dispositif « une école - un club »](#) précise les conditions du **rapprochement des écoles avec les clubs sportifs** affiliés à des fédérations sportives agréées en vue d'accompagner la mise en œuvre des 30 minutes d'activité quotidienne.