

## 30 MINUTES D'ACTIVITE PHYSIQUE QUOTIDIENNE

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Textes ?</b>               | Circulaire sport et éducation du 23 juin 2021 :<br>« La pratique physique régulière doit être favorisée dans l'ensemble des espaces et les temps scolaires, avec et au-delà de l'EPS... »  |
| <b>Constat ?</b>              | La sédentarité progresse régulièrement chez les jeunes.  |
| <b>Pourquoi?</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratiquer une activité physique quotidienne contribue à la santé et au bien-être de l'élève, conditions fondamentales pour bien apprendre.</li> <li>- Évacuer les tensions lui permet d'être plus disponible pour les apprentissages, plus concentré et attentif tout au long de la journée.</li> </ul> |
| <b>Qui ?</b>                  | Les élèves des écoles maternelles et élémentaires  |
| <b>Par qui ?</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les enseignants</li> <li>- Les élèves en autonomie</li> <li>- Le personnel de l'interclasse</li> </ul>  |
| <b>Quand ?</b>                | <p>En complément de l'EPS, en priorité les jours où cette dernière n'est pas programmée.</p> <p>Plusieurs moments possibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps de classe</li> <li>- Récréations</li> <li>- Pause méridienne</li> </ul>  |
| <b>Combien de temps ?</b>     | <p>30 minutes qui peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires :</p> <p>1 X 30 min / 2 X 15 min / 3 X 10 min / ...</p>  |
| <b>Où ?</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Classe</li> <li>- Cour de l'école, préau</li> <li>- Salle de motricité</li> <li>- Installation à proximité (plateau sportif, gymnase, ...)</li> </ul>   |
| <b>Quelle tenue ?</b>         | Une tenue sportive n'est pas nécessaire.   |
| <b>Communication ?</b>        | Le projet 30 min APQ doit être présenté lors du conseil d'école.   |
| <b>Des idées d'activité ?</b> | <p><a href="https://urlz.fr/jqvF">https://urlz.fr/jqvF</a></p> <p><a href="https://urlz.fr/jqvQ">https://urlz.fr/jqvQ</a></p> <p><a href="https://urlz.fr/jqvI">https://urlz.fr/jqvI</a></p>   |