

Dispositif 30 min APQ

(Activité Physique Quotidienne)



OBJECTIFS

- Comprendre les raisons qui ont motivé la mise en place du dispositif « 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne »
- Découvrir ce nouveau dispositif
- Connaître et s'appropriier les outils et ressources disponibles pour réfléchir et mettre en œuvre le dispositif dans sa classe/son école

Dispositif 30 min APQ

(Activité Physique Quotidienne)



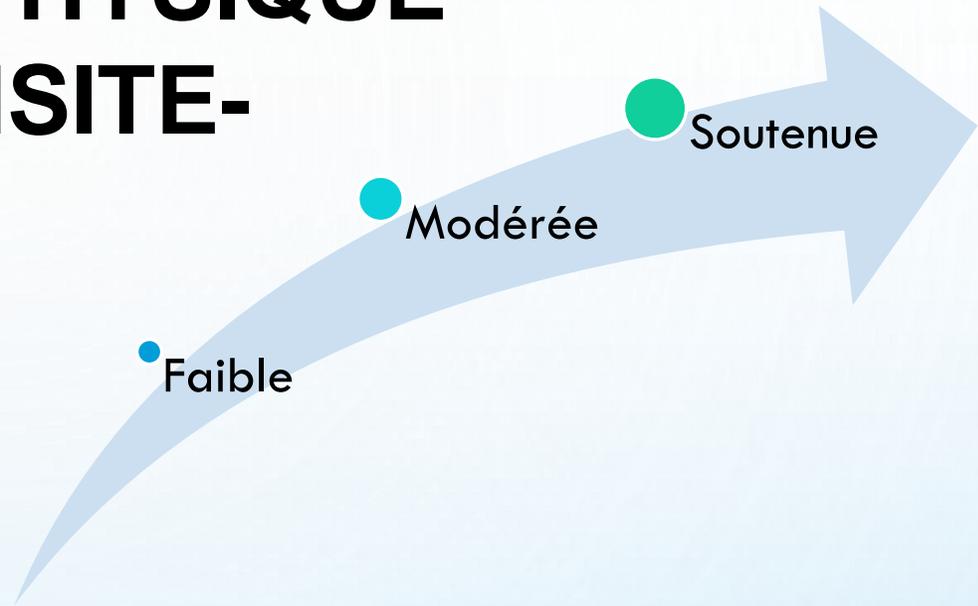
Mais pourquoi ?

ACTIVITE PHYSIQUE -DEFINITION-

Rassemble tous les mouvements corporels :

- produits par les muscles squelettiques qui requièrent une **dépense d'énergie supérieure à celle dépensée au repos**
- effectués dans le cadre des loisirs, sur le lieu d'activité (travail/école) ou des déplacements actifs

ACTIVITE PHYSIQUE -INTENSITE-



L'activité physique est caractérisée par son **niveau d'intensité** :

Chaque niveau d'intensité se mesure en fonction d'**indicateurs** objectifs :

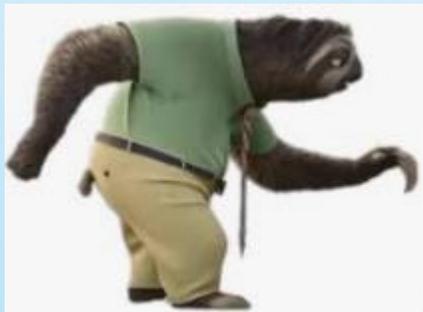
- ✓ Fréquence respiratoire
- ✓ Rythme cardiaque
- ✓ Capacité à parler

La catégorisation des activités en terme d'intensité est propre à chaque individu en fonction de ses caractères physiologiques personnels.

ACTIVITE PHYSIQUE -INTENSITE-

Faible

- Fréquence respiratoire presque normale
→ Pas d'essoufflement
- Rythme cardiaque stable
- Conversation possible



Modérée

- Fréquence respiratoire légèrement accélérée
→ Essoufflement faible
- Rythme cardiaque augmenté
- Conversation possible mais phrases courtes



Soutenue

- Fréquence respiratoire rapide
→ Essoufflement fort
- Rythme cardiaque rapide
- Conversation impossible



ACTIVITE PHYSIQUE -BENEFICES-



Améliorer la santé cardiovasculaire, le développement musculaire et la gestion du poids



Réduire le risque de maladies cardiovasculaires, pulmonaires et musculosquelettiques chroniques



Améliorer la santé mentale en réduisant l'anxiété et le stress tout en rehaussant l'estime de soi et l'humeur



Améliorer le rendement scolaire, la fonction cognitive, l'assiduité scolaire et les comportements positifs en classe



Améliorer la motricité, la condition physique, les compétences et favoriser les interactions sociales positives

SEDENTARITE -DEFINITION-

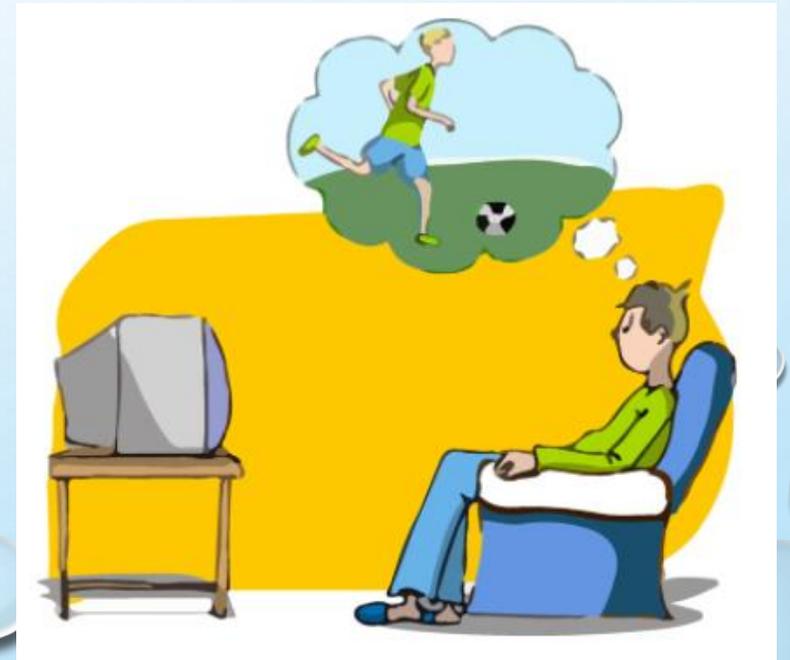
Situation d'éveil caractérisée par une très faible dépense énergétique.

Les comportements sédentaires ont le plus souvent lieu en position assise, allongée ou debout sans mouvements.

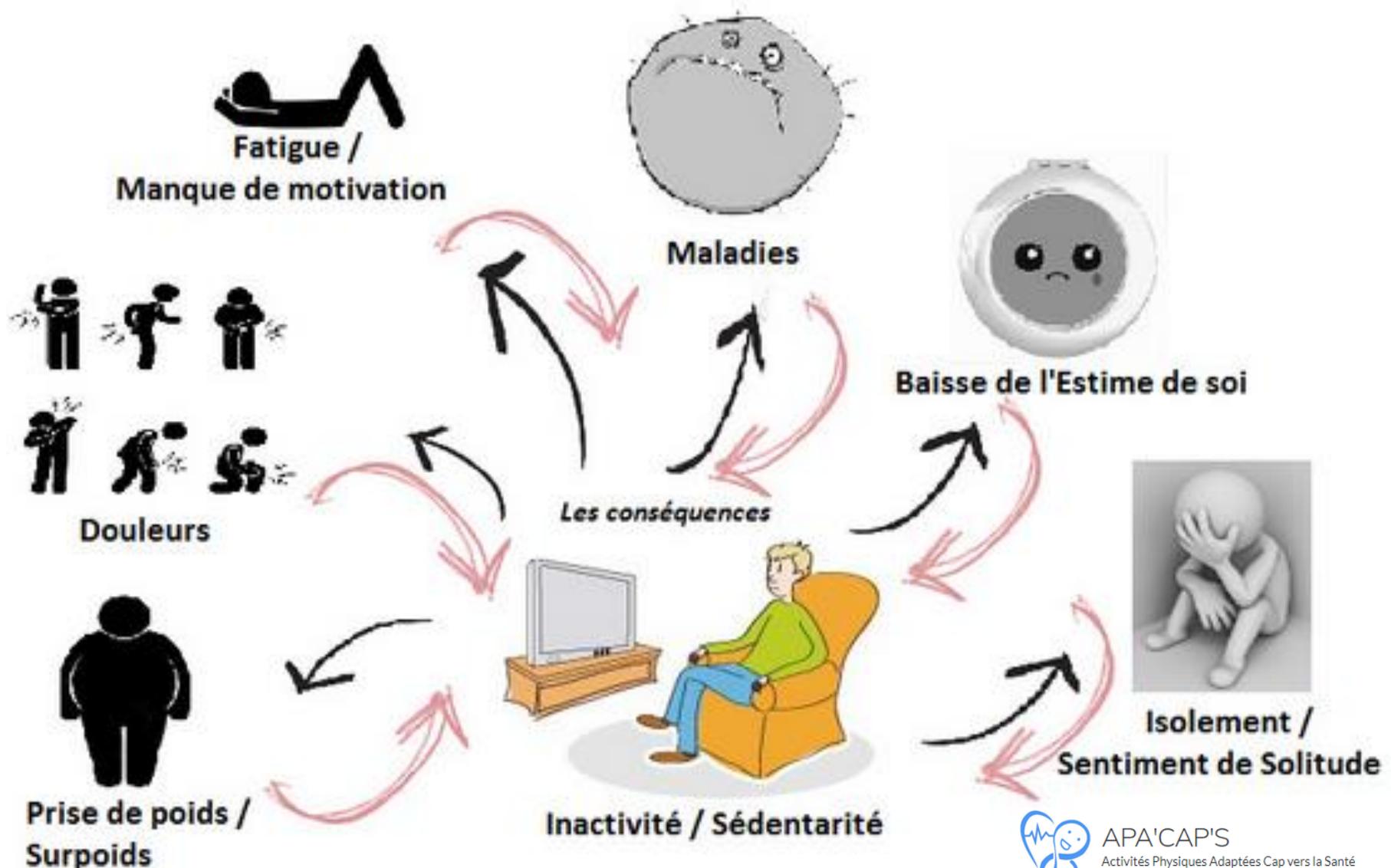
COMPORTEMENTS SEDENTAIRES

-EXEMPLES-

- ✓ se déplacer en véhicule motorisé,
- ✓ être assis pour lire, écrire, faire un travail de bureau, étudier, passer du temps devant un écran (télévision, jeux vidéo, ordinateur),
- ✓ être spectateur d'un évènement sportif,
- ✓ être debout dans une file d'attente,
- ✓ être allongé pour lire, regarder la télévision...



SEDENTARITE -RISQUES-



Pour améliorer significativement son **bien-être** et sa **santé**

- Pratiquer une activité physique régulière
- Limiter les comportements sédentaires



Les besoins des 5/17 ans

-Recommandations de l'OMS-

Au moins



60
minutes par jour



activité physique d'intensité modérée à soutenue, tout au long de la semaine ; cette activité physique doit être principalement aérobique.



Au moins



3
fois par semaine

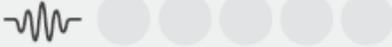


il convient d'intégrer des **activités aérobiques d'intensité soutenue**, ainsi que des activités qui **renforcent le système musculaire et l'état osseux**.



LIMITER

le temps de sédentarité, et en particulier le temps de loisir passé devant un écran.



 Les comportements sédentaires continus sont néfastes indépendamment du niveau d'activité physique global

| Enquête 2014/2016 | | Garçons | Filles |
|---|-----------|---------|--------|
| Prévalence de l'activité physique <i>(atteinte des recommandations)</i> | | 50,7 % | 33,3% |
| Classes d'âge | 6-10 ans | 69,7% | 55,5% |
| | 11-14 ans | 33,7% | 20,2% |
| | 15-17 ans | 40,1% | 15,7% |

Ces données sont stables entre 2006 et 2016

Constats :

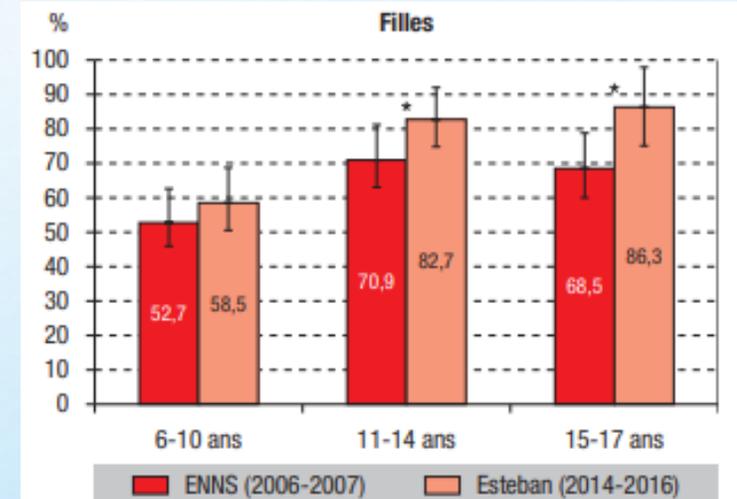
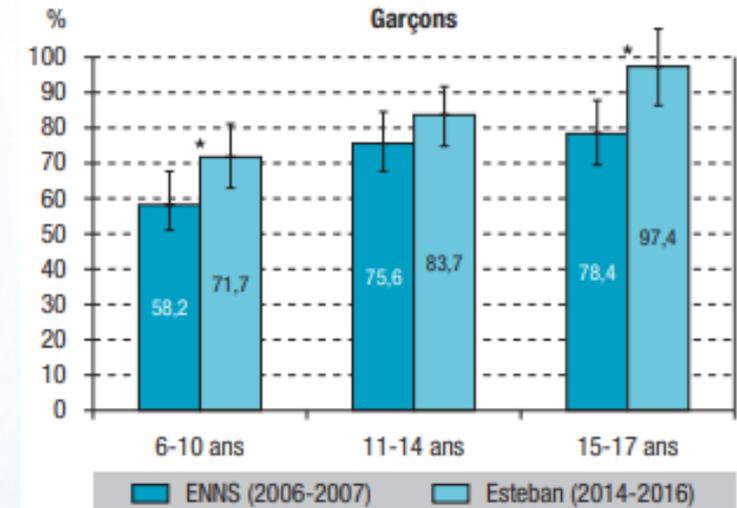
- Chez les 6/17 ans, seuls $\frac{1}{2}$ des garçons et $\frac{1}{3}$ des filles atteignent les recommandations de l'OMS concernant la pratique de l'activité physique
- La pratique de l'activité physique diminue fortement à l'adolescence

Enquête 2014/2016

| | | Garçons | Filles |
|--|-----------|---------|--------|
| Prévalence des comportements sédentaires (temps d'écran ≥2h/j) | | 80,7 % | 73,4% |
| Classes d'âge | 6-10 ans | 71,7% | 58,5% |
| | 11-14 ans | 83,7% | 82,7% |
| | 15-17 ans | 97,4% | 86,3% |

Constats :

- Plus de $\frac{3}{4}$ des 6/17 ans, passent plus de 2h/j sur les écrans
- Le temps passé sur les écrans augmente à l'adolescence
- Le temps passé sur les écrans chez les 6/17 ans a augmenté de presque 20% depuis 2006



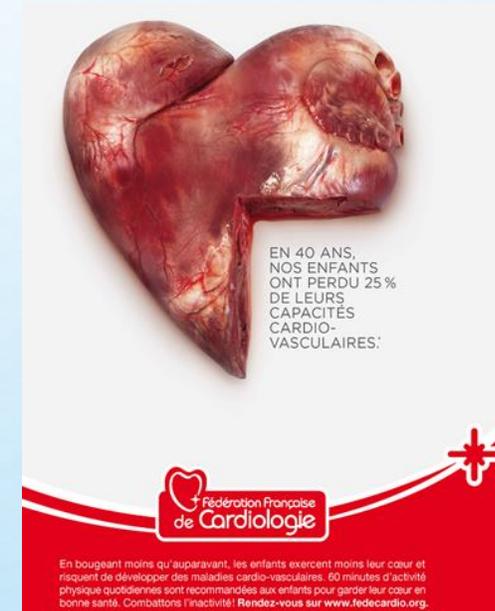
Manque
d'activité
physique
+ sédentarité

Surpoids/Obésité
+ Sollicitation
insuffisante des
systèmes
cardiovasculaire et
respiratoire

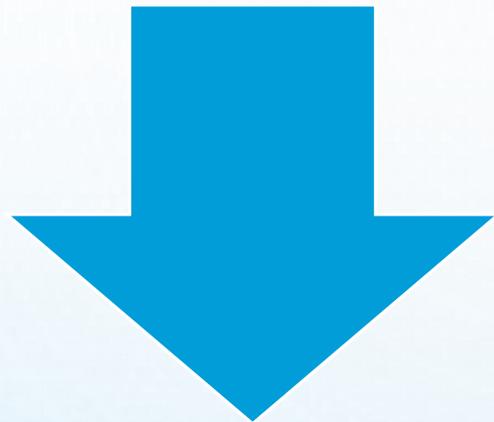
Diminution
capacités
physiques

« En 40 ans, nos collégiens ont perdu environ 25 % de leur capacité physique,[...]. C'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps... En 1971, un collégien courait 600 mètres en 3 min, en 2013 pour cette même distance, il lui en faut 4. Quand on sait que l'endurance est l'un des meilleurs marqueurs d'une bonne santé cardiovasculaire, il est temps de recommencer à bouger ! »

Prof. François Carré
Cardiologue au CHRU de Rennes
Membre de la FFC



ENJEUX POUR LES ENFANTS



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

Dispositif 30 min APQ

(Activité Physique Quotidienne)

D'où ça vient ?

Mais qu'est-ce que c'est ?



Comment on fait ?

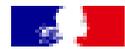
30min APQ

Lancement de l'opération



**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



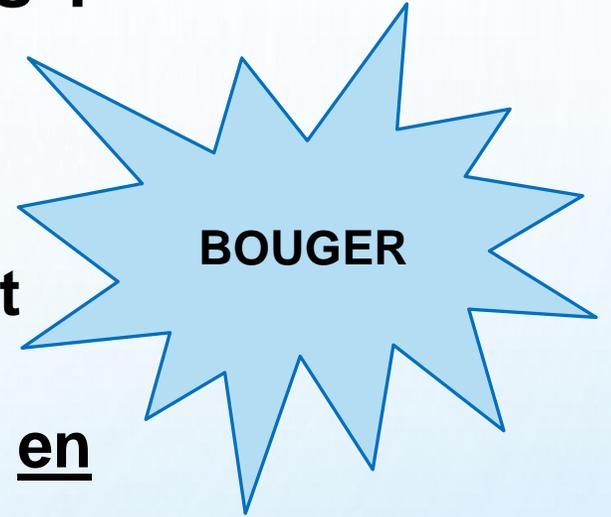
Comment l'école peut contribuer à lutter contre les comportements sédentaires ?

Faire bouger plus et plus souvent les élèves

→ Contribuer à réduire la durée totale qu'ils passent assis quotidiennement

→ Contribuer à limiter le temps qu'ils passent assis en continu

- ✓ Limiter les phases assises à 30 min
- ✓ Proposer des pauses actives régulières de 3/5min
- ✓ Alternier les séances en classe qui impliquent plus de mobilité et les séances plus statiques
- ✓ ...



Comment l'école peut contribuer à lutter contre les comportements sédentaires ?

Eduquer les élèves (parcours santé)

- Comprendre et apprendre comment protéger sa santé
- Adopter ces comportements sur le long terme

- ✓ Réaliser un travail spécifique sur la sédentarité et ses risques
- ✓ Identifier (lister) les comportements sédentaires
- ✓ Donner des repères temporels (horloge, chronomètre, minuteur, sablier) pour leur permettre de se situer
- ✓ ...



Où l'enfant peut-il trouver les moyens de répondre à son besoin d'Activité Physique (AP)?



Hors l'école

- Associations sportives dont USEP
- AP personnelles individuelles/familiales

Facultatif

A l'école

- EPS (part d'AP réelle)
- Dispositif 30 min APQ

Obligatoire

OBJECTIFS DU DISPOSITIF

30min APQ

- **Objectif 1** : Donner aux élèves des moyens pour atteindre les recommandations de l'OMS
AXE « Santé et bien être »
- **Objectif 2** : Favoriser leur autonomie dans la gestion de leur vie physique sur le long terme
AXE « Educatif »

OBJECTIF 1 :

**DONNER AUX ÉLÈVES DES MOYENS
POUR ATTEINDRE LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS**

30min APQ

Comment faire ?

Proposer aux élèves dans la journée des **temps dédiés** pour leur permettre de bouger.

BOUGER



**Ce dispositif ne vient pas se substituer à l'enseignement de l'EPS.
Celui-ci demeure un enseignement obligatoire à hauteur de 3
heures hebdomadaires.**

GÉNÉRALISATION DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE (APQ) À L'ÉCOLE PRIMAIRE

Note de service du 27-7-2022

L'activité physique quotidienne doit être encouragée dans l'ensemble des espaces et temps scolaires et périscolaires selon le choix des équipes pédagogiques. Développer une activité physique quotidienne répond avant tout à des enjeux de santé publique et de bien-être. Ce projet est ainsi distinct et complémentaire des trois heures hebdomadaires d'EPS, discipline d'enseignement obligatoire, qui participent de l'éducation à la santé.

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. Pour ouvrir à une diversification des pratiques, une définition large de l'activité physique exercée sera acceptée.

30min APQ



30min APQ

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

30min APQ

OBJECTIF 2 :

**FAVORISER LEUR AUTONOMIE DANS LA GESTION
DE LEUR VIE PHYSIQUE SUR LE LONG TERME**

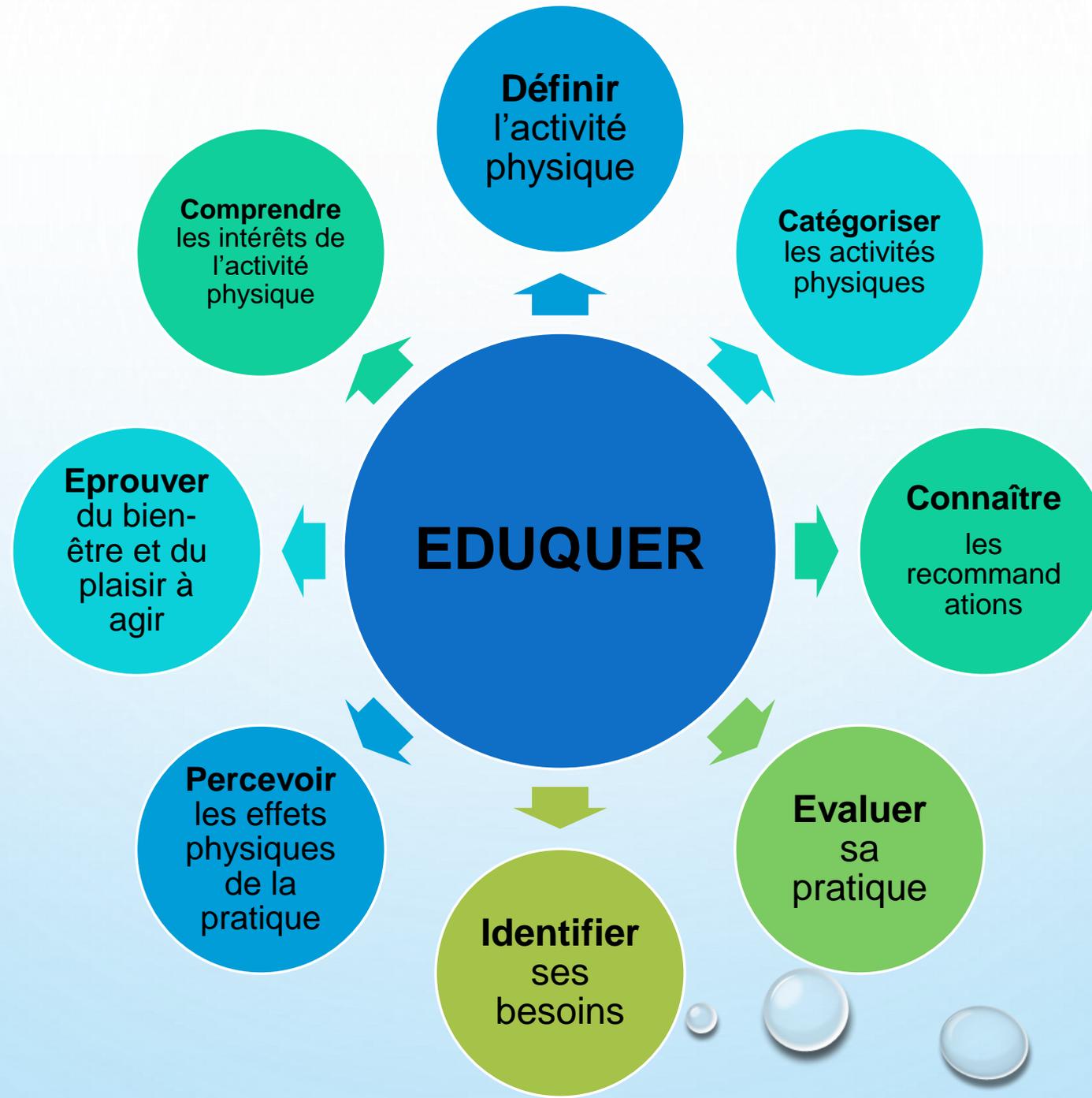
30min APQ

Comment faire ?

- Permettre aux élèves de comprendre les enjeux d'une pratique physique suffisante
- Doter les élèves d'indicateurs objectifs pour s'auto-évaluer

**APPRENDRE
A
BOUGER**

30min APQ



L'ACTIMETRE

30min APQ

Un **outil de mesure** de l'activité physique pour permettre aux élèves d' :

- Evaluer leur activité physique
- Identifier leurs besoins



30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE À L'ÉCOLE

Pratiquer une activité physique est indispensable pour être en **bonne santé** mais aussi pour **bien apprendre**.

Les médecins recommandent pour les enfants de ton âge, de pratiquer 1 heure d'activité physique par jour. L'école te propose des activités pour pouvoir en faire au moins 30 minutes par jour.

Il y a de nombreuses occasions de faire de l'activité physique à l'école : les récréations, la pause du midi, le temps de pratique des séances d'Education Physique et Sportive. D'autres activités physiques pratiquées hors l'école doivent te permettre d'atteindre ton heure quotidienne : le trajet de l'école à pied ou à vélo, le sport pratiqué en club ou à l'USEP, les activités physiques que tu pratiques à la maison (vélo, danse, les jeux de ballon, twister, la marche à pied...)

BOUGES-TU ASSEZ TOUS LES JOURS ?



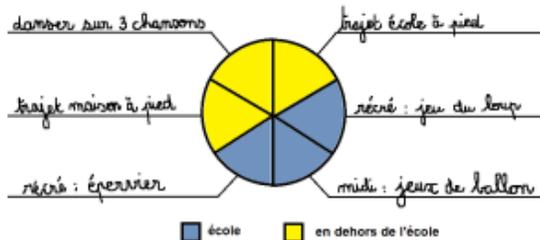
Nous te proposons de commencer par réfléchir à ton temps de pratique. Cela te permettra de savoir si tu réalises déjà ton temps de pratique quotidien ou si tu as besoin de bouger plus. Tu pourras aussi te rendre compte de tes progrès.

Pour cela, pour chaque jour, nous avons dessiné un cercle qui représente 1 heure d'activité physique. Nous l'avons découpé en 6 parties. Chaque partie correspond donc à 10 minutes d'activité physique.



Principe : Choisis deux couleurs. Une pour les activités physiques pratiquées sur le temps où tu es à l'école (classe, garderie, cantine, récréation...) et une pour le temps où tu n'y es pas (à la maison, au club, à l'USEP...).

Chaque fois que tu fais une activité, colorie une ou plusieurs parties en fonction du temps passé (demande l'aide d'un adulte), note ensuite à côté ce que tu as fait. Voici un exemple.



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Prénom : _____

Semaine du _____ au _____

Classe : _____

école

en dehors de l'école



Equipe EPS 50 octobre 2021

OUTILS ET MOYENS

30min APQ

- Site **PRIM 50 EPS**

<https://prim50.discip.ac-caen.fr/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne-a-l-ecole>

- Actimètre
- Banque de ressources pédagogiques

LES ARTICLES



DISPOSITIF 30 MIN APQ : ANIMATION PÉDAGOGIQUE 2022

📅 13 mars 2022

📁 **30 minutes d'activité
physique quotidienne à
l'école**

COMMENT PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE ?

📅 5 octobre 2021

📁 **30 minutes d'activité
physique quotidienne à
l'école**

POURQUOI PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE ?

📅 11 mars 2021

📁 **30 minutes d'activité
physique quotidienne à
l'école**