



# **LES PRATIQUES SPORTIVES A L'ÉCOLE**

**AU SERVICE DE LA SANTE PHYSIQUE ET MENTALE DES ELEVES ET DE LEURS APPRENTISSAGES  
SCOLAIRES**

Magaly MARGRITE (CPD EPS)

Jean-Philippe DOUAT (Chargé de développement du Sport Scolaire)



<https://www.youtube.com/watch?v=gyLVOgnPNQE>

# PROBLÉMATIQUE DE LA FORMATION

Comment la mobilisation, par l'Ecole, de l'offre des enseignements et des dispositifs sportifs existants contribue :

- au développement harmonieux des enfants sur les plans physique, psychologique, social et affectif
- à l'accès au domaine de la culture physique, sportive et artistique que représentent les APSA
- à l'engagement de chaque élève dans sa propre vie physique et citoyenne

**Mais pourquoi l'École  
se donne-t-elle ces objectifs?**

# Les besoins des 5/17 ans

## -Recommandations de l'OMS-





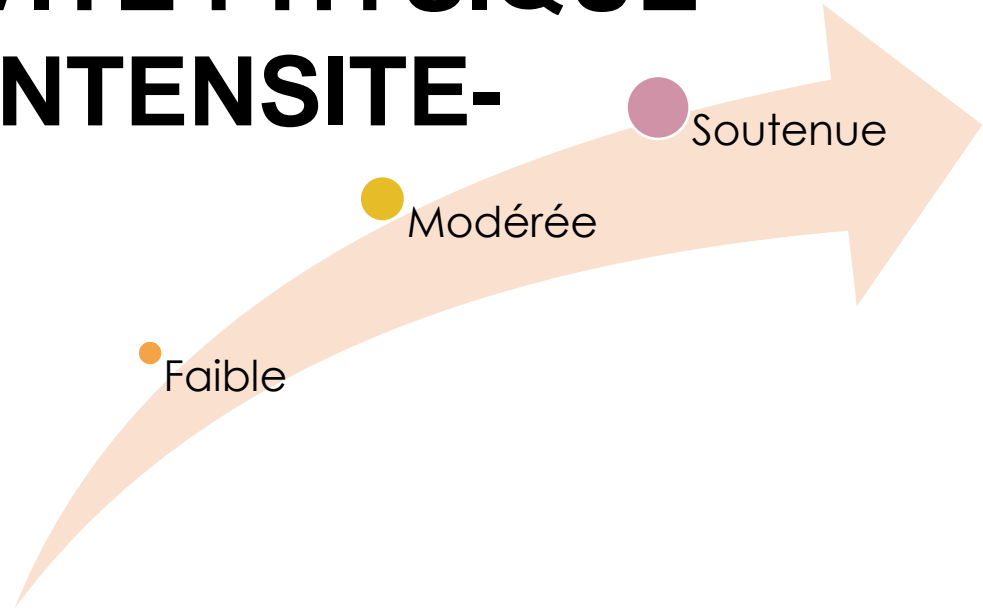
# ACTIVITE PHYSIQUE -DEFINITION-

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



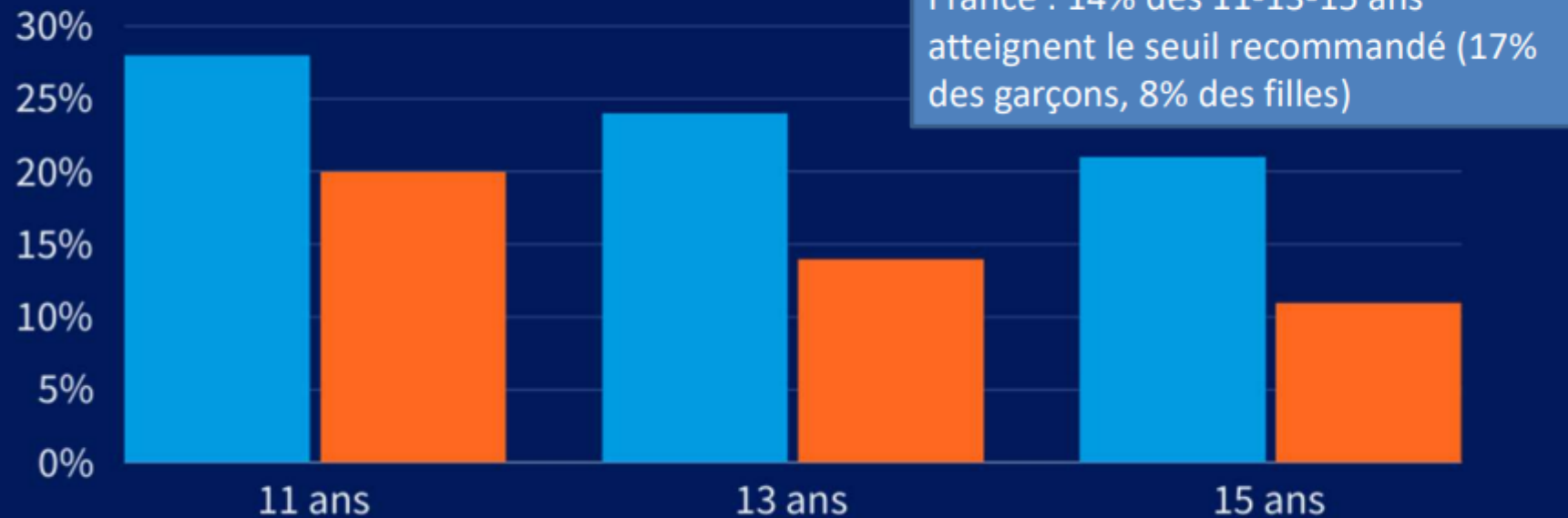
Améliorer le rendement scolaire, la fonction cognitive, l'assiduité scolaire et les comportements positifs en classe



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



Pourcentage des **garçons** et des **filles** déclarant au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée au quotidien (seuil recommandé chez les adolescents)



Moyenne HBSC, 2022. La moyenne HBSC est calculée pour les pays et régions disposant de données.

20% des 11-15 ans atteignent les seuils recommandés par l'OMS (24% des garçons et 15 % des filles).  
L'activité physique quotidienne diminue avec l'âge.  
Les filles sont moins actives que les garçons.

# Les besoins des 5/17 ans

## -Recommandations de l'OMS-



Pourcentage des **garçons** et des **filles** déclarant pratiquer une activité sportive trois fois ou plus par semaine (seuil international recommandé chez les adolescents).



Moyenne HBSC, 2022. La moyenne HBSC est calculée pour les pays et régions disposant de données.

- L'activité sportive diminue avec l'âge (Elle passe de 71 % à 53% entre 11 et 15 ans).
- L'écart dans la pratique de l'activité sportive entre les sexes se creuse avec l'âge chez les jeunes.
- L'inactivité physique augmente avec l'âge et encore plus rapidement chez les filles.

# Les besoins des 5/17 ans

## -Recommandations de l'OMS-



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

# 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.



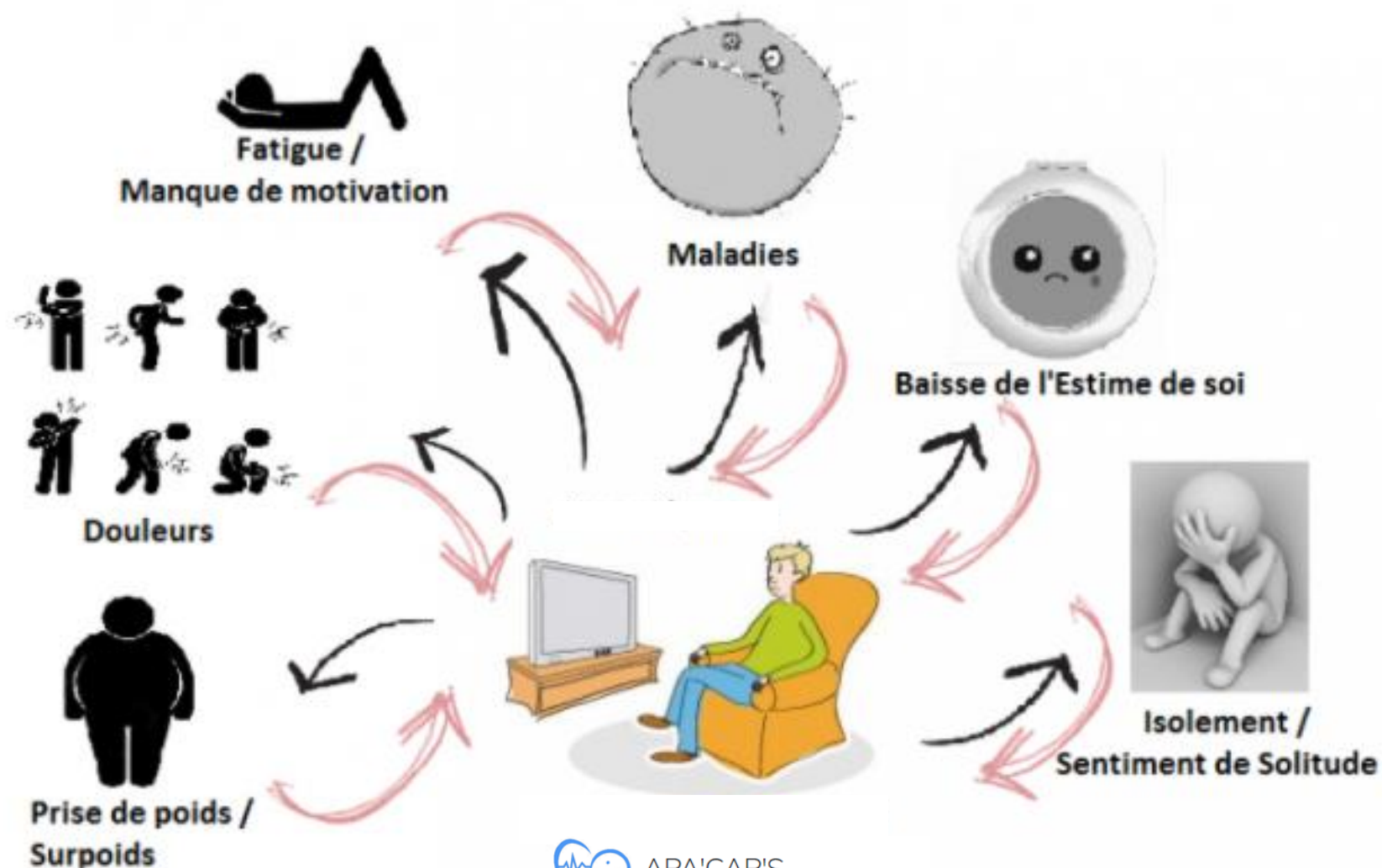
# COMPORTEMENTS SEDENTAIRES

## -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 événement sportif,
- ✓ être debout dans une file d'attente,
- ✓ être allongé pour lire, regarder la télévision...



# SEDENTARITE -RISQUES-



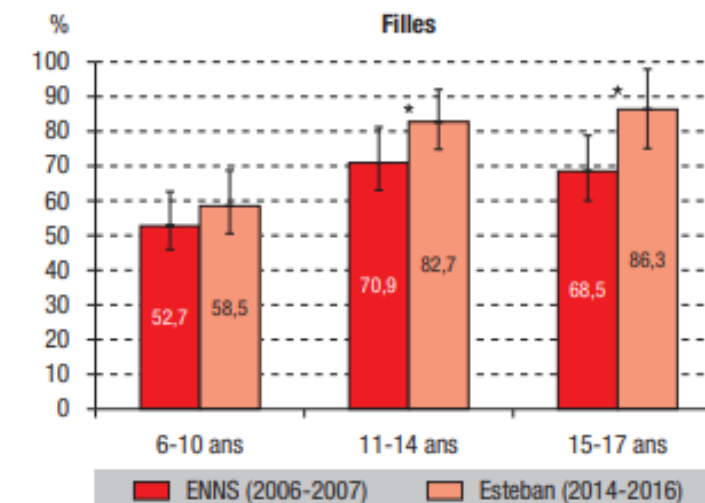
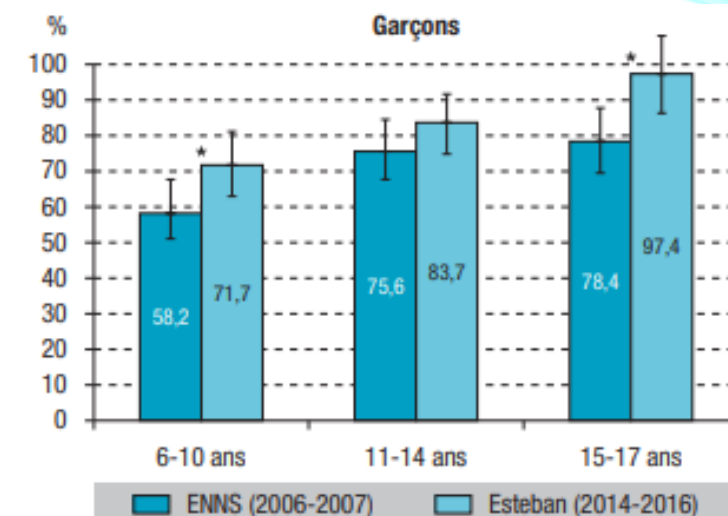
APA'CAP'S

Activités Physiques Adaptées Cap vers la Santé

Enquête 2014/16		Garçons	Filles
<b>Prévalence des comportements sédentaires</b> (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 ¾ 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



Pourcentage de **garçons** et de **filles** en surpoids ou obèses selon la référence de croissance de l'OMS.



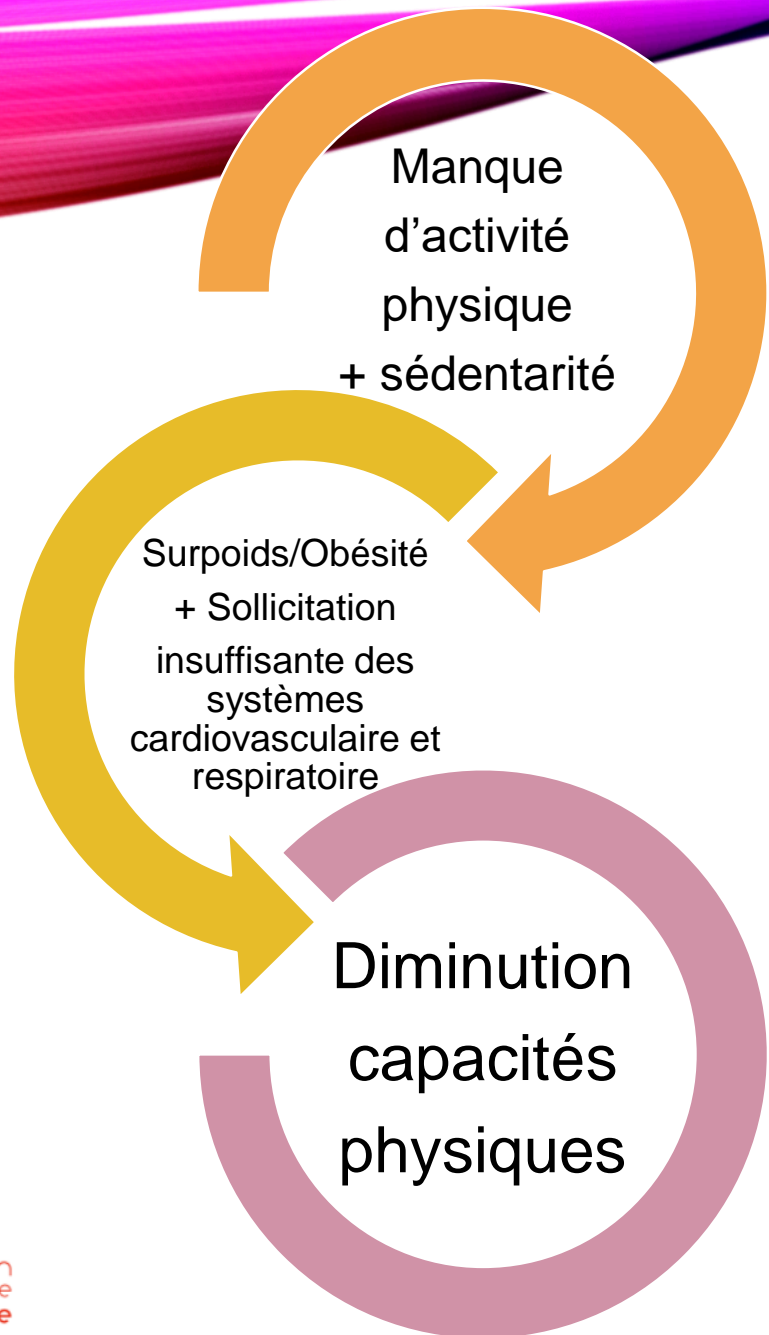
Moyenne HBSC, 2022. La moyenne HBSC est calculée pour les pays et régions disposant de données.

23 % des 11/15 ANS sont en situation de surpoids ou d'obésité.

Les surpoids et l'obésité sont plus fréquents chez les garçons.

En France, 18,9% des 10/12 ans sont en situation de surpoids ou d'obésité.

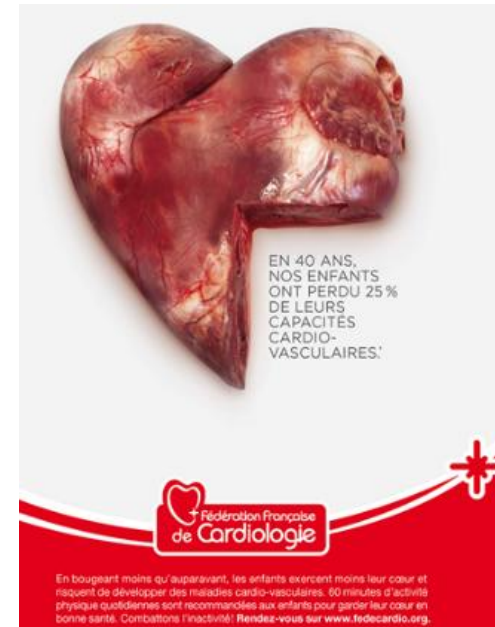




« En 40 ans, nos collégiens ont perdu environ 25 % de leur capacité physique,[...]. C'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps... En 1971, un collégien courait 600 mètres en 3 min, en 2013 pour cette même distance, il lui en faut 4. Quand on sait que l'endurance est l'un des meilleurs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



<https://www.youtube.com/watch?v=04ixl7FcA8U>

Vidéo: de 0'35 à 5'53



# Pour améliorer significativement son **bien-être** et sa **santé** de façon durable

- Pratiquer une activité physique régulière
- Limiter les comportements sédentaires



# ENJEUX POUR LES ENFANTS



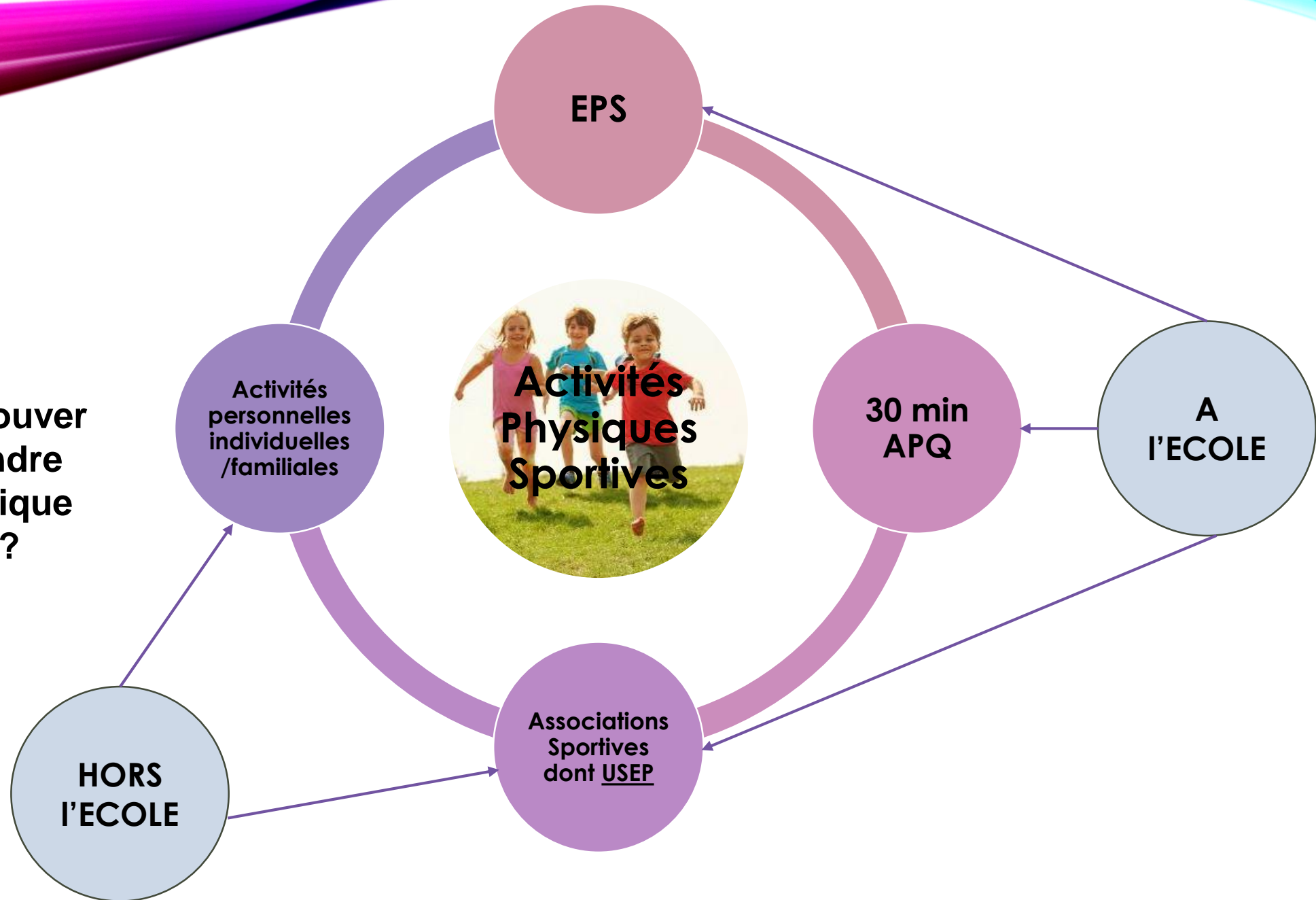
## Sédentarité

- Identifier les comportements sédentaires.
- Comprendre leurs effets sur la santé.
- Apprendre à les limiter.

- Comprendre les caractéristiques de l'activité physique.
- Ressentir et conscientiser son effet sur leur santé physique et mentale.
- Apprendre à intégrer les pratiques physiques régulières dans leur vie quotidienne.

## Pratiques physiques

Où l'enfant peut-il trouver  
les moyens de répondre  
à son besoin de pratique  
physique et sportive?



# LES MISSIONS DE L'ÉCOLE

Mais pourquoi l'École  
se donne-t-elle ces objectifs (voir début)?

L'école a 3 missions :

- **Instruire** = faire acquérir des connaissances, des compétences et des méthodes de travail aux élèves
- **Former** = permettre l'acquisition des savoirs, savoir-faire et savoir-être nécessaires à l'épanouissement de tous au sein d'un collectif
- **Eduquer** = transmettre et faire vivre les valeurs citoyennes pour préparer l'élève à sa vie future vie d'adulte dans la société

# PLACE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU SPORT À L'ÉCOLE

## CIRCULAIRE DU 27/08/2025

**Le sport et l'activité physique sont au cœur des enjeux de notre société:**

- lutter contre la sédentarité
- encourager une pratique physique et sportive régulière

**Pour les élèves, les effets recherchés sur le plan physique et psychique de la pratique physique et sportive sont multiples :**

- développement de la motricité et accès à la culture sportive
- aide aux apprentissages scolaires, soutien à la persévérance scolaire
- amélioration de la confiance en soi
- développement harmonieux et épanouissement
- mieux vivre ensemble
- maintien de la santé

*À quels moments, par quelles pratiques,  
l'école contribue-t-elle à développer ces différents objectifs?*



**Agir, s'exprimer et comprendre à travers l'activité physique**

**Bouger**

**Sport scolaire**

**Motricité**

**Sport(s)**

**30 mn Activité Physique Quotidienne**

**Activités Physiques, Sportives et Artistiques (APSA)**

**Education Physique et Sportive**

**Activité physique**

**Activité Physique et Sportive**



## LES ENJEUX DES DIFFERENTES PRATIQUES

### ACTIVITE PHYSIQUE

- **Bouger** pour lutter contre la sédentarité, entretenir ses capacités physiques et ainsi contribuer à préserver durablement sa santé.

### ACTIVITE PHYSIQUE SPORTIVE

- Activité physique mais avec une dimension sportive qui permet à l'individu, par l'amélioration et l'entretien de ses capacités physiques, de contribuer à préserver durablement sa santé.

# LES ENJEUX DES DIFFERENTES PRATIQUES

## 30 mn APQ

- Dispositif permettant à l'élève de bénéficier d'organisations et d'aménagements garantissant la pratique d'activités physiques sportives durant 30 min par jour (hors journées où l'EPS est inscrite à l'emploi du temps).

## EDUCATION PHYSIQUE

- Discipline d'enseignement obligatoire qui vise le développement des capacités motrices, affectives, informationnelles, cognitives et énergétiques des élèves. Elle contribue à l'acquisition de l'autonomie, à former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble.

## LES ENJEUX DES DIFFERENTES PRATIQUES

### SPORT SCOLAIRE

- **USEP/UNSS/UGSEL/FFSU** : Fédérations sportives de l'Ecole
- Club sportif de l'école servant de passerelle entre l'EPS et le monde sportif associatif.

### SPORTS

- Pratiques sociales de référence organisées en fédérations sportives visant l'expression et/ou l'amélioration de la condition physique ou psychique, le développement des relations sociales et « souvent » l'obtention de résultats en compétition à différents niveaux pour faire mieux que les autres, seul ou à plusieurs.

# EDUCATION PHYSIQUE





# EDUCATION PHYSIQUE

	A l'école maternelle	A l'école élémentaire
Domaines d'enseignement	Agir, s'exprimer et comprendre à travers l'activité physique	Education Physique et Sportive (EPS)
Enjeux	Contribuer au développement moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel des enfants.	Former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble. Contribuer à la validation des compétences du socle commun.
Place dans l'emploi du temps	30 à 45 mn d'enseignement quotidien	3 h d'enseignement hebdomadaire
Support d'enseignement	Les Activités Physiques Sportives et Artistiques (APSA) diversifiées.	
Principes incontournables	Au moins 8 séances par module d'apprentissage pour permettre aux élèves de faire des progrès significatifs (10 à 12h) 70 % de la durée de la séance : Temps minimal d'action pour répondre aux besoins d'agir des élèves, d'apprendre, d'expérimenter, de construire et de stabiliser un répertoire riche d'actions motrices variées et des compétences.	
Lien avec les autres disciplines	Intégrés aux parcours santé, citoyen, EAC de l'élève Place prépondérante des activités langagières	

# LES APPRENTISSAGES EN EPS PAR ET POUR L'ACTION

DOMAINES DU S4C		EPS	Compétences travaillées	
			Cycle 2	Cycle 3
1	Les langages pour penser et communiquer.	Développer sa motricité et construire un langage du corps.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficace.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter sa motricité à des environnements variés.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.</li> </ul>
2	Les méthodes et outils pour apprendre.	S'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.</li> </ul>
3	La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur, ...)</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.</li> <li>S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives.</li> </ul>

# LES APPRENTISSAGES EN EPS PAR ET POUR L'ACTION

DOMAINES DU S4C		EPS	Compétences travaillées	
			Cycle 2	Cycle 3
4	Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	<ul style="list-style-type: none"> <li>Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien être.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses capacités physiques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître et appliquer les règles d'une bonne hygiène de vie.</li> <li>Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.</li> </ul>
5	Les représentations du monde et l'activité humaine	S'approprier une culture physique, sportive et artistique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.</li> </ul>	Savoir situer sa performance à l'échelle de la performance humaine.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.</li> </ul>	Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.

La mise en action physique rapide et conséquente des élèves durant les séances d'EPS doit guider les enseignants dans leur préparation de classe et dans leur pilotage.

# PROGRAMMER L'ENSEIGNEMENT

## Principes généraux

- Analyser le contexte local et les moyens disponibles :
  - Matériels (infrastructures / matériel pédagogique disponible)
  - Humains pour satisfaire à la réglementation liée aux taux d'encadrement et à la mise en œuvre optimale des enseignements
  
- **Offrir aux élèves un parcours de formation complet :**
  - Equilibrer les 4 objectifs/4 champs d'apprentissage chaque année.
  - Définir les APSA support retenues en équipe de cycle/école en fonction du projet pédagogique poursuivi.

La seule APSA d'enseignement obligatoire à l'école → **Savoir Nager / natation scolaire (C3)**.  
Priorité nationale à visée dominante **sécuritaire** : programmer son enseignement sur la scolarité pour permettre à tous et surtout à chacun d'atteindre les attendus prescrits dans les programmes.

# LES PROGRAMMES D'ENSEIGNEMENT

A l'école maternelle		A l'école élémentaire		APSA support
Programmes visant <u>4 objectifs</u>	Ce qui est à construire chez les élèves	Programmes catégorisés en <u>4 Champs d'Apprentissage</u>	Ce qui est à construire chez les élèves	
<b>Objectif 1 :</b> Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construire des modes d'action sur et avec les objets, apprécier des trajectoires.</li> <li>• Elargir et affiner des modes de déplacements.</li> <li>• Percevoir des relations entre l'espace et le temps.</li> <li>• Considérer l'autre comme un partenaire.</li> <li>• S'inscrire dans un projet d'action.</li> </ul>	<b>CA1 :</b> Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir mobiliser précisément ses ressources, se doter d'habiletés motrices pour courir, sauter, lancer (nager) et ainsi savoir réaliser, au moment voulu et de manière stable, sa performance optimale.</li> <li>• Etre capable d'assurer une aide à l'organisation, à l'observation, à la mesure et à la validation des performances maximale des autres élèves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activités athlétiques</li> <li>• Natation(C3)</li> </ul>



# LES PROGRAMMES D'ENSEIGNEMENT

A l'école maternelle		A l'école élémentaire		APSA support
Programmes visant <u>4 objectifs</u>	Ce qui est à construire chez les élèves	Programmes catégorisés en <u>4 Champs d'Apprentissage</u>	Ce qui est à construire chez les élèves	
<b>Objectif 2 :</b> Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser la réalisation d'actions motrices inhabituelles.</li> <li>• Construire des déplacements dans des espaces aménagés</li> <li>• Utiliser les engins sollicitant des modes d'équilibre et de propulsion différents.</li> <li>• Construire des espaces orientés.</li> <li>• Explorer avec plaisir le milieu aquatique.</li> </ul>	<b>CA2 :</b> Adapter ses déplacements à des environnements variés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir se déplacer à l'aide d'une motricité spécifique dans un environnement nouveau, varié.</li> <li>• Apprendre à construire un projet de déplacement en utilisant pleinement ses ressources tout en le réalisant en sécurité pour être capable d'assurer son retour ou celui de son pair.</li> <li>• Prendre un risque calculé dans le choix d'un l'itinéraire et respecter l'environnement naturel ou artificiel.</li> <li>• Collaborer entre pairs autour de la sécurité et de l'aide.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir nager</li> <li>• Activités de roule et de glisse</li> <li>• Activités Nautiques C2/C3)</li> <li>• Activités d'équitation</li> <li>• Parcours d'orientation</li> <li>• Parcours d'escalade</li> </ul>

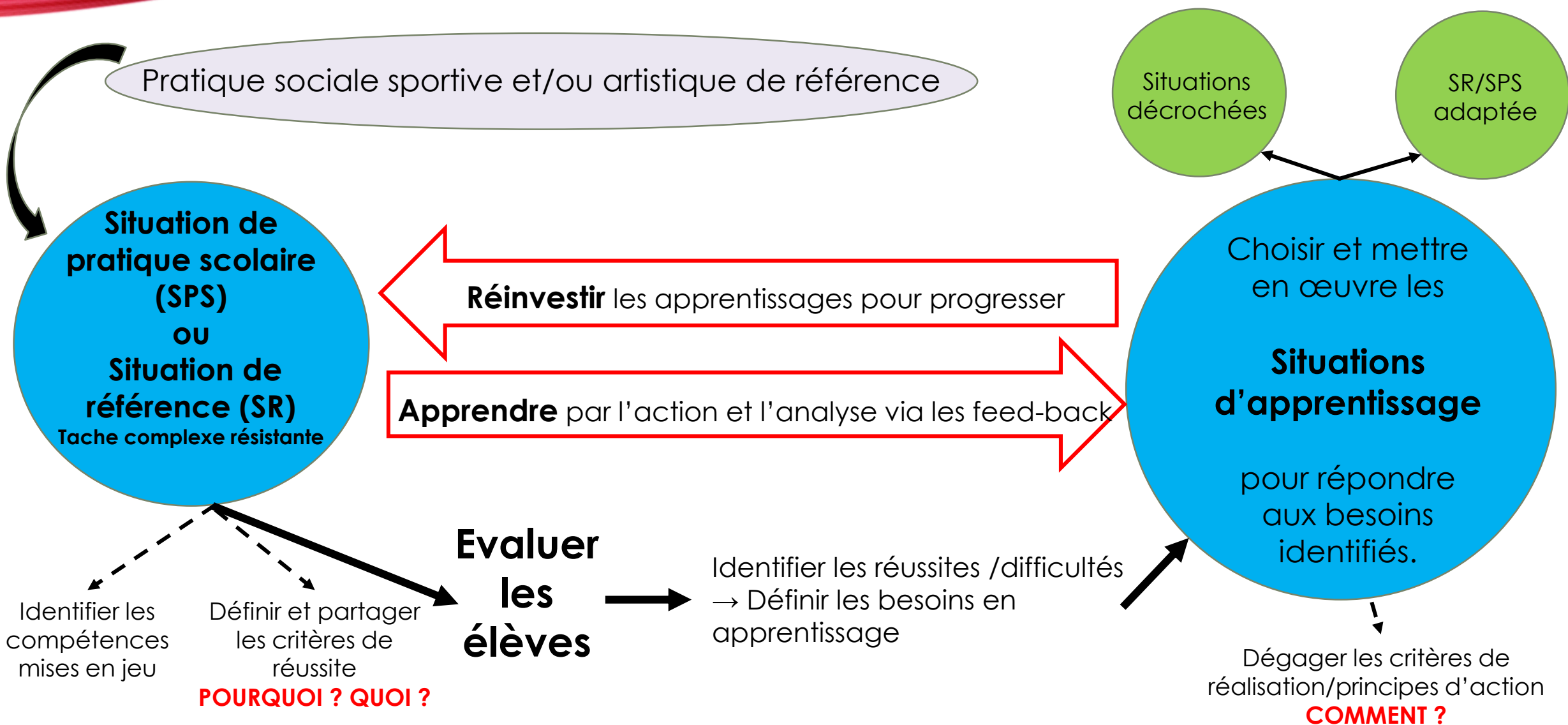
# LES PROGRAMMES D'ENSEIGNEMENT

A l'école maternelle		A l'école élémentaire		APSA support
Programmes visant <u>4 objectifs</u>	Ce qui est à construire chez les élèves	Programmes catégorisés en <u>4 Champs d'Apprentissage</u>	Ce qui est à construire chez les élèves	
<b>Objectif 3 :</b> Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou créative.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorer les actions motrices et les qualités de mouvements à partir d'inducteurs variés.</li> <li>• Construire l'espace de déplacement.</li> <li>• Explorer le paramètre du temps du mouvement.</li> <li>• Varier l'énergie du mouvement.</li> <li>• Explorer les possibilités de l'espace corporel proche Établir une relation à l'autre « danseur ».</li> <li>• Construire son regard de spectateur.</li> </ul>	<b>CA3 :</b> S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de présenter seul ou collectivement une prestation corporelle devant des spectateurs pour être vu et jugé, mais aussi pour émouvoir.</li> <li>• Composer seul ou collectivement, avec l'aide de l'adulte ou dans une démarche créative plus autonome, un enchaînement gymnique, une composition acrobatique, un numéro de cirque ou une chorégraphie.</li> <li>• Accéder à une motricité plus fine, plus esthétique, plus abstraite et symbolique, plus intentionnelle grâce à l'enrichissement de son vocabulaire gestuel spontané, des formes gymniques ou corporelles.</li> <li>• Apprendre à assurer pour lui et pour les autres des rôles sociaux (danseur, gymnaste, chorégraphe, spectateur, juge).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Danses</li> <li>• Activités gymniques</li> <li>• Arts du cirque</li> </ul>

# LES PROGRAMMES D'ENSEIGNEMENT

A l'école maternelle		A l'école élémentaire		APSA support
Programmes visant <u>4 objectifs</u>	Ce qui est à construire chez les élèves	Programmes catégorisés en <u>4 Champs d'Apprentissage</u>	Ce qui est à construire chez les élèves	
<b>Objectif 4 :</b> Collaborer, coopérer, s'opposer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construire la notion d'action collective, de rôles</li> <li>• Construire la notion d'espace</li> <li>• Construire la notion de règles</li> <li>• Construire la notion de gain</li> </ul>	<b>CA4 :</b> Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir accepter l'affrontement.</li> <li>• Apprendre à conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel. → comprendre l'impact de ses choix. individuels sur le jeu d'autrui (partenaire ou adversaire) et, inversement, des choix des autres (partenaire et adversaire) sur son propre jeu individuel.</li> <li>• Prendre en compte en permanence l'autre pour se construire personnellement dans un projet de jeu qui doit faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe et de gagner le point ou la rencontre.</li> <li>• Apprendre à exister et à se construire par, avec les autres et pour les autres, à y tenir les rôles les plus variés, dans des alternatives de jeu permanentes, dans le respect des règles du jeu et des valeurs de l'école. → Education à la socialisation en actes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux traditionnels</li> <li>• Jeux collectifs avec ou sans ballon</li> <li>• Jeux pré-sportifs collectifs (C3)</li> <li>• Jeux de lutte</li> <li>• Jeux de combat (C3)</li> <li>• Jeux de raquette</li> </ul>

# DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT



## Éducation physique et sportive

À LA UNE

### AISANCE AQUATIQUE : RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Vous trouverez ci-dessous les documents pédagogiques à votre disposition pour vous aider à concevoir et mettre en œuvre des modules « Aisance aquatique » dans vos classes. (...)



#### RUBRIQUES

Equipe départementale E.P.S. de la Manche (50)

Programmes, Programmation et Progressions en EPS

Documents, formulaires et textes officiels

Outils pour construire des modules d'apprentissage en E.P.S.

Education à la Sécurité Routière

Apprendre à porter secours

Association USEP, club sportif de l'école

Génération 2024

30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école

CONTACT

#### LES ARTICLES

##### FLASHMOB USEP SUR LES JEUX OLYMPIQUES



13 février

Ressources pédagogiques

##### SENSIBILISATION AU HANDICAP



13 février

Ressources pédagogiques

##### SORTIES SCOLAIRES - DOCUMENTS



13 décembre 2023

Sorties scolaires

##### LES ENFANTS FONT LEURS JEUX



##### CARTE E.P.S 50

15 septembre 2023

Equipe départementale

##### E-DÉFI « MARATHON OLYMPIQUE DE LA MANCHE » 2023/2024



# Apprendre à bouger

(en s'appuyant sur les Activités Physiques Sportives)

Permettre aux élèves de :

Progressions  
« Activité Physique au service de la santé »

## **APPRENDRE A BOUGER**

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

## **BOUGER**

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

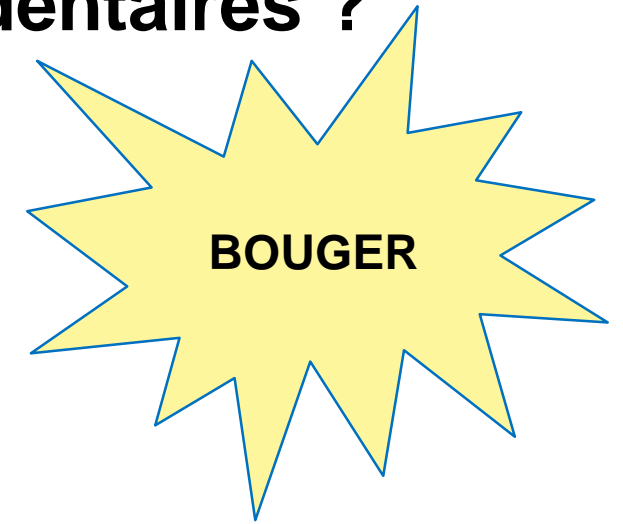
Dispositif 30' APQ

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

## Faire bouger plus et plus souvent les élèves

- Réduire la durée totale qu'ils passent assis quotidiennement
- 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
- ✓ Apprendre à quantifier et qualifier son activité physique...

*Quand les enseignants ne font que faire faire aux élèves (ce qui est déjà très bien),  
que reste-t-il des pratiques quand l'enseignant n'est plus là ?*

30min APQ

## OBJECTIFS DU DISPOSITIF

- **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.



30min APQ



## Quand ?

- 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*

30min APQ

## 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
- Kit du dispositif

## OBJECTIF 2 :

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

Être un enfant actif  
pour sa santé

### 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

Quels outils?

## OBJECTIF 2 :

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

Être un enfant actif  
pour sa santé



**Proposition de progression sous forme de  
séquences sur les 3 cycles**

APPRENDRE  
A  
BOUGER

Outils de pointage de l'activité

Compteurs d'activité différenciés

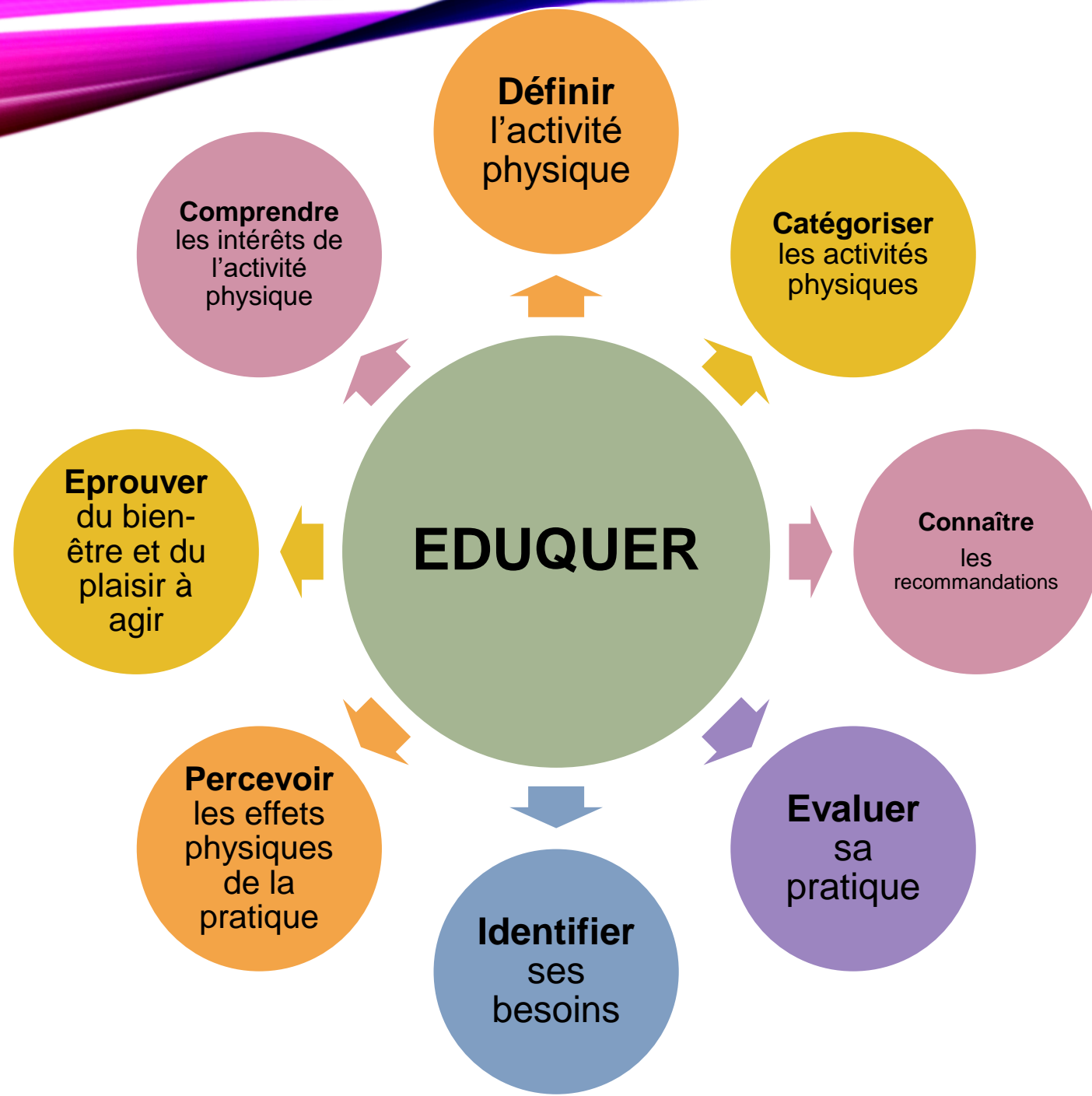
Outils d'objectivation, d'amélioration de sa pratique

➔ Réfléchir à comment montrer, mettre à disposition

<https://nuage08.apps.education.fr/index.php/s/EcB4Aiw7TgbNRKF>



*Être un enfant actif  
pour sa santé*



**Quelques exemples d'outils de mesure de l'activité physique pour permettre aux élèves:**

- d'évaluer leur activité physique
- d'identifier leurs besoins
- de percevoir leurs progrès

# L'ACTIMETRE

Être un enfant actif  
pour sa santé



## 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.

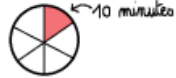
Il y a de nombreuses occasions de faire de l'activité physique à l'école : les récréations, la pause du midi, le temps de pratique des séances d'Education Physique et Sportive. D'autres activités physiques pratiquées hors l'école doivent te permettre d'atteindre ton heure quotidienne : le trajet de l'école 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 : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_  
Semaine du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

☐ école

☐ en dehors de l'école



Équipe EPS 50 octobre 2021

# Compteurs d'activité

Être un enfant actif  
pour sa santé

## Cycle 1

**Compteur d'activité**

Coller des photos (ou des autocollants) des moments où tu as « beaucoup bougé »

1	2	3	4
DATE : .....			
5	6	7	8
9	10		

ACADÉMIE DE NORMANDIE  
Liberté Égalité Fraternité

USEP  
Union Sportive pour l'Éducation Physique

## Cycles 2 & 3

**Compteur d'activité**

Repérer les moments où tu as « bougé », leur durée et leur intensité (entourer 1 si faible / 2 si moyenne / 3 si forte)

1	2	3	4
DATE : .....			
Temps total d'activité* : ..... minutes * à intensité moyenne ou forte (recommandation = 60 minutes / jour)			
5	6	7	8
9	10		

ACADÉMIE DE NORMANDIE  
Liberté Égalité Fraternité

USEP  
Union Sportive pour l'Éducation Physique



### Ma TO DO LIST pour bouger suffisamment

Les choses que je peux faire en plus pour augmenter mon temps d'activité physique :

Exemple : Le midi, pendant la pause, je vais faire 10 minutes de corde à sauter.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....

Les choses que je fais déjà (mais que je ne fais pas assez intensément) et que je peux faire à une intensité plus importante pour que ça augmente mon temps d'activité physique :

Exemple : Je viens à l'école en marchant tranquillement ➔ Je vais venir à l'école en marchant plus vite.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....