

Inscrivez-vous pour participer à des événements proposés par l'équipe EPS 50 et l'USEP50 pour :



- ☐ Utiliser le compteur d'activité sur la semaine du 14 au 18 septembre 2026.
- ☐ Participer à la rencontre Beach Rugby USEP50 du 23 septembre.
- ☐ Participer à l'opération « Bouge à la récré »





ACADÉMIE
DE NORMANDIE

Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Manche



Proposition 1

Le compteur d'activité

Semaine du 14 au 20 septembre

SEPTEMBRE
BOUGE

Proposition
Pour le cycle 1

Septembre
bouge
2026

La fiche
semaine

Compteur d'activité à la semaine

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

 LUNDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 MARDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 MERCREDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 JEUDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 VENDREDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 SAMEDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 DIMANCHE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Les organismes de santé conseillent 30 jours pour des enfants de 2 à 5 ans et
1h/jour pour des enfants de plus de 6 ans d'activité physique à intensité au moins modérée.

Compteur d'activité

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

Proposition
Pour le cycle 1
Groupe EPS50

Septembre
bouge
2026

La fiche
journalière

1	2	3	4
10	DATE		5
9	8	7	6

→

↓

↑

←

.....


**ACADÉMIE
DE NORMANDIE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*




Monche 50

Les organismes de santé conseillent 3h/jour pour des enfants de 2 à 5 ans et 1h/jour pour des enfants de plus de 6 ans d'activité physique à intensité au moins modérée.

Vignettes pour le compteur d'activité cycle 1 Groupe EPS50

Septembre bouge
2026



marcher.png



marcher.png



marcher.png



marcher.png



marcher.png



marcher.png



monter des escaliers.png



monter des escaliers.png



monter des escaliers.png



monter des escaliers.png



monter des escaliers.png



monter des escaliers.png



nager.png



nager.png



nager.png



nager.png



nager.png



nager.png



sauter.png



sauter.png



sauter.png



sauter.png



sauter.png



sauter.png



toboggan.png



toboggan.png



toboggan.png



toboggan.png



toboggan.png



toboggan.png



vélo.png



vélo.png



vélo.png



vélo.png



vélo.png



vélo.png



corde à sauter.png



corde à sauter.png



corde à sauter.png



corde à sauter.png



corde à sauter.png



corde à sauter.png



courir.png



courir.png



courir.png



courir.png



courir.png



courir.png



danser.png



danser.png



danser.png



danser.png



danser.png



danser.png



faire du sport.png



faire du sport.png



faire du sport.png



faire du sport.png



faire du sport.png



faire du sport.png



foot.png



foot.png



foot.png



foot.png



foot.png



foot.png

Proposition
Groupe EPS 50
Cycles 2 et 3

Septembre
bouge
2026



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.

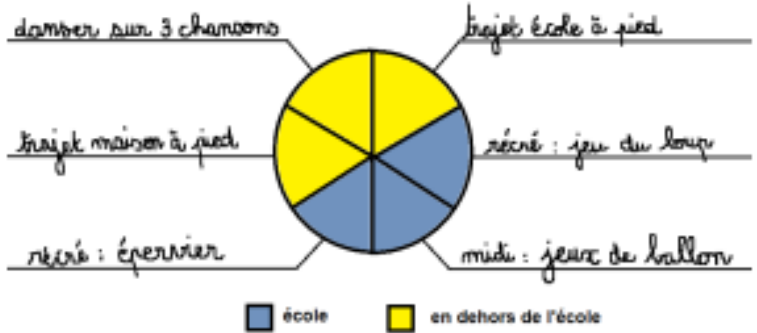
Pour cela, pour chaque jour, nous avons dessiné un cercle qui représente 1 heure d'activité physique.

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 : au Semaine du



école



en dehors de l'école





Proposition
USEP

Compteur
d'activités
Pour le cycle 2
et cycle 3

Je m'appelle : _____ / J'ai _____ ans / Je suis à l'école _____ à _____

Je suis en : _____ / Ma maîtresse – mon maître s'appelle : _____



Organisation Mondiale de la santé (O.M.S.)

« les jeunes âgés de 5 à 17 ans doivent avoir des activités physiques au moins 60 minutes par jour » / soit 7h par semaine.

Semaine du 14 septembre 2026 au 18 septembre 2026

JOURS	EPS	Récréations actives	Déplacements École / maison (à pied, en vélo)	Rencontre USEP Evènements 2024	Club sportif activités sportives au centre de loisirs	Loisirs « sportifs » Jeux / balade en famille, etc.
LUNDI	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕
MARDI	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕
MERCREDI	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕
JEUDI	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕
VENDREDI	⊕	⊕	⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕
SAMEDI				⊕ ⊕	⊕ ⊕	⊕ ⊕
DIMANCHE					⊕ ⊕	⊕ ⊕
TOTAL de chaque colonne	⊕ ⊕ ⊕ ⊕	⊕ ⊕ ⊕	⊕ ⊕ ⊕	⊕ ⊕ ⊕ ⊕	⊕ ⊕ ⊕ ⊕	⊕ ⊕ ⊕ ⊕
Mon total pour cette semaine → h ⊕ min ⊕		Moins de 5h Pas encore médaillé(e)	Entre 5 et 6h Petit champion Médaille de bronze	Entre 6 et 7h Champion Médaille d'argent	7h et plus Grand champion Médaille d'or	





Descriptif pour utiliser le compteur d'activités

Sur une semaine "test", le **jeune note ses activités physiques et sportives à chaque journée** en coloriant les « camemberts » suivant le temps passé.

→ 1h

→ 15min / 30min / 45min

Dans l'exemple, pour le **LUNDI**

L'élève a fait 1h d'**EPS** (les 4/4 sont coloriés)
de la corde à une **récré** (15min --> 1/4 colorié)
il est venu en **vélo** (15min --> 1/4 colorié)

Même méthode pour les autres jours.

Au moment du bilan,

il effectue un **total partiel par catégorie**

(**EPS, récré etc.**) donc par colonne

en coloriant dans la ligne **TOTAL** ce qui a été fait
en **EPS** 3h, en **récré** 1h (4X1/4), etc.

*Ceci, afin d'éviter les additions d'heures et minutes compliquées avant le **CM***

Le « **TOTAL / SEMAINE** » est trouvé en faisant la

somme des "**camemberts coloriés**" de la ligne **TOTAL**

--> ici 7 camemberts complets et 3/4 (1/2 + 1/4)

--> 7h45.

Il est **Médaille d'Or / Grand champion**

DYNAMIK 2024 / Mon compteur d'activités physiques

Je m'appelle : _____ / J'ai _____ ans / Je suis à l'école _____ à _____

Je suis en : _____ / Ma maîtresse – mon maître s'appelle : _____



Organisation Mondiale de la santé (O.M.S.)

« les jeunes âgés de 5 à 17 ans doivent avoir des activités physiques au moins 60 minutes par jour » / soit 7h par semaine.



Semaine du					2020 au			2020		
JOURS	EPS	Récréations actives	Déplacements École / maison (à pied, en vélo)	Rencontre USEP Evènements 2024	Club sportif activités sportives au centre de loisirs	Loisirs & sportifs à Jeux / balade en famille, etc.				
LUNDI	Gendarmes et voleurs		vélo							
MARDI	Gendarmes et voleurs		vélo							
MERCREDI				Triathlon						
JEUDI	athlétisme course longue				Handball					
VENREDI										
SAMEDI						Vélo				
DIMANCHE						Forêt				
TOTAL										
Mon total / semaine → 7 h 45 min		Moins de 5h Pas encore médaillé(e)	Entre 5 et 6h Petit champion Médaille de bronze	Entre 6 et 7h Champion Médaille d'argent	7h et plus Grand champion Médaille d'or					

Compteur d'activité à la semaine

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	5	6	7	8	9	10
LUNDI	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :
	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes

Durée totale d'activité : minutes

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
MARDI	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :
	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes

Durée totale d'activité : minutes

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
MERCREDI	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :
	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes

Durée totale d'activité : minutes

Les organismes de santé conseillent 3h/jour pour des enfants de 2 à 5 ans et 1h/jour pour des enfants de plus de 6 ans d'activité physique à intensité au moins modérée.

JEUDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :
	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes

Durée totale d'activité : minutes

VENDREDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :
	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes

Durée totale d'activité : minutes

SAMEDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :
	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes

Durée totale d'activité : minutes

DIMANCHE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :	Activité :
	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes	 minutes

Durée totale d'activité : minutes

Les organismes de santé conseillent 3h/jour pour des enfants de 2 à 5 ans et
1h/jour pour des enfants de plus de 6 ans d'activité physique à intensité au moins modérée.



ACADÉMIE
DE NORMANDIE

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Manche



Proposition 2

La rencontre USEP50 Rugby/ultimate

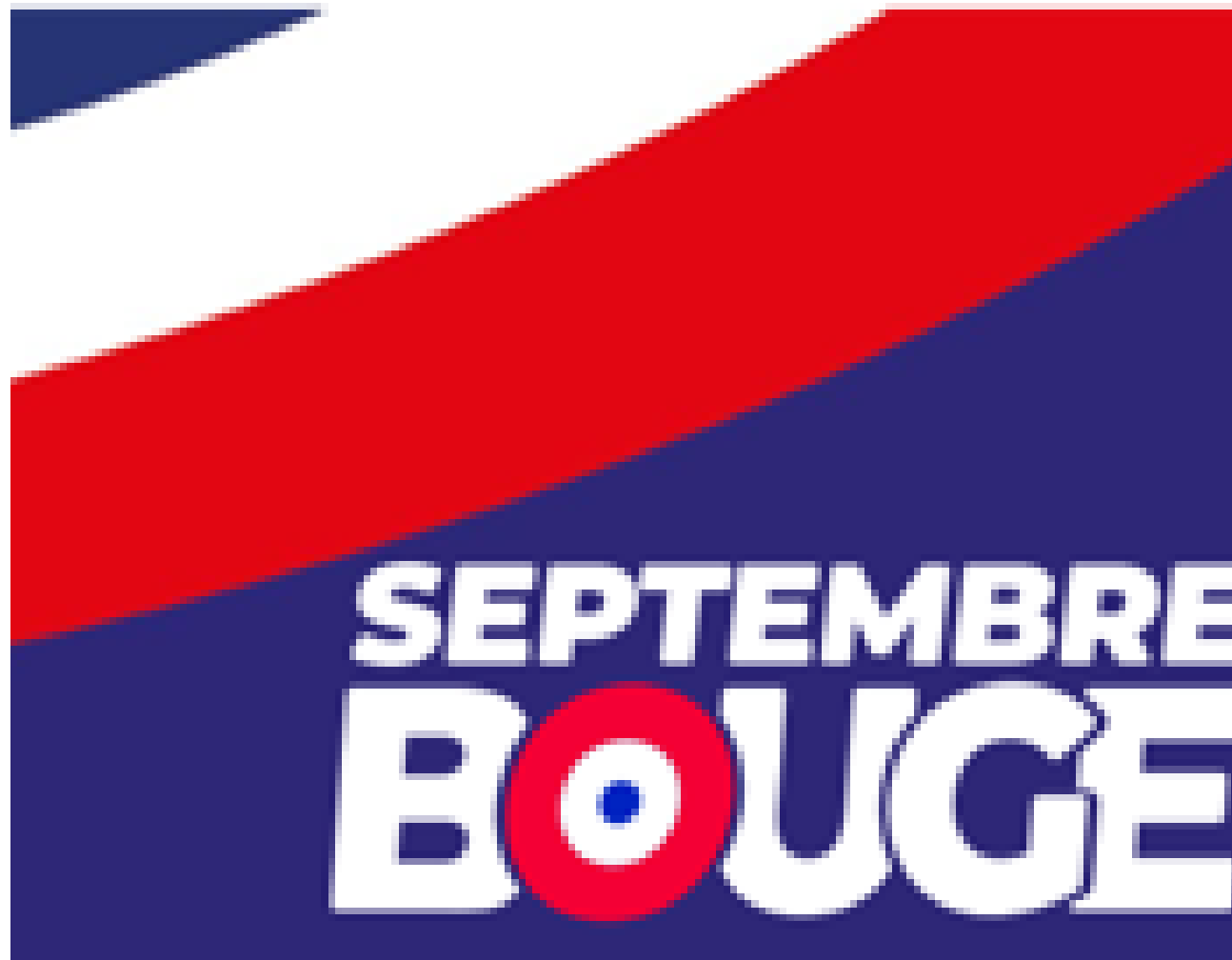
Mercredi 23 septembre 2026

Ouverte à tous

Associations USEP ou non USEP

(50% des frais de déplacement pris en charge
pour les associations USEP)

Contact mail : Usep50@usep.org





Le 23 septembre 2026

RDV 10h15

plage de Kairon
pour les circos **Granville,**
Avranches et Mortain

plage de Saint Germain-sur-Ay
pour les circos **Saint-Lô,**
Coutances et Nord co.

Pour les cycles 2 : Flag Rugby.

Pour les cycles 3 : Beach rugby ou Ultimate.



ACADÉMIE
DE NORMANDIE

Liberté
Égalité
Fraternité

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Manche



Proposition 3

Action

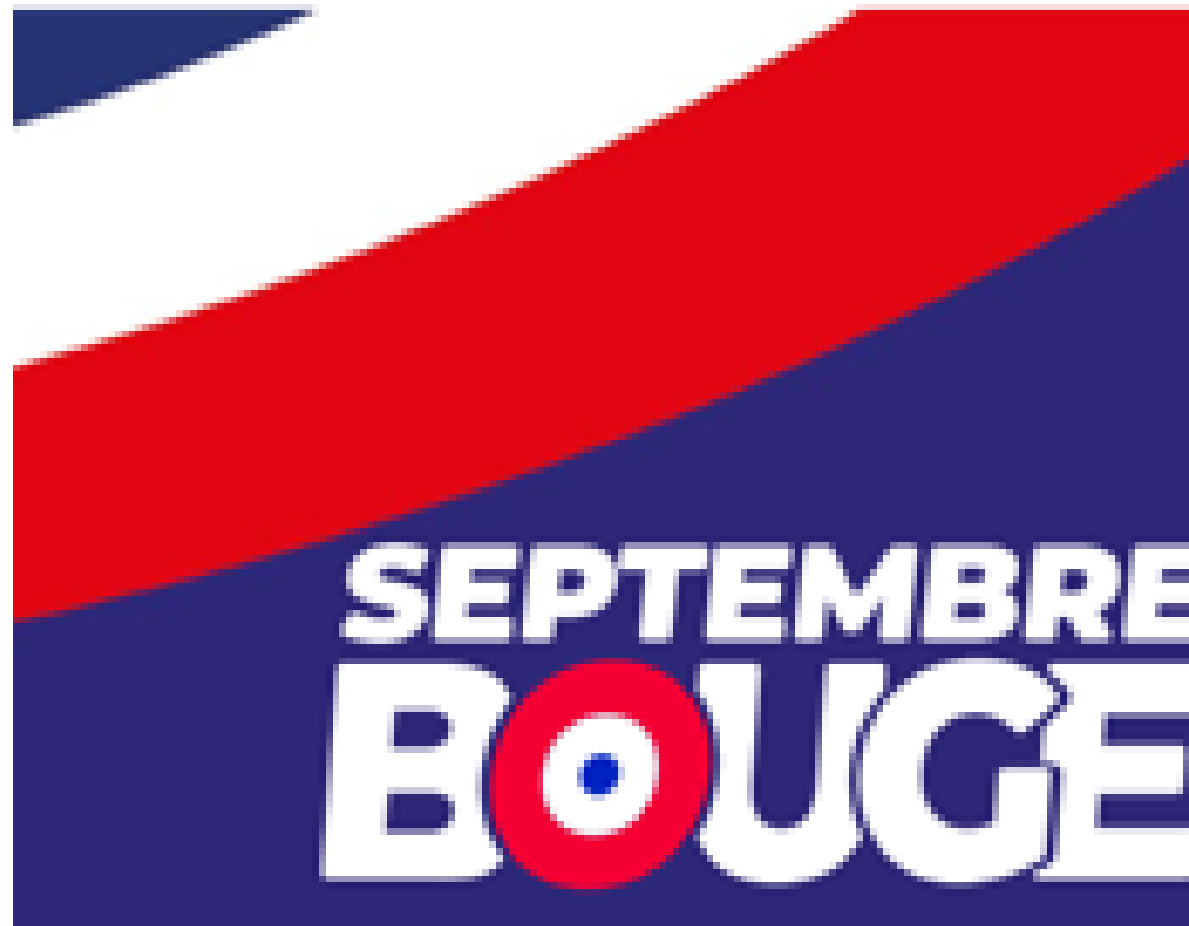
« Bouge à la récré »



Pour être en forme, je pratique
1 heure d'activité
physique par jour ! Et toi ?
Alors comme moi, chausse
tes **baskets** et
Bouge à la récré !



Le sport
scolaire
de l'école
publique





Avec ma classe,

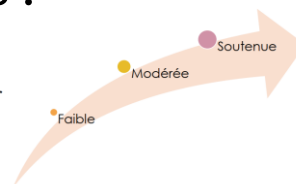
☐ Je sélectionne 3 à 5 activités dans les propositions : <https://www.usep.org/content/uploads/2025/10/liste-fiches-jeux.pdf>

☐ Je m'entraîne à jouer.

☐ Je réalise une capsule vidéo où on voit :

- ma classe en train de jouer
- l'explication de la règle du jeu
- Je donne mon avis sur l'activité :

* Quelle intensité ?



* Est-ce que j'ai pris du plaisir à jouer ?



Où trouver les propositions d'activités ?

Cliquez sur ce lien :

<https://www.usep.org/content/uploads/2025/10/liste-fiches-jeux.pdf>



Pour toute question sur ces propositions
et/ou
pour vous inscrire :

Jean-Philippe DOUAT, chargé de développement du sport scolaire
dsden50-sport-scolaire@ac-normandie.fr

ou

Isabelle EDELINE, CPD EPS
dsden50-cpd-eps@ac-normandie.fr