



ACADÉMIE
DE TOULOUSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Guide académique : 30 minutes d'activité physique quotidienne



Introduction

L'ambition de ce guide est d'accompagner les enseignants dans la mise en œuvre du dispositif « 30 minutes d'activité physique quotidienne » (30' APQ) devenu obligatoire depuis septembre 2022 (BO n°3 du 20-1-2022). Ce document présente différentes ressources destinées à aider les enseignants à proposer des activités concrètes, au service d'une pratique physique quotidienne bénéfique pour la santé des élèves.

En effet, le duo sédentarité/inactivité physique constitue aujourd'hui la première cause de mortalité évitable dans le monde. Il représente un facteur de risque majeur de surpoids, d'obésité et de maladies chroniques survenant de manière prématurée. Actuellement, 4 enfants sur 5 ont un niveau d'activité physique inférieur aux recommandations minimales pour leur santé, tandis que les temps de sédentarité ne cessent d'augmenter. Par ailleurs, le niveau d'attention des élèves diminue significativement au fil de la journée, alors que de nombreuses études scientifiques montrent que la pratique régulière d'une activité physique améliore leur capacité de concentration. L'académie de Toulouse n'échappe pas à ce constat.

Le dispositif 30' APQ répond pleinement à cet enjeu de santé publique, en cohérence avec les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en faveur d'une activité physique quotidienne. Il contribue au bien-être et à la santé, conditions essentielles pour bien apprendre. Il vise à permettre aux élèves de développer leur condition physique, déterminante pour leur santé, mais aussi leurs compétences psychosociales. Il favorise leur disponibilité pour les apprentissages et participe à l'instauration d'un climat scolaire apaisé. Il encourage le développement d'une habitude de pratique.

Ce dispositif ne se confond pas avec l'éducation physique et sportive (EPS), qui est une discipline d'enseignement à part entière. Il peut néanmoins compléter les apprentissages réalisés en EPS (ou dans d'autres domaines), sans que cela soit systématique. Il peut également s'appuyer sur les pratiques sportives. Véritable outil d'« éducation à », il doit pouvoir s'intégrer harmonieusement dans les enseignements obligatoires, sous des formes variées. Il ne doit en aucun cas être perçu comme une surcharge : l'objectif n'est pas de faire plus, mais de faire mieux.

Concrètement, la pratique attendue des 30' APQ vise à permettre aux élèves de :

- **Prendre du plaisir** à pratiquer une activité physique, condition essentielle pour s'engager durablement, y compris en dehors de l'école.
- **S'engager de manière autonome** dans la pratique, avec un guidage éventuellement raisonné de l'enseignant.

- **Entrer rapidement en action** grâce à une mise en place simple, voire autonome par les élèves.
- **Solliciter leurs capacités** énergétiques tout en mobilisant leurs compétences psychosociales.
- **Se remobiliser au service des apprentissages**, sans que ce soit systématique.

Les ressources proposées dans ce guide sont conçues pour s'adapter à tous les contextes et sont organisées en cinq parties, correspondant chacune à des temps de vie de l'enfant :

- **Temps de classe** : enseigner autrement. Les ressources de cette partie s'intègrent dans l'enseignement de disciplines scolaires.
- **Pauses actives** : les transitions. Cette partie propose des ressources pour mettre en place des temps express d'activité physique entre deux temps d'enseignement.
- **Récréations**. Les ressources présentées ici visent à structurer des activités physiques pendant le temps de récréation.
- **Temps périscolaire, extrascolaire ou familial**. Cette section illustre comment le dispositif peut s'étendre au-delà du temps scolaire.
- **Déplacements actifs**. Elle met en avant les mobilités actives comme levier de pratique quotidienne.

Bien que ces ressources soient destinées à accompagner les professeurs des écoles de l'académie, elles ne sont en aucun cas prescriptives. Les enseignants peuvent s'en inspirer pour créer des activités adaptées à leurs contextes spécifiques. Il convient toutefois de veiller à ce que la mise en œuvre du dispositif ne nécessite ni un matériel trop complexe, ni une organisation lourde. Une attention particulière devra également être portée à l'inclusion de tous les élèves.

Ce dispositif peut également s'appuyer sur les partenaires de l'école, tels que l'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP), le Service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (SDJES), le Comité départemental olympique et sportif (CDOS), ainsi que sur tout autre partenaire souhaitant contribuer à cette ambition. Enfin, ce dispositif pourra être porté par des membres de l'équipe de France des 30' APQ, véritables ambassadeurs d'une pratique physique au service de la santé.

30' APQ et temps de classe

L'activité physique quotidienne n'est pas un temps en plus. Elle peut tout à fait s'inscrire dans le cadre du temps de classe, intégré à l'enseignement d'autres disciplines. Lors de ce temps dédié à l'apprentissage de savoirs non sportifs, il est ainsi possible d'intégrer une activité physique qui permettra non seulement de répondre aux enjeux de ce dispositif, notamment la lutte contre la sédentarité, mais aussi d'aborder des contenus de manière originale, ludique et stimulante.

L'enjeu visé de cette mobilisation sur ce temps

L'enjeu de cette mobilisation sur le temps de classe est d'ancrer de l'activité physique sur un temps d'enseignement hors EPS. L'entrée est ainsi disciplinaire, et l'intérêt réside dans la proposition de réponses qui peuvent être vécues sur le plan physique. Des activités collectives peuvent également s'y ajouter pour accroître la dimension ludique. L'entrée réside donc bien dans l'apprentissage de savoirs disciplinaires hors EPS (français, mathématiques, sciences, etc.) définis par les programmes en vigueur de l'école primaire.

Illustration 1 : 30' APQ et Français

Objectif en lien avec les programmes : constituer des corpus par classe de mots : noms, verbes, déterminants, adjectifs, pronoms personnels, etc.

Tâche de l'élève : savoir reconnaître des mots en fonction de leur classe grammaticale ; déposer les étiquettes « mots » dans les bonnes zones « classes de mots ».

Organisation :

- La situation se déroule dans la cour d'école dans un espace assez grand.
- Le terrain de jeu est de forme carrée. 4 camps sont définis de chaque côté, ainsi qu'une banque au centre (voir schéma ci-dessous).
- La classe est divisée en quatre équipes mixtes et homogènes en nombre. Chaque équipe a un camp de référence.
- Des étiquettes « mots » (noms, verbes, adjectifs, déterminants, pronoms personnels), en nombre suffisant (5 à 6 fois le nombre d'élèves), sont disposées dans chaque camp.
- Dans la zone dédiée à la banque, il y a plusieurs zones « classes de mots » (noms, verbes, adjectifs, déterminants, pronoms personnels) pour y déposer les étiquettes.

Illustration 2 : 30' APQ et Mathématiques

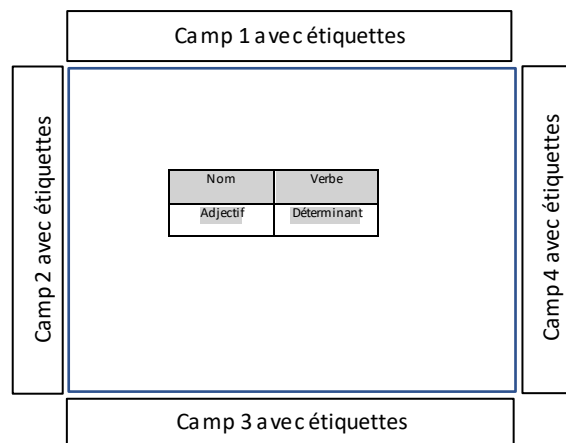
Enjeu en lien avec les programmes et objectif enseignant : savoir reconnaître ou déterminer des multiples et des diviseurs.

Organisation :

- La situation se déroule au sein de la classe.
- Les enfants sont debout devant leur table, chaise repoussée contre la table, éloignés d'un pas. Ils sont écartés de leur camarade à plus d'un mètre (ils ne se touchent pas en tendant les bras sur les côtés).
- Le jeu se déroule en quatre temps :
 - L'enseignant écrit une consigne au tableau avec deux ou trois réponses possibles : Réponse A – Réponse B – Réponse C. Chacune des réponses est associée à un geste moteur. Le vidéoprojecteur peut être utilisé pour faciliter la passation de ces consignes.
 - Quelques exemples pour les consignes mathématiques : 3 est un diviseur de (A : 26 ; B : 45 ; C : 47) ; 72 est un multiple de (A : 5 ; B : 7 ; C : 8).
 - Quelques exemples pour les gestes moteurs : sauts pieds joints – montées de genoux – talons sous la fesse – squats – squats-jump – jumping – cloches pied, etc.
 - Au signal de l'enseignant, les élèves répondent en produisant la réponse motrice associée.

Variables :

- La distance entre les camps et la banque au centre du terrain est définie en fonction de l'âge des enfants : de 10 mètres à 20 mètres.
- Possibilité de créer une stimulation collective en chronométrant la durée totale pour que chaque camp dépose toutes les étiquettes dans les banques de mots.
- Possibilité de mettre les équipes en compétition.



- Le groupe, guidé par l'enseignant, valide la bonne réponse.
- Toute la classe reproduit la bonne réponse motrice.

Variable :

Possibilité d'augmenter le volume en proposant aux élèves des réponses cumulant plusieurs gestes moteurs. Par exemple, pour des classes de CP, leur demander de faire un nombre de mouvements correspondant au résultat attendu : pour aller à « 10 » sachant que je pars de 4 impliquerait 6 mouvements.

Points de vigilance généraux pour la mise en place de ces activités pendant ce temps.

- L'objectif doit bien répondre aux programmes de la discipline en vigueur.
- L'erreur de l'élève doit être formative : il est important de prendre appui sur les erreurs éventuelles des élèves pour permettre leur apprentissage.
- Ces activités doivent permettre à l'enseignant de montrer la possibilité de lutter contre la sédentarité en sachant faire des tâches quotidiennes de manière différente. Par exemple, il est possible de travailler debout.

30' APQ et pause active

Les caractéristiques de la pause active sont :

- Un temps express d'activité physique entre deux temps d'apprentissage au sein de la classe.
- Un temps au service d'une remobilisation et/ou d'un apaisement.
- Un temps rituel qui peut être directement pris en charge par les élèves.

L'enjeu visé de cette mobilisation sur ce temps

L'enjeu de solliciter une pause active permet de s'intéresser aux pratiques corporelles de bien-être, favorable à l'instauration d'un climat scolaire serein, et contribuer à l'épanouissement des élèves au service de leurs apprentissages.

L'approche de la pause active sous cet angle permet de développer les compétences psychosociales qui sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne :

- Savoir résoudre les problèmes / savoir prendre une décision.
- Avoir une pensée critique / avoir une pensée créatrice.
- Savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles.
- Avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres.
- Savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions.

Illustration 1 : pas rythmés

Reproduire un enchaînement de pas rythmés au sein de sa classe :

- Montés de genoux.
- Talons/fesses.
- Sauts pieds joints droite/gauche.
- Piétinement du footballeur.
- Etc.

Reproduire le « huit allongé ».

Variables :

- Faire les pas à faible intensité : pas marchés par exemple.
- Faire tous les pas sur 8 temps à droite et à gauche.

Vidéo : lien [ici](#)

Illustration 2 : gymnastique lente

Réaliser des exercices d'étirements avec les bras et les jambes. Possibilité de diversifier ces tâches en faisant dans un seul sens et avec un seul bras ou en même temps dans deux sens différents :

- Étirements du super héros.
- Bras élastiques.
- Etc.

Variable :

- Réalisation d'un jeu de cartes à bouger avec différentes postures affichées (à faire mouvement après mouvement ou en les enchaînant).
- Si le travail peut se faire assis pour insister sur la posture corporelle adaptée (pieds à plat au sol, fesse au fond de la chaise et dos droit), il peut également se faire en position debout.

Vidéo : lien [ici](#)

Illustration 3 : attention	Illustration 4 : respiration
Rituel d'attention : mobiliser les élèves en début de journée. 1/ Hydratation  2/ Automassage  3/ Mouvements croisés  4/ Retour au calme  Vidéo : lien ici	Respiration régulière et volontaire. Associer les phases respiratoires à une boule de respiration. Temps d'inspiration = temps d'expiration, sur une minute. 6 cycles respiratoires. Quelques précisions : • Inspiration : commande pour que le cœur accélère. • Expiration : commande pour que le cœur ralentisse. • Recherche de l'équilibre parfait du cœur : super pouvoir pour gérer son stress. Variables : • Changement de rythme. • Associer cet exercice à des images : boule de respiration, ballon, chewing-gum, etc. Vidéo : lien ici
Pour aller plus loin – Ressources	
• Ouvrage : Pratiques corporelles de bien-être. Mieux apprendre à l'école – Mieux gérer sa classe (Éditions EPS, coordination par Annie Sébire et Corinne Pierotti). • Pratiques corporelles de bien-être : lien ici	

30' APQ et récréation

Le temps de récréation constitue un moment particulièrement pertinent pour mettre en place le dispositif des 30' APQ, car il offre une opportunité naturelle et accessible pour encourager le mouvement et l'activité physique chez tous les élèves, sans bouleverser l'organisation scolaire, ni exiger d'infrastructures complexes.

La récréation, espace partagé et évolutif, permet à chaque élève de trouver sa place, de s'exprimer physiquement et de développer son autonomie dans la gestion de sa santé. Ce moment, traditionnellement non structuré, devient alors un temps pensé et organisé avec les élèves et propice à l'épanouissement physique et social. Il permet de garantir l'inclusion, la mixité, l'égalité filles-garçons et d'instaurer une routine sportive bénéfique dès le plus jeune âge.

L'enjeu visé de cette mobilisation sur ce temps

Transformer la récréation en un temps d'activité physique structuré, c'est encourager l'ensemble de l'équipe pédagogique à optimiser le temps scolaire, à créer un environnement plus agréable et à répondre de façon concrète aux enjeux de santé publique et d'éducation globale des élèves. C'est offrir à chaque élève une chance de bouger, de s'épanouir et de mieux apprendre, tout en faisant de l'école un lieu de santé et d'inclusion pour tous.

Illustration 1 : organiser des cours de récréation afin de pouvoir proposer des activités adaptées et diversifiées

Illustration 2 : organiser des espaces dans la cour de récréation pour prolonger des situations vécues en EPS.

Cela nécessite une concertation de l'équipe pédagogique sur le zonage des différents espaces de la cour. Les élèves doivent être impérativement associés à cette réflexion, notamment au travers des règles d'usage.

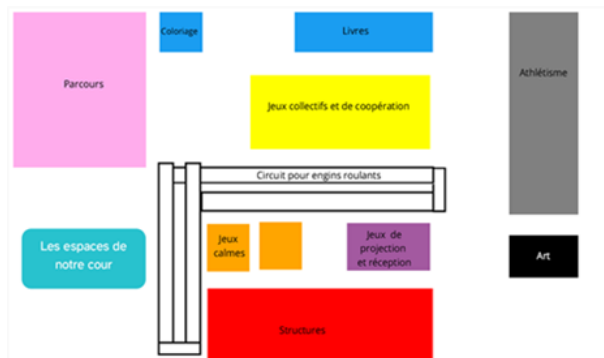
Les différentes zones :

- Doivent être pensées en fonction de leur singularité : calme, active, végétalisée, etc.
- Doivent prendre en compte l'existant (marquage, panneaux) et susceptibles d'être évolutives.
- Doivent pouvoir inclure tous les élèves.

Exemple d'activités :

- Jeux traditionnels (chat perché, élastique, marelle, corde à sauter, etc.), jeux d'ici et d'ailleurs, etc.
- Jeux de poursuite, collectifs, défis, jeux inventés, jeux dans d'autres langues, etc.

Il est important que les activités soient accessibles sans matériel ou avec petit matériel et que l'investissement dans les activités par les élèves relèvent de leur choix. Elles doivent donc être inclusives.



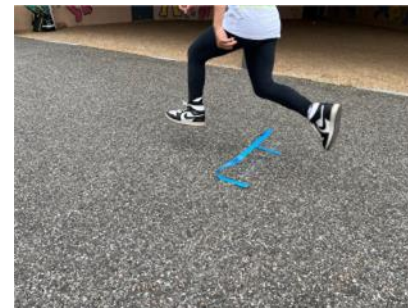
Plan d'une cour avec différentes zones colorées et marquages

Par exemple, la cour de récréation pourrait permettre de réinvestir des situations prolongeant des exercices vécus en EPS :

- Espace artistique (danse, jeux d'expression, etc.)
- Espace moteur (prévoir du matériel EPS à disposition, etc.)

Il sera important que les zones soient clairement définies et délimitées, que les activités proposées fassent écho à des ateliers déjà réalisés par les élèves pendant les séances d'EPS et qu'elles soient faciles à mettre en œuvre :

- Parcours athlétique : mini-haies, sauts dans cerceaux, etc.
- Jeux de passes avec ballon suivant différentes contraintes : une passe avec rebond, etc.
- Jeux dansés : un espace pour permettre aux élèves de retravailler une chorégraphie.



Afin que cette proposition puisse fonctionner, quelques recommandations :

- Les ateliers doivent avoir été proposés à plusieurs reprises durant le temps d'EPS afin que l'activité soit bien comprise.
- La mise en place doit être guidée via une fiche de mise en œuvre qui doit rester simple et lisible pour tous (plan).
- Le matériel doit être rassemblé dans un contenant (ex. caisse) afin d'être facilement mobilisable.
- L'atelier doit favoriser la répétition et permettre à chaque participant de prendre du plaisir tout en développant ses habiletés motrices.

Un exemple à l'école élémentaire de Montricoux : lien [ici](#)

Points de vigilance généraux pour la mise en place de ces activités pendant ce temps.

- Les élèves endossent tour à tour les rôles d'auteurs, d'acteurs, d'arbitres ou de tuteurs, sous la surveillance bienveillante des enseignants, qui veillent au respect des règles et à l'égalité entre filles et garçons.
- Sécurité, inclusion et rotation des groupes sont au cœur de l'organisation, avec une charte d'usage co-construite et des aménagements adaptés aux besoins, à la météo ou aux périodes.
- L'accessibilité et la gestion des risques sont assurées par une collaboration étroite entre l'équipe éducative et les élèves, qui participent aussi à l'observation et aux ajustements.
- Des caisses de matériel suffisantes, des responsables par zone et des espaces aux intensités variées permettent de répondre à tous les âges et besoins spécifiques.
- Enfin, la communication avec les familles et le temps alloué à chaque domaine complètent ce dispositif, testé et enrichi par les retours des élèves.

Pour aller plus loin – Ressources

- Diffuser la vidéo à d'autres écoles.
- Organiser des visites inter-écoles.
- Recueillir les retours d'élèves et enseignants.
- Adapter l'exemple à son contexte.
- Imaginer de nouveaux espaces avec les élèves.
- Évaluer l'impact sur le bien-être.

Jeux avec des cartes : lien [ici](#)



30' APQ et temps périscolaire, extrascolaire ou familial

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande que les enfants et les adolescents pratiquent en moyenne 60 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée par jour. Le temps scolaire seul ne suffit pas à cette pratique quotidienne. Tous les temps de l'enfant (scolaire, périscolaire, extra-scolaire et familial) doivent contribuer et permettre cette activité physique quotidienne.

L'enjeu visé de cette mobilisation sur ce temps

Les activités physiques et sportives pratiquées dans le temps scolaire doivent trouver un prolongement dans les temps périscolaire, extra-scolaire et familial. Cette pratique peut être encadrée par des adultes, ou être vécue en autonomie. Le rôle des adultes sera alors de favoriser les conditions de cette pratique. Les enfants peuvent être à l'initiative d'une activité physique quotidienne dans le cercle familial.

Illustration 1 : le kit 30' APQ

Le KIT de matériel distribué par le ministère de l'éducation nationale ([Kit 30' APQ](#)) peut être utilisé pour permettre aux élèves de devenir autonomes dans leur pratique physique quotidienne en inventant des jeux et des parcours moteurs variés, seuls et à plusieurs et pour toutes les classes d'âge.

Partager le kit avec les animateurs dans le temps périscolaire.



Illustration 2 : inventer et partager un jeu

Après avoir inventé et testé un jeu, rédaction d'une fiche pour en garder la trace en vue d'un partage possible sur différents temps de la journée : temps scolaire, périscolaire, extra-scolaire et familial.

Les fiches de jeux écrites permettent de :

- Présenter son jeu aux autres groupes de la classe et les faire jouer dans différents temps : en classe, lors de pauses actives.
- Faire jouer d'autres enfants : lors des récréations, lors du temps périscolaire.
- Constituer une liste de jeux qui peuvent être mis à disposition lors des récréations, du temps périscolaire et dans les familles.
- Présenter son jeu lors de rencontres USEP.

30 MIN APQ - Périscolaire - Inventer un jeu

Par petits groupes de 3 à 5.
Décrivez le jeu de matériel à disposition.
Choisissez le matériel et inventez un jeu.
Inventez le jeu et écrivez sur la fiche pour en garder une trace et partager le jeu avec d'autres.

NOM du jeu : _____

Liste du matériel nécessaire :
Écrivez le matériel utilisé et précisez la quantité.

Cordons :	Cordons à sauter :
Balles :	Voitures :
Clous :	Bâtons :
Marques :	Bâtons :
Bâtons gluquants :	Bâtons à petits :
Chaussettes :	Autres :
Autres :	

Un dessin pour expliquer le jeu

Illustration 3 : en famille

En famille, le matériel utilisé sera adapté à ce que les enfants pourront utiliser. Les accessoires du kit pourront être remplacés par du matériel de récupération : des petits cageots à la place des haies, des bouteilles ou canettes à la place des plots, des bouts de bois ou de ficelle pour délimiter des zones à la place des bandes plastiques, et cerceaux, des chiffons à la place des foulards et dossards, des balles faites avec du papier froissé, etc.



Points de vigilance généraux pour la mise en place de ces activités pendant ce temps.

La réflexion concernant l'intégration de l'activité physique dans les différents temps de la journée de l'enfant — scolaire, périscolaire et familial — suppose une concertation régulière entre les divers acteurs impliqués. Or, l'organisation de ces temps d'échange collectifs peut s'avérer complexe, notamment en raison de contraintes horaires incompatibles. À titre d'exemple, les animateurs interviennent souvent à l'école en dehors des plages de présence des enseignants, et inversement (s'emparer des réunions PEDT pour aborder ces sujets).

Dans ce contexte, les moments dédiés à la concertation, tels que ceux prévus dans le cadre des procédures d'évaluation externe de l'école, représentent une opportunité privilégiée pour engager une dynamique collaborative autour de cette thématique.

Pour aller plus loin / Ressources

- Ressources USEP nationale : lien [ici](#)
- Exemple de l'École élémentaire publique de Tremblay-en-France, Seine-Saint-Denis (exemple d'activités proposées sur la pause méridienne) : lien [ici](#)

30' APQ et déplacements actifs

Les déplacements actifs constituent un levier essentiel pour intégrer l'activité physique au quotidien.

Dans un contexte où la sédentarité et les modes de vie statiques gagnent du terrain, l'enjeu de santé publique que représente l'inactivité physique est majeur. Pourtant, la solution peut souvent se trouver dans des gestes simples et accessibles à tous : les déplacements actifs, comme la marche ou le vélo, offrent une réponse concrète et efficace. Intégrer ces pratiques dans le quotidien permet non seulement de répondre aux recommandations sanitaires, comme les 30 minutes d'activité physique par jour, mais aussi de transformer des habitudes passives en opportunités de bien-être.

L'enjeu visé de cette mobilisation sur ce temps

L'objectif central de cette mobilisation est de rendre l'activité physique quotidienne accessible, naturelle et durable pour le plus grand nombre, en s'appuyant sur les déplacements actifs comme levier d'action. Ancrer une habitude saine et pérenne, en intégrant le mouvement dans des routines existantes plutôt qu'en imposant une pratique sportive supplémentaire. Créer un cercle vertueux entre santé individuelle, qualité de vie urbaine ou rurale et transition écologique, en réduisant la dépendance à la voiture et en favorisant des cadres de vie plus vivables.

L'enjeu dépasse la simple recommandation sanitaire en ciblant les déplacements actifs, cette mobilisation vise à faire de l'activité physique un réflexe collectif, tout en contribuant à bâtir des territoires plus résilients et inclusifs.

Illustration 1 : le pédibus

Le pédibus (ou « bus pédestre ») est un système organisé de ramassage scolaire à pied. Il fonctionne comme un bus traditionnel, mais sans véhicule : un groupe d'enfants marche ensemble sur un itinéraire fixe, encadré par des adultes bénévoles (parents, grands-parents, voisins). Les enfants sont pris en charge à des arrêts prédéfinis, à heures fixes, pour se rendre à l'école en toute sécurité.

Objectifs :

- Encourager l'activité physique quotidienne.
- Réduire la congestion aux abords des écoles.
- Sensibiliser à la mobilité durable et à l'autonomie.
- Renforcer les liens sociaux dans le quartier.

Illustration 2 : le vélobus (ramassage scolaire à vélo)

Le vélobus est un système organisé de ramassage scolaire à vélo, inspiré du pédibus. Un groupe d'enfants se rend à l'école à vélo, encadré par des adultes bénévoles (parents, enseignants, voisins).

Le parcours suit un itinéraire sécurisé, avec des arrêts prédéfinis, comme un bus à vélo.

Objectifs :

- Promouvoir l'activité physique et l'autonomie des enfants.
- Désengorger les abords des écoles en réduisant le trafic motorisé.
- Sensibiliser à la mobilité durable et à la sécurité routière.
- Créer du lien social et renforcer la communauté éducative.

Points de Vigilance / Pour Aller Plus Loin

- Impliquer la municipalité pour veiller à la qualité et à la sécurité des infrastructures : trottoir, passages piétons, signalisation, qualité des pistes cyclables, points de conflit avec les voitures, etc.
- Impliquer la communauté éducative : organiser des réunions avec les parents, les enseignants et les élus pour adapter le pédibus/vélobus aux besoins locaux.
- Former les accompagnateurs aux règles de sécurité routière, aux gestes de premiers secours, et à la gestion de groupe.
- Informer régulièrement les parents sur les horaires, les arrêts, et les consignes de sécurité.
- Vérifier que l'activité est couverte par une assurance (responsabilité civile via l'école ou une association).
- Prévoir des solutions en cas de pluie ou de conditions dangereuses (annulation ou transport alternatif).
- Évaluer et ajuster : recueillir les retours des enfants et des accompagnateurs pour améliorer le dispositif.
- Créer des partenariats : collaborer avec des associations locales, des commerçants ou des entreprises pour soutenir le projet (dons de gilets fluorescents).



Illustration 3 : sorties et voyages scolaires à mobilité douce

La sortie scolaire sur la journée de classe peut être un prétexte pour réaliser un déplacement à vélo.

Le voyage scolaire axé sur les déplacements doux invite les élèves à découvrir un territoire à pied ou à vélo, alliant apprentissages interdisciplinaires (géographie, histoire, éducation au développement durable) et activité physique quotidienne. Ce format favorise l'autonomie, la cohésion de groupe et une immersion dans la nature ou le patrimoine local.

Destinations privilégiées : parcours de randonnée (GR, chemins de Compostelle), voies vertes (canal du Midi), parcs naturels ou réserves avec sentiers pédagogiques.

Organisation : la préparation repose sur le choix d'itinéraires sécurisés, adaptés au niveau des élèves, et, en cas de nuitée, sur la vérification des hébergements (gîtes, auberges). La logistique devra être conforme à la réglementation et aux recommandations en vigueur (sortie scolaire, organisation d'une sortie cyclisme) en lien avec l'équipe de circonscription.

Pendant le séjour : le rythme alterne étapes de 15 à 30 km/jour à vélo ou 10 à 20 km à pied, avec des pauses pédagogiques. Les élèves tiennent un carnet de voyage et rencontrent des acteurs locaux.



Points de vigilance généraux pour la mise en place de ces activités pendant ce temps.

Il faut anticiper la météo, adapter le voyage aux élèves à mobilité réduite, maîtriser le budget (subventions possibles) et respecter les aspects administratifs (autorisations parentales). L'impact environnemental est limité par des pratiques zéro déchet et une sensibilisation à la préservation des sites.

Pour aller plus loin / Ressources

- Programme « Savoir Rouler à Vélo » du ministère de l'éducation nationale : lien [ici](#)
- Je suis Ecomobile : lien [ici](#)

Le groupe académique 30' APQ de l'académie de Toulouse :
30APQToulouse@ac-toulouse.fr