

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A red bird is flying in the sky. The background consists of blue and white wavy bands representing the sky.

30 minutes d'activité physique par jour

*Circonscription Pamiers Basse-Ariège
2020 - 2021*

Un constat

- En France, 92% des filles et 82% des garçons de 6 à 11 ans ne bougent pas assez.
- L'enquête Infiscol (2017) a pointé un nombre croissant d'élèves en surpoids en GS et en 6^{ème}.
- Pour le bassin de Lavelanet, en Grande Section, 8,8 % des élèves sont en surcharge pondérale, 15 % en 6^{ème}, ce qui est supérieur aux données régionales. En Grande Section, 19 % des élèves ont une pratique sportive contre 43 % au niveau régional.

La place de l'activité physique (OMS)

| Âge | Recommandation |
|-------------|--|
| 3 – 4 ans | <ul style="list-style-type: none">• 180 minutes au moins d'activité physique de type et d'intensité variés, dont 60 minutes d'une intensité modérée à soutenue, réparties tout au long de la journée ;• ne devraient pas rester assis plus d'une heure d'affilée. |
| 5 – 17 ans | <ul style="list-style-type: none">• En moyenne 60 minutes par jour d'une activité physique d'intensité modérée à soutenue.• Le temps de sédentarité et le temps de loisir passé devant un écran devraient être limités. |
| 18 – 64 ans | <ul style="list-style-type: none">• au moins 150 à 300 minutes par semaine (activité d'endurance d'intensité modérée) ; ou au moins 75 à 150 minutes (activité d'endurance d'intensité soutenue)• devraient limiter leur temps de sédentarité. |

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Le projet



30 minutes et génération 2024





Quand proposer ces activités aux élèves?

- Dans le temps de classe
- Durant les récréations
- Hors temps scolaire



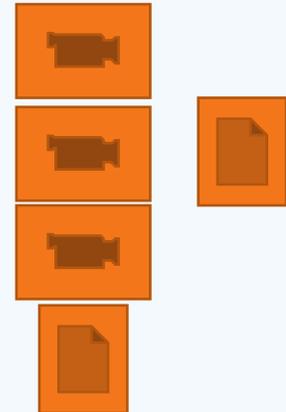
Temps de classe

Le temps de classe

- Ces activités sont menées en dehors du temps d'EPS.
- Durant la classe, elles peuvent être pensées de différentes façons:
 - Sous forme de rituels de début ou de fin de demi-journée ou de journée.
 - Comme temps structurant la classe.
 - Comme outils de gestion de classe.

Le temps de classe : que faire?

- Des échauffements et étirements
 - Des propositions d'activités de la ffGymnastique à faire en classe.
 - Des activités d'échauffement, de préparation à l'écriture
 - Des activités d'échauffement et d'étirement
 - Des situations d'étirement (Province d'Alberta)

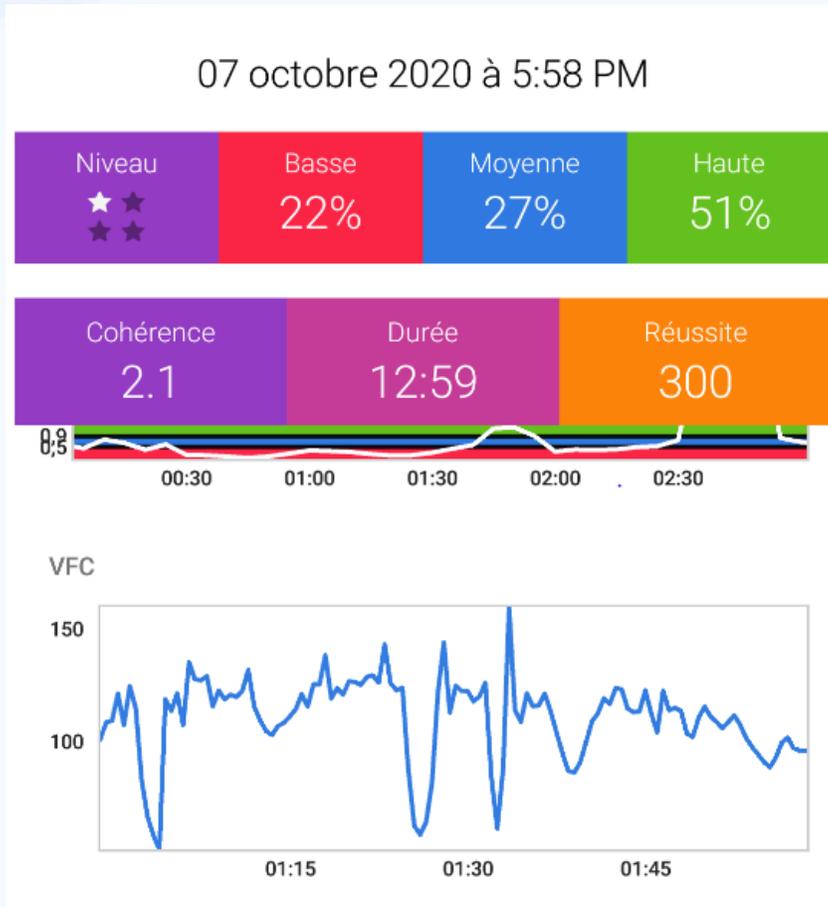


Le temps de classe : que faire?

- Apprendre à respirer :
 - Cohérence cardiaque
 - Exercices de respiration



Cohérence cardiaque, effets



Le temps de classe : que faire?

- Maîtriser son corps, construire le schéma corporel
 - La proprioception
 - Le schéma corporel



Le temps de classe : que faire?

- Pauses actives :
 - Sportissimo
 - Sportopoly
 - Propositions de l'académie de Nancy-Metz
- Rituels corporels :
 - Propositions du Maine et Loire



Le temps de classe : que faire?

- Associer l'apprentissage à l'activité physique
 - Des exemples canadiens
 - La classe de Julie
 - La dictée folle



En France

- Poitiers cycle 3



- Poitiers cycle 2



- Poitiers cycle 1



Dans les académies

- Génération 2024



Génération 2024

Dans les autres pays

- L'école bouge



- Firt4Future



Suisse

- Activité physique quotidienne



Canada

A stylized landscape illustration. The foreground features rolling green hills in various shades of green. On the left, a tree with a dark brown trunk and several rounded, overlapping leaves in shades of purple and pink stands on a small orange mound. The background consists of layered, wavy bands of light blue and white, suggesting a sky or distant hills. The overall style is simple and colorful.

Les récréations

La récréation : pour une récréation active

- Proposer durant les récréations des activités pour inciter les élèves à bouger.
- Elles peuvent être pensées de différentes façons:
 - Réinvestissements d'activités ou de jeux vus en EPS.
 - Mise à disposition de matériel.
 - Défis

Les récréations

- Proposer durant les récréations des activités pour inciter les élèves à bouger.
- Elles peuvent être pensées de différentes façons:
 - Réinvestissements d'activités ou de jeux vus en EPS.
 - Mise à disposition de matériel.
 - Défis

Les récréations : des idées

- Les jeux traditionnels:
 - Sauter à la corde
 - Les marelles
 - Le saut à l'élastique
- Les petits jeux
- L'aménagement de l'espace
- Les jeux de plateau





Le hors temps scolaire

Le hors temps scolaire

- Le lien avec l'ALAE est un élément important dans le développement de l'activité physique des élèves.
- Il peut être un élément de continuité, mais aussi de complémentarité par :
 - l'utilisation des mêmes activités, des mêmes jeux.
 - la prise en compte de l'activité physique faite durant ce temps (cf. par exemple "mon compteur d'activités physiques de l'USEP)

L'ALAE

- Le lien avec les familles et leur association à l'activité physique est primordiale pour une meilleure efficacité du projet.
- Il est important que les familles soient associées au projet en :
 - les informant
 - les associant à des actions particulières
 - les faisant participer.

Les familles

A stylized, colorful illustration of a landscape. In the foreground, there are rolling green hills. On the left, a purple flower with a dark stem and small white curls grows from a small mound of orange and brown earth. The background features layered, wavy bands of light blue and white, suggesting a sky or distant hills. The overall style is simple and artistic.

Des projets

Des projets pour tous les temps de l'enfant

- Une compétition de corde à sauter
- Le défi marelle
- Les défis récréé de l'USEP
- De la cour au cour
- Fit4Future



CONTENU ET MODALITES DE DISTRIBUTION

KIT SPORTIF 30'

DU PETIT MATERIEL SPORTIF



DISTRIBUTION

- Pour les écoles inscrites sur démarche simplifiée
- Via les DSDEN