

30 minutes d'activité physique quotidienne

1/ Qu'est-ce que c'est ?

Être en bonne santé est une condition préalable fondamentale pour bien apprendre. Cette initiative s'inscrit dans le cadre de la démarche École promotrice de santé. L'activité physique quotidienne doit s'appuyer sur l'environnement existant. Il s'agit d'instaurer 30 minutes par jour d'activité physique à l'école, de façon souple et intégrée au temps scolaire, en complément de l'EPS. Un élève ne doit pas rester assis trop longtemps sur sa chaise. Un élève qui bouge est un élève qui apprend mieux.

 [Document ministériel](#)

 [Site Eduscol](#)

 [Document d'accompagnement départemental](#)

2/ Comment s'inscrire ?

 [Inscrire son école au dispositif 30 APQ](#)

 [Tutoriel pour s'inscrire](#)

Pour tout accompagnement, vous pouvez contacter les CPD EPS : ce.cpdeps49@ac-nantes.fr

3/ Quelles activités avec les élèves ?

Avant d'entrer en classe et/ou en guise de pause, il s'agit de proposer aux élèves des activités physiques ludiques, motivantes, non compétitives, nécessaires à leur bien-être physique, social et mental. Les propositions départementales sont faites pour vous accompagner au mieux dans cette démarche. Nous vous invitons à enrichir ces ressources avec des propositions d'élèves. Envoyez-nous leurs idées d'activité physique (textes, schémas, photos, vidéos...) nous les compilerons pour les proposer sur ce site. Envoyez vos activités aux CPD EPS : ce.cpdeps49@ac-nantes.fr

Ressources départementales

Pauses actives	Défis collectifs
<p>PAUSES ACTIVES DANS LA CLASSE Les pauses actives peuvent être réalisées dans la classe ou dans un espace à proximité</p> <p>La chaise Chaque élève passe sa chaise. Choisir une posture et la tenir 1 minute. Changer de posture au signal. Répéter 3 fois de suite. Mots-clés : 1-2-3 - Choisir une posture - 1 minute - Changer de posture - Répéter 3 fois de suite.</p> <p>Le vélo de classe Chaque élève passe sa chaise et se tient sur le vélo. Choisir une posture et la tenir 1 minute. Changer de posture au signal. Répéter 3 fois de suite. Mots-clés : 1-2-3 - Choisir une posture - 1 minute - Changer de posture - Répéter 3 fois de suite.</p> <p>Jeu de dés Chaque élève lance un dé. Choisir une posture et la tenir 1 minute. Changer de posture au signal. Répéter 3 fois de suite.</p>	<p>DES DÉFIS COLLECTIFS POUR LA CLASSE Les défis collectifs peuvent être réalisés dans la cour de l'école ou dans un espace dédié à l'activité physique</p> <p>Flash mob Mettre en scène une chorégraphie simple, répétitive et rythmée, sur une musique connue. Répéter 3 fois de suite.</p> <p>Double dutch Mettre en scène une chorégraphie simple et rythmée, sur une musique connue. Répéter 3 fois de suite.</p> <p>Histoires à mimer Le principe est de raconter une histoire et d'illustrer le geste des personnages à l'aide de mouvements collectifs.</p> <p>Elastique Le principe est de réaliser un mouvement de saut sur l'élastique à l'aide de mouvements collectifs.</p>

Autres ressources

ACADÉMIE DE PARIS

En avant pour 30 minutes !

d'activité physique sportive et artistique pour mieux apprendre et être en forme



Corinne PIEROTTI et Déborah SARFATI
Réalisation 2021

ACADÉMIE DE CRETEIL

Courir

1 Suivez le rythme

Matériel	Consignes	Évolutions / Variables
<ul style="list-style-type: none"> Un affilet Des plots ou des coupelles ou utiliser les traces de la cour 	<ul style="list-style-type: none"> Commencer à trotter doucement et, à chaque coup de affilet, aller de plus en plus vite. Aux 2 coups de affilet bref, marcher pour récupérer. 	<ul style="list-style-type: none"> Démarrer vite et, à chaque coup de affilet aller de plus en plus doucement. Au coup de affilet, choisir son propre rythme. Au coup de affilet, prendre le rythme d'un élève désigné. Courir 2 par 2 au même rythme. Courir 4 par 4 au même rythme. Courir tous au même rythme.
Préparation initiale	<ul style="list-style-type: none"> Délimiter l'espace de course 	

ACADÉMIE DE CRETEIL

Danser

1 Les lettres de mon prénom

Matériel	Consignes	Évolutions / Variables
<ul style="list-style-type: none"> Au coup de affilet, choisir son propre temps de production 	<ul style="list-style-type: none"> Choisir une lettre de son prénom et la désigner en l'air avec toute la main. 	<ul style="list-style-type: none"> Variable corps : choisir une autre partie du corps pour désigner la lettre (tête, épaule, genou, pied, bras, hanche). Variable espace : se déplacer en dessinant la lettre, réguler le mouvement du dessin de la lettre choisie en se déplaçant et en freinant ou se. Variable temps : accélérer ou ralentir le mouvement, agrandir le mouvement comme pour faire une lettre géante. Variable relation : se déplacer en répétant le dessin de la lettre pour rejoindre un ou plusieurs camarades à la fin.
Situation	<ul style="list-style-type: none"> À partir des lettres de son prénom, l'élève produit une ou plusieurs lettres dans l'espace (en l'air, à mi-hauteur, en bas, au sol) avec différentes parties de son corps, seul puis, dans un second temps, à 2. 	

ACADÉMIE DE CRETEIL

30 minutes d'activité physique quotidienne

DOCUMENT D'ACCOMPAGNEMENT

à l'occasion de la Fête de la Santé à Commeny le samedi 10 septembre 2021

Document réalisé par les enseignants de l'école de Commeny

ACADÉMIE DE CRETEIL

Lancer

1 Le gagne-terrain

Matériel	Consignes	Évolutions / Variables
<ul style="list-style-type: none"> 12 sacs de grains, ou 12 boîtes ou avions en papier Une corde Un affilet Un chronomètre 	<ul style="list-style-type: none"> Par binôme : un lanceur et un observateur. L'observateur veille au point de chute du sac et à la position assise du lanceur. Dans la position « assis en tailleur », le lanceur lance le sac de grains, se va placer au point de chute, et l'arrêt pour réaliser un autre lancer, jusqu'à atteindre l'autre extrémité du terrain ou la zone d'arrivée. 	<ul style="list-style-type: none"> Inverser les rôles. Position debout du lanceur. Compter le nombre de fois que vous lancez pour traverser le terrain (25 m à 50 m) en effectuant le moins de lancers possible. Faire un ou plusieurs aller-retours dans la cour. Lancer avec précision en suivant au plus près un trait au sol (ou une ligne ou dans un couloir de course). Lancer des boîtes de papier. Lancer des avions en papier.
Préparation initiale	<ul style="list-style-type: none"> Matérialiser le départ (zone de lancers) et l'arrivée (zone cible). Distance variable de 15 à 40 mètres. 	

ACADÉMIE DE CRETEIL

Sauter

1 Les coupelles

Matériel	Consignes	Évolutions / Variables
<ul style="list-style-type: none"> Un jeu de 40 coupelles Un affilet Un chronomètre 	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer en marchant À chaque coupelle, sauter en respectant la consigne énoncée 	<ul style="list-style-type: none"> Variés les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassé), en marche arrière Variés les formes de saut : cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance, enjambé, sauté vite, sauté haut, sauté de côté À deux
Préparation initiale	<ul style="list-style-type: none"> Disposer les coupelles dans la cour 	

M.A.J. le 31/05/2021

Dans cette rubrique

- Orientations
- Textes officiels
- Ressources pédagogiques
- Danse
- EPS et protocole sanitaire
- La santé à l'école
- 30 minutes d'activité physique quotidienne