

30 minutes d'activité physique quotidienne

Il s'agit d'augmenter le temps d'activité physique chez les élèves pour répondre à des enjeux de santé et de bien-être. Dans le cadre de la lutte contre la sédentarité, l'APQ est fondée sur la conviction que les élèves en bonne santé apprennent mieux, et que la communauté scolaire doit offrir aux élèves un milieu propice à l'acquisition des habitudes positives nécessaires pour un mode de vie sain et actif.

L'activité physique quotidienne pour tous favorise la concentration et l'apprentissage. Ce temps doit être commun à l'ensemble des élèves d'une même classe afin de témoigner de la réelle activité de chacun. Difficile donc de se limiter aux temps de récréation si l'on considère ces moments comme un espace de liberté pour les élèves. Idem pour les temps périscolaires qui ne concernent pas la totalité des enfants.

Enfin, l'APQ est à différencier de l'EPS, même si les deux contribuent à l'éducation à la santé.

APQ	EPS
Projet	Discipline d'enseignement obligatoire (programmation)
30' par jour (quand il n'y a pas EPS)	3h par semaine dans l'EDT (hors temps de déplacement)
Fractionnée en 2 fois 15' : - En début ou fin de demi-journée - En début ou fin de récréation - En phase de transition entre 2 séances	- Pratique quotidienne (30'X2 + 60'X2 ou 45'X4) - Séances longues avec découverte, exploration et structuration - Séances courtes de réinvestissement
Pas de tenue spécifique	Tenue adaptée à l'EPS
Plaisir de bouger	Plaisir d'apprendre et de progresser
Intensité libre	Intensité programmée (progressivité)
Le PE veille à l'activité de tous et à la sécurité du groupe	Le PE différencie en proposant des tâches adaptées à chacun : il observe les réponses motrices des élèves et les fait progresser (critères de réussite, règles d'action)

Deux pistes à envisager

- Des **défis collectifs** à réaliser dans la cour, sur un terrain etc.
- Des **pauses actives** dans la classe pour permettre aux élèves de bouger davantage entre les séances (*Et pourquoi pas, même les jours où il y a EPS...*)

Dans les deux cas, ritualiser les « exercices » vers l'automatisation et la répétition/coordination et si possible associer les élèves à la démarche (conseil d'élèves) pour qu'ils prennent en charge la réflexion et la mise en place des contenus.

Prolongements

- ✓ La réflexion sur l'aménagement et l'utilisation des cours de récréation (espaces, matériel...)
- ✓ L'articulation avec le périscolaire pour les élèves dont la journée est particulièrement longue
- ✓ Apprentissages en mouvement