



ACADÉMIE  
DE NANTES

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE



# Clarifier les concepts

## Education Physique et Sportive

L'EPS est une discipline scolaire (la troisième en terme de volume horaire soit 108h par élève et par an), qui transmet une culture physique générale et prépare au rôle d'acteur culturel. Elle est régie par le code de l'éducation. Elle poursuit des objectifs d'apprentissage.

## Activité physique

*« Tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie. » « Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. Elle comprend toutes les activités de la vie quotidienne, y compris celles effectuées lors des activités de travail, de déplacements, domestiques ou de loisirs ; L'AP se caractérise par sa durée, son intensité, sa fréquence, sa modalité et son contexte de pratique (paramètres de l'AP). », Organisation Mondiale de la Santé (OMS)*

# Sédentarité

A distinguer de l'inactivité physique, la sédentarité ou « comportement sédentaire » est définie comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée : déplacements en véhicule automobile, position assise sans activité autre, ou regarder la télévision, la lecture ou d'écriture en position assise, le travail de bureau sur ordinateur, toutes les activités réalisées au repos en position allongée. », OMS et rapport de « AP et sédentarité, évolution des comportements pendant le confinement », mars-mai 2020

## Préconisation OMS

**Les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans** devraient consacrer en moyenne **60 minutes par jour** à une activité physique d'intensité modérée à soutenue, principalement d'endurance, tout au long de la semaine.

Des activités d'endurance d'intensité soutenue, ainsi que celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être pratiquées **au moins 3 fois par semaine**.

Le **temps de sédentarité** devrait être limité, en particulier le temps de loisir passé devant un écran.



## Les recommandations de l'Anses :

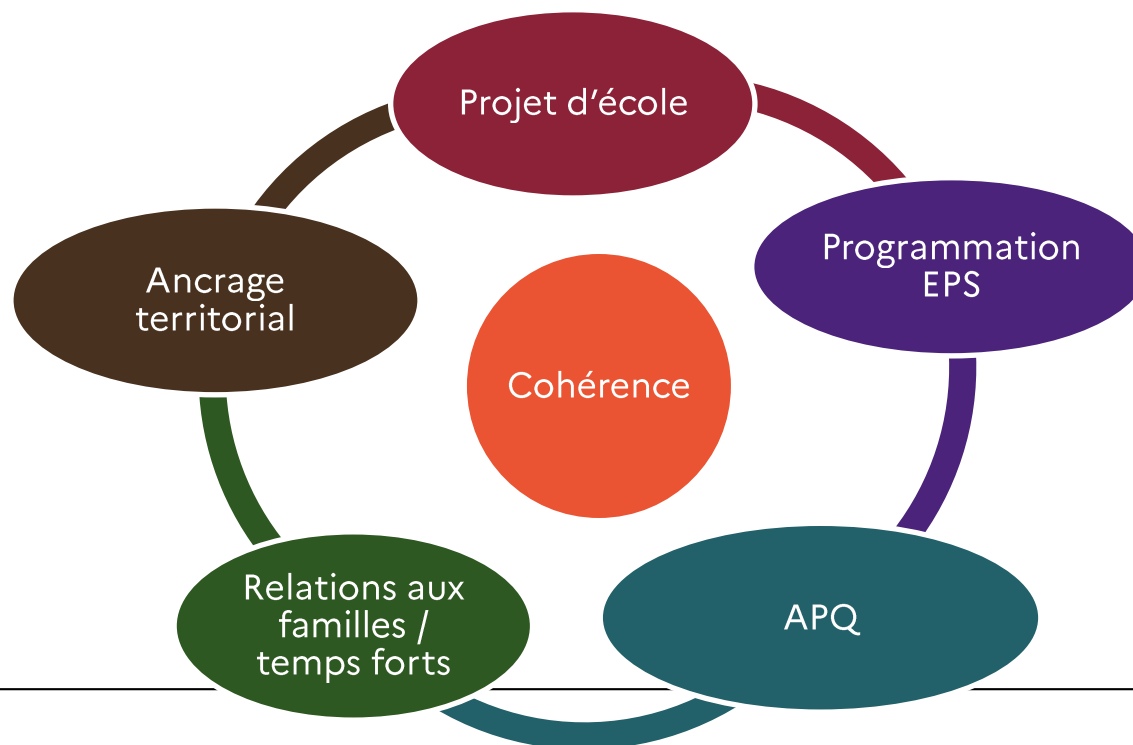
- **Favoriser la pratique d'activités physiques**, de types différents (cardio-respiratoire, renforcement musculaire, souplesse) et en identifiant toutes les occasions de pratique à tout moment de la journée, étant entendu que l'activité ne doit pas se limiter à la pratique sportive : se déplacer, porter une charge, monter ou descendre les escaliers, être actif à son domicile, etc. sont des pratiques d'activité physique
- **Encourager la réduction des comportements sédentaires**, en réduisant la durée totale passée quotidiennement assis et en interrompant les temps prolongés de sédentarité par des pauses actives. **C'est la concomitance de l'augmentation de l'activité physique et la réduction des temps cumulés et continus de sédentarité qui produira les effets les plus marqués sur la santé**
- **Promouvoir la pratique de l'activité physique et la réduction de la sédentarité** en offrant des environnements favorables à leur bonne pratique : milieu de travail, temps scolaire, transports et déplacements, etc.

## Quels enjeux ?

BO n°30 du 28 juillet 2022 et Bulletin officiel n° 35 du 21 septembre 2023

**Le président de la République a décidé de faire de la promotion du sport et de l'activité physique et sportive (APS) la grande cause nationale de l'année 2024 (GCN 2024)**

- Encourager l'activité physique.
- Contribuer au bien-être et à la santé publique (éducation à la santé).
- Créer des conditions fondamentales pour bien apprendre.
- Favoriser une équité d'accès : activités variées et adaptées au contexte de chaque école.
- Choisir des modalités au sein de chaque école : présentées par le directeur en conseil d'école



## Quelle différence avec l'EPS ?

L'activité physique quotidienne est à différencier de l'éducation physique et sportive

| 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' :<br>- En début ou fin de demi-journée<br>- En début ou fin de récréation<br>- En phase de transition entre 2 séances | - Pratique quotidienne (30'X2 + 60'X2 ou 45'X4)<br>- Séances longues avec découverte, exploration et structuration<br>- 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) |

### Dans quels lieux ?

La cour d'école, les locaux scolaires et les abords de l'école seront utilisés en priorité.

*Exemples d'activités en fonction des lieux choisis :*

- Cour (zones sportives, parcours, défis récré)
- Couloir (corridor actif, ...)
- Salle de classe (pauses actives, pratiques de bien-être, ...)
- Salles diverses (motricité, gymnase, ...)
- Abords de l'école (balade, trajets, ...)

### À quels moments ?

- Les jours où il n'y a pas d'EPS programmée.
- Avant d'entrer en classe.
- Temps de transition (entre deux séances).
- Pendant une activité, en articulation avec les temps d'enseignement (apprentissage en mouvement).
- Pendant les récréations, juste avant, juste après.
- Au moment des sorties.



# Ressources pour différencier les pratiques et expliciter les enjeux

**L'attitude santé Cycle 3**

|                                     | 20'                   | 20'                   | 20'                   | 20'                   | 20' et +              |
|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| LUNDI                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| MARDI                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| MERCREDI                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| JEUDI                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| VENDREDI                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| SAMEDI                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| DIMANCHE                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Total de périodes d'intensité forte | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| Plaisir                             |                       |                       |                       |                       |                       |

Nom : ..... Prénom : .....  
Semaine du ..... au .....

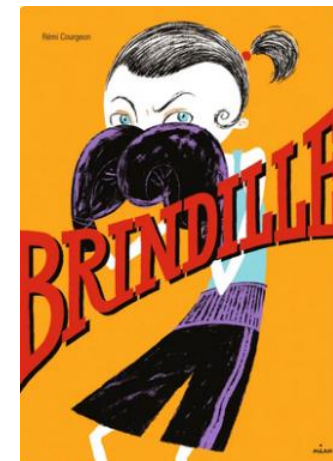
**L'attitude santé Cycle 2**

Présentation et cadre médical | Un projet sport santé en USEP | Des outils | Des rencontres | Pour aller plus loin

1 - Bouger au fil de la journée



**Le débat associatif**  
un outil au service du Vivre ensemble



**L'attitude santé en maternelle**

Présentation et cadre médical | Un projet sport santé en USEP | Des outils | Des rencontres | Pour aller plus loin

**L'attitude santé Cycle 3**

Présentation et cadre médical | Un projet sport santé en USEP | Des outils | Des rencontres | Pour aller plus loin

## Ressources pour la mise en œuvre



L'apprentissage en mouvement pour que «l'école bouge»

[lien vers les ressources 49](#)



# Questionner les pratiques

1/ Le jour où vous n'avez pas EPS, mettez-vous en place des activités physiques pour votre classe ?

2/ Connaissez-vous les ressources produites par l'équipe EPS 49 ?

<https://www.pedagogie1d.ac-nantes.fr/maine-et-loire/education-physique-et-sportive/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne/>

3/ Quelles formes prennent ces activités ?

- Place du corps dans la classe (rituels, etc...)
- Déplacements pédestres dans le cadre de la vie de la classe (déplacements bibliothèque, etc...)
- Pauses actives sur les temps de transition
- Défis collectifs en lien avec les besoins des élèves (début / fin de journée, avant / après la récréation etc...)
- Apprentissages en mouvements (dictée sportive, etc...)
- Ecole du dehors

4/ Au sein de l'école, la mise en œuvre s'organise-t-elle :

- Autour d'une planification commune
- A partir d'un projet commun à plusieurs enseignants
- A la libre initiative de chaque enseignant