



Région académique  
GRAND EST

académie  
Nancy-Metz

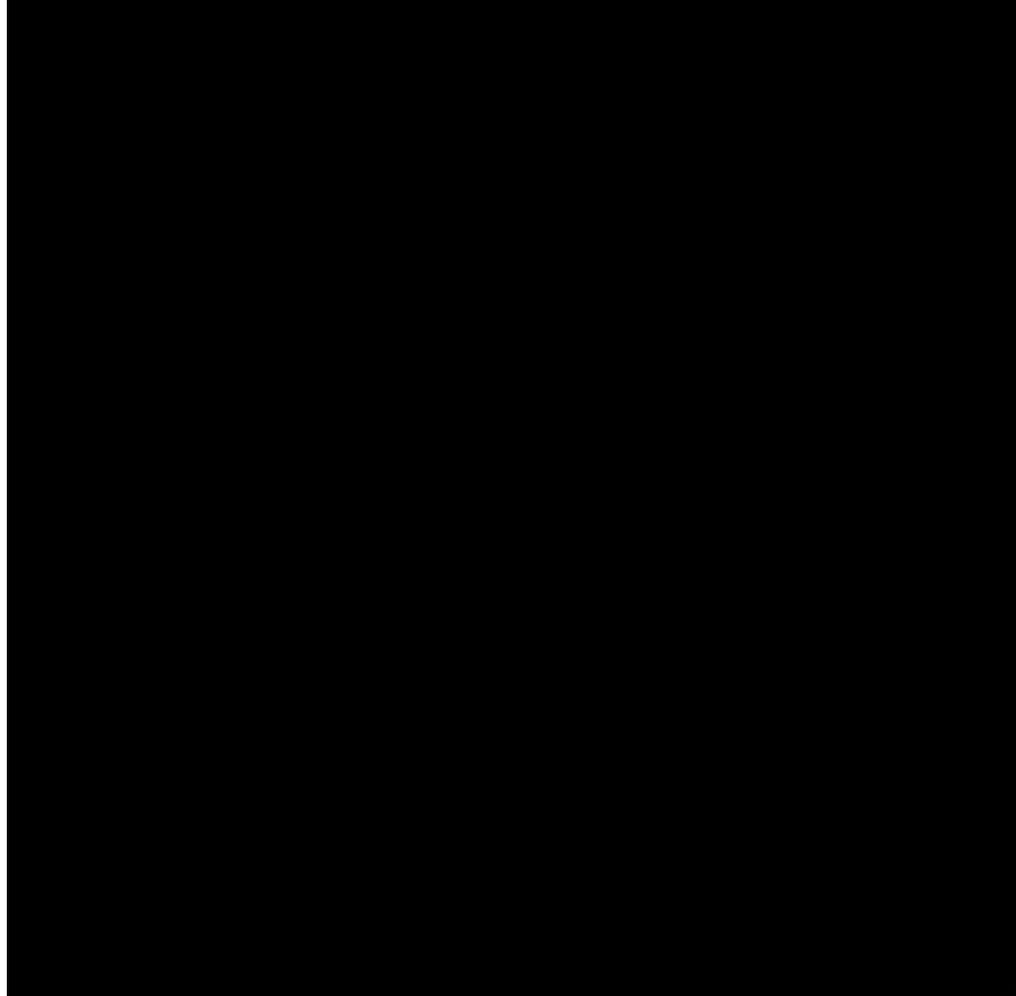


ac-nancy-metz.fr



# Activités physiques quotidiennes

La chaise qui tue...





Région académique  
GRAND EST

académie  
Nancy-Metz



ac-nancy-metz.fr



# Problématique et enjeux

# Problématique

**LES MARDIS DE L'IN2EF : ACTIVITÉ  
PHYSIQUE DE L'ÉLÈVE : UN PARCOURS À  
PILOTER**

# Enjeux de la pratique régulière d'une activité physique et sportive

Réf : Bulletin officiel n°26 du 1er juillet 2021

- + **Santé publique** en développant la continuité d'une pratique physique et sportive pour les élèves et en favorisant la complémentarité des temps scolaire, périscolaire, extra-scolaire.
- + **D'équité d'accès** pour ceux qui en sont les plus éloignés (PEDT, Cités éducatives...)
- + **D'inclusion** des élèves les plus éloignés de la pratique physique
- + **De renforcement de savoirs fondamentaux par la pratique sportive**
  - Le savoir-nager et l'aisance aquatique (**AAQ**)
  - Le Savoir rouler à vélo (**Srav**)

# Enjeux de la pratique régulière d'une activité physique et sportive

Réf : Bulletin officiel n°26 du 1er juillet 2021

## Contexte

Une activité physique régulièrement pratiquée dès le plus jeune âge est la meilleure garantie que cette bonne habitude sera poursuivie tout au long de la vie au plus grand bénéfice de la santé publique.

- + L'organisation des **Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024** offre une opportunité unique de développer la place de l'activité physique et sportive dans la vie de chaque enfant.
- + **Réforme de l'organisation territoriale de l'État** pour développer les partenariats écoles/associations/collectivités

# Enjeux : renforcer l'activité physique

Réf : Circulaire de rentrée 2021 du 23/06/2021

## Moyens pour agir

Programmes  
Apprentissages

« Bouger »

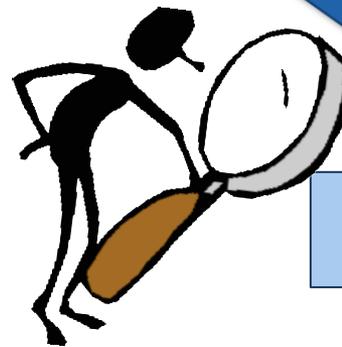
EPS

30' APQ

USEP

Collectivités  
territoriales

SDEJS



# Enjeux : renforcer l'activité physique

Réf : Circulaire de rentrée 2021 du 23/06/2021

## Généraliser les 30 minutes d'APQ

### - Objectifs de santé publique -

- ✓ lutter contre la sédentarité des élèves
- ✓ améliorer leur condition physique
- ✓ améliorer leur bien-être

Pour

- répondre à leurs besoins physiologiques
- améliorer leurs fonctions cognitives
- apaiser le climat de la classe



Région académique  
GRAND EST

académie  
Nancy-Metz



ac-nancy-metz.fr



# Témoignages

# Pauses actives



# Pauses actives

A photograph of a classroom during an active break. A teacher in a black shirt stands on the right, gesturing towards a group of students. The students are standing and talking. In the background, there is a green chalkboard with various papers and a blue door. The text 'TABATA ÊTES-VOUS PRÊTS?' is overlaid in large, white, bold letters with black outlines.

**TABATA**  
**ÊTES-VOUS PRÊTS?**

# Pauses actives – Messages forts

Repenser la place du corps à l'école et ne pas laisser les élèves assis toute la journée sur leur chaise

À tout moment de la journée : accepter de *perdre* un peu de temps pour gagner en efficacité et en climat scolaire

Agir au sein de la salle de classe en proposant des activités rapides, adaptables partout, sans matériel spécifique ou espace dédié, pouvant être dirigées par les élèves pour les élèves

# Témoignage – L'activité physique quotidienne à l'école

## **TÉMOIGNAGE DE VALÉRIE SCARPELLINI** **Professeur des écoles**



### **MISE EN PLACE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE QUOTIDIENNE DANS UNE CLASSE DE GRANDE SECTION EN MOSELLE**

Interview et montage réalisés par D. BIGOT CPD EPS Moselle – octobre 2021

# L'activité physique quotidienne à l'école

## Messages forts

**Adapter le dispositif au contexte de chaque école**

**Repenser l'emploi du temps pour être plus efficient sur les apprentissages**

**Offrir à chaque élève un temps réel d'activité physique d'au moins trente minutes chaque jour**

**Faire prendre conscience aux élèves des bienfaits de l'activité physique pour construire un habitus santé**

# Aménagements de cours de récréation



# Aménagements de cours de récréation

## Messages forts

**Faire de la récréation un temps propice  
à la pratique d'activités physiques**

**↳ Jeux collectifs et traditionnels**

**↳ Activités athlétiques : défis récré, jeux de course, courses de relais, lancers d'adresse, ... , cordes, double dutch**

**↳ Tracés divers : marelles, parcours équilibre, parcours d'orientation codé, ...**

**↳ Piste éducation routière**

# APQ et Hors temps scolaire



**Promouvoir l'éco-mobilité scolaire. :**

mise en place de lignes de  
pédibus/vélobus sur les trajets

-> domicile-école

-> école / lieux d'activité : gymnase, salle  
spectacle, piscine, centre de loisir..

**Promouvoir l'APQ dans les projets  
éducatifs périscolaires :**

Recours aux pauses actives, Défis à  
relever... Pauses Yoga...



# APQ et hors temps scolaire

## Messages forts

Déployer le dispositif sur le temps périscolaire



**Périscolaires : garderies, CLSH...**



**En famille**

**INFORMER (Partenariat EN – SDJES)**

Collectivités (comités de pilotage : Cités Éducatives – REP...)  
Partenaires associatifs porteurs de projets (CLSH – Périscolaires..)

**INFORMER les familles**

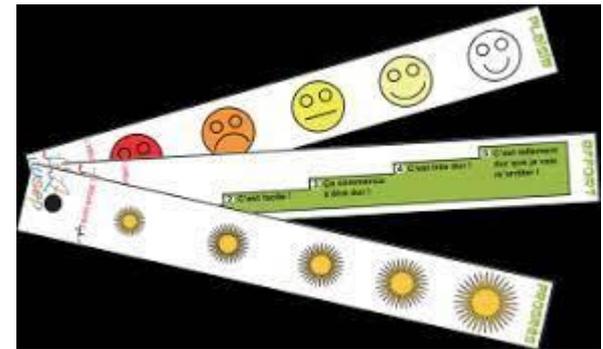
(Conseil d'école, Café des parents etc...)  
Proposer des fiches activités APQ / familles

# APQ et association sportive Usep



L'USEP figure au premier rang des acteurs impliqués et ses outils sont proposés en téléchargement, qu'il s'agisse de son document « [Un projet Usep au service du Parcours éducatif de santé](#) » ou de ressources immédiatement mobilisables comme son [recueil de jeux traditionnels](#) ou [les défis-récré](#) et principalement imaginés par les enfants eux-mêmes.

**OBJECTIF** : encourager l'autonomie de l'enfant...



Autres ressources : lien vers un [padlet](#) réalisé par la circonscription de Longwy 2