

APQ - 30' d'activité physique quotidienne à l'école

Dans la note de service du 27 juillet 2022, le Président Macron met en avant la généralisation des 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ à l'école primaire) :

<https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo30/MENE2220806N.htm>



Qu'est-ce que c'est ?

- ⇒ Un dispositif créé pour que chaque élève bénéficie d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne (« les 30' APQ »). Cette mesure s'inscrit dans le cadre de la démarche « École promotrice de santé » qui fédère toute action éducative et tout projet pédagogique de promotion de la santé.
- ⇒ **L'activité physique quotidienne doit être encouragée dans l'ensemble des espaces et temps scolaires et périscolaires selon le choix des équipes pédagogiques.** Développer une activité physique quotidienne répond avant tout à des enjeux de santé publique et de bien-être. Ce projet est ainsi distinct et complémentaire des trois heures hebdomadaires d'EPS, discipline d'enseignement obligatoire, qui participe de l'éducation à la santé.



En pratique :

- Les 30' APQ sont **mis en place les jours où les élèves ne bénéficient pas de temps d'enseignement en EPS.**
- Une tenue sportive n'est pas nécessaire.
- **La cour d'école, les locaux scolaires et les abords de l'école seront utilisés en priorité.**
- Les APQ doivent se mettre en place dans toutes les écoles (la note de service précise bien **les écoles primaires**, donc les écoles élémentaires **et** maternelles).



Modalités de mises en œuvre :

Les formes que peuvent prendre les « 30 minutes d'activité physique quotidienne » sont variées et adaptées au contexte de chaque école. Elles peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires (par exemple sous forme de pauses actives), en articulation ou en lien avec les temps d'enseignement. Les temps de récréation peuvent aussi être investis pour amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité grâce à des pratiques ludiques.

Les modalités retenues au sein de chaque école sont présentées par le directeur en conseil d'école.

Une possibilité : l'inscrire dans le projet d'école (en lien avec le périscolaire ou non), dans l'avenant.

Le projet 30mn APQ au niveau d'une école doit avoir plusieurs dimensions :

- **Une déclinaison au sein de chaque classe** : en figurant par exemple sur les emplois du temps de chaque classe. (Chaque enseignant doit donc faire une analyse de son contexte de travail pour identifier les moments les plus propices à cette APQ afin de favoriser la concentration des élèves et améliorer le climat de classe).

- **Une déclinaison au niveau de l'école** :

- APQ sur différents temps : pause active durant la classe, accueil le matin, garderie, pause méridienne, et temps de récréation.
- donner une continuité sur le hors-temps scolaire avec différents partenaires (USEP, OCCE, associations locales...). Tous les acteurs de la communauté éducative (enseignants, éducateurs, famille, municipalité, associations partenaires dont notamment l'USEP, les clubs sportifs, etc.) peuvent être impliqués dans la définition d'un projet qui **s'intégrera au projet d'école**.



Mais pourquoi ?

Être en bonne santé et à l'aise dans son corps aide à bien apprendre, à développer sa confiance en soi et à développer le goût de la pratique sportive. C'est le sens de l'appel à manifestation d'intérêt pour promouvoir « 30 minutes d'activité physique par jour à l'école ».

Ce projet vise à faire bouger plus les jeunes et à favoriser le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants.

A destination des écoliers, **ces 30 minutes quotidiennes d'activité physique ne se substituent pas aux 3 heures d'EPS obligatoires par semaine**, qui permettent de transmettre des apprentissages spécifiques, indispensables à l'épanouissement des élèves et à la réussite scolaire.



Proposer ce dispositif les jours où les élèves ne bénéficient pas d'EPS.

Cela permet de réaliser des transitions entre des séances, de remobiliser les élèves, de les faire entrer dans de bonnes conditions ensuite dans une activité ou une séance.

On peut créer et faire créer par les élèves, et ainsi investir l'ensemble des activités : *Avancer, marcher, sauter, courir, ramper, longer, lever, tendre, bouger, plier, se mouvoir, se remuer, se promener, avancer, transporter, reculer, trotter, défiler, bondir, sprinter, s'équilibrer, galoper, voler, sautiller, danser, franchir, bondir...* et tous les moments de la journée en fonction de leur objectif et/ou intensité.

Ces APQ peuvent se situer à différents moments de la journée : avant d'entrer en classe, pendant la classe durant les temps de transition, pendant la récréation.

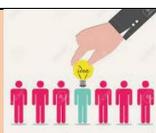


Bienfaits recherchés chez nos élèves :

- améliorer la condition physique globale (oxygénation, tonus cardiaque)
- découvrir et améliorer des compétences motrices (habileté, coordination)
- influencer le statut pondéral et la santé métabolique (masse, glycémie, densité osseuse)
- favoriser la disponibilité mentale (fonctions cognitives, estime de soi, anxiété, dépression)



S'il fallait s'en convaincre... un premier bilan (Académie de Créteil) : <https://www.radiofrance.fr/franceinter/30-minutes-de-sport-par-jour-a-l-ecole-l-experimentation-fait-deja-ses-preuves-7350083>



Des ressources et des idées ?

Vous trouverez sur le site de l'Inspection : [ICI](#) des ressources principalement rassemblées dans un mur collaboratif ou PAD ([ICI](#)), mais aussi un document de présentation du dispositif sous forme de support de présentation (pour conseil des maîtres...), un document permettant d'inscrire le dispositif 30 min d'APQ pour son école (tutoriel). Vous pourrez me transmettre des ressources que nous pourrons ensuite ajouter dans cet espace.



N'hésitez pas à envoyer des idées, des activités menées ou créées autour de ce dispositif à Didier Laurency (didier.laurency@ac-nancy-metz.fr) afin de l'étoffer.

Le mur collaboratif qui présente de nombreuses ressources de différents ordres (institutionnelles, pratiques, de ressources...) qui pourra être étoffé par vous ou vos collègues au fil du temps et des découvertes.



Le lien pour y accéder est [ICI](#)



Une inscription non obligatoire du dispositif APQ sur chaque école :

Les écoles peuvent déposer une demande sur « Démarches Simplifiées ».

L'inscription sur le site « Démarches simplifiées » n'est pas obligatoire. Le kit de matériel pour les écoles inscrites n'est malheureusement plus d'actualité. Les dotations ne se font plus.

A retenir :

- ⇒ Promouvoir la santé, le bien-être et les apprentissages par une pratique physique quotidienne à l'école
- ⇒ Proposer ce dispositif les jours où les élèves ne bénéficient pas d'EPS.
- ⇒ Faire de la récréation un temps propice à l'activité physique quotidienne.

Pour aller plus loin, sur le site Eduscol :

<https://eduscol.education.fr/cid149070/ami-30-minutes-activite-physique-quotidienne.html>

<https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne>