

# LA LETTRE EPS

30' D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
QUOTIDIENNE

A  
P  
Q

## Textes de référence

- La [circulaire du 12-01-2022](#) sur les 30 minutes d'activité quotidienne.
- La [note de service du 27-07-2022](#) sur la généralisation des 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) à l'école primaire

## Différencier APQ et EPS

L'activité physique quotidienne est à différencier de l'éducation physique et sportive (EPS), discipline d'enseignement obligatoire. Développer une activité physique quotidienne répond avant tout à des enjeux importants de santé publique et de bien-être. Il est préconisé de développer les 30 minutes d'activité physique les jours où l'enseignement de l'EPS n'est pas programmé.

## APQ vers une démarche individuelle

Un « [compteur individuel](#) » peut permettre aux élèves de :

- Repérer individuellement la fréquence des activités physiques.
- Faire le lien avec la famille sur les réflexions « Sport-Santé ».
- Encourager un suivi quotidien.



GTD EPS 54 – avec ajouts possibles par chaque circonscription.



Pistes d'activités pour  
utiliser le matériel du Kit APQ.  
Cônes-Coupelles-Bande de marquage  
Vortex et Balles de Tennis  
Cordes à sauter  
Cerceaux  
Foulards  
Ballons



## Où mettre en place les APQ?

L'activité physique quotidienne doit s'appuyer sur l'environnement existant. Il est possible d'utiliser la cour de l'école, les locaux scolaires (classes, couloirs ...) et les abords de l'école.

## A quel moment mettre en place les APQ ? Des exemples...

- 15 minutes lors d'une récréation et 15 minutes à un autre moment (accueil, temps méridien en lien avec périscolaire...),
- 15 minutes avant ou après les récréations du matin et après-midi,
- 10 minutes avant les entrées en classe (midi et récréation du matin et après-midi),
- 4 fois 7 minutes 30 (rentrées en classe ou prolongement de récréation)
- des pauses actives, en classe sur les temps de transition ou entre deux activités qui sollicitent fortement les capacités cognitives des élèves.

## Une proposition de mise en œuvre: comment?

Au début d'une séance d'EPS, l'enseignant présente et fait vivre une activité APQ (Cf. ci-dessus) afin que les élèves se l'approprient et qu'ils puissent la mettre en œuvre de manière autonome pendant les récréations.

**A VENTR**

Lettre 2 de l'EPS sur  
l'enseignement de la natation  
(parution en décembre)