

Déploiement rentrée 2022

les 30 minutes d'APQ en école élémentaire

Le contexte

Une sédentarité de plus en plus marquée chez les jeunes, avec une situation sanitaire qui a récemment aggravé ce phénomène :

- 65% des 6 à 10 ans passent + 2h/j devant un écran
- en 40 ans, les jeunes ont perdu un quart de leurs capacités cardio-vasculaires

L'OMS recommande au moins 60 minutes d'activité physique par jour pour les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans :

- plus de 80% ne le font pas
- les milieux populaires sont les plus impactés

Les conséquences sanitaires sont déjà graves, et risquent de s'accroître :

- 18% des enfants de 7 à 9 ans en surpoids
- nombre croissant d'adolescents diabétiques de type 2

Une école promotrice de santé avec un objectif : plus d'activités physiques et sportives dès l'école primaire, pour

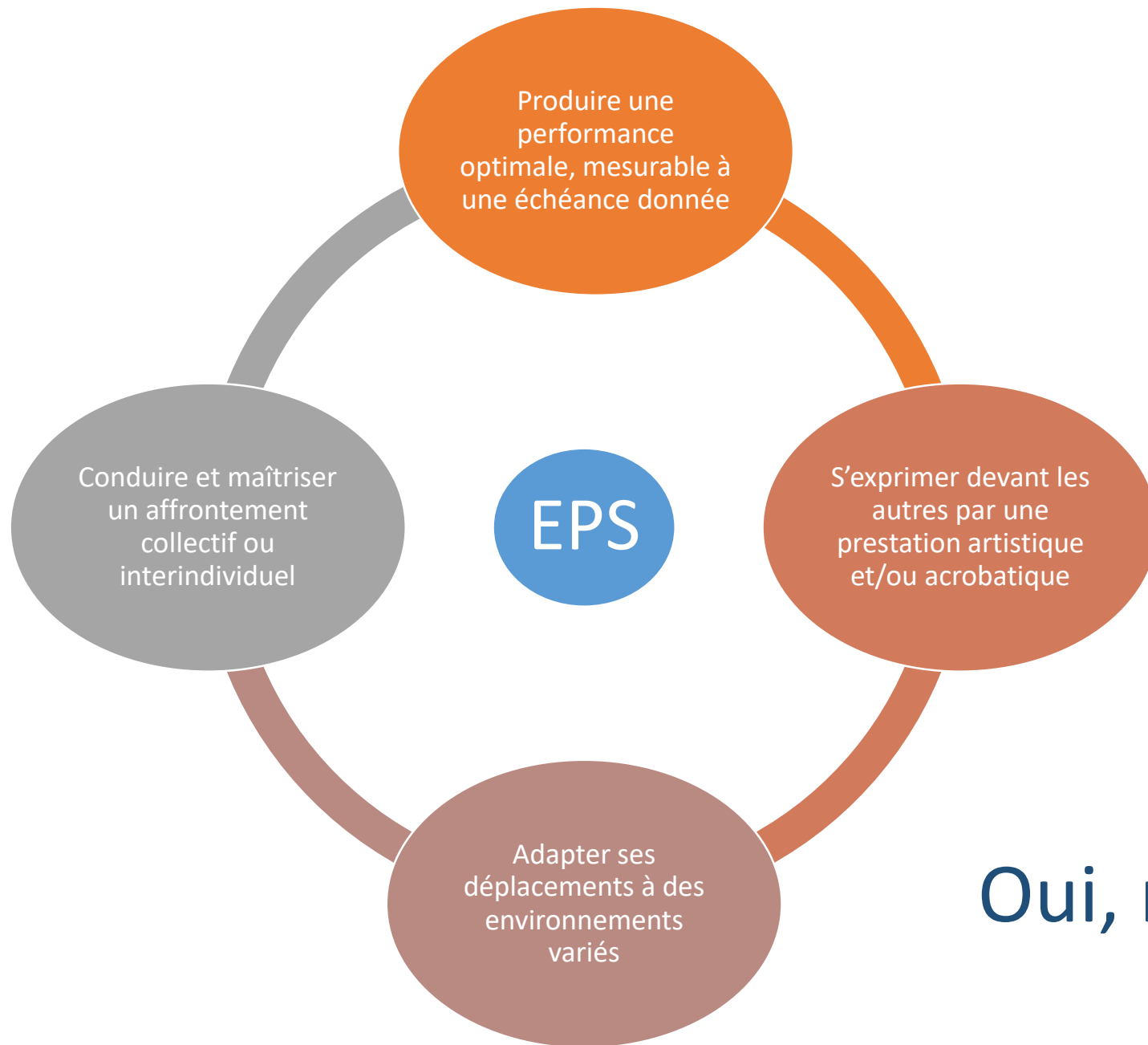
- lutter contre la sédentarité
- favoriser la santé et le bien être des élèves
- contribuer à donner envie de découvrir les disciplines olympiques et paralympiques, en lien avec Génération 2024



En maternelle, les 30 minutes sont inscrites dans les emplois du temps

Mais rien n'empêche de penser aussi l'APQ en maternelle et de s'inspirer de ce qui est déployé en élémentaire.





En élémentaire, l'APQ va devoir l'être... les jours sans séance d'EPS.

Oui, mais comment ? ...

Mise en œuvre, des pistes :

Quand ?

- pendant les récréations : support de sport et élément fondamental du climat scolaire
- après/avant une séance d'apprentissage en classe
- pendant les temps périscolaires
-

Comment ?

- pendant 30 minutes ou en fractionnés (2 x 15 ou 3 x 10 minutes)
- en autonomie : fiches ressources et matériel à disposition des élèves
- défis en récréation
- ...

Ressources et liens



Un projet USEP au service du Parcours Éducatif de Santé (PES)

L'éducation à la santé par la pratique d'activités physiques et sportives et associatives



Objectifs de « L'attitude santé » USEP

Amener l'enfant, dès le plus jeune âge, à :

- Pratiquer une activité physique et sportive
- Connaître et se reconnaître
- Réfléchir à sa pratique physique, sportive et associative
- Faire des choix éclairés

Les attendus de fin de cycle

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière :

- Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être (C2) / Connaître et appliquer les principes d'une bonne hygiène de vie (C3)
- Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques (C2) / Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger (C3)
- Évaluer la quantité et la qualité de son action physique quotidienne dans et hors l'école (C3)



[Cirulaire du 12 01 2022 : 30 minutes d'activité physique quotidienne](#)
[EDUSCOL : APQ](#)