

## **FOCUS sur les 30 minutes d'Activités physiques quotidiennes (APQ)**

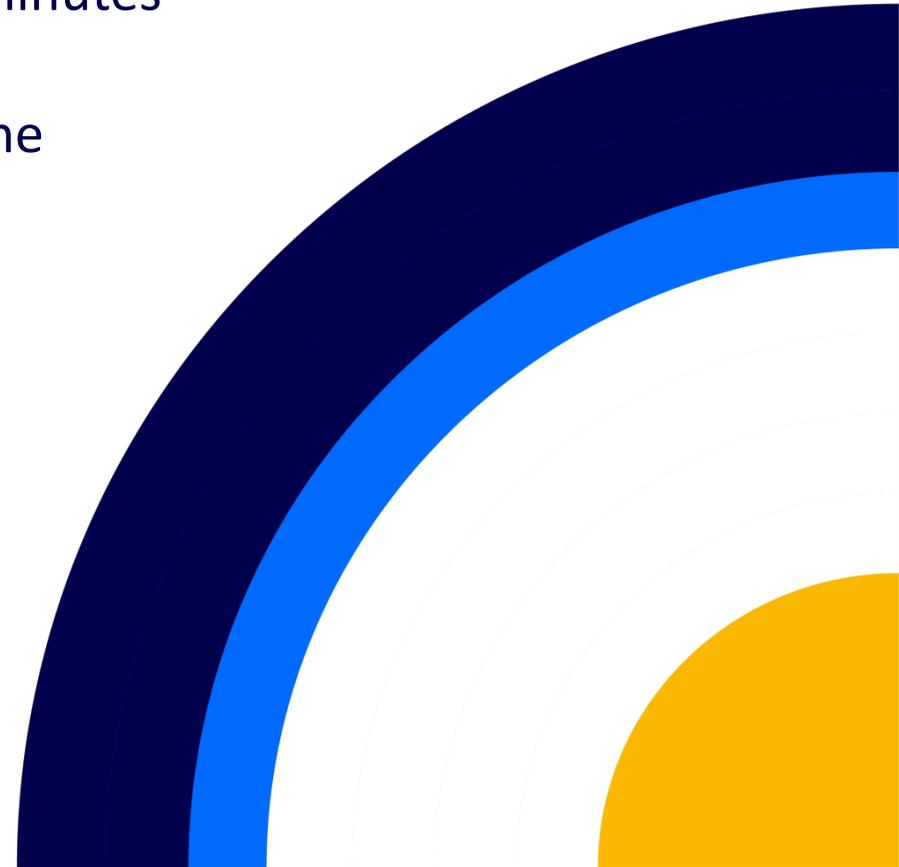


# 30 MINUTES D'APQ - Pourquoi ?

## Les recommandations de l'OMS :

- Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
- Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
- L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance.

**Être en bonne santé est une condition préalable**





## Texte réglementaire

### Note de service 27 07 2022



À deux ans des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, la rentrée scolaire 2022 marque la **généralisation des 30 minutes d'activité physique quotidienne pour toutes les écoles primaires.**

Les 30'APQ ont fait l'objet d'une **note de service le 27 juillet 2022**, que vous trouverez au lien suivant : <https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo30/MENE2220806N.htm>

Initiée dans la perspective de l'Héritage des Jeux, cette mesure s'inscrit dans le cadre du [programme Génération 2024](#), au service du bien-être des élèves et de leur santé. Elle vise à développer une activité physique quotidienne, et à favoriser le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants.



Les 30'APQ sont encouragées dans **l'ensemble des espaces et temps scolaires et périscolaires**, selon le choix des équipes pédagogiques, **avec une définition large de l'activité physique** pour ouvrir à la diversification des pratiques.

Organiser 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école, **c'est avant tout renforcer les pratiques physiques dans le cadre scolaire, en complément de l'EPS**, en exploitant ce qui est accessible à proximité, sans avoir besoin de mobiliser des équipements spécifiques.

# Objectifs des 30'APQ

**Mettre plus d'activité physique et sportive dans le quotidien des élèves afin de :**

➤ **Dépasser les dépenses énergétiques** du métabolisme au repos ;

**Activer les capacités cardiovasculaires** par la contraction de muscles squelettiques : **objectif santé**

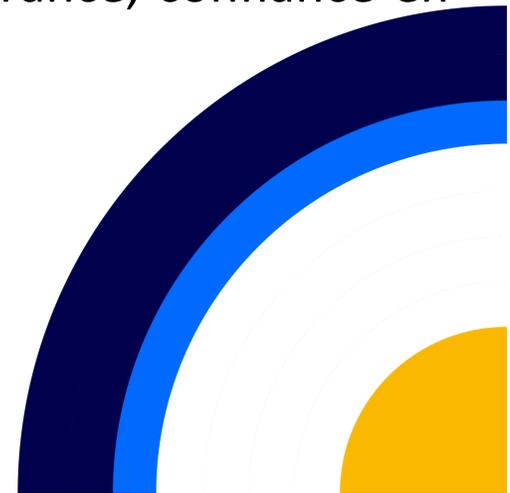
➤ **Mettre en place des habitudes de santé** afin qu'elles s'installent durablement ;

➤ **Associer l'activité au principe de plaisir** afin d'avoir un impact plus étendu sur la prise en charge la santé à long terme ;

➤ Développer **un savoir bouger ludique**, c'est-à-dire construire les bases de la motricité (courir, sauter, lancer et danser), au moyen d'activités ludo-motrices ;

➤ **Favoriser le bien-être des élèves** au bénéfice de leurs apprentissages ;

➤ **Favoriser les compétences psychosociales** : autonomie, engagement, persévérance, confiance en soi.



## 30'APQ et EPS : différences et complémentarité

*Intervention de Fanny Raingeaud, doctorante en sociologie sur la question de l'activité physique à l'école*

Comment caractériser le dispositif des 30APQ, ses forces et ses limites, notamment sur les questions d'espace, d'acteurs et de temps par rapport aux autres temps d'activité physique à l'école ?

Concernant l'espace, la pratique physique dans le cadre des 30APQ se veut simple d'accès dans la mesure où une tenue sportive n'est pas requise, les lieux à privilégier sont la salle de classe, la cour de récréation ou encore les abords proches de l'école. Là où en EPS l'accès aux diverses infrastructures est une des premières causes d'inégalités territoriales en matière d'activité physique à l'école élémentaire, ici est proposé un dispositif théoriquement accessible à chacune des écoles. La question du temps d'engagement moteur se pose également. Si dans le cadre des 30APQ tous les élèves sont en mouvement pendant une durée supposée de 30 minutes (il serait intéressant d'étudier à l'échelle d'une classe la dépense physique des élèves), en EPS, 30 minutes correspondent parfois au temps passé assis dans le bus pour se rendre aux installations...Ainsi les 30APQ proposent une réponse à l'inactivité physique quotidienne, là où l'EPS permet aux élèves de développer des pouvoirs moteurs, d'apprendre à nager, à courir vite, courir longtemps, pédaler, apprentissages qui évidemment demandent des déplacements dans les piscines et sur les stades.

**Il est également possible d'utiliser l'activité physique comme levier d'apprentissage.**

- **Réfléchir aux articulations avec les différents domaines d'apprentissages, à l'interdisciplinarité**
  - ✓ En EPS, initier les situations autonomes : les situations vécues en EPS au cours d'un cycle d'apprentissage pourront être reproduites par les élèves en autonomie à la condition de leur suggérer ce possible de le leur permettre.





**Une ressource a été créée par le groupe EPS des Hauts-de-Seine à l'occasion de la semaine des mathématiques : « Bouge et trouve ! »**

Elle propose d'articuler 30'APQ et résolution de problèmes pendant une semaine.

Voici le lien de téléchargement : <https://monnuage.ac-versailles.fr/s/r4s7XYdeGQXdrXP>

### **Objectifs :**

- mettre plus d'activité physique et sportive dans le quotidien des élèves ;
- utiliser l'activité physique comme levier d'apprentissage pour les mathématiques ;
- développer le plaisir dans l'activité mathématique et dans l'activité physique auprès des élèves ;
- développer des compétences mathématiques essentielles : chercher, raisonner calculer et communiquer ;
- favoriser les compétences psychosociales : collaboration et coopération, engagement, persévérance, confiance en soi.



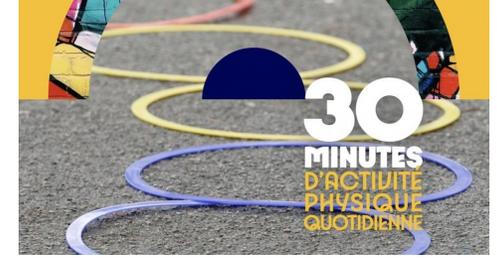
Une équipe de formateurs départementaux s'est mobilisée pour accompagner une école de Nanterre dans la mise en œuvre. **L'ancrage sur un temps fort national tel que la semaine des mathématiques s'est avéré mobilisateur.**

Voici le lien de la capsule vidéo valorisant cette action :

<https://tube-cycle-3.apps.education.fr/w/9LC8MrvQuYqvH96gmVqz4B>

**Une nouvelle ressource, Bouge et trouve n°2, va être proposée en 2023.**

**Elle sera accessible aux élèves d'école primaire : 4 niveaux de difficultés seront proposés (GS,CP, CE et CM).**



## **Formation et outillage :**

- Webinaire académique qui a eu lieu fin septembre 2022, afin d'impulser la généralisation du dispositif :

<https://cpdeps92.netboard.me/labelgeneration24dansle92/?w=3142786>

- Lien du Digipad « DSDEN 92 Formation enseignants 30 minutes d'APQ » :

<https://digipad.app/p/136003/8d3b7d61c34b5>

- Lien de la capsule de formation 30'APQ pour les enseignants des Hauts-de-Seine:

<https://tube-cycle-3.apps.education.fr/w/iDN4nNLSoowhsGitybob58>

# Maquette proposée : titre de la situation

**L'objectif de la situation** : ce que l'élève doit réaliser.

Schéma de la situation

**Le dispositif** : l'espace et le matériel utilisés

**Matériel** :

- carte explicative de la situation
- .
- .
- .

**La consigne** qui permet à l'élève de se mettre en activité.

**Les critères de réussite** pour l'élève

**Les variables de différenciation**

- .
- .
- .

# Communication :

Un onglet du Netboard « Label Génération 2024 dans les Hauts-de-Seine », plateforme numérique d'information, de collaboration et de valorisation de l'ensemble des établissements publics des Hauts-de-Seine labellisés Génération 2024, est consacré aux 30'APQ.

<https://cpdeps92.netboard.me/labelgeneration24dansle92/?link=unBJuvVU-WekU2vU3-sosGeGJ4>

The screenshot displays a web browser window with the URL [cpdeps92.netboard.me/labelgeneration24dansle92/?tab=430339&link=unBJuvVU-WekU2vU3-sosGeGJ4](https://cpdeps92.netboard.me/labelgeneration24dansle92/?tab=430339&link=unBJuvVU-WekU2vU3-sosGeGJ4). The page header includes the logo of the Académie de Versailles and the text 'Direction des services départementaux de l'éducation nationale des Hauts-de-Seine'. The main content area features a large yellow banner with the text 'Label Génération 2024 dans les Hauts-de-Seine' and a circular logo with '2024' and 'LABEL GÉNÉRATION 2024'. Below the banner, there is a navigation menu on the left and a main content area with several cards. The first card is titled 'DSDEN 92 - Défi Génération 2024 du mois de novembre' and contains a circular logo with '2024' and 'LABEL GÉNÉRATION 2024'. The second card is titled 'NETBOARD LABEL GÉNÉRATION 2024 DANS LES HAUTS-DE-SEINE' and contains a link to the page. The third card is titled 'COMMENT RELEVER LE DÉFI - ATTENDUS' and contains the text 'Réaliser une mascotte par les moyens plastiques de son choix, en deux dimensions ou en volume.' The fourth card is titled 'RESSOURCES PROPOSÉES PAR LA PLATEFORME NATIONALE EDUCATION DE PARIS 2024' and contains a link to the resources. The fifth card is titled 'L'HISTOIRE DES MASCOTTES' and contains a link to the history. The page also features a search bar and a 'Menu' section on the left with various links and a 'Génération 2024 sur Eduscol' link at the bottom.