

Les 30 minutes d'activité physique quotidienne



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

Version 2 :
sans inscription en ligne

Rentrée 2022

Une des priorités de la rentrée :
la généralisation des 30'APQ



Demande du DASEN :
inscription de toutes les écoles d'ici la mi-septembre

Les étapes à suivre pour la mise en œuvre

Dès que possible

1

Réflexion d'équipe pour l'élaboration du projet de mise en place des 30'APQ

Avant la mi-septembre

2

Remplissage du document préparatoire à l'inscription et envoi au CPC-EPS.

- ▶ *Avec la suppression de l'inscription en ligne, ce simple document servira de formalisation du projet.*

Avant la mise en œuvre

3

Seulement si nécessaire :

Saisie d'une demande d'intervention dans l'application « Intervenants extérieurs » et convention

Réflexion collective pour l'élaboration du projet de mise en place des 30'APQ

Etape
1

Pour vous aider : *une proposition de démarche à suivre en équipe école*

1. Se mettre au clair sur ce que sont les 30'APQ



2. Etablir un diagnostic en équipe : l'existant, les besoins



3. Si nécessaire et selon les besoins,
puiser dans les ressources proposées

1. Se mettre au clair sur ce que sont les 30'APQ

Ce n'est pas de l'EPS
ni de la motricité

A concevoir en complémentarité
et à prioriser les jours sans EPS

Cela ne concerne pas uniquement
le temps scolaire

Prendre en
compte le
temps
périscolaire

Envisager le
partenariat avec les
différents acteurs
de la communauté
éducative

*Les 30'APQ sont un moyen d'œuvrer pour la santé et le bien-être de l'enfant en luttant contre les périodes prolongées de sédentarité tout au long de la journée, et ce **avec deux objectifs principaux** :*

- donner le goût d'une activité physique régulière dans une perspective de long terme
- stimuler l'attention et les capacités cognitives.

Lien vers le descriptif complet dans l'appel à manifestation d'intérêt des 30'APQ :

<https://eduscol.education.fr/document/3770/download?attachment>

Les points de vigilance

Viser le plaisir de bouger avant tout, sans caractère performatif.

Ne pas évaluer, toujours encourager et valoriser

Garder des consignes très ouvertes

Favoriser l'appropriation des gestes moteurs pour permettre un réinvestissement en autonomie en péri ou extra-scolaire.

Pour cela, la découverte des fiches outils, des activités, du matériel et des gestes moteurs peut s'effectuer sur un temps d'appropriation en classe.

Si les 30 minutes sont fractionnées sur la journée, il est important d'être efficace dans la mise en œuvre : pas de tenue particulière, le moins possible de matériel, des consignes simples et brèves, une ritualisation quand c'est possible.

2. Etablir un diagnostic en équipe

Identifier ce qui peut déjà relever des 30'APQ dans le fonctionnement de l'école et les pratiques de classe :

- les éventuels déplacements (mobilité active à pied ou à vélo) à la cantine, à la bibliothèque, au stade...
- les activités en place durant les récréations
- les moments déjà utilisés pour des pauses actives
 - *pauses dynamiques (activités toniques)*
 - *pauses détente (pratiques corporelles de bien-être)*
- les éventuelles séances disciplinaires « en mouvement »
- les éventuelles activités sur le temps périscolaires (collectivité et partenariats)

Repérer les besoins et les possibles au regard du contexte de l'école.

Quels sont les jours à cibler prioritairement au regard de l'emploi du temps en EPS ?

Les élèves ont-ils besoin :

- de pauses actives (dynamiques ou détente) pour stimuler leur attention ?
- d'activités simples et autonomes pour dynamiser la récréation ?
- de séances disciplinaires mobilisant davantage le corps ?

Est-il possible d'envisager davantage de déplacements à pied ou à vélo dans la journée ?

Une réflexion sur l'aménagement de la cour et la gestion des espaces pourrait-elle favoriser l'activité physique ludique ?

Sur le temps périscolaire, les partenariats gagneraient-ils à être développés ?

3. Si nécessaire, puiser dans les pistes ci-dessous pour nourrir le projet.

- ▶ **Déplacements** : caravélo, carapattes et pédibus pour les trajets domicile/école – développement du savoir rouler à vélo (SRAV) – identification de nouveaux trajets faisables à pied ou à vélo (bibliothèque, gymnase, cantine, classe dehors...).
- ▶ **Récréations** : aménagement de l'espace de la cour, planning de jeux de récréation, prêt « responsable » de matériel aux élèves, structures, tracés au sol, mise à disposition d'engins roulants (vélos, draisiennes, tricycles ou trottinettes), mise à disposition de matériel varié (cerceaux, raquettes, balles et ballons, échasses, élastiques, cordes à sauter...), redécouverte des jeux traditionnels, défis récrés de l'USEP...
- ▶ **Séances disciplinaires en mouvement** : percussions corporelles, mise en mouvement des élèves (calcul mental, dictée et lecture en mouvement...), classe dehors...
- ▶ **Identification des moments appropriés pour des pauses actives**
 - pauses dynamiques : *circuit training, cocottes sportives, défis...*
 - pauses « détente » : *éveil du corps, étirements, relaxation, respiration guidée, yoga...*
(nombreuses fiches et cartes ressources à télécharger)
- ▶ **Temps périscolaire** : nourrissage des partenariats (collectivité, associations, clubs, familles...), réflexion et partage de ressources

Ensemble des ressources à disposition
dans l'espace pédagogique de la Charente



Accueil » Enseigner » EPS » Génération 2024 -... » 30 minutes...



30 minutes d'Activité Physique Quotidienne

publié le 27/06/2022

Généralisation du dispositif à la rentrée 2022/23

<https://ww2.ac-poitiers.fr/dsden16-pedagogie/spip.php?article1472>

Ressources à télécharger sur le blog Angoulême Nord



<http://blogs16.ac-poitiers.fr/circo-ang-nord/>

Le remplissage du document préparatoire à l'inscription

Etape
2

[Pour vous aider](#) : un document vierge à télécharger sur le blog

30'APQ Document préparatoire à l'inscription	
1 Profil de l'école : Les horaires d'EPS sont-ils assurés ? <input type="checkbox"/> Entièrement <input type="checkbox"/> En partie Existe-t-il déjà des projets sportifs particuliers ? <i>(Si oui, préciser)</i> <input type="checkbox"/> Cochez la case si l'école est adhérente d'une association sportive USEP. <input type="checkbox"/> Cochez la case si l'école est adhérente d'une association sportive UGSEL.	
2. Modalités de mise en œuvre : A quels moments de la journée sont placées les 30 minutes d'activité physique ? <i>(Plusieurs réponses possibles)</i> <input type="checkbox"/> A l'arrivée à l'école <input type="checkbox"/> Pendant la récréation <input type="checkbox"/> Pendant la pause méridienne <input type="checkbox"/> Pendant la classe (pause active) <input type="checkbox"/> Après la classe Dans le cas où vous pratiquez une pause active, est-elle organisée ? <i>(Plusieurs réponses possibles)</i> <input type="checkbox"/> Dans la classe <input type="checkbox"/> En dehors de la classe Les 30mn d'APQ sont-elles réalisées en 2 x 15mn ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non Combien de fois par semaine les séances sont-elles réalisées ? Les séances ont lieu : <input type="checkbox"/> A l'intérieur de l'école <input type="checkbox"/> A l'extérieur de l'école Mode d'organisation des séances <i>(plusieurs réponses possibles)</i> : <input type="checkbox"/> encadré <input type="checkbox"/> en autonomie Les contraintes d'aménagement d'emploi du temps générées par la mise en place du dispositif sont-elles : <input type="checkbox"/> Légères <input type="checkbox"/> Modérées <input type="checkbox"/> Fortes <input type="checkbox"/> Mojeures	
Personnels intervenants (indiquer uniquement le nombre) :	
Professeurs des écoles	
ATSEM	
Intervenants de la collectivité territoriale	
Autres	
Développement des partenariats : Existe-t-il des conventions avec ces organismes ? <i>(Plusieurs réponses possibles)</i> <input type="checkbox"/> La mairie <input type="checkbox"/> Un club sportif <input type="checkbox"/> Autre Quelle est la nature de l'aide apportée par les organismes partenaires ? <i>(Plusieurs réponses possibles)</i> <input type="checkbox"/> Financière <input type="checkbox"/> Matérielle <input type="checkbox"/> Humaine <input type="checkbox"/> Autre	
3. Contenu des 30' minutes d'activité quotidienne Décrivez succinctement le contenu prévisionnel des séances :	
4. Label Génération 2024 <input type="checkbox"/> Label Génération 2024 <i>Si vous êtes labellisé label Génération 2024, cocher cette case.</i> https://eduscol.education.fr/929/generation-2024 Numéro de dossier démarches simplifiées label Génération 2024 : ... <i>Si oui, merci d'indiquer le numéro de votre dossier label G 2024 déposé dans démarches simplifiées</i> https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/dossier-de-candidature-a-la-labelisation-generation	

Etape 3

1. Objectifs généraux du projet *

Exemple 30 APQ :
Favoriser le bien être des élèves
Améliorer le climat scolaire
Lutter contre la sédentarité



2. Objectifs spécifiques du projet *

Exemple 30 APQ :
Développer la motricité
Développer l'autonomie



3. Modalités d'évaluations *

Exemple 30' APQ :
Plaisir et engagement des élèves



4. Apports spécifiques au projet de classe *

Exemple 30' APQ :
Contribution éventuelle aux apprentissages disciplinaires ou aux domaines d'enseignement



5. Modalités d'intervention prévues *

En classe
En récréation
Sur temps périscolaire
Un seul groupe d'élèves/plusieurs groupes sous la responsabilité d'un enseignant et/ou d'un intervenant.
1x30'/2x15'/3x10' autre...



6. Rôle de l'intervenant, apports demandés pour enrichir le projet *

Contribuer à la sécurité des élèves, à l'animation des ateliers et des parcours, apporter une aide pédagogique.



7. Rôle de l'enseignant dans la co intervention *

L'enseignant est le garant du projet pédagogique et de l'organisation pédagogique.

8. Conditions de sécurité (déplacements, matériel...) *

Circulaire du 12-1-2022 30 minutes d'activité physique quotidienne
Circulaire du 23-06-2021 Sport-éducation



**Une intervention
extérieure est
envisagée sur le
temps scolaire pour
vos 30'APQ ?**

Voici des pistes pour
élaborer un projet
pédagogique succinct dans
le cadre de la demande
d'intervention via
l'application « Intervenants
extérieurs 1D »

**Pensez à la convention
si nécessaire !**

