



**ACADÉMIE
DE POITIERS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de Charente-Maritime

PROJET INTERDISCIPLINAIRE ET EPS

1/2 journée du 20 janvier 2026

Renaud Bonnenfant CPDEPS17

Jean-Baptiste Massicot CPCEPS

OBJECTIFS **DE DÉVELOPPEMENT DURABLE**



Recommandations OMS



CHAQUE MINUTE en plus COMPTÉ

Au moins 150 minutes/semaine d'activités physiques d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes/semaine d'intensité élevée ou une combinaison équivalente³

Pour plus d'impacts sur la santé :

- #1** Renforcement musculaire d'intensité modéré à élevée 2 jours non consécutifs/semaine³
- #2** + de 300 minutes/semaine d'activités physiques d'endurance d'intensité modérée ou au moins 150 minutes/semaine d'intensité élevée ou combinaison équivalente³
- #3** Étirements 2 à 3 fois/semaine²

+ DE 65 ANS

Exercices d'équilibre et de renforcement musculaire 2 à 3 fois/semaine de manière non consécutive³

18 ANS **ADULTE**

18 ANS **ADULTE**

FRACTIONNER LES MOMENTS DE SÉDENTARITÉ :

- ✓ Limiter les temps sédentaires et les remplacer par des activités physiques, même d'intensité légère³
- ✓ Bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité⁴

CHAQUE MINUTE en moins COMPTÉ

Formation EPS et interdisciplinarité (3h00 en visio)

1^{ère} partie : Le directeur, la directrice et l'EPS à l'école (de 9h00 à 10h00)

- EPS/Priorités nationales/Événements/ Outils de pilotage (35 mn)
- Pause active*(20 mn)
** Au moment de la pause « active », propositions d'activités par les formateurs.*

2^{ème} partie : Projet interdisciplinaire et mobilités actives (de 10h00 à 11h00)

- Education aux mobilités actives (SRAV) (35 mn)
- Pause active* (20 mn)
** Au moment de la pause « active », propositions d'activités par les formateurs.*

3^{ème} partie: Quelles actions éducatives pouvons-nous développer? (11h00-12h00)

- Mutualisation d'expérience et ressources (35 mn)
- Retour sur les questions et conclusion* (20 mn)