

### Les 30'APQ, c'est quoi ?

Les 30 minutes d'activité physique quotidienne entendent participer au bien-être et à la santé de chaque élève pour qu'il puisse apprendre dans les meilleures conditions. Ce dispositif, qui ne se substitue pas à l'EPS, s'inscrit dans le cadre de l'École promotrice de santé et la perspective des Jeux Olympiques de Paris 2024. Ces activités peuvent se dérouler en dehors mais aussi dans la classe. Voici une sélection de quelques ressources qui pourront vous aider !



### Ressources institutionnelles

Eduscol : tous les textes de cadrage, des propositions d'activités et de mise en œuvre

Génération 2024 : des fiches d'activités mais aussi des ressources en lien avec les JO

### Ressources académiques

Équipe EPS 86 : une page dédiée aux 30'APQ et des fiches pour tous les cycles : cycle 1 cycle 2 cycle 3

MATHebdo : faire des mathématiques en mouvement avec Apécus

Équipe EPS 16 : un digipad présentant plusieurs ressources

Circonscription de Saintes : des propositions thématiques mensuelles sous la forme de vidéos



### Ressources USEP

Les défis Récré : plus de 260 fiches créées par des enseignants et/ou des élèves

Mallette "L'attitude santé" : des ressources pour mener un travail sur le sport-santé à l'école

"Jeux d'antan, jeux d'enfants" : un fichier avec de nombreux jeux traditionnels

### Pratiques de bien-être

Respiration guidée : des exercices de relaxation à proposer à plusieurs moments de la journée pour apaiser, recentrer les élèves

Pratiques corporelles de bien-être : des ressources autour d'exercices corporels très simples pour mieux mémoriser, se canaliser et mieux apprendre



### Plus de ressources...

Académie de Paris : de multiples fiches prêtes à être utilisées en classe

Académie de Créteil : des propositions pour courir, danser, sauter, lancer. A retrouver également sur une application

Apprendre en bougeant : propositions du comité olympique suisse, propositions du Québec

Faire vivre les valeurs de l'olympisme : ressources du comité olympique Paris 2024

