

REMUÉ !

la classe [*avec les APQ30*]

N°2 - 2024/5 2026



Qu'est-ce que les APQ30 ?

Comment les mettre en place ?

APQ30 ?

APQ30 ça signifie « Activité physique quotidienne de 30min ».

Définition des APQ 30 et de leur rôle : enjeu de santé publique et de bien-être.

ORGANISATION

A partir de la rentrée 2022, les APQ30 sont généralisées à l'école primaire.

Un cadre de mise en œuvre souple.

EXEMPLES

Un compteur d'activité physique.

Des exemples d'activités à mettre en place pour les APQ30.



Que sont les APQ30?

Quelles formes peuvent-elles prendre ?

APQ30 ça signifie « Activité physique quotidienne de 30min »

L'activité physique quotidienne (**APQ30**) est à différencier de l'**éducation physique et sportive (EPS)**, discipline d'enseignement obligatoire : **l'APQ30 ne remplace pas l'EPS !**

D'ailleurs, Il est préconisé de développer les 30 minutes d'activité physique les jours où l'enseignement de l'EPS n'est pas programmé.

Pour rappel, il y a nécessité d'assurer 3 heures d'EPS à l'école élémentaire. Dans les faits, il est donc préconisé de développer 30 minutes d'activité physique les jours où l'enseignement de l'EPS n'est pas programmé. Le déploiement de cette mesure vise à susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et de leur santé, et au bénéfice de leurs apprentissages

Développer une activité physique quotidienne répond avant tout à des enjeux importants de santé publique et de bien-être. Ce projet est ainsi **complémentaire des trois heures hebdomadaires d'EPS** qui contribuent aussi à l'éducation à la santé.



Les formes que peuvent prendre les « **30 minutes d'activité physique quotidienne** », sont variées et doivent être adaptées au contexte de chaque école.

Elles peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires, mais aussi périscolaires.

Les temps de récréation peuvent aussi être investis pour amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité avec des pratiques ludiques.

Une explication en vidéo : <https://video.link/w/sL4zd>



Pourquoi les APQ30 ?

= Activité Physique Quotidienne de 30 minutes !



A partir de la rentrée 2022, les APQ30 sont généralisées à l'école primaire.

Être en bonne santé est une condition favorable pour bien apprendre. Aussi, l'éducation nationale s'engage-t-elle, avec le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques en collaboration avec Paris 2024 et le mouvement sportif, pour que chaque élève bénéficie d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne. Cette mesure s'inscrit dans le cadre de la démarche École promotrice de santé qui fédère toute action éducative et tout projet pédagogique de promotion de la santé, et dans la Stratégie nationale sport-santé (SNSS).



La sédentarité progresse particulièrement chez les jeunes : 65% des 6-10 ans passent + 2 h/j devant un écran



En 40 ans, les jeunes ont perdu 25% 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 conséquences sanitaires sont graves et le seront encore plus sur le long terme. 18% des enfants de 7 à 9 ans présentent un surpoids. On observe un nombre croissant d'adolescents diabétiques de type 2

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut facilement changer les choses !

L'activité physique et sportive procure des bénéfices nombreux et rapides, même quand elle est d'intensité modérée, si elle est pratiquée régulièrement...

* Bouger c'est bon pour le cœur, le moral, les poumons, les performances cognitives et les apprentissages. Il ne s'agit pas forcément de faire du sport, mais

de prendre l'habitude de marcher, monter les escaliers, danser...

* Bouger est aussi essentiel que manger et dormir ! Pour une bonne hygiène de vie, la routine quotidienne à adopter c'est :

- dormir suffisamment,
- manger 5 fruits et légumes par jour,

Sources : https://pia.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_2549560/30mm-apq-20220207-v2

Comment mettre en œuvre ?

Gestion du temps et des différents espaces disponibles

Un cadre souple de mise en œuvre :

- il ne vise pas à imposer à l'ensemble des écoles un modèle uniforme ou contraignant, mais à proposer des pistes, des outils et des exemples ;

Une activité physique quotidienne qui s'appuie sur l'environnement existant et le respect des règles sanitaires :

- une tenue sportive n'est pas nécessaire ;
- la cour d'école, les locaux scolaires et les abords de l'école seront utilisés en priorité ;
- tous les acteurs de la communauté éducative (enseignants, éducateurs, famille, municipalité, associations partenaires dont notamment l'USEP et l'UGSEL, clubs sportifs locaux, etc.) peuvent être impliqués dans la définition d'un projet qui s'intégrera au projet d'école.



Distinct de l'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS), ce dispositif vise à susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et de leur santé, et au bénéfice de leurs apprentissages.

Les formes que peuvent prendre les « 30 minutes d'activité physique quotidienne », sont variées et doivent être adaptées au contexte de chaque école. Elles peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires, mais aussi périscolaires. Les temps de récréation peuvent aussi être investis pour amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité avec des pratiques ludiques.

EMPLOI DU TEMPS				
	lundi	mardi	jeudi	vendredi
8h30		10'		
8h45				
9h00	EPS		EPS	
9h15				
9h30				
9h45				
10h00 récré				
10h15		10'		
10h30				
10h45				
11h00				
11h15				
11h30				
13h30				
13h45				
14h00				
14h15				
14h30				
14h45		10'		
15h00 récré				
15h15				
15h30				
15h45				
16h00				EPS
16h15				
16h30				

EMPLOI DU TEMPS				
	lundi	mardi	jeudi	vendredi
8h30			7'30	
8h45				
9h00				
9h15				
9h30				
9h45				
10h00 récré				
10h15			7'30	
10h30				EPS
10h45				
11h00				
11h15				
11h30				
13h30			7'30	
13h45				
14h00		EPS		
14h15				
14h30				
14h45				
15h00 récré				
15h15			7'30	
15h30				
15h45				
16h00		EPS		
16h15				
16h30				

EMPLOI DU TEMPS				
	lundi	mardi	jeudi	vendredi
8h30				
8h45				
9h00		EPS		
9h15				
9h30				
9h45				
10h00 récré			15'	
10h15				
10h30				
10h45				
11h00	EPS			
11h15				
11h30				
13h30				
13h45				
14h00				
14h15				
14h30				
14h45				
15h00 récré			15'	
15h15				
15h30				
15h45				
16h00				EPS
16h15				
16h30				

Les possibilités sont multiples :

- inscrire les 30' par jour à son l'emploi du temps ;
- 15' lors d'une récréation et 15' à un autre moment de la journée ;
- 2 fois 15' par jour avant ou après une récréation ;
- 3 fois 10' par jour au retour en classe après les récréations et à l'accueil ;
- 4 fois 7' 30'' (rituel, ponctuel selon les besoins, en prolongement de récréation) ;
- mixer plusieurs de ces possibilités

Sources : https://pia.ac-paris.fr/portail/jcms/p1_2549560/30mm-apq-20220207-v2

Et concrètement ?

Des exemples d'activités à mettre en place

Un compteur d'activité physique (sur un idée de l'USEP36)

Il permet à chaque enfant de visualiser sa quantité d'activité physique, favorable au développement de son capital santé. (Recommandations de l'OMS, 1heure/jour d'APS le plus régulièrement possible).

Un compteur pour 4 jours :

[\(version modifiable\)](#)

un compteur pour 7 jours :

[\(version modifiable\)](#)

Quelques repères pour aider les élèves à compléter leur fiche :

Une séance d'EPS en classe = entre 40 et 60 min (4 à 6 ronds).

Une séance d'entraînement en club = 60 minutes (6 ronds).

Un déplacement pour aller à l'école = 10 minutes par trajet (1 rond)

Une récréation = 10 minutes si elle a été active (1 rond).

Le descriptif de l'USEP: <https://tinyurl.com/55xmd2kv>



30 minutes d'activité physique quotidienne



Des fiches actions sur différentes thématiques (académie de Créteil)

[Le document d'accompagnement](#)

[courir](#), / [danser](#), / [lancer](#), / [sauter](#).

Les défis récré (USEP)

Qu'est-ce qu'un défi-récré ?

C'est un défi créé par des élèves à la récréation, qu'ils lancent à ceux d'une autre classe pour qu'ils le relèvent, et ainsi de suite. L'idée est d'inciter les enfants à « bouger ».

Le mode d'emploi : <https://tinyurl.com/2p9c5rmm> et la boîte à défis cycle 2 et cycle 3 : <https://tinyurl.com/bdcfnu9r>

Si vous souhaitez défier les autres écoles de la circonscription vous pouvez ajouter vos défis à ce padlet avec ce [formulaire adapté](#) (sans oublier d'y noter votre classe et l'école concernée) : https://padlet.com/nicolas_tribout2/dudiecwbqt2tv8i5



D'autres ressources

Académie de Paris ([40 fiches d'activités](#)) :

Grammaire Gym : <https://tinyurl.com/5xxj9xnj>

Groupe EPS : https://padlet.com/groupe_eps70/84svmhppqqpwu8zwwk