

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

**“TOUS MOBILISÉS EN FAVEUR DE L'APQ !”  
DU 19 AU 23 MAI 2025**



Jean-Paul OBELLIANNE  
Inspecteur d'Académie  
DASEN de l'Oise

Les études récentes attestent des méfaits de la sédentarité de nos jeunes sur leur forme physique à long terme, leur santé mentale (joie de vivre, plaisir de vivre ensemble...) ainsi que sur les apprentissages. C'est pour dépasser ce constat que le dispositif "30 minutes d'activité physique par jour" a été généralisé aux 36 250 écoles primaires du pays à la rentrée scolaire 2022. Dans cette dynamique, la DSDEN de l'Oise vous propose de prendre part à la deuxième **semaine départementale des 30 minutes d'activité physique quotidienne** qui aura lieu **du 19 au 23 mai prochain**.

Chaque équipe d'école, en synergie avec les familles et les structures périscolaires, est ainsi encouragée à participer activement à cette mobilisation en organisant l'emploi du temps de la semaine afin de s'assurer que chaque élève puisse cumuler au moins 30 minutes d'activité physique par jour, peu importe le moment de la journée.

Vous trouverez dans ce dossier une proposition **d'emploi du temps spécifique à cette semaine thématique** ainsi que des **ressources** afin de concevoir cette semaine « **Tous mobilisés en faveur de l'APQ !** » et de l'adapter aux réalités et forces vives de votre contexte d'exercice. **Un défi par jour** sera également envoyé aux classes inscrites, du 19 au 23 mai.

Toutes les suggestions envisagées sont nourries de liens vérifiés et d'illustrations. Bien d'autres situations pourront être explorées, laissez libre court à votre imagination ! Au-delà de cette semaine particulière, l'objectif de cette proposition est de pérenniser cette réflexion et ce fonctionnement au quotidien sur l'ensemble de l'année scolaire, au moins pour les journées durant lesquelles l'EPS n'est pas prévue dans l'emploi du temps.

Merci par avance de votre engagement au service du bien-être, de la santé et de la réussite de nos élèves.

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## SOMMAIRE

- 1. Modalités d'inscription et défis**
- 2. Proposition d'emploi du temps et outil de suivi de l'activité**
- 3. Enjeux et fondements scientifiques**
- 4. Ressources pour mobiliser le corps à l'école**
  - des temps dédiés à l'APQ dans l'emploi du temps
  - les pauses actives
  - lors des temps d'accueil
  - les récréations
  - la classe dehors
- 5. Ressources pour proposer des leçons actives**
  - dans tous les domaines de l'école
  - en mathématiques
  - en français
  - en langues vivantes

Annexe 1. Lettre aux élus

Annexe 2. Lettre à destination des familles



# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

**"TOUS MOBILISÉS EN FAVEUR DE L'APQ !"  
DU 19 AU 23 MAI 2025**

## 1. MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉFIS

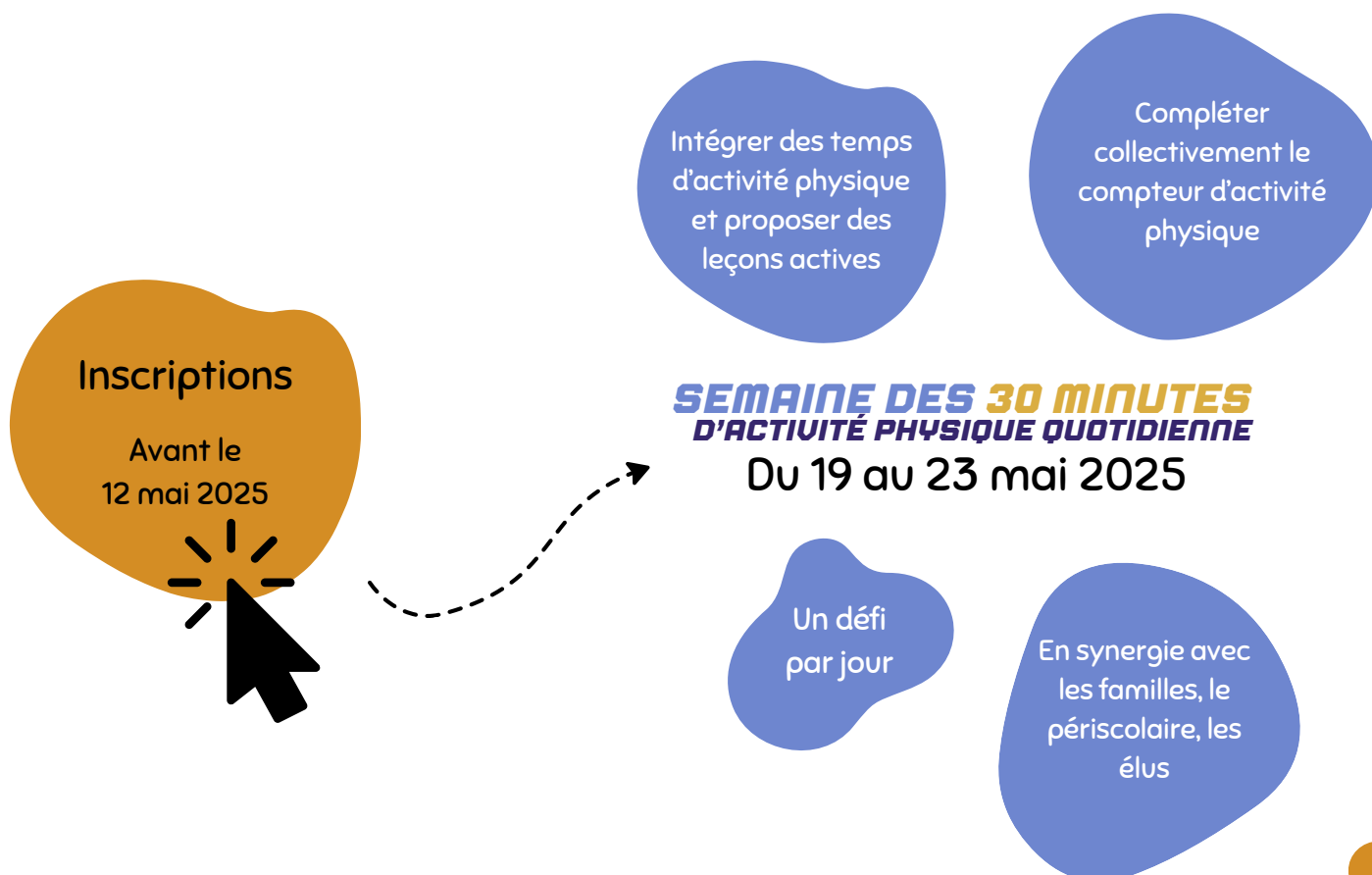
Vous êtes destinataires de ce guide car votre école est inscrite à la semaine de mobilisation en faveur des 30 minutes d'activité physique quotidienne. Ce document propose de nombreuses pistes pour rendre les élèves davantage actifs, au service de la santé, des apprentissages et du mieux vivre ensemble.

A l'école, les champs à explorer sont les suivants :

- Mobiliser davantage le corps lors de **temps spécifiquement dédiés à l'APQ** (inscrits à l'emploi du temps, pauses actives, récréations...);
- Proposer des **leçons actives** régulièrement, dans tous les domaines de l'école.

Pour que la **semaine du 19 au 23 mai 2025** constitue un temps fort de l'activité physique quotidienne, l'équipe EPS de la DSDEN de l'Oise propose également aux élèves de **relever un défi par jour**. Ces défis sont déclinés par cycle et peuvent être réalisés à plusieurs classes. Ils ne nécessitent qu'un minimum de matériel et aucune installation sportive spécifique.

Ils vous seront **envoyés le lundi 12 mai** sur l'adresse mail de contact renseignée dans le formulaire d'inscription.



# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

Il existe un challenge écomobilité scolaire des Hauts-de-France (lien sur l'image)



## 2. PROPOSITION D'EMPLOI DU TEMPS

DU LUNDI 19 AU VENDREDI 23 MAI 2025  
A L'ÉCOLE, AU PÉRISCOLAIRE, À LA MAISON

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déplacements	Déplacements dont le déplacement école/domicile: Privilégier des modes de mobilité douce : vélo, organisation d'un pédibus, co-voiturage avec fin du parcours à pied...				
Accueil du matin	Danses collectives	Jeux traditionnels	Avec les parents ou l'équipe périscolaire (si possible)	Promenades guidées	Jeux traditionnels des parents (anciens et/ou étrangers)
EPS	Programmer 3h d'EPS pour toutes les classes				
Récréations	Proposer des jeux de cour actifs, préparés en amont Défis de la semaine APQ				
Pauses actives	Proposer des pauses actives durant les temps de classe	Proposer des pauses actives durant les temps de classe	Avec les parents ou l'équipe périscolaire : (si possible)	Proposer des pauses actives durant les temps de classe	Proposer des pauses actives durant les temps de classe
Dans les domaines disciplinaires	MATHEMATIQUES  Leçon active On apprend en bougeant, on bouge pour apprendre	FRANÇAIS  Leçon active On apprend en bougeant, on bouge pour apprendre		EMC, Langues vivantes, arts plastiques... On apprend en bougeant, on bouge pour apprendre	La classe dehors  Leçon active On apprend en bougeant, on bouge pour apprendre
Fin de journée, à la maison	Une soirée SANS écran mais avec un jeu actif	Ranger une pièce de la maison, un placard, un tiroir		Ensemble, faire le tour de la maison, de la rue, du quartier	Faire un jeu actif type twister ou mime des sports ou des métiers

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## SUIVI DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

### Pourquoi suivre l'activité physique des élèves ?

La mise en place de 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école constitue une avancée majeure pour le bien-être et la santé des élèves. Cependant, afin de garantir son efficacité et d'encourager la pérennité de cette pratique, il est essentiel de mettre en œuvre des outils permettant de suivre la quantité d'activité physique réalisée par chaque élève, individuellement et collectivement.

L'introduction d'outils de suivi répond à plusieurs enjeux et bénéfices :

- **Favoriser une auto-évaluation positive** : les élèves prennent conscience de leurs efforts et progressions, ce qui renforce leur motivation et leur engagement.
- **Encourager les enseignants à ajuster les pratiques** : un suivi précis aide à identifier les besoins spécifiques ou les moments moins actifs dans la journée.
- **Sensibiliser les familles** : partager les résultats avec les familles permet de les impliquer dans la promotion de l'activité physique.
- **Renforcer la dimension éducative** : les outils de suivi peuvent être intégrés à d'autres apprentissages (mathématiques, sciences, développement durable) en associant les données collectées à des activités pédagogiques.

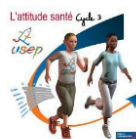
Ces outils permettent par ailleurs de valoriser les efforts individuels et collectifs en instaurant des défis, en récompensant les progrès ou en célébrant les accomplissements, créant ainsi un climat scolaire positif et stimulant. Leur utilisation favorise également le développement de l'autonomie des élèves dans la gestion de leur activité physique.

### Le "Compteur d'Activités Physiques" de l'USEP

Parmi les outils disponibles, le compteur d'activités physiques développé par l'USEP constitue un exemple concret et accessible pour les écoles.

- Chaque élève ou classe note le temps consacré à différentes activités physiques dans la journée (exercices en classe, récréations actives, séances d'EPS, etc.).
- Les résultats sont compilés pour visualiser la quantité d'activité réalisée sur une semaine.
- Un système de points ou de couleurs peut être utilisé pour rendre le suivi encore plus motivant et compréhensible pour les élèves.

L'attitude santé Cycle 3	30'					USEP
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nom : ..... Prénom : ..... Semaine du ..... au .....
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Total de périodes d'intensité forte	1	2	3	4	5	
Plaisir						



## UTILISATION DU COMPTEUR D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Fiche de présentation et d'utilisation  
du Compteur d'Activités Physiques

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

L'activité physique et sportive régulière est un déterminant majeur de l'état de santé des individus et des populations à tous les âges de la vie.

### 3. ENJEUX ET FONDEMENTS SCIENTIFIQUES

APPRENDRE EN BOUGEANT, BOUGER POUR APPRENDRE !

Pendant des siècles, corps et esprit, émotion et intelligence étaient clivés et avaient des statuts fort différents à l'école. Depuis, un lien de corrélation entre l'activité physique et l'amélioration des résultats scolaires a pu être établi. Il fait consensus que l'activité physique a des effets bénéfiques sur les performances cognitives, sur l'attention, la mémorisation et la concentration en classe.

Les recherches récentes des sciences cognitives, des neurosciences, de la psychologie, de l'intelligence artificielle, des sciences sociales entre autres ont permis de remédier à ces anciens non-sens pédagogiques et tout laisse à penser que des contextes notamment scolaires sont plus favorables que d'autres pour les apprentissages.

Le sujet de cet article n'est en aucun cas d'apporter LA solution pour que tous les élèves soient en réussite à l'école mais d'inviter chacun à poursuivre sa propre réflexion sur le sujet des leçons actives : **« Apprendre en bougeant et bouger pour apprendre ».**

Les témoignages d'enseignants sont encourageants ; ils évoquent abondamment les bienfaits d'une pratique physique dans la classe qui permet de calmer, réveiller et recentrer les élèves, améliorer leur concentration, canaliser leur énergie, évacuer leur stress, mieux être au quotidien...

Une note du **Conseil Scientifique de l'Éducation Nationale** publiée en 2022 s'attache à mettre en lien l'augmentation de l'activité physique des élèves et l'amélioration de leurs performances scolaires. Les conclusions avancées, présentées ci-dessous, étayent pleinement la promotion de l'activité physique au sein de l'école.

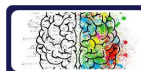


**Note du CSEN** —  
— Février 2022, n°6

Activité physique, fonctionnement cognitif et performances scolaires :  
niveau de preuve et grade  
de recommandation



Conseil scientifique  
de l'éducation nationale



L'activité physique aurait un **effet bénéfique sur les fonctions cognitives et scolaires.**



Les effets positifs concernent en particulier le **domaine des mathématiques.**



Des effets positifs plus marqués pour les **activités physiques cognitivement plus exigeantes et structurées.**



Des activités physiques d'**intensité au moins modérée, 3 fois par semaine**, pour impacter les performances cognitives et scolaires.



Activités structurées et adaptées : **bouger pendant la récréation n'est pas suffisant.**

**Stanislas Dehaene**, professeur au Collège de France, titulaire de la chaire de psychologie cognitive expérimentale et membre de l'Académie des sciences, identifie quatre facteurs incontournables de l'apprentissage :

- L'attention
- L'engagement actif
- Le retour d'information
- La consolidation

Ces facteurs sont compatibles avec une pédagogie du mouvement, de la manipulation et du plaisir.

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

La pratique régulière d'une activité physique, même d'intensité modérée, est un facteur majeur de prévention des principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète...).

### • L'attention

L'attention est le mécanisme qui nous sert à sélectionner une information et à en moduler le traitement. Et le professeur Dehaene de préciser : « Peut-être le plus grand talent d'un enseignant consiste à canaliser et captiver, à chaque instant, l'attention de l'enfant... l'enseignant doit créer des matériaux attrayants mais qui ne distraient pas l'enfant de sa tâche primaire. »

Au niveau du cerveau, le lobe frontal joue un rôle fondamental puisqu'il gère, entre autres, le maintien de la concentration et de l'attention. Ce lobe frontal est stimulé par l'activité physique. Ainsi des activités physiques bien choisies s'avèrent efficaces pour activer le lobe frontal et maintenir ou de rétablir la concentration des enfants.

### • L'engagement actif

Selon S. Dehaene, « Un organisme passif n'apprend pas... Mieux vaut un enfant actif qui se trompe et apprend de ses erreurs qu'un enfant passif et qui n'apprend rien. ».

Dans un contexte d'apprentissage, certains jeux moteurs, certaines situations (quiz...) permettent aux élèves de rester attentifs, actifs et prédictifs.

Une étude menée auprès de 500 enfants aux Pays-Bas a démontré que les écoliers qui s'activent et bougent leur corps pendant les séances de mathématiques et d'orthographe apprennent plus efficacement que ceux qui restent assis sur leur chaise.

### • Le retour d'information

M. Dehaene explicite : « L'erreur ou l'incertitude sont normales ; elles sont même indispensables... Un apprentissage se déclenche lorsqu'un signal d'erreur montre que la prédiction effectuée préalablement n'est pas parfaite... ». En faisant des erreurs, on renvoie à notre cerveau des informations capitales pour améliorer la prédiction suivante. Dans ce dossier, seront proposées des situations qui engagent le corps et qui permettent aux élèves d'identifier facilement leurs éventuelles erreurs voire de les corriger en toute autonomie pour poursuivre l'activité. Ce retour d'information immédiat amène l'élève à s'auto-évaluer et à anticiper les effets de ses prochaines actions.

### • La consolidation

Au début d'un apprentissage, le cortex préfrontal – zone du cerveau impliquée dans la prise de décision – est fortement mobilisé : le traitement des données est explicite, conscient, difficile et nécessite des efforts. Puis progressivement, l'automatisation transfère les connaissances vers des réseaux non-conscients, libérant les ressources. Cette automatisation est essentielle.

Les activités physiques menées par étapes et en équipes proposées dans ce dossier permettront d'optimiser des savoirs plus académiques.

Des expériences ont montré que les facultés de raisonnement sont altérées si le corps, les gestes des bras et des mains sont empêchés. Le corps, les émotions et l'intellect sont interconnectés en permanence. Alors, puissiez-vous trouver ci-après des clefs pour la réussite du plus grand nombre !

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

Les risques pour la santé de la pratique d'une activité physique sont minimisés par le respect de précautions élémentaires, un suivi médical adapté et un encadrement compétent.

## 4. RESSOURCES POUR MOBILISER LE CORPS À L'ÉCOLE

### DES TEMPS D'APQ DANS L'EMPLOI DU TEMPS

Outre les pauses actives présentées dans la partie suivante, tout intervenant pédagogique sait jauger de la nécessité, sur une matinée ou après-midi, de recentrer ses élèves.

Mobiliser des situations d'APQ peut être une solution à envisager, quand la régulation de l'attention devient trop chronophage ; des données probantes confirment une meilleure implication après ces moments-clefs d'activité physique.

Leur pertinence devra répondre à deux questions essentielles : QUAND et QUOI.

### QUAND

Après une situation intense ou avant un temps particulièrement mobilisant, une pratique d'APQ permet aux élèves d'entrer plus activement dans les apprentissages.

Un temps dédié aux activités physiques quotidiennes ne nous semble pas pertinent avant une récréation même si certains élèves ne sont pas enclins à mobiliser activement leur corps sur ces temps.

Dans cette logique, ne peuvent être considérées comme pratiques d'APQ toutes les activités de relaxation qui, par définition, ne font pas partie des activités physiques quotidiennes et qui, en diminuant le tonus corporel, ne suscitent pas une réaction active.

### QUOI

Selon l'enjeu recherché, la fréquence, le lieu d'exercice, la durée, l'intensité et surtout la nature sont à moduler. De nombreuses ressources permettent aux enseignants de faire des choix de classe ou d'école. Les différentes instances de concertation (conseils de maîtres, conseils de cycles...) peuvent être le foyer de mutualisations, d'organisations et de partage des espaces et aménagements de la cour : Qui conçoit/recherche les activités cette quinzaine ? Quelles classes s'y inscrivent ? Sur quel créneau ? (Ne pas hésiter à varier les temps d'APQ sur une même semaine en fonction des emplois du temps de chaque classe et donc des besoins des élèves).

### Voici quelques ressources incontournables :

- **Ressources proposées par l'académie de Créteil :**

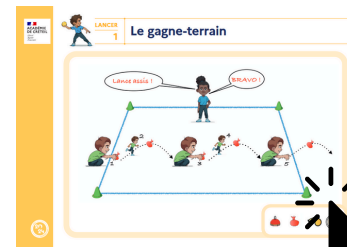
15 fiches par verbe d'action (COURIR, SAUTER, LANCER, DANSER) et 2 propositions de 10 fiches élaborées en collaboration avec des fédérations sportives (RUGBY et HANDBALL).



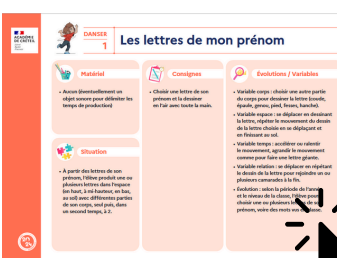
COURIR



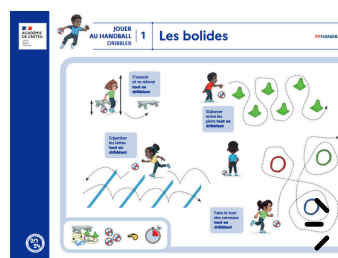
SAUTER



LANCER



DANSER



HANDBALL



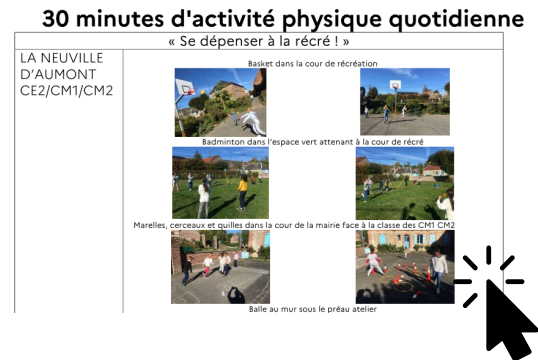
RUGBY

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

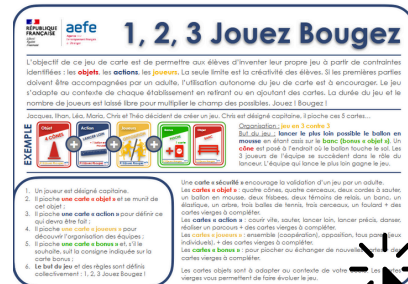
- **L'application ACTIBLOOM** : Sous format de vidéos, accompagnées de contenus pédagogiques, cette application gratuite propose des activités ludiques et des défis.



- **Ressources proposées par la DSDEN de l'Oise** : recueil collaboratif de situations d'APQ



- **Ressources proposées par l'AEFE** (Agence pour l'enseignement du français à l'étranger) : Fiches proposant des activités classées par objectif, par lieu et par action et cartes imprimable "1.2.3 Jouez Bougez" pour accompagner les enfants dans l'invention de leur propre jeu à partir de contraintes variées.



- **Ressources proposées par l'académie de Paris** : 40 fiches d'activités classées par champ d'activité



- **Académie de Besançon** : jeux réflexifs et coopératifs



# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

La pratique d'activités physiques permet une amélioration de la qualité et de la quantité de sommeil, ainsi qu'une amélioration de l'éveil diurne.

## 4. RESSOURCES POUR MOBILISER LE CORPS À L'ÉCOLE

### LES PAUSES ACTIVES

Quand les élèves ont été hautement mobilisés, ou avant de les engager dans une réflexion intense, une pause active s'impose !

Les pauses actives peuvent être ritualisées, ou mobilisées par les maîtres ou les élèves en fonction des besoins repérés. Pour justifier la pertinence des pauses actives à l'école (...et ailleurs !), il nous faut définir le plus simplement possible la notion de fonctions exécutives.

« En psychologie, les fonctions exécutives désignent des processus cognitifs et regroupent des fonctions élaborées comme la logique, la stratégie, la planification, la résolution de problèmes et le raisonnement. Elles interviennent essentiellement dans les situations qui demandent de la réflexion et de la créativité, lorsqu'il est nécessaire de s'adapter à des situations nouvelles non routinières. Ces fonctions offrent une souplesse dans le traitement de l'information à chaque instant. Elles permettent d'adapter notre comportement aux exigences de l'environnement. Elles sont nécessaires pour effectuer des activités telles que la planification, l'organisation, l'élaboration de stratégies, être attentif et se rappeler des détails...

Toutes ces opérations mentales nécessitent plusieurs étapes successives : une analyse de la situation, une élaboration d'un plan de résolution, une résolution séquentielle et organisée de ce plan et une vérification en comparant l'objectif de départ avec le résultat obtenu. » \*

Les pauses actives peuvent favoriser et renforcer ces fonctions qui se développent au fur et à mesure que l'enfant grandit dans un environnement bienveillant. Ces césures dans l'emploi du temps des élèves sont fondamentales et peuvent influencer positivement le développement des habiletés liées aux fonctions exécutives.

Les fonctions exécutives regroupent :

- **La mémoire de travail** : Capacité à garder des informations en mémoire pour pouvoir ensuite les utiliser, manipuler.

Ex : Se déplacer pour obtenir une information puis l'utiliser dans une tâche entamée.

Ex : Se rappeler deux consignes à respecter.

- **L'inhibition** : Capacité à contrôler ses pensées, ses comportements, ses émotions, à ignorer des distractions et se centrer sur une tâche à accomplir.

Ex : Ne pas lever le bras si « Jacques a dit » n'a pas été prononcé.

Ex : Attendre son tour

- **La flexibilité mentale** : Capacité à effectuer et alterner entre différentes tâches et de s'ajuster aux changements qui surviennent.

Ex : Repérer ses erreurs puis y remédier en trouvant d'autres solutions. (Dans un jeu de construction ou un exercice de géométrie par exemple)

Ex : Rouler à vélo en veillant à l'environnement.

\*« Processus cognitifs complexes Les fonctions exécutives » Cité des sciences et de l'industrie

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

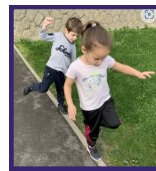
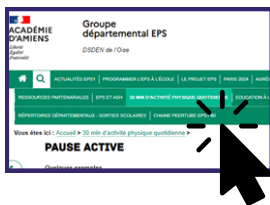
Pour mobiliser les fonctions exécutives chez le jeune enfant, trois besoins fondamentaux doivent être satisfaits :

- Les besoins émotionnels (ressentir l'attention, l'écoute, la disponibilité des adultes) ;
- Les besoins sociaux (grandir dans un cadre structurant et stable) ;
- Les besoins physiques, le besoin de bouger est un besoin physiologique naturel (explorer, toucher, manipuler, goûter, déchirer, soulever, renverser, escalader).

Les fonctions exécutives se développent tout au long de la vie et permettent de mieux préparer les enfants au monde de l'école et à la vie en générale. En bref, **il faut des pauses pour mieux apprendre !**

Les exemples infra peuvent être enrichis de toutes les suggestions que ne manqueront pas d'apporter les élèves. Elles sont à examiner par le prisme premier de la sécurité (physique et affective).

- **Des ressources locales :**



Dossier sur la construction de l'équilibre (proposé lors du confinement mais qui peut être utilisé en pause active)

- Catalogue de **pauses actives stimulantes et relaxantes** : <https://www.schulebewegt.ch/fr>

- En provenance du Québec :  
"A mon école, on s'active"



Padlet de M. A. Legault



# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

La pratique régulière d'une activité physique permet de prévenir l'ostéoporose notamment chez la femme et de maintenir l'autonomie des personnes âgées.

## 4. RESSOURCES POUR MOBILISER LE CORPS À L'ÉCOLE

### POUR LES TEMPS D'ACCUEIL

#### • En chemin :

Concevoir des itinéraires pédestres Domicile-École agréables et sécurisés à choisir en fonction des durées, des jours d'EPS, de la météo...

S'inspirer du dispositif "Rue aux Enfants"



#### • Dans l'école :

#### Les danses collectives

Dans le cadre de l'EPS, la danse enseignée à l'école n'est pas une initiation à des gestes techniques ; il ne s'agit pas d'une transmission d'actions codifiées que les élèves doivent s'approprier. L'expérimentation, la créativité de chacun doivent être recherchées. Ainsi, les programmes de l'école prévoient deux familles de danses : les danses collectives et les danses de création.

Dans le cadre des 30 minutes d'APQ, l'enjeu éducatif n'est pas prégnant. L'idée est davantage de faire appel à une improvisation collective en proposant des danses collectives type Flashmob ou des danses traditionnelles. Les sentiments d'appartenance, de faire ensemble, de faire corps sont fédérateurs.

Les danses collectives type Flashmob :

Flashmob de l'USEP sur les jeux olympiques

Ressources de l'académie de Versailles (78)



Les danses collectives traditionnelles

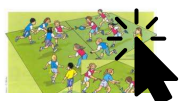
Elles sont à proposer à tous les niveaux de l'école primaire

Site de l'académie de Normandie : <https://prim50.ac-normandie.fr/Rondes-et-jeux-chantes>

et une mise à jour qui propose les supports audio : <https://prim50.ac-normandie.fr/Module-rondes-et-jeux-chantes-2023-2024>

Faire pratiquer en autonomie les jeux traditionnels préalablement appris en EPS :

JEUX COLLECTIFS  
TRADITIONNELS  
au Cycle 2



Des itinéraires, des promenades dans la cour : conçues et organisées par les plus grands pour toutes les classes.

Proposer par roulement aux parents d'organiser des jeux moteurs de leur enfance.

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

Les risques pour la santé de la pratique d'une activité physique sont minimisés par le respect de précautions élémentaires, un suivi médical adapté et un encadrement compétent.

## 4. RESSOURCES POUR MOBILISER LE CORPS À L'ÉCOLE

### PENDANT LES RÉCRÉATIONS

Le temps de récréation est important et nécessaire pour les élèves. Surtout si une activité physique y est associée, il va générer un climat scolaire sain et favorable aux apprentissages et participer à diminuer le nombre d'incidents et les comportements perturbateurs, à renforcer les interactions sociales, à mobiliser l'attention, augmenter le niveau d'énergie, réduire le stress...

À l'aune de tous ces constats, le législateur apporte une incontournable précaution : « *On veillera à ce qu'un élève ne soit pas privé de la totalité de la récréation à titre de punition.\** ». Les temps de récréation représentent environ une trentaine d'heures d'une année scolaire ; il doit faire l'objet d'une réflexion entre enseignants comme pour tout autre temps scolaire.

La cour de récréation est parfois également un lieu d'évolution sur les temps périscolaires. Il est alors espace partagé où sont mutualisées les opportunités, les vigilances et les règles dont celle d'inciter les jeunes à pratiquer une activité physique quotidienne. En ce lieu clos, sécurisé où les ressources de chacun vont être régénérées, des activités physiques doivent être proposées.

- **Aménager une cour d'école pour favoriser une APQ :**

<https://generation.paris2024.org/ressources/catalogue-design-actif-cours-decoles>

[https://www.caue44.com/wp-content/uploads/2022/11/Fiche-Cours-ecole\\_CAUE\\_2020.pdf](https://www.caue44.com/wp-content/uploads/2022/11/Fiche-Cours-ecole_CAUE_2020.pdf)

[https://ww2.ac-poitiers.fr/dsden16-pedagogie/IMG/pdf/amenagement\\_cour\\_recreation.pdf](https://ww2.ac-poitiers.fr/dsden16-pedagogie/IMG/pdf/amenagement_cour_recreation.pdf)

- **Des propositions de nos partenaires :**

#### USEP



**OCCE :** [https://ad75.occe.coop/uploads/ressources\\_pedagogiques\\_documents/7\\_8462E/Selection-jeux-cooperatifs-physique\\_cycles%2023.pdf](https://ad75.occe.coop/uploads/ressources_pedagogiques_documents/7_8462E/Selection-jeux-cooperatifs-physique_cycles%2023.pdf)

- Une **expérimentation** à l'école Marie Curie de Tremblay-en-France :



- **Des activités physiques quotidiennes à la récréation :**



Académie de Clermont-Ferrand

\*: Règlement type départemental des écoles maternelles et élémentaires publiques

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

La reprise d'une activité physique régulière adaptée est un élément majeur du traitement des principales pathologies chroniques.

## 4. RESSOURCES POUR MOBILISER LE CORPS À L'ÉCOLE

### LA CLASSE DEHORS, L'ÉCOLE DEHORS

Le principe de « La Classe dehors » est simple, il s'agit de faire classe...mais dehors !

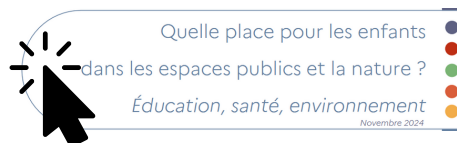
Il ne s'agit en aucun cas d'une sortie improvisée qui se justifierait par un évènement exceptionnel mais d'une sortie régulière, institutionnalisée, riche d'objectifs pédagogiques prévus et ambitieux croisant plusieurs domaines disciplinaires.

Ce dispositif est fréquent au Québec et dans le nord de l'Europe ; latitudes qui ne sont pas réputées pour avoir un climat plus clément que le nôtre. Il n'est pas nouveau en France mais les programmes 2020 empreints d'une incitation forte à prendre en compte notre environnement ont suscité un nouvel élan de ces pratiques. En résumé : <https://www.youtube.com/watch?v=V5Ew6ltgeVs>

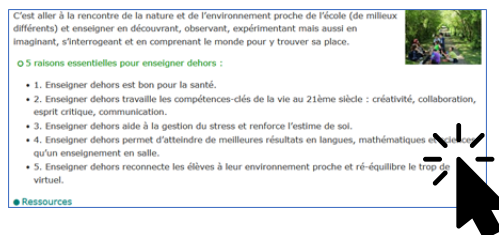
#### • « L'Enfant d'intérieur » :

Dans son rapport « Quelle place pour les enfants dans les espaces publics et la nature ? Éducation, santé, environnement » de novembre 2024, le **Haut Conseil de la famille, de l'Enfance et de l'Adolescence (HCFEA)** partage des constats alarmants. Les enfants ne sortent pas assez. Ce rapport documente l'augmentation de la sédentarité des enfants, au risque de leur santé et de leur équilibre, l'impact des inégalités sociales, genrées et territoriales sur l'accès au dehors, ses dangers, et les pollutions atmosphériques et sonores qui dénaturent l'environnement dans lequel les enfants grandissent.

En page 37, un plaidoyer sur la « classe dehors » ainsi que des ressources afférentes sont accessibles.



#### • Des ressources et un argumentaire :



#### • Notre partenaire **CANOPE** : « Les essentiels pour faire classe »

Des conseils avant, pendant et après la sortie et de nombreuses ressources.

<https://www.reseau-canope.fr/faire-classe-dehors/les-essentiels-pour-faire-classe-dehors/presentation.html>

• <https://graine-pc.org/Faire-classe-dehors-Enseigner-dehors>

• Pourquoi, Comment, Quoi? [https://padlet.com/alexandre\\_legault/bouger-en-classe-q7gd3nytckwh/wish/399598126](https://padlet.com/alexandre_legault/bouger-en-classe-q7gd3nytckwh/wish/399598126)

• <https://mediascol.ac-clermont.fr/ien-saint-flour/2022/03/21/faire-classe-dehors-au-cycle-1/>

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

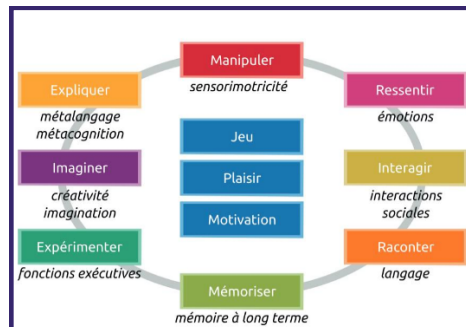
## LE SAVIEZ-VOUS?

La pratique régulière d'une activité physique permet d'assurer une croissance harmonieuse chez l'enfant et l'adolescent.

## 5. PROPOSITIONS DE RESSOURCES – LEÇONS ACTIVES

### DANS TOUS LES DOMAINES DE L'ÉCOLE

Dans leur ouvrage « *Le Développement Cognitif par le Jeu\** », Sylvie Jacques et Rémi Samier démontrent l'importance du jeu pour renforcer les fonctions cognitives et exécutives.



\* « *Le Développement Cognitif par le Jeu* », Sylvie Jacques et Rémi Samier – Edition TomPousse

Pendant cette semaine « **Tous mobilisés en faveur de l'APQ** », nous vous invitons à mobiliser des situations ludiques et physiques pour aider les élèves à mieux apprendre et mieux vivre ensemble.

Les exemples ci-dessous sont contextualisés. Ils peuvent aisément être transférés à tout autre domaine d'apprentissage pour tous les cycles de l'école primaire.

- Situations à adapter au sujet choisi :



- Le **relai Méninges** par exemple peut permettre de trouver des éléments et consignes sous les coupelles recueillies.

Relai méninges	Mastermind
<b>Objectif</b>	Retrouver le plus rapidement possible une combinaison de coupelles de couleur en course de relais.
<b>Rut pour l'élève</b>	Trouver le bon emplacement des 5 coupelles avant l'autre équipe
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 à 5 coupelles de couleurs différentes</li> <li>2 caches (meubles bas, cartons, agrès de gym...) permettant de cacher les 5 plots</li> <li>10 coupelles de validation</li> </ul>
<b>Déroulé</b>	2 équipes s'opposent sur deux espaces de course identiques composés d'une ligne de départ et d'une ligne d'arrivée sur laquelle ils devront placer les coupelles. 2 juges sont placés derrière un cache ou se trouvent la solution pour validation.
<b>Règle du jeu</b>	Une forme de relais, les joueurs partent à 1.1 pour poser une coupelle sur un des 5 emplacements. Le juge valide ou non l'emplacement en plaçant une queue. Les joueurs emportent une coupelle qu'ils placent sur un emplacement disponible ou ils posent les coupelles pour mettre le bar.
<b>Critère(s) de réussite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>trouver le bon emplacement des 5 coupelles avant l'autre équipe</li> </ul>
<b>Variant(e)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>limiter à 4 coupelles.</li> <li>Augmenter le nombre de coupelles.</li> <li>Possibilité de mettre plusieurs coupelles de la même couleur.</li> </ul>

- La **course aux connaissances** (ne pas hésiter à explorer ce site)



# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

La pratique régulière d'une activité physique et sportive, même d'intensité modérée, diminue la mortalité et augmente la qualité de vie.

## 5. PROPOSITIONS DE RESSOURCES – LEÇONS ACTIVES

### EN MATHÉMATIQUES



- **Des ressources locales**

Pour son édition 2024, la semaine des mathématiques profite de cette année placée sous l'actualité des Jeux Olympiques et Paralympiques pour inviter à considérer la devise du baron Pierre de Coubertin d'un regard neuf.

La thématique « Mathématiques, l'important c'est de participer ! » ouvre la porte à tous les projets mathématiques liés à la pratique sportive.

Le GDMaths60 proposera une semaine « Maths & APQ » de la PS à la 6ème du 14 mars au 19 mars 2024.

[https://gdmaths.dsden60.ac-amiens.fr/?page\\_id=827](https://gdmaths.dsden60.ac-amiens.fr/?page_id=827)

- Un digipad de la DSDEN 92 (« Bouge et trouve n°1 » et « Bouge et trouve n°2 »)



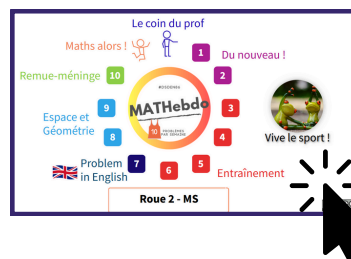
- Une capsule vidéo d'accompagnement à la ressource « Bouge et trouve n°2 » pour expliquer le principe aux élèves, aux parents, aux élus.



- Le site **M@ths en vie, Ancrez les mathématiques au réel !**



- « MATHebdo de la maternelle au CM2, 10 problèmes par semaine » Académie de Poitiers



(choisir la roue 2 pour chaque niveau de classe)

# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

La pratique régulière d'une activité physique aide au contrôle du poids corporel chez l'adulte et l'enfant.

## 5. PROPOSITIONS DE RESSOURCES – LEÇONS ACTIVES

### EN FRANÇAIS

#### • VOCABULAIRE

Extrait de « *Comment faciliter l'acquisition du vocabulaire à l'école maternelle ?* »

Synthèse de la recherche et recommandations MENJ Conseil scientifique de l'éducation nationale

#### 2. L'utilité des gestes

Dans le guide de l'éducation nationale (2020, p. 6), il est proposé que « l'enrichissement lexical implique un enseignement explicite et dirigé ». L'utilisation du geste comme support d'enseignement est préconisée mais pas formalisée, et des chercheurs tels que Macedonia (2019) soulignent que les pratiques pédagogiques actuelles n'intègrent pas suffisamment le geste à l'apprentissage des mots de vocabulaire. Toutefois, de nombreuses recherches rapportent l'efficacité de l'utilisation du corps et plus particulièrement des gestes dans les apprentissages scolaires. Chez l'enfant, l'utilisation des doigts facilite l'apprentissage des nombres (Soylu et al., 2018), et l'exploration haptique des lettres favorise la compréhension et l'utilisation du principe alphabétique chez les enfants de 5 ans (Bara et al., 2007) et la reconnaissance des formes géométriques (Kalenine et al., 2011). En ce qui concerne l'acquisition de vocabulaire, la grande majorité des études s'est focalisée sur l'apprentissage des mots d'une langue étrangère et a montré un effet significatif de l'utilisation du geste iconique (voir figure ci-après pour un exemple), c'est à dire **un geste qui illustre le sens du mot** chez l'enfant (Tellier, 2008). De très rares d'études se sont intéressées à l'intérêt de cette

#### • DICTÉES

Des exemples institutionnels :



Les dictées folles de Monsieur Stéphane :



#### • Autres

Phraseket ball, Mots-rathon, Fun-o-logie, Echelle orthographe

Vocabulaire : Coop-si-mots

Apprentissage du geste graphique : Cônographie

Phonologie : Associa-sons...



# SEMAINE DES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

## LE SAVIEZ-VOUS?

La pratique régulière d'une activité physique est associée à une amélioration de la santé mentale (anxiété, dépression).

## 5. PROPOSITIONS DE RESSOURCES – LEÇONS ACTIVES

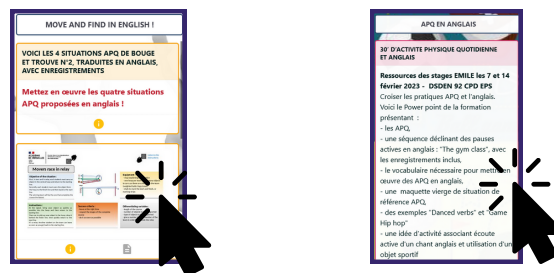
### EN LANGUES VIVANTES

Un cadre institutionnel qui invite à créer un environnement propice à l'apprentissage des langues et, entre autres, adapter les pratiques pédagogiques à la diversité des élèves par des approches, sensibles, multi sensorielles et coopératives.

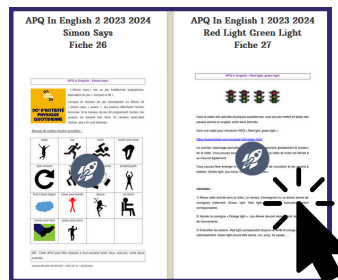
<https://eduscol.education.fr/document/14542/download>

<https://eduscol.education.fr/document/14548/download>

- Le **digipad** de la DSDEN de Seine Saint Denis « **Move and find in English !** »



- Le **digipad** de l'académie de Dijon



- Académie de Poitiers



- Académie de Nancy-Metz

