

30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

FICHE ACTION



CONCEPT

Le dispositif « 30 minutes d'activité physique quotidienne » (30 minutes APQ) est à destination des élèves d'école primaire (maternelle + élémentaire), il est préconisé auprès des enseignants du premier degré, afin que chaque enfant bénéficie d'au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Ce dispositif s'inscrit dans la Stratégie Nationale Sport-Santé, et plus spécifiquement dans le cadre de la démarche École promotrice de santé, qui englobe toutes les actions éducatives et les projets pédagogiques de promotion de la santé dans le projet école.

OBJECTIFS

Le dispositif 30 minutes APQ apporte une contribution aux enjeux de santé publique et de bien-être des élèves à travers la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité. Il vise notamment à :

- Développer une activité physique quotidienne chez les enfants.
- Amener les enfants à se dépenser davantage.
- Promouvoir le développement de leurs capacités motrices et de leurs aptitudes physiques.
- Développer des habitudes de pratique physique régulière qui soient durables et réinvestissables.
- Contribuer à leur donner envie de découvrir de nouvelles disciplines.
- Apporter des bénéfices sur leurs apprentissages (concentration, climat de classe).

ETAPES POUR LA MISE EN PLACE ET MOYENS NÉCESSAIRES

Ce dispositif englobe une pluralité d'actions et d'outils pouvant être mis en place, qui sont détaillés plus en profondeur dans d'autres fiches action spécifiques (Cf. fiches action « Pauses actives » ; « Leçons actives » ; « Pédibus / vélobus », notamment).

1

IDENTIFICATION DU CONTEXTE PROPICE AU DISPOSITIF

Identifier et envisager la pluralité des modalités de mise en place du dispositif :

- Moments : la mise en place des 30 minutes APQ peut se faire à différents moments du temps scolaire de l'enfant (le matin avant de débuter la journée de classe, entre deux enseignements, lors du temps de récréation, après manger, en début d'après-midi, avant ou après la récréation ou encore pendant les temps d'instruction). Les temps périscolaires peuvent également être mobilisés. Les 30 minutes APQ peuvent être mises en place en une seule fois sur la journée ou de manière fractionnée (deux fois 15 minutes, trois fois 10 minutes, six fois 5 minutes...).



- Formes : les 30 minutes APQ s'appuient sur une définition large de l'activité physique, qui ne se limite pas aux activités sportives, permettant ainsi d'ouvrir à une diversification de pratiques. Les 30 minutes peuvent donc aussi bien prendre la forme de temps cadrés d'activité physique, de pauses actives (chorégraphie de danse avec ou sans support vidéo/musical, étirements, parcours dans l'école ...), de leçons actives (poésies mimées, mimes contés, gymnastique de la grammaire : une fonction grammaticale = un mouvement spécifique...), de jeux traditionnels (marelle, ballon prisonnier, béret, corde à sauter, cerceau ...), d'activités plus codifiées (course, football ...). Le design actif scolaire (aménagement matériel des cours de récréation, des couloirs, ou de la classe) peut également être mobilisé.
- Lieux : différents lieux peuvent être utilisés tels que la salle de motricité, la salle de classe, la cour de récréation, le préau, les couloirs, ou encore des espaces extérieurs aux abords de l'école (parc, forêt, gymnase...).
- Matériel : du fait de la diversité des formes d'activités pouvant être proposées, le dispositif ne nécessite pas l'usage d'une tenue particulière et peut être proposé sans matériel spécifique.

2

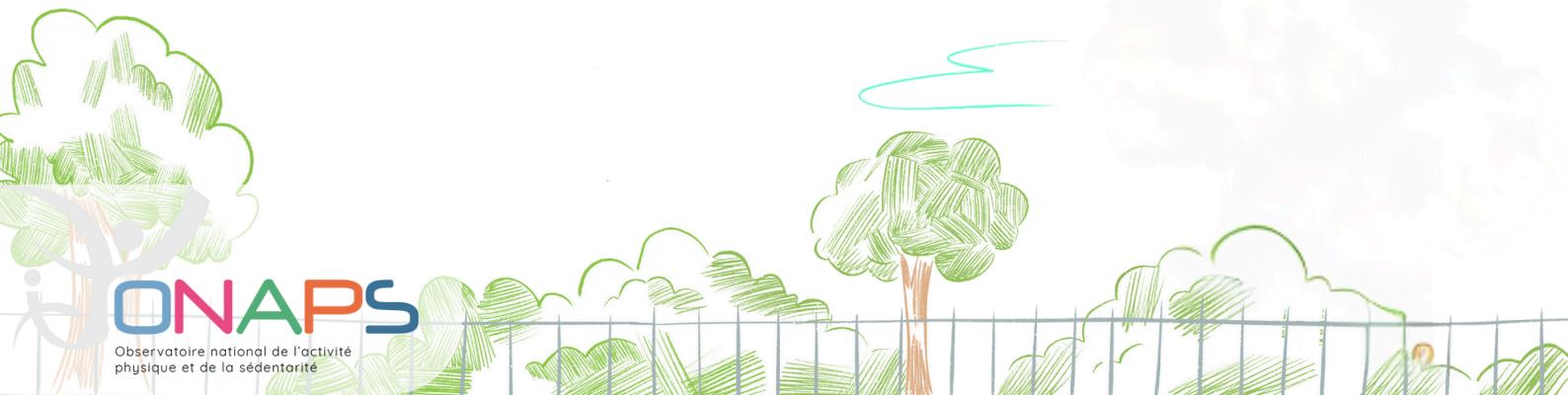
CHOIX DES ACTIVITÉS

Choisir des activités dont les modalités sont adaptées au contexte de l'école et aux besoins des élèves. L'espace dans les salles de classe, la présence d'une salle de motricité, l'agencement de la cour de récréation, le matériel à disposition sont des exemples d'éléments à prendre en compte pour mettre en place les 30 minutes APQ. De même, l'âge des élèves, le climat de classe, les périodes d'efficacité ou d'inattention des élèves, ou encore leurs envies, peuvent influencer le choix des activités par l'enseignant.

3

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

Programmer les activités choisies à l'échelle de la semaine. Les 30 minutes APQ sont préconisées les jours où les élèves ne bénéficient pas de temps d'enseignement en EPS (éducation physique et sportive). L'EPS est une discipline obligatoire intégrée dans les programmes (3 heures par semaine), impliquant une réflexion pédagogique préalable et visant l'acquisition de compétences spécifiques. Les 30 minutes APQ ne nécessitent quant à elles ni progression, ni évaluation. Elles sont donc complémentaires au temps d'enseignement de l'EPS et ne s'y substituent pas. L'enseignant les intègre dans son emploi du temps et inscrit la fréquence des activités planifiées ainsi que leur moment, leur durée et leur forme. Souvent, ces activités sont donc planifiées les jours sans EPS.



4

PRÉSENTATION DU PROJET

Présenter son projet de programmation en conseil d'école pour que l'équipe pédagogique, les parents et la collectivité territoriale soient pleinement associés. S'assurer auprès des collègues de la disponibilité des espaces et du matériel nécessaire. Se coordonner avec les autres collègues.

5

MISE EN PLACE

L'expérimentation permet d'affiner la programmation, de maintenir ou de modifier les modalités d'activités selon la manière dont elles sont vécues. La pluralité des modalités permet aux enseignants de varier les activités et de s'adapter aux caractéristiques des élèves, aux espaces à disposition ou encore au matériel disponible. Il peut être nécessaire de tester différentes modalités (formes, moments) afin d'identifier les activités les plus adaptées aux caractéristiques des élèves et au contexte de l'école. Attention, un temps d'habituation est souvent nécessaire pour que les élèves saisissent le fonctionnement de ces temps d'activité physique et que la mise en place soit plus fluide.

6

EVALUATION

Évaluer le dispositif, affiner et stabiliser la programmation.

7

STABILISER LE PROJET

Faire un retour d'expérience auprès de l'équipe pédagogique, des parents et de la collectivité pour éventuellement améliorer le dispositif et le stabiliser dans le projet d'école.



BUDGET

Le dispositif 30 minutes APQ à l'école primaire ne nécessite pas l'engagement d'un budget ou de financement spécifique.

PARTENARIATS POSSIBLES

Un référent 30 minutes APQ a été désigné auprès de chaque directeur académique des services de l'éducation nationale (DASEN). L'école peut déclarer la mise en œuvre de la mesure des 30 minutes APQ par le formulaire dédié dans « démarches simplifiées » et peut s'appuyer sur les inspecteurs de l'éducation nationale, les conseillers pédagogiques de circonscription et/ou de département en éducation physique et sportive ou le référent départemental 30 minutes APQ. Une fois son dossier validé par le référent 30 minutes APQ pour une durée de trois ans, l'école peut prétendre à un kit de matériel sportif (Kit génération 2024), financé par l'Agence nationale du sport et le Comité d'organisation des Jeux de Paris 2024.

Différents partenaires peuvent également être sollicités et impliqués selon les modalités choisies pour la mise en œuvre du dispositif :

- Collectivités locales via des conventions : mouvement sportif scolaire, associations sportives, clubs sportifs affiliés à des fédérations agréées signataires d'une convention.
- Services départementaux à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (SDJES).
- USEP.
- Services périscolaires.

MÉTHODOLOGIE ET CRITÈRES D'ÉVALUATION

Différents critères peuvent être utilisés pour évaluer le dispositif 30 minutes APQ :

- **Critères pour évaluer sa mise en place :**
 - Nature et modalités (forme, espace, temps) des activités proposées.
 - Fréquences des activités proposées.
 - Freins observés, éventuelles difficultés rencontrées.
 - Ressources à disposition, éléments facilitateurs.
- **Critères pour évaluer ses effets sur les élèves :**
 - Rapport des élèves à l'activité physique.
 - Plaisir pris dans les activités proposées.
 - Concentration et bien-être des élèves.
 - Climat de classe, retour au travail efficace.
 - Comportements des élèves en classe (travail / perturbateurs) et pendant les activités.
 - Niveau d'activité physique des élèves.



BONNES PRATIQUES

Les 30 minutes APQ doivent s'appuyer sur l'environnement existant : la grande variété des modalités disponibles permet aux enseignants de sélectionner des activités qui s'appuient sur les ressources de l'école tout en tenant compte des éventuelles contraintes (spatiales, temporaires, logistiques...).

Le dispositif doit être intégré dans l'emploi du temps. Cela permet à l'enseignant d'anticiper et de s'assurer que les 30 minutes seront bien réalisées. De plus, la ritualisation de ces activités facilite leur mise en place puisque les élèves d'école primaire sont sensibles aux routines. Voici un exemple d'emploi du temps mettant en œuvre le dispositif 30 minutes APQ en complément des temps d'enseignement de l'EPS (source : <https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne-en-complement-de-l-eps>)

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
EPS 60 min	EPS 60 min	30 APQ 1 fois 30'	30 APQ 2 fois 15'	EPS 60 min

Enfin, pour faciliter la mise en œuvre du dispositif, il est important de bien délimiter ces activités dans le temps (début, fin : signal sonore, visuel...) et dans l'espace (coins actifs, coins de travail). Pour cela, l'enseignant peut utiliser un signal sonore ou visuel bien connu des élèves afin qu'ils puissent clairement identifier le début et la fin de ces activités (notamment celles réalisées au sein de la classe). De même, il est important que les élèves visualisent concrètement l'espace dans lequel ils peuvent être actifs : une partie de la cour délimitée par des plots, un « coin actif » bien identifié dans la classe, un espace suffisant pour ne pas percuter les autres, etc.

RESSOURCES UTILES

Dispositif 30 minutes APQ :

- 30 minutes d'APQ - Eduscol : <https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne-en-complement-de-l-eps>
- 30 minutes d'activité physique quotidienne dans toutes les écoles - Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse : <https://www.education.gouv.fr/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne-dans-toutes-les-ecoles-344379>
- En avant pour 30 minutes - académie de Paris : https://pia.ac-paris.fr/portail/jcms/p2_2650778/30mm-apq-20220926-v5-1
- 20 fiches jeux pour bouger quotidiennement, en s'amusant ! - USEP : <https://usep.org/index.php/2023/04/20/20-fiches-jeux-pour-bouger-quotidiennement-en-samusant/>
- 30 minutes d'activité physique quotidienne - académie de Lille : <https://pedagogie-nord.ac-lille.fr/docuweb/eps-30-minutes/>



- 1, 2, 3 jouez bougez : <https://www.aefe.fr/sites/default/files/asset/file/aefe-cartes-1-2-3-jouez-bougez.pdf>
- 150 idées d'activités physiques à faire en classe avec vos élèves : <https://centdegres.ca/150-idees-dactivites-physiques-classe-eleves>
- L'école bouge : <https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben>

Rapport de l'Onaps concernant l'évaluation du dispositif 30 minutes APQ :

- <https://onaps.fr/productions/30-minutes-dactivite-physique-quotidienne-apq-a-lecole-primaire/>

Exemples applications :

- Application 30 minutes d'APQ – Académie de Crêteil : <https://daasop-30min.glideapp.io/dl/d0a5f4>
- Application Actibloom : <https://www.actibloom.com/actualites/30-apq-lapplication-mobile-gratuite-pour-pratiquer-lactivite-physique-lecole.html>

Exemples pauses actives :

- Les pauses actives à l'école primaire : outil soutenant l'autorégulation d'élèves présentant des difficultés d'apprentissage ? : <https://www.taalecole.ca/pauses-actives/>
- Faire des pauses actives entre deux séances en primaire : <https://etreprof.fr/ressources/2212/faire-des-pauses-actives-entre-deux-seances-en-primaire>
- Force 4 : <https://force4.tv/videos>

Exemple leçons actives :

- 30 minutes d'activités physiques quotidiennes – Charivari à l'école : <https://www.charivarialecole.fr/archives/12128>

Exemple environnement flexible :

- Guide d'implantation pour un environnement flexible : https://www.mobilisationshv.com/_files/ugd/a9f9e8_adf74cff0ecd4e2197fcf76e6d4379b3.pdf



MILDECA
Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives



Université Claude Bernard

