



# 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne



**Etre en bonne santé** est une condition préalable fondamentale pour **bien apprendre**. Aussi l'éducation nationale s'engage, en collaboration avec Paris 2024, pour que chaque élève bénéficie **d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne**.



**Distinct de l'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS)**, cet appel à manifestation d'intérêt 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 et du climat scolaire**.



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** (les jours où il n'y a pas d'enseignement d'EPS programmé) 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.



Ce dispositif est un cadre **souple basé sur le volontariat**, et propose 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.



Si votre école souhaite s'impliquer dans ce dispositif, elle est invitée à renseigner sur **l'application « démarches simplifiées »** une fiche d'inscription très succincte une fois le projet éducatif validé par le conseil d'école.

## Votre école a répondu positivement à l'Appel à Manifestation d'Intérêt « 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne »

Le groupe de pilotage 30' d'APQ vous propose:

➔ **Des fiches pédagogiques** (« Relaxmax », « Tonicmonic ») illustrant des situations simples et accessibles à tous ayant pour objectifs la dépense physique et le plaisir de bouger des élèves.

Ces situations peuvent être proposées sur les temps de récréation, sur les temps scolaires ou périscolaires. Elles sont complémentaires aux séances d'Education Physique et Sportive.

Certaines concernent plutôt des moments de relaxation d'autres des temps plus actifs.



➔ **Des propositions d'aménagement de cours de récréation.**

➔ **Des liens vers les ressources de nos partenaires:** USEP27, UNSS27 CDOS27, CPD EPS27, 30' APQ autres départements.

Vous retrouverez tous ces documents sur le site EPS Eure [eps-27.spi.ac-rouen.fr](http://eps-27.spi.ac-rouen.fr) et sur le portail métiers.

➔ **Des défis réguliers:**

Défis marche, vélo, jeux moteurs à faire en récréation, en classe...



➔ **Le prêt de matériel** (vélo type appartement, cordes, podomètres...)

Une aide est possible pour les sites en PEDT (appel à Projet Jeunesse du Service Départemental Jeunesse Engagement et Sport fin mars 21).



➔ **Des formations** pour les animateurs des accueils de Loisirs, la première étant le 1<sup>er</sup> avril 21.

**1<sup>er</sup> Défi à réaliser en avril : « Je marche, tu marches, nous marchons! »**

Objectif: réaliser la plus grande distance en marchant. Toutes les distances réalisées par chaque élève du 10 mai au 26 juin seront additionnées pour faire le tour de notre département.