

Brève 57: Les 30 minutes d'APQ en maternelle



Définition:

Les 30 min d'APQ sont un temps d'activité physique libre, qui s'organise de façon souple sans objectif pédagogique ni apprentissage moteur. Distinct de l'enseignement de l'éducation physique et sportive (E.P.S.), les APQ ont pour objectif le bien-être des élèves et leur santé, au bénéfice de leurs apprentissages et du climat scolaire. L'activité physique quotidienne doit s'appuyer sur l'environnement existant. Une tenue sportive n'est pas nécessaire, la cour d'école, les locaux scolaires et les abords de l'école seront utilisés en priorité.

Enjeux:

L'OMS recommande au moins 60 minutes d'activité physique par jour pour les enfants. Plus de 80% ne le font pas. Être 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. Tous les acteurs de la communauté éducative (enseignants, éducateurs, famille, municipalité, associations partenaires dont notamment l'USEP etc.) peuvent être impliqués dans la définition d'un projet qui peut s'intégrer au projet d'école.

Les formes que peuvent prendre les 30 min d'APQ sont variées et doivent être adaptées au contexte de chaque école.

- Elles peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires mais aussi périscolaire.
- L'ensemble des enfants n'est pas obligé de participer systématiquement.
- L'enseignant n'a pas à mener l'intégralité des activités avec les élèves qui doivent devenir autonomes.

En classe ou en récréation

- Des temps de pauses actives peuvent être instaurées lors des changements d'activité ou quand le besoin s'en fait sentir.
- Les temps de récréation peuvent aussi être investis pour amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité.

Pour l'enseignant, quelle organisation?

Emploi du temps

- Les possibilités sont multiples :
- 15' lors d'une récréation et 15' à un autre moment de la journée (accueil du matin, temps méridien)
 - 3 fois 10' par jour au retour en classe après les récréations et la pause méridienne ;
 - 4 fois 7' 30" (rituel, ponctuel selon les besoins, en prolongement de récréation) ;
 - mixer plusieurs de ces possibilités.

Matériel

- des plots
- des haies
- des foulards
- des lattes plastiques
- différents types de balles
- des cordes à sauter
- des vélos, des draisennes
- les structures de jeux de la cour de récréation

Des ressources

- Des fiches ressources illustrant des situations simples et accessibles à tous ayant pour objectifs la dépense physique et le plaisir de bouger des élèves sont à disposition des enseignants.
- Vos élèves n'arrivent plus à se concentrer, ils sont un peu excités, fatigués... une petite pause de 10' avec «Relaxmax» s'impose ! Les fiches « [RelaxMax](#) ».
- Vos élèves ne tiennent plus en place, ils sont inactifs depuis plusieurs heures... Un petit jeu « [TonicMonic](#) » s'impose ! Les fiches « [TonicMonic](#) ».

Bibliographie

Site maternelle 27 <https://maternelle27.spip.ac-rouen.fr/spip.php?rubrique303>

Eduscol <https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne>

Les APQ dans l'Eure: <https://portail-metier.ac-rouen.fr/activites-pedagogiques/activites-eps/appel-a-projet-a-manifestation-dinteret-pour-30-minutes-dactivite-physique-quotidienne-2021-2022>

Fiches « en avant pour 30 minutes » académie de Paris https://medias-generation.paris2024.org/2022-01/En%20avant%20pour%2030%20minutes_Acad%C3%A9mie%20de%20Paris.pdf

