

# REFLEXION AUTOUR DES 30 MINUTES APQ



**CIRCULAIRE MENJS du 12 JANVIER 2022**

## QUEL BUT RECHERCHE PAR APQ ?

- Le but de l'APQ est d'augmenter le niveau d'activité physique des élèves. L'APQ est fondée sur la conviction que les élèves en bonne santé apprennent mieux et que les communautés scolaires doivent offrir aux élèves un milieu propice à l'acquisition des habitudes positives nécessaires pour un mode de vie sain et actif. Il s'agit de leur donner de bonnes habitudes dans leur vie de futurs citoyens.

# PRINCIPES DIRECTEURS

Les écoles ont la responsabilité de créer et de promouvoir un environnement d'apprentissage qui permet aux élèves de développer des habitudes saines pour la vie, y compris l'APQ.

**Les activités physiques quotidiennes devraient :**

- varier en forme et en intensité ;
- tenir compte des habiletés individuelles des élèves ;
- considérer les ressources disponibles à l'école et dans la communauté;
- permettre aux élèves de faire des choix.

⇒ **ELEVES ACTEURS DE LEUR SANTE ET LEUR BIEN-ETRE**

- Pour encourager les enfants à adopter un mode de vie actif, régulier et durable **POUR LUTTER CONTRE LA SEDENTARITE**
- Pour favoriser les saines habitudes de vie, de santé, d'estime de soi
- Pour développer des compétences sociales et de réussite scolaire, par une approche de l'**ECOLE EN SANTE** (études canadiennes 2014, GABORIT et HASCHAR)

# POUR METTRE EN PLACE L'APQ, RÉFLÉCHIR À ...

- Où et avec quel matériel ? (dans la cour, dans le gymnase, dans la salle de motricité, le préau, la classe, la salle polyvalente, la cours de récréation, des installations proches de l'école)
- Quand ? (temps de cantine, temps périscolaire, avant la classe, pendant la récréation, durant la classe entre 2 séquences pédagogiques ou avant / après un contrôle, retour de cantine, en fin de journée...autant de possibles pour servir les apprentissages.
- Avec quels partenaires ? (cité éducative, animateurs temps périscolaire, autres partenaires => cadrage à organiser avec la circonscription)
- Profiter de ces temps de pratique pour recentrer les élèves sur eux / sur leur bien-être / leur santé à la fois physique et mentale

# EPS = DISCIPLINE OBLIGATOIRE ET SCOLAIRE

## APQ = OUTIL COMPLÉMENTAIRE AUX 108H D'EPS

- L'EPS valorise tous les élèves et contribue à accompagner ceux qui sont en difficultés sur leur parcours scolaire. Elle participe à la formation du jeune citoyen, physiquement, moralement et socialement

Elle permet de mettre en œuvre une pédagogie du « tâtonnement » par essais-erreurs afin de dépasser ses échecs pour réussir et ainsi contribuer à réduire les inégalités scolaires.

- L'APQ va permettre une réflexion novatrice et avoir une action sur les postures professionnelles des enseignants dans leur classe pour servir la réussite scolaire de tous les élèves et compléter le travail engagé par l'EPS.
- Elle peut satisfaire les 3 besoins psychologiques fondamentaux pour motiver et engager les élèves dans les apprentissages.

## ELABORER UN PROJET AYANT DU SENS POUR LES ELEVES

« 30 MINUTES D'APQ » dans ma CLASSE, c'est :

- 1) Mettre mes élèves au centre du dispositif : les rendre acteurs de leur bien être et de leur Santé PHYSIQUE, PSYCHOLOGIQUE et SOCIAL
- 2) Prévoir un bilan FORME en 3 temps : AVANT / PENDANT / APRES
- 3) Sensibiliser les familles, la communauté éducative : bulletin d'information / journal / encourager une pratique partagée (à faire à la maison, relever des défis...).

*Des études CANADIENNES et FINLANDAISES (BOYCE et AL, 2008 et PUOLAKKA et AL, 2014) montrent :*

*- Que déployer des actions intégratives, proposer des planifications concertées entre les différents acteurs, communiquer et coopérer avec les familles sont sources de réussite et gage d'efficacité dans un tel projet.*

## 2. BILAN FORME EN 3 TEMPS

- FAIRE UN ETAT DES LIEUX des AP à l'école
  - Planifier une organisation avec les élèves (semainier) et structurer l'intensité des AP proposées
- VARIER LES ACTIVITES SUPPORTS
  - ludiques, motivantes, innovantes, défis
- PREVOIR UNE AUTO-EVALUATION
  - Elaborer une grille de ressentis pour identifier les effets sur soi

Intervenir sur le long terme sera plus efficace que des interventions ponctuelles : d'où cette réflexion QUOTIDIENNE

# SANTE PUBLIQUE FRANCE : RECOMMANDATIONS DE L'ANSES EN FEVRIER 2016

L'école est le lieu le plus favorable pour développer chez les jeunes les connaissances et les comportements favorables à la santé (vue dans son ensemble ici).

- jusqu' à 5 ans, les enfants doivent rester actifs au moins 3H/J
- Entre 6 et 11 ans, au moins 1H/J
- Limiter l'inactivité à 2H maximum en continu (hors temps de sommeil et de repas)



# EXEMPLE 1 DE PLANIFICATION / SEMAINIER

LUNDI	MARDI			JEUDI	VENDREDI	
EPS (1H30)	APQ			EPS (1H30)	APQ	
Activités athlétiques	10' Avant la classe  PARCOURS MISE EN FORME	10' Pendant une récré  EX : BALLE PRISONNIER	10' Avant un contrôle  RELAXATION / CONCENTRATION	Activités coopération / opposition ou expression corporelle	20' Entre 2 grosses séquences pédagogiques  JEUX DE ROLES / PARCOURS LUDIQUES	10' Fin de journée  RELAXATION EVACUER LA FATIGUE

# EXEMPLE 2 DE PLANIFICATION / SEMAINIER

LUNDI		MARDI	JEUDI	VENDREDI		
APQ		EPS (1H30)	EPS (1H30)	APQ		
20' PARCOURS MISE EN FORME	10' Retour de cantine (excitation) RESPIRATION	Activité aquatique	Activités de coopération / opposition	10' Avant la classe REVEIL DYNAMIQUE	10' Pendant une récré JEUX DE BALLE	10' Fin de journée RELAXATION EVACUER LA FATIGUE

# EXEMPLE 3 DE PLANIFICATION / SEMAINIER

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI		
EPS (1H30)	APQ	EPS (1H30)	APQ		
Activités athlétiques	30'	Activités de coopération / opposition	10'	10'	10'
COURIR / SAUTER / LANCER	Pendant la récré DEFIS RECRE		Avant la classe REVEIL DYNAMIQUE	Retour cantine CONCENTRATION	Fin de journée RELAXATION EVACUER LA FATIGUE

# EXEMPLE 1 DE FICHE DE RESSENTIS (par APQ)

• Nom :

Prénom :

• Quelle activité ? :

Je me situe où ? Entourer l'emoji qui correspond à ce que je ressens après l'activité



- Je suis super bien,
- Je peux garder ce rythme très longtemps



- Je me sens bien,
- Je commence à transpirer un peu,
- Je peux parler sans problème



- Je tiens mais c'est dur,
- Je transpire beaucoup,
- Je n'ai plus envie de parler ou ça devient difficile



- Je n'y arrive plus,
- J'ai trop chaud,
- Je craque et je m'arrête

# EXEMPLE 2 : FICHE DE RESSENTIS SUR MA SEMAINE APQ

LUNDI : EPS

(par jour)

MARDI : 8H30 / 10'



- Je suis super bien,
- Je peux garder ce rythme très longtemps



- Je me sens bien,
- Je commence à transpirer un peu,
- Je peux parler sans problème



- Je tiens mais c'est dur
- Je transpire beaucoup,
- Je n'ai plus envie de parler ou ça devient difficile



- Je n'y arrive plus,
- J'ai trop chaud,
- Je craque et je m'arrête



- Je suis super bien,
- Je peux garder ce rythme très longtemps



- Je me sens bien,
- Je commence à transpirer un peu,
- Je peux parler sans problème



- Je tiens mais c'est dur,
- Je transpire beaucoup,
- Je n'ai plus envie de parler ou ça devient difficile



- Je n'y arrive plus,
- J'ai trop chaud,
- Je craque et je m'arrête

MARDI : 14H30 / 10' Avant un contrôle



- Je suis super bien,
- Je peux garder ce rythme très longtemps



- Je me sens bien,
- Je commence à transpirer un peu,
- Je peux parler sans problème



- Je tiens mais c'est dur,
- Je transpire beaucoup,
- Je n'ai plus envie de parler ou ça devient difficile



- Je n'y arrive plus,
- J'ai trop chaud,
- Je craque et je m'arrête

MARDI : 10H20 / 10' Pendant la récréation

8H30 : Parcours / Mise en forme

10H20 : Jeux de balle

14H30 : exercices de concentration



# QUELQUES EXEMPLES DE CARNET DE MISE EN FORME



# EX 1 : MON CARNET DE MISE EN FORME

La semaine du :

Nom :

Prénom :

Je colorie 1 partie du dessin chaque fois que je participe à 1 APQ

Mes activités :

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)



# EX 3 : MON CARNET DE MISE EN FORME

La semaine du :

Nom :

Prénom :

Je colorie ou j'entoure 1 accessoire chaque fois  
que je participe à 1 APQ

Mes activités dans la semaine :

- |    |     |
|----|-----|
| 1) | 7)  |
| 2) | 8)  |
| 3) | 9)  |
| 4) | 10) |
| 5) |     |
| 6) |     |



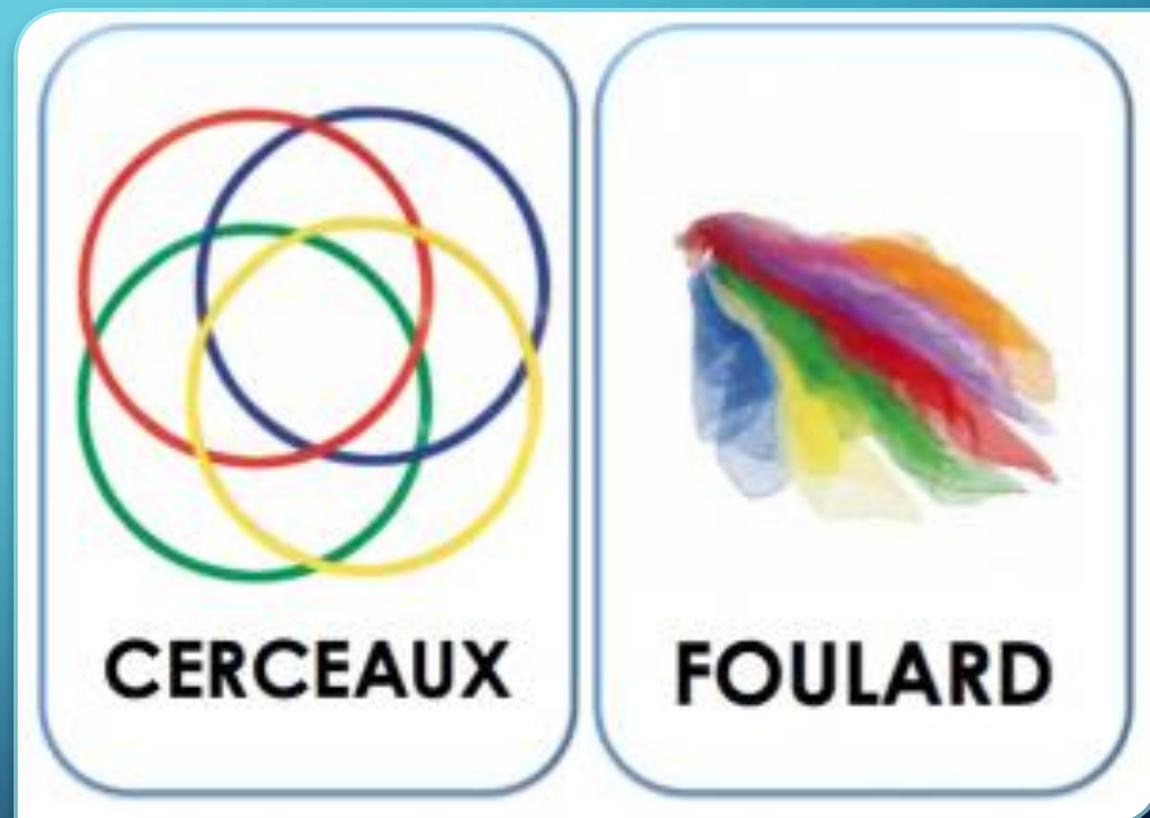
# S'INSCRIRE AU DISPOSITIF « 30 MINUTES APQ »

- [CIRCULAIRE MENJS du 12/01/2022 parue au BO n°3 du 20/01/2022 :](https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo3/MENE2201330C.htm)  
<https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo3/MENE2201330C.htm>
- [30 minutes d'activité physique quotidienne | éducol | Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports - Direction générale de l'enseignement scolaire \(education.fr\)](https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/ami30minapq): <https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/ami30minapq>

Ce lien vous permet de vous inscrire au dispositif et de trouver des propositions et pistes pour sa mise en œuvre.

# SI VOUS VOUS INSCRIVEZ...

- Vous recevrez, d'ici la fin de l'année, un kit de matériel EPS qui vous facilitera la mise en place du dispositif :
- Vortex
- Foulards
- Cerceaux
- Cônes
- Ballons sonores
- Petites haies
- Chasubles
- Sifflet poire
- Bandes de marquage ... + cf. BO du 20/01/2022 convention prêt de matériel





## POUR INFO !

- A ce jour, 42 écoles du département y sont inscrites, ce qui représente 225 classes et 5204 élèves.
- L'objectif de la circulaire du 12/01/2022 est d'institutionnaliser le dispositif 30 min APQ et de susciter un mouvement d'adhésion.
- Le but est d'aller vers les volontés de l'OMS afin d'inciter les élèves à bouger et être acteurs de leurs pratiques sportives. Il s'agit enfin d'entrer dans l'esprit des JO 2024.

# COMMENT FAIRE PAR RAPPORT À LA SITUATION SANITAIRE ACTUELLE ?

- Compte tenu de la situation épidémique et depuis le 3 janvier 2022, il est très fortement recommandé de prioriser les activités physiques en extérieur. Lorsque la pratique en extérieur est impossible seules les activités de basses intensité compatibles avec le port du masque et les règles de distanciation sont autorisées en intérieur. Les règles de non brassage et de distanciation sont toujours en vigueur. De ce fait, il est important de délimiter des espaces dans la cour, dans le gymnase ou dans l'école et de proposer :
  - Des zones de lancer, des zones de saut, des zones de course,
  - Des parcours moteurs,
  - Des parties de golf ou de boules avec matériel adapté (prêt de circonscription)
  - Des parcours de vélo en terrain fermé,
  - Des PCB : pratiques corporelles de bien-être



**Le but étant de prolonger les modules EPS afin de permettre aux élèves de réinvestir les compétences motrices acquises**

# RESSOURCES

Base du PPT Académie de Nice



CPD EPS Sabine Munot



Eduscol « 30 minutes d'APQ », BO n°3 du 20/01/2022



Nathalie INDELICATO, CPC EPS Marseille Le Merlan