

MEMO 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne

OBJECTIFS DES 30' D'APQ

Lutter contre le surpoids et l'obésité
Augmenter les capacités cardio-respiratoires
Permet de souffler et améliorer la concentration
Installer des habitudes de pratique régulière
Améliorer la santé des élèves



COMMENT METTRE EN PLACE LES 30' D'APQ ?

Uniquement les jours où il n'y a pas EPS

Temps : Au choix, 1x30 min, 2x15 min, 3x10 min ou 20min +10 min PAR JOUR ; volume horaire à prendre sur tous les enseignements ou à croiser avec les enseignements (maths, LVE...)

Objectifs : Aller vers une pratique autonome des élèves. Mettre tous les élèves en activité simultanément.
Eviter les jeux du type « La clé de St George », avec deux élèves qui courent pendant que les autres sont assis...

Quand ? Avant l'entrée en classe, avant les sorties, accolées aux récréations...



Favoriser les activités ritualisées, répétées, déjà travaillées en EPS ou en classe avant, pour une mise en action rapide des élèves et un temps de consigne réduit.

RESSOURCES

La page Eduscol sur le sujet : [ici](#)

30 minutes d'APQ proposées par l'académie de Créteil. Une mine d'or : [ici](#)

Un dossier "Jeu d'antan-Jeux d'enfants" élaboré par l'USEP nationale : [ici](#)

Des situations proposées sur le site de l'AEFE : [ici](#)

QUELLES ACTIVITES METTRE EN OEUVRE ?

Ateliers athlétisme : courir (vite/longtemps/ensemble), sauter (haut/loin/de différentes manières/ le plus possible), lancer (haut/loin/précisément/se faire des passes) ...

Jeux collectifs déjà pratiqués : épervier, queue du renard, poules/renards/vipères, ballon prisonnier et sports collectifs de référence...

Parcours de motricité générale : cerceaux, haies, avec mobilier de cour...

Jeux traditionnels de cour : marelle, corde à sauter, élastique, 1 2 3 soleil, jeux du loup...

Prestations artistiques : danse libre, danse traditionnelle, chorégraphie, flashmob...

Activités en intérieur de préparation physique générale : fitness, step...



Astuces : Répartir et mutualiser entre les enseignants l'installation des jeux, ateliers, parcours...
Proposer des défis en équipe.
Créer des malles de matériel, des boîtes à jeux.
Utiliser le marquage de la cour ou envisager son évolution.

Oser l'APQ en LVE ! Pour concilier pratique physique et séances courtes et quotidienne de LVE.

De nombreuses ressources avec les consignes traduites en anglais, allemand et italien sur Savoie Educ :

<https://savoie-educ.web.ac-grenoble.fr/lve/journees-en-lve#journeesportive>

En complément, le périscolaire et les parents peuvent être associés au dispositif (reprise des jeux, pédibus, trajets en vélo ou en trottinette...)