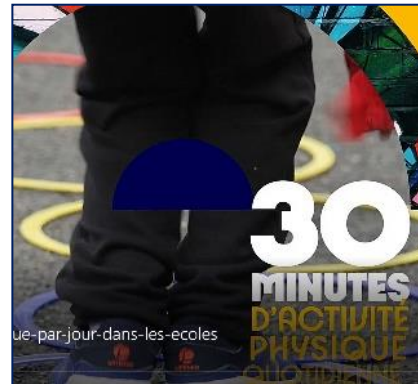


APQ ?

Activités Physiques Quotidiennes

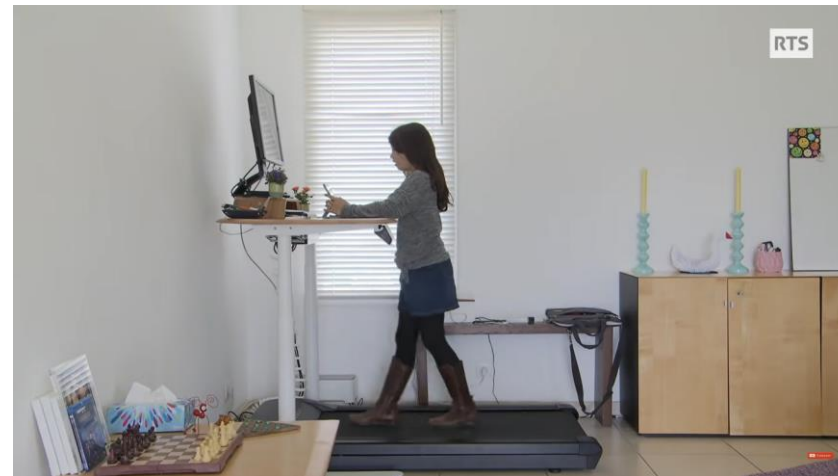
Des Activités complémentaires à l'Education Physique et Sportive



Dossier réalisé par Magali Clozel Coordinatrice UGSEL 56 premier degré

« La chaise qui tue »

Reportage sur les conséquences de l'inactivité physique



Enjeux de la pratique régulière d'une activité physique et sportive

Textes de références

- [Note de service du 27-7-2022 portant sur la généralisation des 30 minutes d'activité physique quotidienne \(APQ\) à l'école primaire.](#)
- [Circulaire du 12-1-2022 sur les 30 minutes d'activité quotidienne](#)
présente le contexte de cette mesure, définit le cadre du dispositif et les modalités d'accompagnement et d'évaluation du déploiement.
- [Circulaire du 12-1-2022 sur le dispositif « une école - un club »](#) précise les conditions du rapprochement des écoles avec les clubs sportifs affiliés à des fédérations sportives agréées en vue d'accompagner la mise en œuvre des 30 minutes d'activité quotidienne.

Démarches du MEN

Ecole promotrice de santé

Une **activité physique régulièrement pratiquée** dès le plus jeune âge est la **meilleure garantie que cette bonne habitude sera poursuivie tout au long de la vie** au plus grand bénéfice de la **santé publique**.

Stratégie Nationale Sport Santé

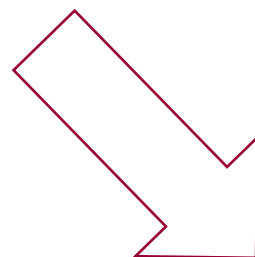
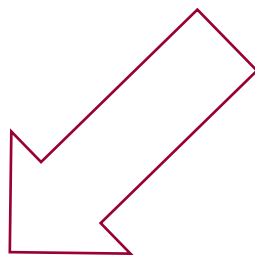
Réforme de l'organisation territoriale de l'État pour **développer les partenariats écoles/associations/collectivités**

Génération 2024

L'organisation des **Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024** offre une **opportunité unique de développer la place de l'activité physique et sportive dans la vie de chaque enfant**.

Moyens pour agir

Programme
d'apprentissage



« Bouger »

EPS



30' d'APQ

EPS

Enjeux CYCLE 1

Développement moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel des enfants

- Enrichir l'imaginaire, les émotions, les sensations nouvelles.
- Permettre d'explorer ses possibilités physiques, d'affiner et d'élargir ses habilités motrices, de maîtriser ses équilibres.
- Permettre de construire la latéralité, de mieux se situer dans l'espace et le temps.
- Permettre de coopérer, de se socialiser.
- Lutter contre les stéréotypes et contribuer à la construction de l'égalité entre filles et garçons
- Éprouver le plaisir du mouvement et de l'effort, à mieux connaître leur corps pour le respecter

Finalités CYCLE 2 et CYCLE 3 :

- Former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué pour vivre ensemble.
- Amener à rechercher le bien-être, se soucier de sa santé.
- Assurer l'inclusion.
- Développer le plaisir de la pratique sportive

APQ

Objectifs APQ :

- Développer les capacités motrices et les aptitudes physiques des enfants
- Promouvoir et développer l'activité physique des élèves
- Favoriser l'activité physique de tous les élèves dans un cadre souple et adapté
- Labellisation « Génération 2024 »
- Inclusion et mise en action des élèves à B.E.P

EPS

Assurer la couverture équilibrée des 4 champs d'apprentissage sur les 3 cycles :

- Pour la **réalisation de performances** : activités athlétiques, natation
- Pour l'**adaptation à différents environnements** : orientation, escalade, roule et glisse, mais aussi selon les ressources locales, équitation, ski, voile, kayak, etc.
- Pour les **activités de coopération et d'opposition individuelle ou collective** : jeux de lutte, de raquettes, jeux collectifs (traditionnels ou sportifs)
- Pour les **activités à visée artistique, esthétique ou expressive** : danse, activités gymniques, activités de cirque

Le volume horaire de l'EPS en cycle 2 et 3 est de **108 heures** annuelles, soit un **horaire hebdomadaire moyen de trois heures**.

Mise en place d'un cycle d'enseignement avec SR, SEA, évaluations diagnostique et sommative (ex natation)

APQ

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande la régularité plus, que l'intensité :

Pour les enfants de 5 à 11 ans :

1h par jour d'activité physique modérée à élevée* Des activités d'intensité élevée au moins 3 fois par semaine*

Des activités qui favorisent le renforcement des muscles et des os 3 fois par semaine.

En pratique :

- **30 minutes d'APQ**
- **Formes variées ***
- **Fractionner : Préférer 2x15 min à 1x30 min pour un meilleur retour au calme dans la classe.**
- **APQ non nécessaire lors des jours où il y a de l'EPS programmée.**
- **Une tenue sportive n'est pas nécessaire**
- **La cour d'école, les locaux scolaires et les abords de l'école seront utilisés en priorité.**
- **Temps scolaires et/ou périscolaire**

Séances courtes avec comme objectif premier de se dépenser, se défouler ou se détendre pas de lien nécessaire entre les séances d'APQ

*intensité modérée : demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque *Intensité soutenue : demande un effort important, le souffle se raccourcit, la fréquence cardiaque s'accélère considérablement, la sudation apparaît.

Mises en œuvre : *les formes variées des APQ

- **Pauses actives (entre deux activités)** : braingym, yoga, tabata, jacques à dit, ...
- **Récréation active** : favoriser(organiser) les jeux (poursuite, conquêtes, courses, ...). Séances spécifiques d'apprentissage en début d'année en EPS puis autonomie des élèves en récréation.
- **Intégrées à la leçon** : relais conjugaison, parcours lettres, parcours mathématiques, la course au phonèmes ...

Temps dédié à l'APQ dans la cour, dans la classe...

Quelles Activités Physiques Quotidiennes ?

Exemples de ressources

1 - Activités calmes ou de relaxation

Pratiques corporelles de bien-être, Cohérence cardiaque, Relaxation dynamique, sophrologie, Massage à deux, automassage, *L'ouvrage « [Pratiques corporelles de bien-être](#) »*

2 - Activités physiques modérées ou intenses

Des pauses actives en classe, Situations d'apprentissage (salle de sport ou à l'extérieur), Activités dans la cour de récréation, Activités avec peu de matériel et/ou utilisation du kit APQ

APQ et interdisciplinarité :

3 – Bouger en langues vivantes étrangères

4 – Bouger en apprenant

APQ et inclusion

5 – Fiches activités avec idées d'adaptations

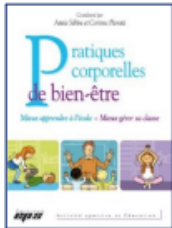
1 - Activités calmes ou de relaxation

• Pratiques corporelles de bien-être :

Ensemble d'activités pour se constituer des « valises à bien-être » utiles pour toute la vie !

Des histoires à écouter et à vivre

Thème : « l'espace » Thème : Le ciel



PS MS

PRATIQUES CORPORELLES
DE BIEN-ÊTRE :
DES HISTOIRES
À ÉCOUTER / À VIVRE

MS GS

Fiches Bayard



Vidéos 5'30 postures debout



Proposition d'organisation pour les histoires à écouter et à vivre :

Étape 1 : Écouter l'histoire en classe sans effectuer les mouvements pour que les élèves se familiarisent avec celle-ci (lexique, syntaxe, compréhension des mouvements à réaliser...). Les questionner pour mesurer leur niveau de compréhension / compléter si besoin ...

Étape 2 : Vivre l'histoire (en classe, dans la salle de motricité ...) : l'écouter et réaliser les mouvements, au fur et à mesure.

Vidéos pour favoriser la relaxation, réaliser des étirements... pour les petits (cycle 1 et Cycle 2) :



•Médiation guidée :

Vidéo de relaxation à l'école : petit moment (6 minutes) de détente, d'écoute, d'observation de notre corps, de sa respiration pouvant déboucher sur la lecture d'une histoire.
(Niveau Maternelles)



Un cœur tranquille et sage : écoute guidée de la pluie



•**Cohérence cardiaque** : Technique de relaxation par la respiration, la cohérence cardiaque apprend à adapter sa respiration pour contrôler son stress ou ses émotions.



•Relaxation dynamique, exercices de sophrologie :

Vidéo



« **Le karaté** » **EVACUER LA COLERE** Prenez une feuille de papier et demandez-lui de la froisser et d'en faire une grosse boule. Mettez-vous en position de lancer puis inspirez et lancez le plus loin possible la boule de papier. Au moment du lancer, demandez à votre enfant d'expirer très fort. Pratiquez le lancer autant de fois que votre enfant le souhaite. Cet exercice permet d'évacuer toutes les colères et pensées négatives de votre enfant.

« **Frapper l'émotion en tapant des mains** » **EVACUER LA COLERE OU LA PEUR**, faire des mouvements va l'aider à expulser ses émotions négatives. Pour cela, demandez-lui de taper des mains le plus fort possible et de s'arrêter à votre signal. Répétez cet exercice trois fois.

« **La détente par le toucher** » **SE RECENTRER SUR SON CORPS, SES SENSATIONS.**

Joindre ses mains l'une contre l'autre puis de les frotter très fort. jusqu'à ce qu'elles chauffent. Une fois les mains chaudes, les placer sur la tête afin de la détendre. Frotter à nouveau les mains pour les chauffer puis les placer sur le visage. Répéter le geste de frottement à chaque fois puis poser les mains sur : les épaules / le ventre / le dos / les jambes

« **La respiration** » Le bol de chocolat chaud ; Imaginez que vous tenez un bol de chocolat chaud et vous souhaitez le refroidir pour le boire. Inspirez et soufflez très fort sur le bol. Répétez cet exercice 5 fois.

« **Le nuage** »

Mains derrière le dos, essayez de déplacer le nuage imaginaire que vous voyez en soufflant dessus. Le fait de mettre les mains derrière le dos permet aux épaules et à la cage thoracique de s'ouvrir ce qui amène une expiration plus profonde.

« **La relaxation** »

En position allongée sur le dos, les pieds relâchés et les bras le long du corps. Observez la respiration au niveau du ventre; inspirez en gonflant le ventre comme un ballon et expirez, soufflez en relâchant le ventre. Servez-vous de la boule d'émotions utilisée lors de l'exercice de karaté. La poser sur le ventre et l'observer : quand vous inspirez, la boule monte et quand vous expirez, elle descend. Répétez cet exercice en demandant à votre enfant de fermer les yeux et de se détendre.



Massages à deux :

« **Le papillon** » L'enfant masseur place ses paumes de mains au milieu du dos de l'enfant massé. Puis il fait délicatement des gestes circulaires de l'extérieur vers l'intérieur. Reproduire ce geste 5 fois.

« **La pluie** » Avec le bout des doigts, faire le geste de la pluie qui tombe sur le dos de l'enfant. Répéter ce geste 5 fois.

« **Le sapin** » Joignez les paumes des mains puis placez les mains sur le haut du dos. Écartez les mains jusqu'aux extrémités du dos. Répétez ce geste du haut vers le bas.

« **La tête** » Massez la tête en faisant de légers mouvements circulaires. Reproduire le geste 5 fois.

« **La canne à l'envers** »

Poser les deux mains sur la tête de l'enfant. Puis tout doucement, masser la tête puis les oreilles, la nuque jusqu'aux épaules.

« **Les chatouilles** » Du bout des doigts, masser la main gauche, le bras et la nuque puis poursuivre ce geste avec le bras droit et la main droite.



- Automassages :

« La pizza »

automassage
des cuisses 1'50



« Le plongeur »

pression, relâchement
corps 2'13



« La pâte à modeler »

automassage visage
1'25



« La pluie »

Tapotement et chaleur
des mains 3'36



- Vidéo « Bien dans son corps, bien dans sa tête » Annie Sébire et Corinne Pierotti
Propositions de l'AC Paris : Quelques idées de pratiques en toute fin de vidéo



L'ouvrage [Pratiques corporelles de bien-être](#) (Éditions EPS, 2013) qu'Annie Sébire et Corinne Pierotti ont coordonné, apporte des propositions riches et variées à l'usage des enseignants selon 7 familles d'exercice : attention ; relaxation ; respiration ; gymnastique lente ; gymnastique volontaire ; massage et visualisation.

2 - Activités physiques modérées ou intenses

LA PAUSE ACTIVE

Qu'est-ce que la pause active ?

Une méthode venue du Québec pour aider les élèves dans leurs apprentissages, permettre de rester concentré et de pratiquer plus d'activités physiques dans la journée sans sortir de sa classe

- Utiliser les moments de transition par exemple entre deux notions
- Lors d'une récréation intérieure.

Quels sont les avantages ?

1. Réduit les signes d'agitation et de distraction ;
2. Augmente la concentration ;
3. Diminue l'anxiété ;
4. Favorise l'apprentissage ;
5. Effets positifs sur les habiletés cognitives, la mémoire et les résolutions de problèmes ;
6. Augmente le sentiment de bien-être
7. Très peu de planification ;
8. Il est possible de pratiquer la pause active n'importe quand, sans avoir au préalable réservé des installations.



Présentation vidéo

Comment introduire les pauses actives dans la classe ?

- Utiliser les moments de pause déjà existants et les transformer en pause active.

VIDEOS

Des pauses actives en classe

VIDEOS de 3 à 5 minutes

Pour **bouger en mimant une histoire (Cycle 1 Cycle 2)**



Pour **BOUGER « Tabata » (Cycle 2 cycle 3)**

Session 1



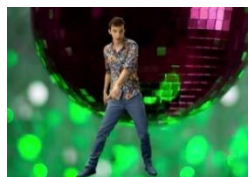
Session 2



Session 3



Pour **DANSER** « Pause active WIXX » (cycle 2 et 3)



+ cycle 3



Claping

3 vidéos « Just dance »

Pour **DANSER** « **Breaking Dance** » (Cycle 3)
VIDEO de 30 minutes, d'initiation au **Breaking Dance**
dans le cadre des nouvelles discipline Paris 2024



Pour **DANSER** ou **BOUGER** « **Breaking Dance** » (Cycle 2 Cycle 3) petit clin d'œil pour les foteux ou les gourmands !



Situations d'apprentissage (salle de sport ou à l'extérieur)

Pour danser

DANSER 1 Les lettres de mon prénom

Matériel

- Avoir des lettres de son prénom sur des cartes ou des étiquettes.

Consignes

- Choisir une lettre de son prénom et la faire sauter.

Evolution / Variables

- Variante 1: Choisir une lettre de son prénom et la faire sauter.
- Variante 2: Choisir une lettre de son prénom et la faire sauter.

Préparation Initiale

- Faire un tour de la salle.

Pour courir

COURIR 1 Suivez le rythme

Matériel

- Un ballon.

Consignes

- Courir avec le ballon.

Evolution / Variables

- Courir avec le ballon.

Préparation Initiale

- Faire un tour de la salle.

Pour sauter

SAUTER 1 Les coupelles

Matériel

- Des coupelles.

Consignes

- Sauter avec les coupelles.

Evolution / Variables

- Sauter avec les coupelles.

Préparation Initiale

- Faire un tour de la salle.

Pour lancer

LANCER 1 Le gagne-terrain

Matériel

- Des balles.

Consignes

- Lancer les balles.

Evolution / Variables

- Lancer les balles.

Préparation Initiale

- Faire un tour de la salle.

FICHES D'ACTIVITES « En avant pour 30 minutes ! » : Fiches activités « Récréation » 30mn d'APQ cycle 2



Quelques activités à faire dans la cour de récréation

Défis récré (CP au CM2 très rapide à mettre en place) :

- Le défi de la marelle (USEP) vidéo : <https://vimeo.com/214805088> (dessin d'une petite marelle sur le sol et défi rapidité)
- Le roi ou la reine de la cascade (jongler en cascade avec deux objets légers)
- Le roi ou la reine de l'ascenseur sensationnel (jongler avec deux balles)
- Machine à jongler (jongler à deux différentes positions avec deux balles, du journal froissé ou des tissus)
- Les gymnastes (apprendre à s'équilibrer avec ou sans chaise pour créer une figure gymnique stable)
- La chaise (gymnastique postural et relâchement avec une chaise)
- La corde à sauter (défis sauts : enchaîner des sauts à la corde)
- <https://usep.org/index.php/2018/01/20/la-boite-a-defis-recre/> (boîte à défis récré 151 en Cycle 2 et 112 en Cycle 3)

Avec peu de matériel et/ou utilisation du kit APQ

Aisance corporelle Cerceaux (PDF de 82.4 ko) activités avec cerceaux cycle 2

Aisance corporelle Elastiques (PDF de 71.5 ko) activités avec élastiques cycle 2

Aisance corporelle Déplacements (PDF de 56.4 ko) activités de déplacements cycle 2

Aisance corporelle Quadrillage (PDF de 53.6 ko) activités à base de quadrillage cycle 2

Jeux athlétiques Cycle 2 (PDF de 1.4 Mo activités athlétiques de lancer et courir)



APQ et interdisciplinarité

3- Bouger en langues vivantes étrangères



Gobble gobble song



Dance song



Brain Break

4- Bouger en apprenant



Grammaire calcul
et orthographe
de Charivari

École : apprendre en mouvement, la recette d'un professeur landais

Publié le 19/10/2022 22:35 Mis à jour le 19/10/2022 22:36



Relais mixte calcul ou EDL :

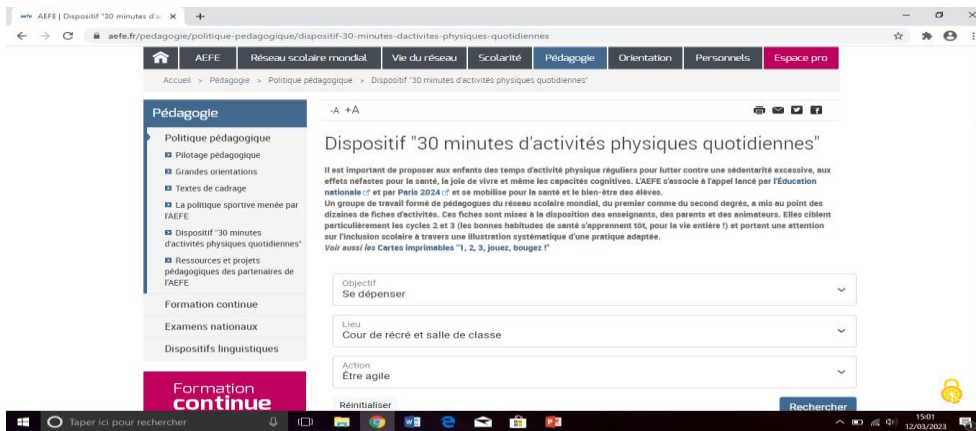
http://ekladata.com/2j_VI6ITaWNINbC76-g41C-7v2c/Relai-mixte-calcul-ou-EDL-EN-CLASSE-ENTIERE.pdf



« 10 manières d'utiliser
le corps pour apprendre »

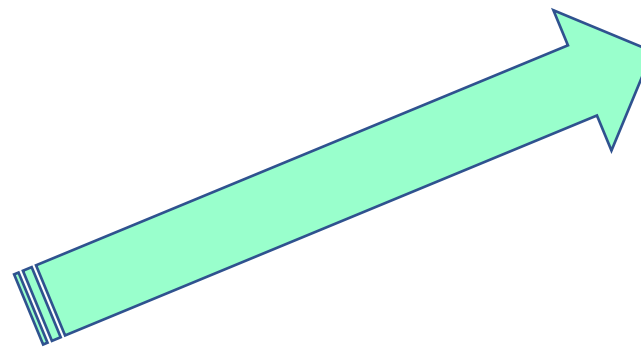
APQ et inclusion

5- Fiches activités avec propositions d'adaptations



Site AEFE

Choisir un objectif
un lieu
une action



Proposition d'une fiche activité
(bas de la page : inclusion)

Autres projets favorisant les Activités Physiques Quotidiennes

Aménager sa
cour de
récréation

Classe flexible

Faire classe
dehors

Aménagement de cours de récréation

- Jeux collectifs et traditionnels

*Faire de la récréation un temps propice
à la pratique d'activités physiques*

- Activités athlétiques : défis récré, jeux de course, courses de relais, lancers d'adresse, ... , cordes, double dutch

- **Tracés divers** : marelles, parcours équilibre, parcours d'orientation codé, ...

- Piste éducation routière

- La malle à jouer



Classe flexible

Les classes flexibles ont pour objectif de **rendre les élèves acteurs de leurs apprentissages** et de faire de l'école un **lieu où l'on se sent bien**. Elles favorisent l'autonomie, créent un **environnement stimulant** et **développent les capacités d'apprentissage**.

Site de Maitresseuh ! Une mine de vidéos sur la classe flexible pour aider les élèves TDAH et les autres avec présentation des différentes assises, le vélo pupitre, pédalier, ballon de gym, tabourets oscillants...



L'école dehors

Donner un autre
sens aux
apprentissages !


Pourquoi ?

Syndrome déficit de la nature

Dépression, stress, grande fatigue des enseignants

Manque d'activité physique

Effets sur les apprentissages :

- Motivation
- Augmentation de la capacité d'attention,
de concentration, plus de coopération 
- Mobilisation du langage
- Favoriser l'Activité Physique Quotidienne !

Concept pédagogique dans lequel l'enseignement a lieu régulièrement dans l'espace naturel et culturel proche de l'école.



MS-GS Ecole Notre Dame du Vœu Hennebont