

<https://saint-etienne-sud.circo.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article291>



Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de la Loire



# Activités Physiques Quotidiennes (APQ)

- Didactique - EPS & Activités Physiques -



Date de mise en ligne : mercredi 1er septembre 2021

---

Copyright © Inspection de l'éducation nationale de Saint-Etienne sud - Tous  
droits réservés

---

## Activités Physiques Quotidiennes (APQ)

---

Le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, en collaboration avec le Comité d'organisation des jeux olympiques et paralympiques Paris 2024 lance un appel à manifestation d'intérêt à destination des écoles élémentaires pour promouvoir « **30 minutes d'activité physique par jour** ».

Dans ce cadre, une campagne de kits a été lancée en 2021. La distribution est prévue à l'automne 2022 pour les écoles dont la demande était complète. Il n'est actuellement plus possible de faire de nouvelle demande, la plateforme étant désactivée (temporairement ou définitivement ?).

Nous vous proposons des **ressources pour mettre en oeuvre le dispositif avec ou sans matériel**.

### Enjeux :

**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**. L'activité physique quotidienne est à différencier de l'éducation physique et sportive (EPS), discipline d'enseignement obligatoire.

Développer une activité physique quotidienne répond avant tout à des enjeux importants de santé publique et de bien-être. Ce projet est ainsi complémentaire de l'enseignement de l'EPS qui contribue aussi à l'éducation à la santé. C'est répondre **aux méfaits d'être sédentaire** en étant **bien dans son corps et dans sa tête**. L'école peut contribuer massivement en temps scolaire par des moments privilégiés à cette finalité transversale. Ce dispositif peut être mis en œuvre **partout** dès que la sécurité est assurée (la classe, les halls, la cour, un espace proche de l'école), **de manière ludique, par des défis, des situations innovantes, des activités simples, réalisables avec peu de matériel**.

### Les partenaires :

Ce dispositif peut s'articuler sur tous les **temps scolaire, périscolaire et extrascolaire** en y **associant tous les partenaires de l'école** : les parents d'élèves, les collectivités locales, l'USEP, les fédérations sportives, les clubs ...

### Modalités :

#### **Investir l'ensemble des activités...**

Avancer marcher sauter courir ramper longer lever tendre bouger plier se mouvoir se remuer Pédaler attraper synchroniser déménager se promener avancer transporter reculer se balader trotter trottiner crapahuter défiler bondir clopiner flâner cheminer sillonner sprinter s'équilibrer galoper voler sautiller gambader danser gesticuler franchir bondir rebondir

... et **tous les moments de la journée** en fonction de leur objectif et/ou intensité.

Ces APQ peuvent se situer à différents moments de la journée : avant d'entrer en classe, pendant la classe durant les temps de transition, pendant la récréation

**30 minutes d'activité physique** les jours où l'enseignement de l'EPS n'est pas programmé.

[<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.lagazettedescommunes.com%2Fwp-content%2Fup>

## Activités Physiques Quotidiennes (APQ)

---

loads%2F2021%2F02%2F000011684-310x207.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.lagazettedescommunes.com%2F731685%2F30-minutes-dactivite-physique-quotidienne%2F&tbnid=Rn1mJQle6wvDDM&vet=12ahUKEwiM9cWg x97yAhVEkaQKHdmOC30QMyhEegQIARBg..i&docid=WmkbXShWBQItaM&w=310&h=207&q=activit%C3%A9s%20 physiques%20quotidiennes&client=opera&ved=2ahUKEwiM9cWg x97yAhVEkaQKHdmOC30QMyhEegQIARBg]

### Bienfaits

- condition physique globale (oxygénation, tonus cardiaque)
- compétences motrices améliorées (habileté, coordination)
- statut pondéral et santé métabolique (masse, glycémie, densité osseuse)
- disponibilité mentale (fonctions cognitives, estime de soi, anxiété, dépression)

### Ressources

<https://saint-etienne-sud.circo.ac-lyon.fr/spip/local/cache-vignettes/L64xH64/pdf-b8aed.svg>

#### Jeux de cour sans matériel\_ Québec

<https://saint-etienne-sud.circo.ac-lyon.fr/spip/local/cache-vignettes/L64xH64/pdf-b8aed.svg>

#### Ressources\_Académie Paris

[Des activités relaxantes, stimulantes ou en mouvement - Suisse](#)

[Padlet de Ressources - Académie Saone-et-Loire](#)