

1. Objectifs

Renforcer l'activité physique

La crise sanitaire a conduit de nombreux élèves à diminuer leurs activités physiques ou à en réduire la diversité. Il est cependant essentiel, pour des raisons de santé physique et d'équilibre personnel, de les encourager à pratiquer une activité physique régulière.

S'approprier des principes de santé, d'hygiène de vie et de préparation à l'effort

La pratique d'activités physiques variées est un levier d'éducation à la santé. Associée à un travail langagier, elle permettra à l'enfant de vivre, d'expérimenter et comprendre que la quantité, la régularité et l'intensité de la pratique ont un effet sur son état général et sa forme.

Fédérer les élèves et la communauté éducative

L'inscription de l'école dans un projet 30 minutes d'activité physique quotidienne offre la possibilité de fédérer les élèves et la communauté éducative autour d'enjeux communs et d'inscrire l'action de l'école dans le territoire.

2. Propositions de mise en œuvre des 30'APQ autour des défis récréés de l'USEP

Principe

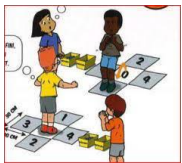
Ces ateliers s'appuient sur les [défis récréés de l'USEP](#) et sont proposés de préférence sur les journées ne comprenant pas de séance d'EPS. Ils peuvent s'organiser sur les temps de récréation dans des espaces dédiés ou sur des créneaux venant ponctuer la journée de l'élève (début/fin de demi-journée, retour de récréation...).

Démarche

La démarche proposée ci-après est transférable aux jeux traditionnels (voir ressources USEP [Jeux d'antan : jeux d'enfants](#)) et toute autre activité physique, sous forme de défi, en lien avec l'EPS pratiquée en classe (voir [ressources Paris 2024](#)).

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
AVANT en CLASSE	L'enseignant choisit un défi récré	Les élèves d'une classe « classe casquette » choisissent un défi récré dans le répertoire USEP	Les élèves d'une classe « classe casquette » créent un défi récré
PENDANT sur la COUR	Etape 1 : les élèves s'entraînent au défi choisi, l'enseignant encadre Etape 2 : les jours où ils ne font pas le défi, les élèves d'une « classe casquette » assurent la mise en place de l'atelier (plots, marquages etc...) et son encadrement (rotation des élèves, chronomètre, nombre de points...)		
APRES en CLASSE	Faire un bilan : « Qu'ai-ressenti en <u>effectuant</u> le défi (sensations, bien-être, estime...) ? »	Faire un bilan : « Qu'ai-ressenti en <u>encadrant</u> le défi (fierté, difficulté, estime...) ? »	Faire un bilan : « Quel nouveau défi inventer ? »

3. Démarrage du projet : le défi du saut en croix



Ce défi est le plus simple à mettre en place et peut être pratiqué par tous les élèves de l'élémentaire. Tous les détails sur la fiche détaillée du saut en croix :

https://usep.org/wp-content/uploads/2019/02/athle2019_defi_lemaitre.pdf

4. Prolongements

Autres défis

Un catalogue de défis récré pour varier les activités et en créer soi-même :

https://usep.org/wp-content/uploads/2019/02/athle2019_defi_modedemploi-1.pdf

Classes olympiques

Les classes de CM1 et/ou CM2 engagées dans les 30'APQ seront éligibles au projet des Classes Olympiques porté par le Comité Départemental Olympique de Loire-Atlantique. Plus d'informations et inscription à l'adresse suivante :

<https://forms.gle/ctTc4QpzC6PUd8a8>

5. Ressources

Petit matériel

Pour bénéficier d'un kit pédagogique comprenant du petit matériel et partager ses expériences, s'inscrire sur le site AMI 30 minutes APQ : <https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/ami30minapq>

Ressources USEP

[La réglette des émotions](#), pour exprimer ses ressentis à l'issu du défi récré que l'on a pratiqué, [le rémue-méninges](#), pour réfléchir sur l'atelier vécu sans forcément de décision collective ou encore [le débat associatif](#), pour faire le point sur l'atelier encadré et décider d'évolutions possibles.

6. Accompagnement

Si vous souhaitez bénéficier d'un accompagnement pour une mise en œuvre rapide et adaptée à votre contexte, nous vous invitons à solliciter :

- Le conseiller pédagogique de votre circonscription en charge du dossier EPS
- Jérôme Henry, chargé de mission développement du sport scolaire : Jerome.Henry@ac-nantes.fr

Pour les classes usepiennes, **l'intervention d'un éducateur sportif est possible**. Contacter Florence GOUEL, déléguée départementale USEP44 : usep44@laligue44.org