

FORMATION DE FORMATEUR

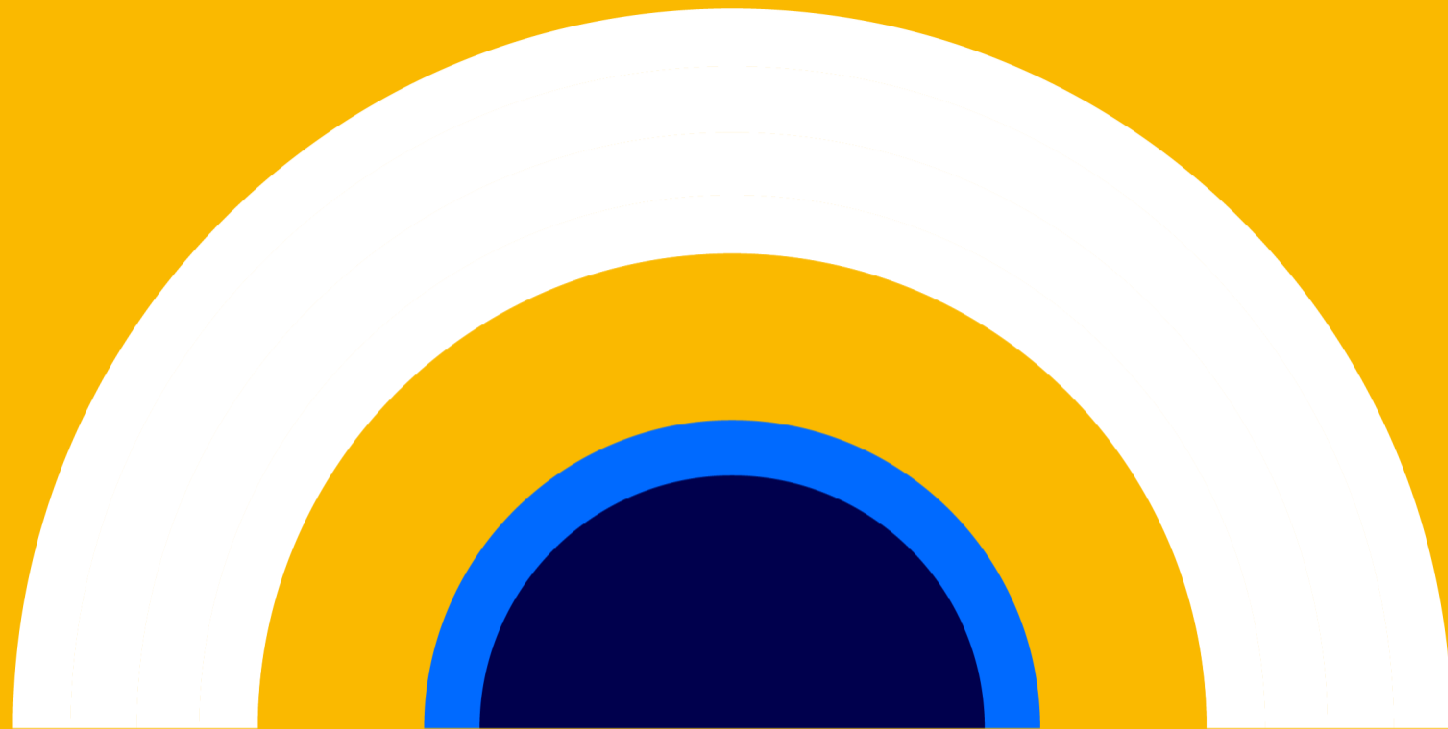
30 minutes d'APQ

Jeudi 14 octobre 2021 – école Lamartine à Courbevoie



20
GÉNÉ-
RATION
24





BIENVENUE

Déroulé de la formation

Présentation de la formation

Dispositif 30' APQ

- Informations
- Déploiement

Ressources nationales

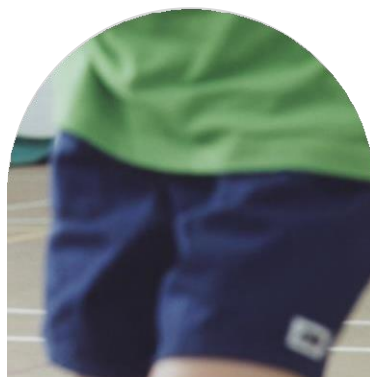
- Ressources pédagogiques
- Ressources matérielles
- Ressources humaines

Ressources rugby et 30' APQ

**DISPOSITIF
30 MINUTES
D'ACTIVITE PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**

NOTRE VOLONTÉ

FAIRE BOUGER LA
GENERATION 2024 ET
CASSER LES COURBES DE
L'INACTIVITÉ PHYSIQUE ET
DE LA SÉDENTARITÉ



Objectifs ?

« Accroître la pratique physique et sportive dès le plus jeune âge en favorisant un réel travail autour de la connaissance de soi et du développement de ses ressources, et en renforçant les changements de regard sur le handicap et l'acceptation des différences. »

En 2018, l'OMS publie un Plan d'action mondial visant d'ici 2030 une réduction de 15% de la prévalence de l'inactivité physique chez les adultes et adolescents.

En France, 16% à 18% des enfants de 7 à 9 ans présentent un surpoids, parmi lesquels 3 % à 4 % sont obèses (enquête INSERM 2008). La diminution de l'activité physique débute dès la maternelle puis s'accroît à l'adolescence.

L'inactivité et la sédentarité chez les jeunes augmentent en raison d'un temps passé devant les écrans de plus en plus important et d'une diminution des activités physiques quotidiennes (déplacements à pied, pratique sportive).

Lutter contre l'inactivité et la sédentarité

Il faut d'abord rappeler que la sédentarité correspond au temps passé assis. Pour compenser huit heures de position assise, il faudrait faire deux heures d'activité physique par jour.

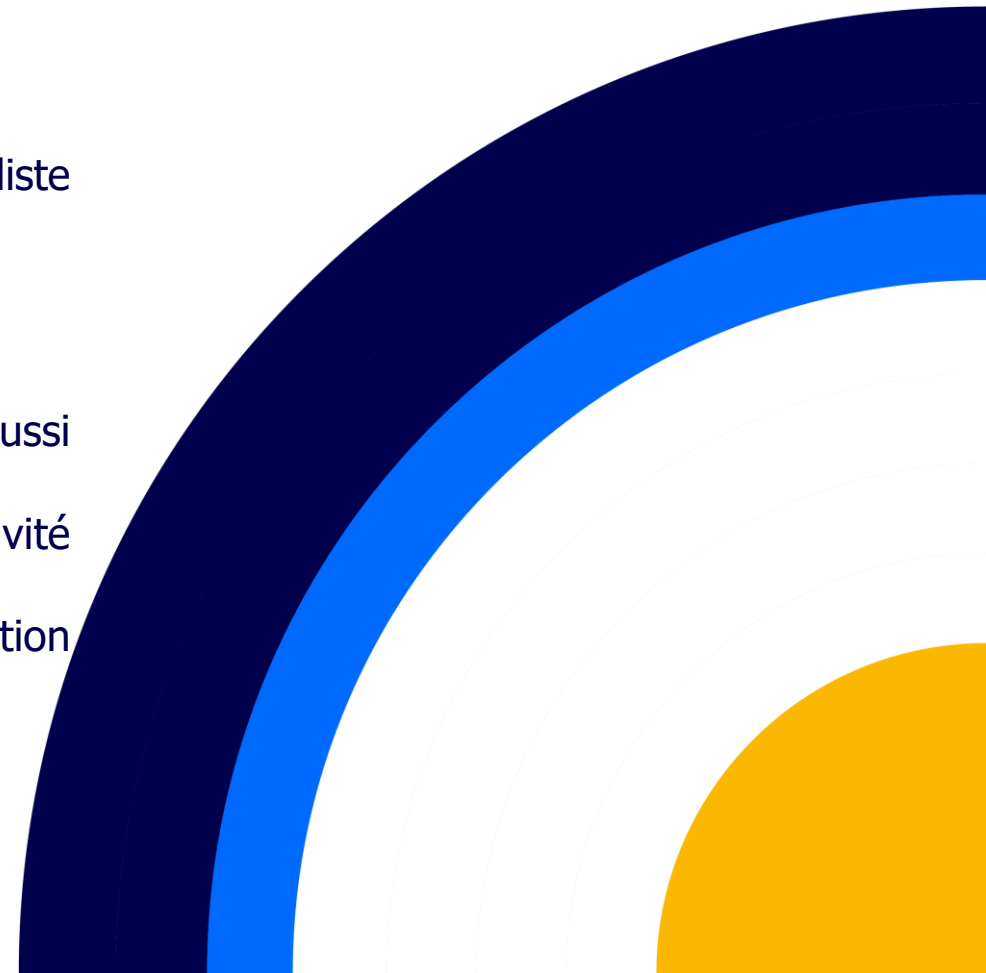
Les risques de la sédentarité sont le surpoids et un essoufflement rapide.

Comme l'indique François CARRÉ, cardiologue au CHU de RENNES et spécialiste de la sédentarité :

« Nous sommes programmés pour bouger au moins 30 minutes par jour ».

« Bouger permet non seulement de rester en bonne santé, mais est aussi bénéfique pour le cerveau ; toutes les études montrent que les enfants qui font de l'activité physique ont des meilleurs résultats scolaires, moins de décrochage et une meilleure insertion sociale ».

« L'activité physique, c'est la nourriture du cerveau ».



En quarante ans, les capacités cardio-respiratoires des enfants ont diminué de 25% et le temps passé assis, associé à une alimentation déséquilibrée, est la cause majeure de l'augmentation constatée du nombre de cas de surpoids et d'obésité.
(Agence française de cardiologie)

C'est pourquoi, tout en respectant les rythmes de l'enfant, il est essentiel de :

- proposer chaque jour un temps de pratique physique à l'aide des fiches jeux (courir, sauter, lancer, danser), dans un espace de proximité à reconquérir, celui de la cour d'école ;
- se convaincre qu'il est possible de pratiquer même en cas de pluie ou de froid ;
- intégrer des comportements actifs favorables à la santé (ex : marche, posture ...) dans la vie quotidienne de chaque enfant ;
- trouver les moyens d'échanger avec les parents sur les enjeux de ce projet et leur rôle fondamental dans la lutte contre la sédentarité au quotidien ;
- repérer les indicateurs de démobilitation chez les élèves :
 - position fléchie (dos rond, épaules rentrées...)
 - gesticulation sur la chaise, nervosité, mouvements répétitifs (jeu avec le crayon...)
 - hypotonie ou hypertonicité de l'enfant, inattention, manque de concentration, difficultés à mémoriser...

30 MINUTES D'APQ Pourquoi ?

Les recommandations de l'OMS :

- Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue
- Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé
- L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance.

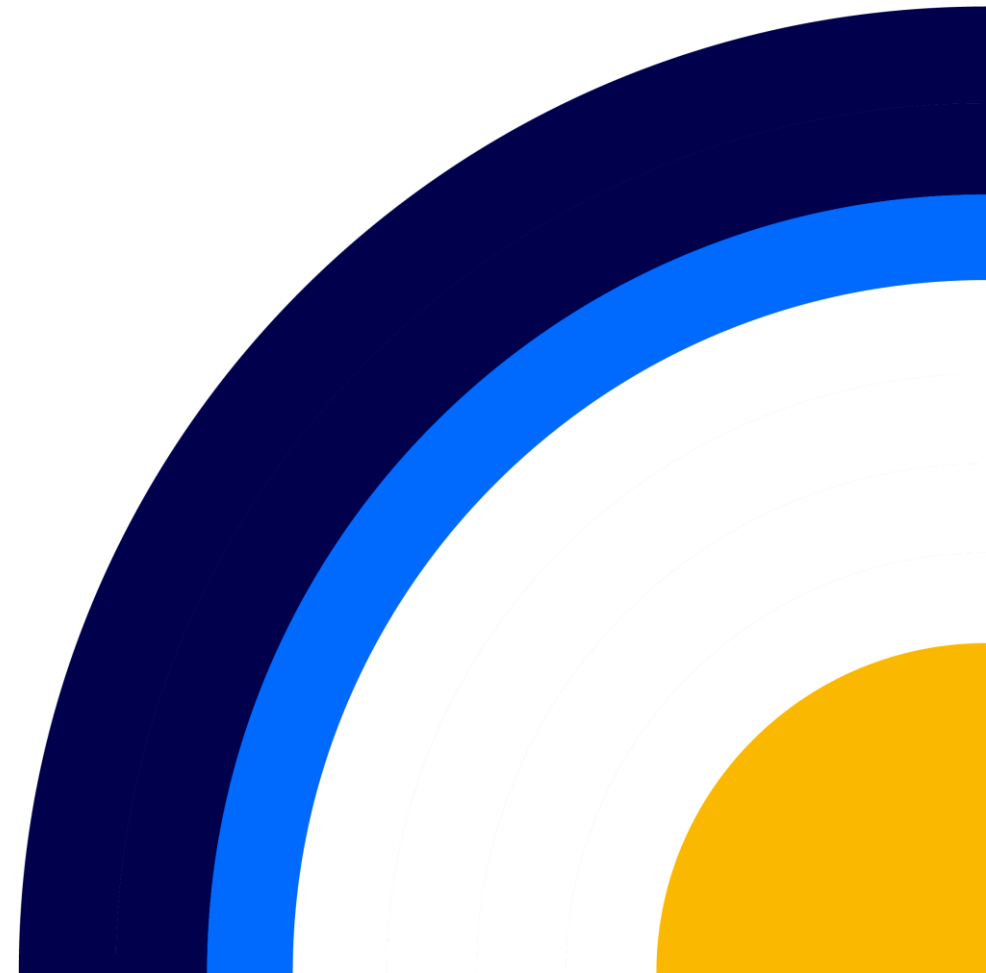
Etre en bonne santé est une condition préalable fondamentale pour bien apprendre

Pendant le 1^{er} confinement seuls 5% des enfants ont atteint l'objectif des 30 minutes d'activité physique quotidienne

Vidéos de présentation

<https://youtu.be/PQizkXHCeHc>

<https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne>

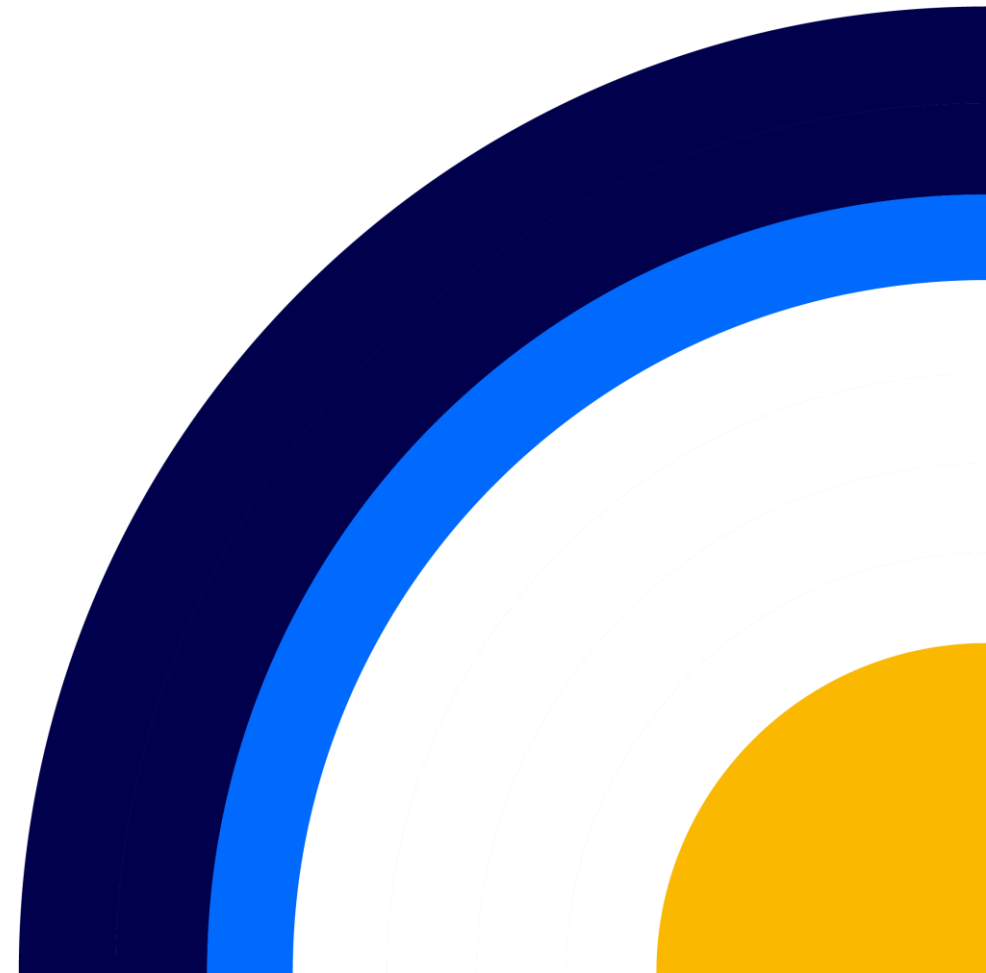


30 MINUTES ET ORGANISATION TEMPORELLE

5 modalités :

- A l'arrivée à l'école
- Après la classe
- Pendant la récréation
- Pendant la pause méridienne
- Pendant la classe (pause active)

Analyse sur 780 dossiers



30 MINUTES ET ORGANISATION TEMPORELLE

5 modalités :

- A l'arrivée à l'école
- Après la classe
- Pendant la récréation
- Pendant la pause méridienne
- Pendant la classe (pause active)

Analyse sur 780 dossiers

- Pendant la classe (pause active) dans 73% des dossiers
- Pendant la récréation dans 55% des dossiers
- A l'arrivée à l'école dans 28% des dossiers
- Pendant la pause méridienne dans 22% des dossiers
- Après la classe dans 9% des dossiers

30 MINUTES ET ORGANISATION TEMPORELLE

26 combinaisons de modalités théoriques, mais 7 combinaisons réunissent 84% des dossiers :

- Pendant la classe (pause active) en modalité simple, pour 192 dossiers (25%)
- Pendant la récréation et pendant la classe (pause active), pour 141 dossiers (18%)
- Pendant la récréation, pour 74 dossiers (9%)
- A l'arrivée à l'école et pendant la classe (pause active), pour 62 dossiers (8%)
- Pendant la récréation pendant la pause méridienne et pendant la classe (pause active), pour 57 dossiers (7%)
- A l'arrivée à l'école et pendant la récréation et pendant la classe (pause active), pour 52 dossiers (7%)
- A l'arrivée à l'école pour 46 dossiers (6%)

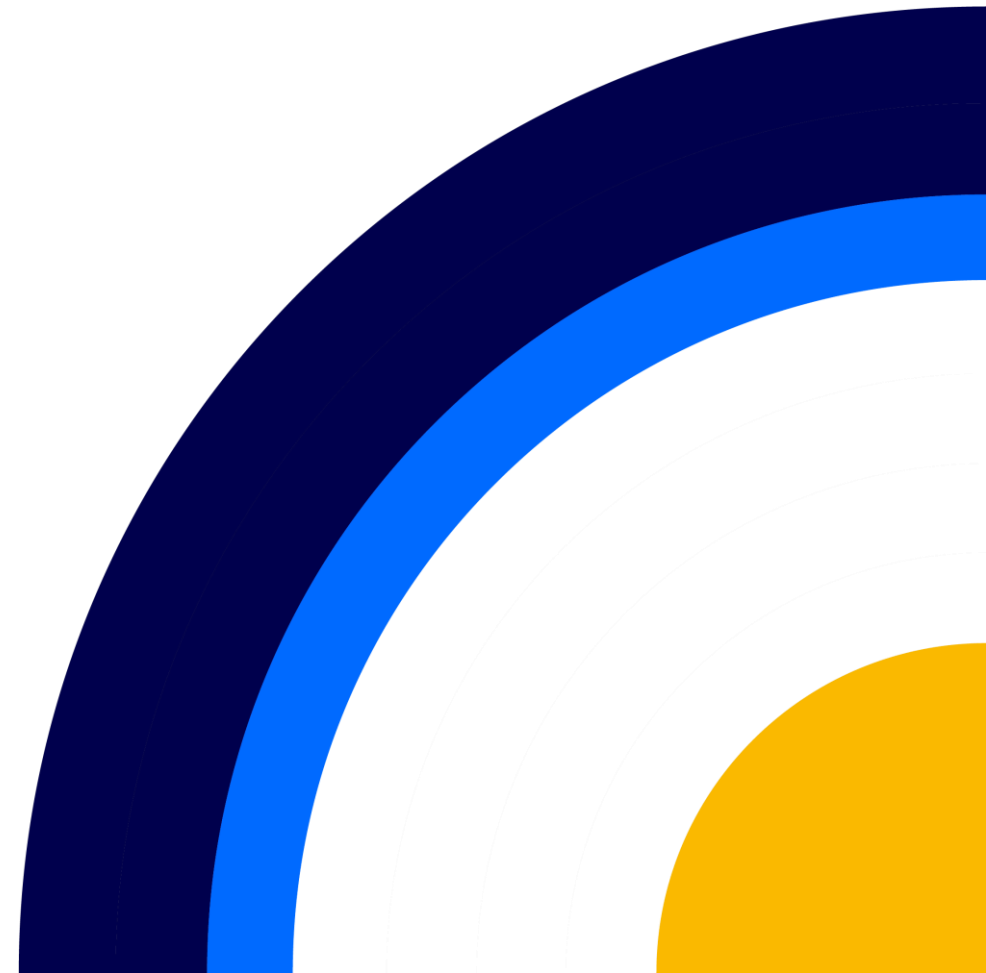
30 MINUTES ET ORGANISATION TEMPORELLE

Les séances se déroulent

- A l'intérieur de l'école dans 49% des cas
- A l'intérieur et à l'extérieur de l'école dans 36% des cas
- A l'extérieur de l'école dans 15% des cas

Contraintes d'aménagement de l'emploi du temps jugées:

- Fortes ou Majeures dans 13,5% des dossiers
- Légères ou Modérées dans 86,5% des dossiers



LES KITS SPORTIFS

UN SOUTIEN AU DISPOSITIF

Des kits financés par Paris 2024 et l'Agence Nationale du Sport, avec le soutien du Ministère, au service du déploiement des 30 minutes d'activité physique quotidienne partout en France.

- A destination des écoles impliquées dans le dispositif
- Composé du matériel nécessaire pour la mise en place de 30' d'activité physique quotidienne.

20
GÉNÉ-
RATION
24



S AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

 MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS
*Liberté
Égalité
Fraternité*



CONTENU ET MODALITES DE DISTRIBUTION

KIT SPORTIF 30'

DU PETIT MATERIEL SPORTIF



DISTRIBUTION

- Après les vacances de Toussaint
- Pour les écoles inscrites sur démarche simplifiée
- Via les DSDEN

x10

x3

LES SERVICES CIVIQUES

GENERATION 2024

Missions d'intérêt général mêlant sport & engagement citoyen pour les jeunes entre 16 et 25 ans (jusqu'à 30 ans pour les personnes en situation de handicap) sans condition de diplôme.

Ecoles, établissements labélisés Génération 2024, collectivités TDJ, structures associatives et clubs sportifs sont éligibles à ce dispositif.

- Piloté par l'Agence du Service Civique
- Une opportunité pour soutenir le déploiement des 30 minutes d'activité physique dans vos territoires.



MODALITES

SERVICES CIVIQUES GENERATION 2024

Des outils à disposition pour faire labéliser des missions « Génération 2024 ».

- Le référentiel des missions «Génération 2024»
- Le guide des missions de Service Civique «Génération 2024» comprenant des missions facilitant la mise en place des 30 minutes auprès du référent.

RESSOURCES NATIONALES

UN OUTIL SUPPLÉMENTAIRE

PLATEFORME GÉNÉRATION 2024

Un espace de ressource et de valorisation de vos actions

- Des ressources pédagogiques produites dans les différentes académies
- Des contenus vidéo à disposition
- La mise en valeur de projets d'écoles
- L'actualité sur le dispositif

<https://generation.paris2024.org/>



COURS D'ÉCOLES ACTIVES

PRESENTATION DU TRAVAIL EN COURS

Un levier de promotion de l'APS à l'école qui figure systématiquement parmi les recommandations en la matière.

Des ressources existantes - ex : <https://archiclasse.education.fr/>

Une Cellule bâti scolaire dédiée ; une concertation récente et un référentiel attendu en septembre 2021

Nos pistes de travail

- Contribuer à faire connaître les enjeux, les recommandations et les bonnes pratiques
- Sensibiliser et accompagner les collectivités Terre de Jeux 2024
- Identifier des solutions opérationnelles et des sources de financement
- Valoriser des initiatives locales et accompagner leur essaimage

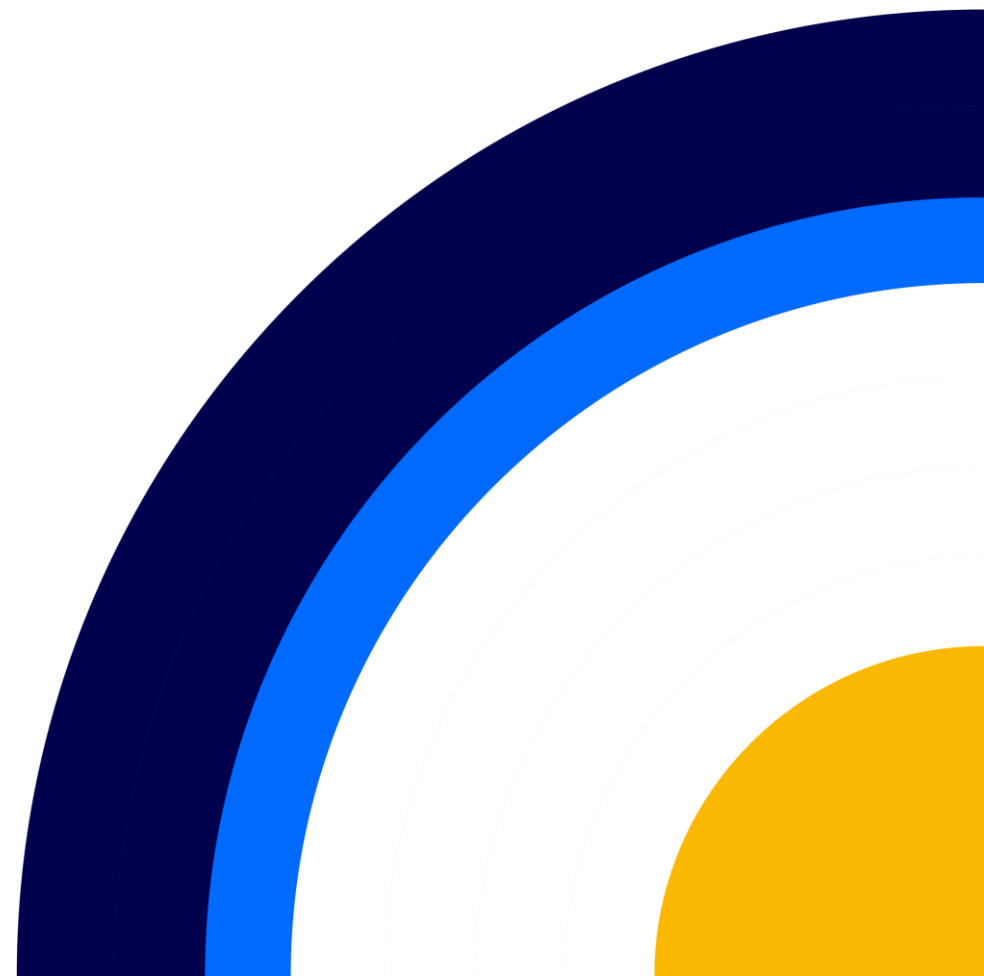


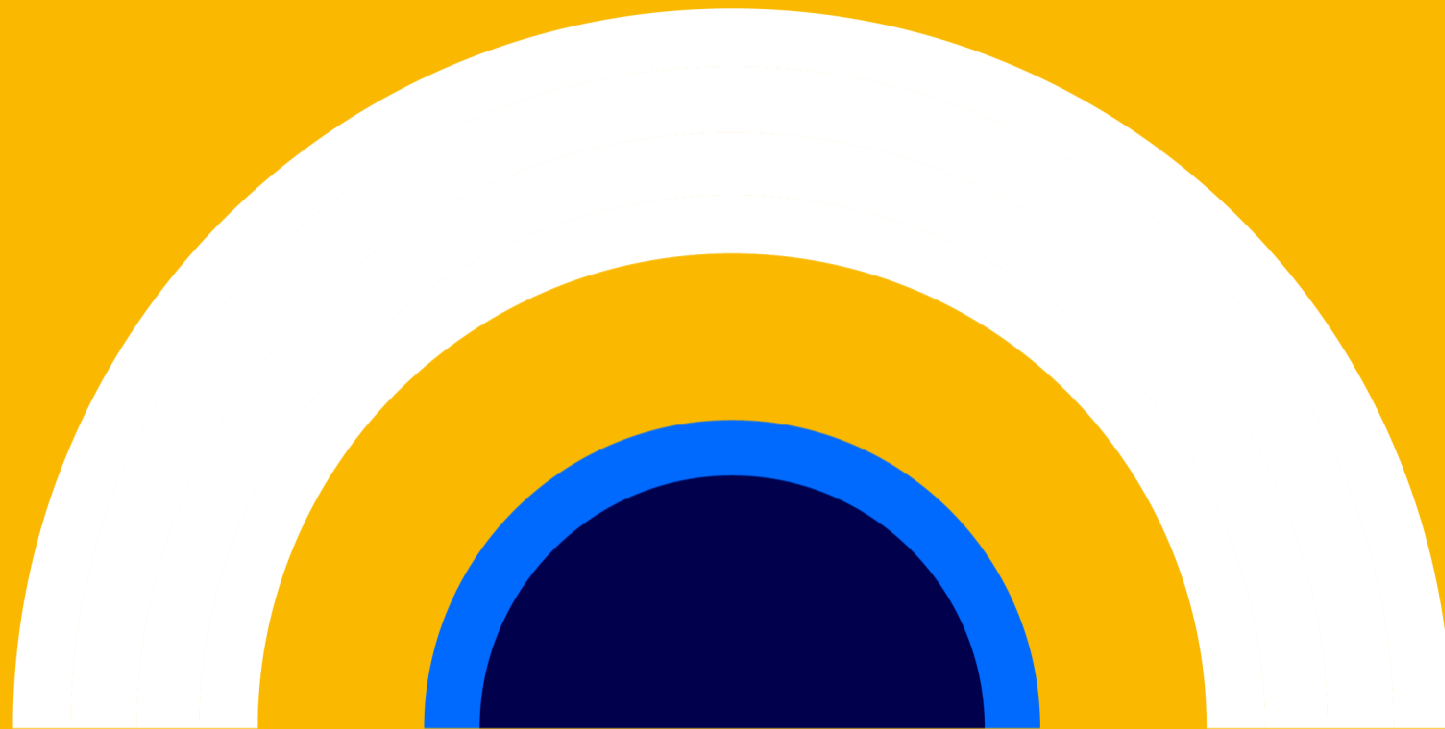
AUTRES RESSOURCES

PAUSES ACTIVES

L'école bouge – Swiss Olympics
<https://www.schulebewegt.ch/fr>

Wixx – Québec
<http://wixx.ca/>





MERCI

Dorine Meunier et Nicole Chédotal, conseillères pédagogiques départementales en EPS

Ce.cpdeps92@ac-versailles.fr

01 71 14 28 29 ou 01 71 14 28 30