Le dispositif ***"30 minutes d'activité physique quotidienne"*** est appelé à s'amplifier dans les écoles.

**Ses objectifs :**

- Il s'inscrit d'abord dans un objectif de **promotion de la santé** à l'école. Les périodes de confinement que nous avons traversées renforcent ainsi cette nécessité pour nos jeunes élèves d'avoir une activité physique régulière. Plusieurs études montrent que la sédentarité s'est en effet largement installée comme (mauvaise) habitude parmi nos élèves.Comme le soulignent l'ONAPS (Observatoire National de l’Activité Physique et de la Sédentarité) et l'ANSES (Agence nationale sécurité sanitaire alimentaire nationale), *"le dernier état des lieux de l'observatoire, intitulé "Activité physique et sédentarité de l'enfant et de l'adolescent" publié le 25 janvier 2021, montre que 56% des enfants et adolescents de la tranche de 5 à 17 ans "semblent avoir réduit drastiquement leur niveau d’activité physique et augmenté leur temps de sédentarité" durant cette période."*

(Voir aussi sur : <https://www.francetvinfo.fr/sports/la-sedentarite-des-jeunes-une-bombe-sanitaire-a-retardement-aggravee-par-la-pandemie_4445485.html> )

- L'autre objectif poursuivi est également de favoriser le **développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants*.***

(Voir la vidéo du Professeur Carré sur les risques engendrés par l'inactivité physique :

<https://tube-cycle-3.apps.education.fr/w/3QTqtUjVF1XjWN9XvkBdmM>)

- Enfin c'est aussi contribuer à leur donner envie de découvrir les disciplines olympiques et paralympiques (lien avec le programme *Génération 2024*).

- Il s'agit simplement de **faire bouger** les élèves : il s'agit de proposer  des activités *"visant à augmenter la dépense énergétique au-dessus de la dépense énergétique de repos"* *(Pr Carré)*.

Ce dispositif n'a pas d'objectifs en lien avec l'EPS : autrement dit, ce n'est pas un temps d'EPS. Il est donc à rajouter aux 3 heures hebdomadaires d'EPS. Ce temps n'est pas un temps de relaxation : les fonctions cardiopulmonaires doivent être sollicitées.

**Quand ?**

- il est possible de le scinder en 2 fois 15 minutes, à 2 moments distincts de la journée ;

- sur le temps des récréations, sur une fin de séance (quand on sent que les élèves commencent à saturer), entre deux séances (pause active)...

- plutôt sur une journée sans séance d'EPS.

**Où ?**

- dans la cour, aux abords de l'école, dans la classe...

**Comment ?**

- conseil : installer peu ou pas de matériel, se servir de l'existant (utiliser des lignes tracées dans la cour, les différents éléments naturels...) ;

- la tenue sportive n'est pas obligatoire ;

- privilégier des exercices simples développant la psychomotricité (coordination, dissociation segmentaire..) :

**-> des idées d'activités simples en extérieur et sans matériel vous sont proposées en fichiers joints.**

**-> des liens de vidéos  que vous pouvez projeter en classe en faisant des séances spécifiques en intérieur, vous sont également indiqués.**

**(Tous ces documents seront abondés au fur et à mesure du temps, et iront rejoindre ceux mis en ligne sur le site de la circonscription).**

**Inscription :**

- nous vous invitons à vous inscrire au dispositif : <https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/ami30minapq>

Pour vous authentifier, vous pouvez choisir l'option "Démarches simplifiées". Un questionnaire est ensuite à remplir.

- **vous bénéficierez ainsi d'une dotation en matériel** : un sac composé de coupelles, plots, chasubles, sifflet, cerceaux, ballons, vortex (...) vous sera attribué pour l'école. Il pourra ainsi enrichir votre matériel d'EPS.