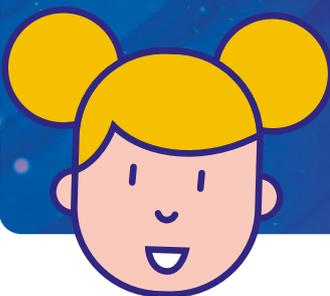


23 AU 27
JANVIER

2023



SEMAINE NATIONALE
DES 30 MIN APQ
AVEC L'UGSEL



Ma Maison La Tienne aussi !

Contact : Hervé Cardonna
h-cardonna@ugsel.org
Tél. 01 44 41 48 58

QU'EST-CE QUE LES 30 MIN D'APQ ?

Plus d'activités physiques et sportives dès l'école primaire

C'est le cap que le Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse et Le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, l'Agence nationale du Sport, le comité d'organisation Paris 2024 et le mouvement sportif se sont donnés dans la perspective de l'accueil des Jeux olympiques et paralympiques en France en 2024. C'est dans cet objectif que l'opération « 30 minutes d'activité physique quotidienne » a été lancée dans les écoles élémentaires.

En France **92%** des filles et **82%** des garçons de 6 à 11 ans ne bougent pas assez.



Distinct de l'enseignement de l'Éducation Physique et Sportive (EPS), ce dispositif vise à susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et de leur santé, et au bénéfice de leurs apprentissages.

D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

-  **Préservation de la santé**
-  **Meilleure concentration**

**et disponibilité accrue
pour entrer dans les
apprentissages**

semaine NATIONALE "30 min d'APQ" avec l'UGSEL

Du 23 au 27 janvier 2023

La Commission Nationale de l'Animation éducative et Institutionnelle de l'UGSEL souhaite vous accompagner dans la mise en œuvre des 30 min d'APQ à travers des contenus divers répondant à une réalité et aux besoins des enseignants de vos établissements.

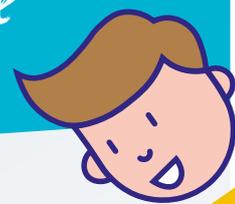
Vous trouverez dans ce guide des propositions pédagogiques nécessitant peu de matériel et réalisables dans les différents espaces d'un établissement scolaire. Vous pourrez également vivre nos propositions à travers les différents moments d'une journée.

L'objectif de cette semaine est de mettre en lumière nos propositions pour une utilisation en fil rouge tout au long de l'année.

Une formation dédiée est proposée par les UGSEL territoriales.

Jouer avec l'activité physique

LUNDI



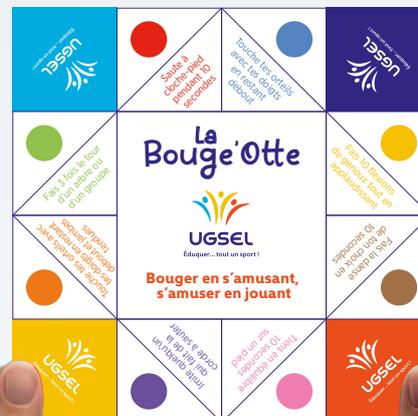
LA BOUGE'OTTE

Cette thématique vous amène à utiliser le « Jeu » comme outil de mise en œuvre des 30 minutes d'activités physiques quotidiennes.

Les récréations et les temps périscolaires seront des moments privilégiés pour la fabrication et l'utilisation des outils

La Bouge'otte :

- La cocotte est un incontournable des cours de récréation.
- Souvent associé à une épreuve ou à un gage, vos élèves pourront utiliser cet outil pour favoriser l'activité physique.
- La Bouge'Otte permettra également aux élèves de coopérer et d'instaurer un véritable sentiment de plaisir à « JOUER »



Retrouver le tutoriel pour plier et jouer avec ma cocotte

LES D-DÉFIS

À travers l'utilisation de 4 dés, vos élèves imagineront leurs propres activités physiques tout en utilisant toutes les possibilités matérielles présentes dans l'école.

Je lance les 4 dés :

Dés n°1 - Matériel sportif
choix du matériel à utiliser (cônes, cerceaux etc)

Dés n°2 - Action
Choix de l'action à réaliser (sauter, courir, rouler etc)

Dés n°3 - Espace école
Choix du mobilier de l'école à utiliser (banc, poubelle etc)

Dés n°4 - Joueurs
Choix de l'organisation de l'activité (en solo, en duo, en opposition etc)



J'invente un jeu où j'utilise des petites balles en duo, que je lance avec précision en utilisant un banc de l'école

À L'INTÉRIEUR DE LA CLASSE

MARDI

Cela peut être prévu dans l'emploi du temps ou se faire ponctuellement selon les besoins.

Cette thématique vous accompagne dans une **mise en œuvre « fractionnée »** afin de vous proposer différentes modalités pour la pratique d'une activité physique, tout en restant dans la classe.

Les possibilités sont multiples :

Le temps : 2x15', 3x10', 4x7'30...

Les moments de la journée : accueil du matin, avant ou après la récréation, au retour de la pause méridienne, entre 2 séquences d'enseignement, en fin de journée.

Voici nos propositions à découvrir dans cette thématique :

DANSE AVEC OU SANS MUSIQUE

Le principe est de proposer sur un temps court, **des phrases corporelles dansées**. Ces phrases peuvent être montrées par l'adulte ou créées par l'élève (libre ou thème imposé).

Exemples de phrases corporelles :

Le pingouin : saut pieds joints avec les mains vers le bas comme des nageoires.

Le tambour : pieds écartés et jambes fléchies, avec les mains taper sur un tambour imaginaire.

L'arc-en-ciel : réaliser des pas de côté et faire avec les bras un grand arc-en-ciel de haut en bas.

Le robot : faire des mouvements saccadés sur les côtés en se penchant en avant.

Vous pouvez imaginer une multitude de phrases corporelles. Cela peut-être le point de départ d'un flashmob d'école par exemple.



À L'INTÉRIEUR DE LA CLASSE

MARDI (SUITE)

PAUSE ACTIVE TYPE « TABATA »

AVEC OU SANS MUSIQUE

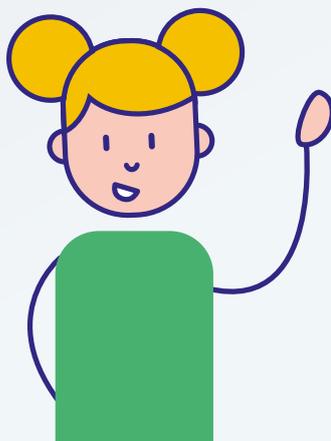
Le principe est de réaliser différentes actions pendant 20 secondes puis de se reposer sur 10 secondes.

L'adulte profite des 10 secondes de repos pour expliquer le prochain exercice à réaliser.

En principe, une session « Tabata » dure 4 minutes soit 8 temps de « travail » mais vous pouvez enchaîner plusieurs sessions.

Sur chaque sessions, vous pouvez reprendre le même exercice de travail, changer à chaque fois ou faire un mix.

Exemple du « Tabata sport »



Réaliser des exercices qui imitent un geste sportif

Le tennisman : en sautillant, enchaîner des coups droits et des revers.

Le skieur : en position squat réaliser des virages.

Le lanceur de javelot : lancer un javelot avec une rotation des épaules.

Le volleyeur : réception squat puis passe vers le haut.

Le boxeur : en sautillant et en garde, enchaîner des directs bras avant / bras arrière.

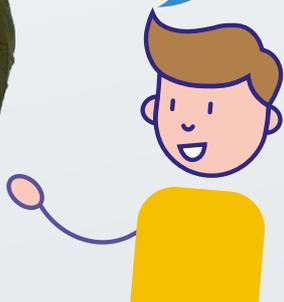
Vous pouvez également faire inventer les gestes aux élèves.

TRAVAIL D'ÉQUILIBRE

EN SILENCE

Le principe est de travailler l'équilibre, élément important de la coordination générale de l'enfant.

Pour complexifier, possibilité de bouger les bras, de tourner le haut du corps, de fermer les yeux...



Proposer différents exercices en veillant à mettre en place une progressivité afin que les élèves soient le plus souvent en réussite.

Exemples d'exercices :

- Tenir en équilibre sur une jambe : lever l'autre jambe vers l'avant puis la reposer.
- Tenir en équilibre sur la pointe des pieds.
- Idem sur les talons.
- Le flamant rose : tenir en équilibre sur une jambe, l'autre jambe est pliée, plante de pied contre l'intérieur de la jambe.
- Tenir en équilibre assis sur la chaise sans que les pieds ne touchent le sol, puis sans que le dos ne touche le dossier.

Pour chaque thème, commencer par un équilibre en mouvement, puis alterner avec des équilibres statiques et finir avec des équilibres tenus plus longtemps.

30 minutes d'activités physiques, C'EST AUSSI EN FAMILLE ! MERCREDI

Dans le but de compléter les expériences des 30 minutes d'activités physiques vécues à l'école, l'UGSEL propose aux familles de vivre plusieurs situations physiques faciles à mettre en place à la maison.

Découvrez les vidéos réalisées et jouer avec vos enfants pour faire 30 minutes d'activités physiques.



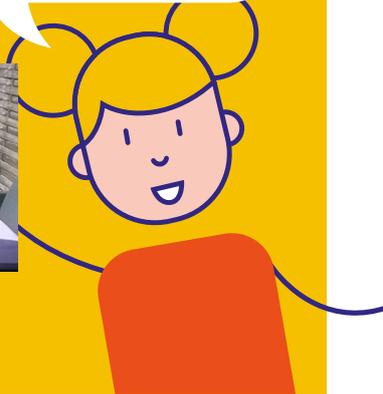
Jeu de la tête au pied



Jeu des couleurs



C'est la chute



TOUS À VÉLO POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN FAMILLE !

La marche ou la pratique du vélo sont des très bon moyens de vivre une activité physique en famille.

- Elle permet également une pratique intergénérationnelle pour le plaisir de tous.
- L'UGSEL propose aux familles de découvrir les ateliers du savoir rouler à vélo à travers l'application dédiée « Tous à Vélo avec l'UGSEL ».

Application gratuite
Disponible sur Google play
Disponible sur App Store

TÉLÉCHARGE TON L'APPLICATION
Tous à Vélo avec l'UGSEL

TOUS À VÉLO
UGSEL

LA SEMAINE DES APEL – 20 AU 24 MARS 2023

Dans le cadre de son partenariat, l'UGSEL accompagne l'APEL dans la mise en œuvre des animations proposées lors de la semaine des APEL qui en 2023 aura lieu du 20 au 24 mars 2023 sur le thème « Bien dans son corps, bien dans sa tête ».

Toutes les propositions réalisées dans ce guide peuvent être utilisées lors de cette semaine.

+ d'infos auprès de l'APEL de l'établissement.



ACTIVITÉ PHYSIQUE EN TRANSDISCIPLINARITÉ

JEUDI



Faire de l'activité physique en travaillant l'anglais, c'est plutôt fun !
Sur cette fiche nous aborderons l'activité physique en transdisciplinarité.



ANGLAIS

«Simon Says» ou le «Jacques a dit»

Quand l'adulte commence sa phrase par "Simon says", les enfants devront effectuer la consigne qui suit. Si l'adulte ne dit pas "Simon says", les enfants qui effectuent les consignes malgré tout perdent une vie ou un point (l'idée est de ne pas éliminer les élèves pour qu'ils continuent à jouer). On décidera du capital de points ou de vies au départ.

Ce jeu peut être décliné selon les mots de vocabulaire appris et à réviser : les couleurs, les parties du corps, les verbes d'action, les vêtements... L'avantage de ce jeu est sa flexibilité : les consignes peuvent être plus ou moins complexes selon l'âge et/ou le niveau des apprenants.

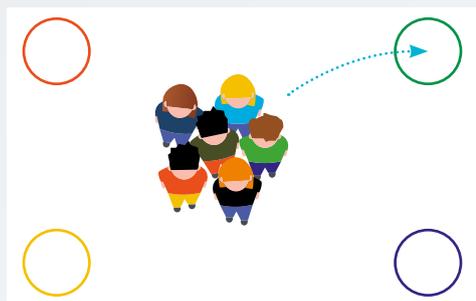
PHONOLOGIE

Les sons en mouvement

À partir de ce jeu sportif intitulé « Le 1^{er} dans sa maison », nous allons chercher à mettre en place l'apprentissage de la lecture par la découverte des sons (conscience phonologique).

Au signal, courir le plus vite possible pour atteindre en premier la « bonne » maison correspondant au son donné

Tous les élèves partent en même temps / Se remettre au centre après chaque course.



MATHÉMATIQUES

Le béret du calcul mental

But du jeu :

- Ramener le béret dans son camp sans se faire attraper
- Attraper l'adversaire qui essaye de ramener le béret dans son camp.
- Utiliser le calcul mental comme support du jeu.

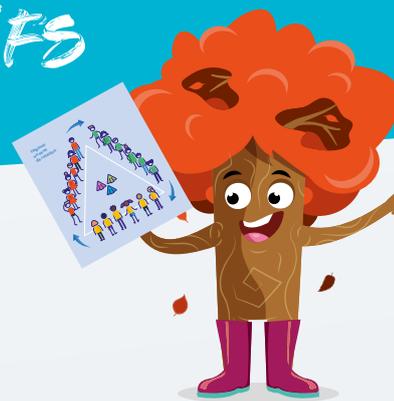
QUESTIONNER LE MONDE

Air Terre Mer

- Tous les joueurs sont en cercle assis ou debout.
- Le ballon passe alternativement du meneur qui est au centre du cercle à un jour du cercle.
- Quand le meneur lance, il dit « Terre », « Air », « Mer ».
- Le joueur qui reçoit le ballon donne le nom d'un animal correspondant à la catégorie demandée.
- Les élèves sont debout en classe derrière leur chaise et font passer le ballon au voisin. A la réception du ballon, l'élève donne sa réponse et propose la question suivante au voisin.

Faire de l'activité physique GRÂCE AUX JEUX SPORTIFS

VENDREDI



Les jeux sportifs sont des entrées naturelles pour promouvoir l'activité physique. Une mise en place rapide, dans peu d'espace et avec peu de matériel. Nos propositions favorisent l'autonomie des élèves dans la pratique physique à travers ces jeux.



Le Carré Magique

But du jeu : Toucher ses camarades situés à l'intérieur du carré

- Type d'activité : Opposition
- Espaces : Cour de récréation ou salle de motricité
- Matériel : Un ballon en mousse, craies ou coupelles.



L'équipe fortunée

But du jeu : Rappporter un foulard dans son camp en courant vite.

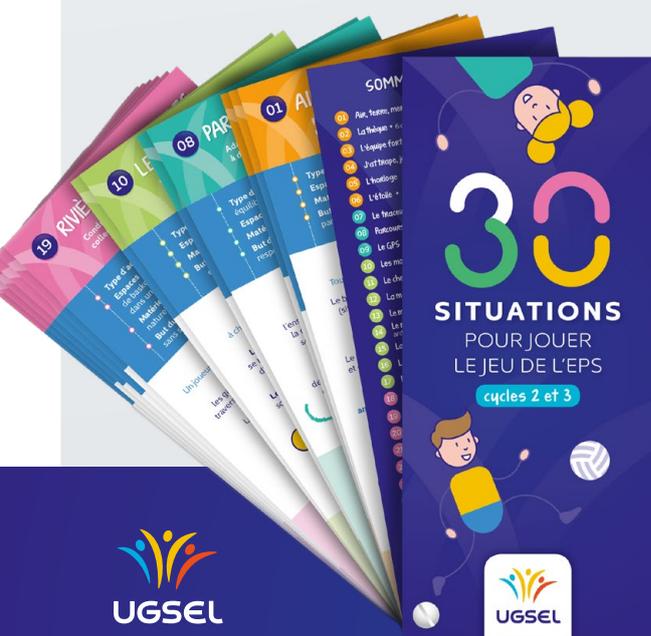
- Type d'activité : Course
- Espace : Cour de récréation
- Matériel : Craie, 3 foulards de couleurs différentes.



Parcours aventure

But du jeu : Réaliser un parcours en respectant les consignes de déplacement.

- Type d'activité : Déplacement, équilibre
- Espace : Cour de récréation
- Matériel : Craies pour réaliser des tracés.



L'UGSEL propose le document des 30 situations « Pour jouer le jeu de l'EPS ».

Ce document pédagogique de référence accompagne les enseignants dans une démarche « pratique » pour la mise en œuvre des 30 minutes d'activités physiques par les jeux sportifs.

LE + POUR OPTIMISER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS SON ÉTABLISSEMENT

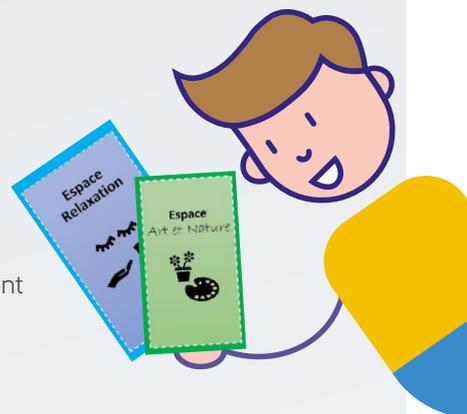
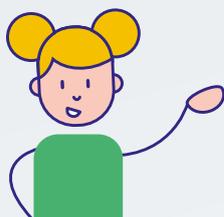
AMÉNAGEMENT DE LA COUR DE RÉCRÉATION

La cour de récréation est l'espace privilégié pour la mise en œuvre de toutes nos propositions.

Nous vous proposons une optimisation de votre cour de récréation en créant différents espaces de pratiques valorisant plusieurs thématiques abordées dans ce guide.

Pour aller plus loin

L'UGSEL vous propose deux documents qui vous accompagneront dans l'aménagement votre cour.



Le + pour accompagner les enseignant(e)s dans la mise en pratique des 30 minutes d'activités physiques quotidiennes

L'UGSEL propose aux enseignants du 1^{er} degré une formation spécifique.

Cette formation développe les compétences suivantes :

- Concevoir une organisation du dispositif
- Mettre en œuvre et animer des situations motrices
- Mettre en place une organisation et des outils



Pour communiquer, partager, valoriser ma participation à la semaine nationale des 30 min APQ avec l'UgseL, je publie des photos, des vidéos sur les réseaux sociaux en mentionnant le **#30MINAPQUGSEL** dans chacune de mes publications.