



# 30 minutes d'activité physique quotidienne

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

## Quels enjeux ? [BO n°30 du 28 juillet 2022](#)

- Encourager l'activité physique.
- Contribuer au bien-être et à la santé publique (éducation à la santé).
- Créer des conditions fondamentales pour bien apprendre.
- Favoriser une équité d'accès : activités variées et adaptées au contexte de chaque école.
- Choisir des modalités au sein de chaque école : présentées par le directeur en conseil d'école.

## Quelle différence avec l'EPS ?

L'activité physique quotidienne est à différencier de l'éducation physique et sportive.

### APQ

- Projet
- 30' par jour (quand il n'y a pas EPS)
- Pas de tenue spécifique
- Plaisir de bouger
- Intensité libre
- Le PE veille à l'activité de tous et à la sécurité du groupe

### EPS

- Discipline d'enseignement obligatoire
- 3h par semaine dans l'emploi du temps
- Tenue adaptée à l'EPS
- Plaisir d'apprendre et de progresser
- Intensité programmée (progressivité)
- Le PE différencie en proposant des tâches adaptées à chacun : il observe les réponses motrices des élèves et les fait progresser (critères de réussite, règles d'action)

## À quels moments ?

- Les jours où il n'y a pas d'EPS programmée.
- Avant d'entrer en classe.
- Temps de transition (entre deux séances).
- Pendant une activité, en articulation avec les temps d'enseignement (apprentissage en mouvement).
- Pendant les récréations, juste avant, juste après.
- Au moment des sorties.

## Dans quels lieux ?

La cour d'école, les locaux scolaires et les abords de l'école seront utilisés en priorité.

*Exemples d'activités en fonction des lieux choisis :*

- Cour (zones sportives, parcours, défis récré)
- Couloir (corridor actif, ...)
- Salle de classe (pauses actives, pratiques de bien-être, ...)
- Salles diverses (motricité, gymnase, ...)
- Abords de l'école (balade, trajets, ...)

## Quelle organisation ?

- Fractionner si besoin : 3x10', 2x15', 4x7'30, ...
- Investir les différents temps scolaires (lien avec le périscolaire, les familles, les clubs, ...).
- Veiller au temps effectif d'activité de tous les élèves.
- Impliquer les élèves dans la mise en œuvre du dispositif.
- Réinterroger l'aménagement des espaces scolaires.
- Investir les temps de récréation pour amener les élèves à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité avec des pratiques ludiques.