



2020 -2021

Sylvie benoit – CPD EPS21

*Soyons actifs !
S'asseoir moins et bouger plus
à l'école*

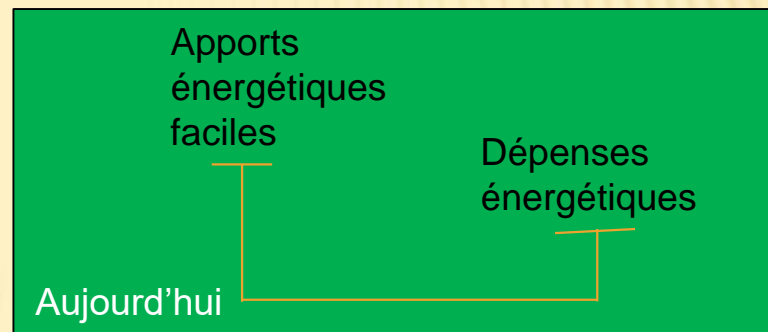
POURQUOI ?



SEDENTARITE = DANGER !!!

CONSTATS

Depuis 2012, l'inactivité physique = première cause de mortalité évitable dans le monde (responsable de plus de décès que le tabagisme.)



75% des français sont insuffisamment actifs : l'inactivité commence de plus en plus tôt (temps de position assise en augmentation)

En 40 ans, diminution majeure des performances cardio-vasculaires de 30%

Ajouter à son mode de vie 15 minutes de marche tous les jours diminue la mortalité de 14 %

En France, la sédentarité, concerne plus de 70% de la population qui passe plus de huit heures assis chaque jour.

Bouger pour bien grandir

Bouger et se dépenser
physiquement est un
besoin fondamental des
enfants

... souvent négligé



Laurence Dudeck, psychothérapeute

BOUGER, BESOIN HUMAIN FONDAMENTAL,

Bouger : une saine addiction qui remédie à l'hyperactivité

« Quand les besoins de mouvement et de grand air ne sont pas comblés, les enfants sont physiquement en état de manque et peuvent montrer des signes de tension que de nombreux adultes ont tendance à étiqueter comme de l'hyperactivité, de l'instabilité, ou encore de la nervosité. Tout se passe comme si dans nos sociétés dites développées, l'expression d'un besoin humain naturel était une pathologie chez les enfants. »

Laurence Dudeck, psychothérapeute

OMS

régulière

De 1 à 4 ans,
au moins **180 minutes** à différents types d'activité physique*
d'intensités diverses tout au long de la journée

adaptée

sécurisante

De 5 à 17 ans
au moins **60 minutes** par jour d'activité physique* d'intensité
modérée à soutenue.

progressive

* A.P. : tout mouvement corporel produit par les muscles qui requiert une dépense d'énergie

LA SANTE A L' ECOLE

2016 - PES - parcours éducatif de santé

2017 - GENERATION 2024

2020 - VADEMECUM ECOLE PROMOTRICE DE SANTE

**2020 APPEL À MANIFESTATION D'INTÉRÊT
+ CIRCULAIRE DE RENTRÉE
30' ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR**



ECOLE PROMOTRICE DE SANTÉ

https://www.youtube.com/watch?v=h5RwbT731eU&feature=emb_logo

POURQUOI ?

Être en bonne santé pour
bien apprendre

COMMENT ?

Formes variées –
adaptées – fractionnées -
combinées

OU ?

Cour – locaux scolaires –
abords de l'école

QUAND ?

Jour sans EPS

Développe-
ment des
capacités
motrices et
des
aptitudes
physiques
des enfants
&
Bien-être



APPEL À MANIFESTATION D'INTÉRÊT

POUR L'ÉCOLE
DE LA CONFIANCE

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE ET
DE LA JEUNESSE

Propositions pour développer 30 minutes d'activité physique
par jour à l'école

Préambule

**DISTINCT DE L'ENSEIGNEMENT DE L'ÉDUCATION
PHYSIQUE ET SPORTIVE**

BOUGER 30'/JOUR

+

108 h d' EPS/année

30 ' ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE A L' ECOLE

Se
déplacer

Bouger

S'activer

Se remuer

Se mouvoir

Agir

30 minutes d'activité physique quotidienne | éducol | Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports - Direction générale de l'enseignement scolaire (education.fr)

comment répondre au
besoin de
mouvement
de l'enfant ?

courir

Se
balancer

Faire la
bagarre

grimper

Tomber,
se
relever

danser

Tenir en équilibre

....

« À 2 ou 3 ans, (...) passez le plus de temps possible à l'extérieur car le contexte est naturellement stimulant pour les sens.

À l'âge de la maternelle, l'enfant a tellement envie de bouger que s'il en a le temps, l'occasion et l'espace il va trouver ses propres façons de combler son besoin de mouvement !

Emeline Seyer (éducatrice somatique)

BOUGER, CE N'EST PAS COMPLIQUÉ !

Des temps d'activités « faciles » à mettre en place,

- ✘ Aux abords de l'école

ex : marche à pied (intensité modérée)

- ✘ Dans les locaux scolaires

ex : accrochaises (intensité modérée)

pratique corporelle de bien-être (faible intensité)

- ✘ La cour

ex : les jeux (intensité élevée)

AUX ABORDS DE L' ECOLE



La Marche à pied

exemple C1 : <https://www.lepaysdesmerveilles.com/chasse-aux-couleurs-nature-montessori.html>

- ✘ Accessible à tous
- ✘ Partout
- ✘ Variables :
 - l'allure de marche
 - le temps de marche
 - la distance de marche
 - profil du parcours

Marcher pour aller à l'école, c'est bon pour le moral !



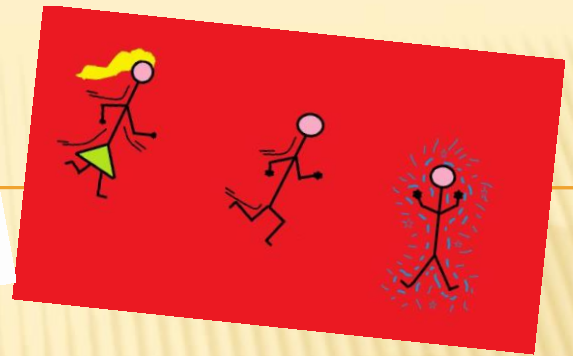
A L'INTERIEUR

✘ Dans la classe ou les locaux scolaires

- Jeux
- *Acrochaises : activité de création guidée*
- *Pratiques corporelles de bien-être*
- *Danse*
- *Etirements ...*



A L' EXTERIEUR



✘ Dans la cour

les jeux de cour ou « jeux traditionnels » :
individuels ou collectifs

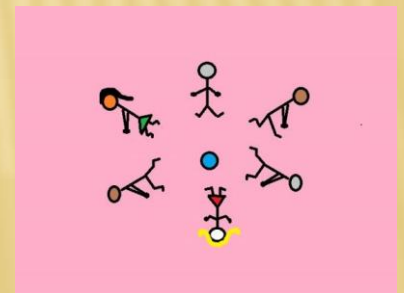
> Régis par des règles

> Qui permettent de jouer des rôles différents

> De plusieurs types : jeux d'adresse, jeux de vitesse ...

ex : marelle, corde à sauter , le loup glacé

les 4 coins , la tomate, 1.2.3. soleil...





« Ce qu'il faut vraiment faire, c'est remettre le jeu au centre de la vie de l'enfant ».

D^{re} Juana Willumsen

« Les enfants n'ont pas besoin de plus de scolaire mais de plus de temps pour des jeux libres »

Le jeu libre au cœur du développement de l'enfant humain
Peter Gray – professeur de recherche en psychologie

QUAND ET COMMENT ?

- ✘ A quel moment de la journée proposer le temps d'activité physique ?
- ✘ 30' ou temps fractionnés ?
- ✘ Encadrés ou en autonomie ?
- ✘ Quels paramètres prendre en compte ?
- ✘ Précautions à prendre

Tout est possible ...

DES IDEES VENUES D'AILLEURS



ECOSSE

Le « daily mile »

courir chaque jour un mile (soit 1,6 km) en 15 minutes, à l'air libre.

Les distances parcourues chaque jour sont additionnées sur une carte interactive.



CANADA

Dispositif
« *DPA -Daily Physical Activity* »



FINLANDE

« Finnish schools on the move »



« *Grandir avec la
Nature* »

L'ECOLE DU DEHORS

UNE PISTE POUR BOUGER PLUS...

<https://profsentransition.com/ecole-du-dehors>

<http://www.viewpure.com/AN2aNqwfVuo?start=0&end=0>

Sortir tous les jours pour apprendre...



https://www.franceculture.fr/emissions/etre-et-savoir/a-lecole-de-la-nature?utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR1wQLh-v8NKawlpf_yudrS9nx8baO9pGqwr4Aa2eYe8jWK2yiATXumje4c#Echobox=1587134891

Les bénéfices du jeu libre, du plein air et du mouvement sur le développement cognitif des enfants

Louis Espinassou, animateur, formateur, écrivain, conteur, berger dans les Pyrénées.

Il a écrit *Besoin de Nature* et *Pour une éducation buissonnière*



<https://apprendreaeduquer.fr/jeu-libre-plein-air-enfants/>

SYNTHESE

- × 30' d'activité par jour
- × QU'EST CE QUE CELA VEUT DIRE ?
- × A QUOI CELA SERT ?

<https://prezi.com/view/d0ysGIvDxSgLWJYo1hOQ/>

BOUGER C'EST VITAL !

*les effets du
(manque de)
mouvement sur
l'apprentissage,
la mémoire,
la santé*



*Retrouver la
forme, un jeu
d'enfant !*





MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

*Liberté
Égalité
Fraternité*

POUR L'ÉCOLE
DE LA CONFIANCE

APPEL À MANIFESTATION D'INTÉRÊT POUR 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE À L'ÉCOLE

CLIQUER ICI POUR DEPOSER VOTRE DOSSIER

<https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/ami30minapp>