

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

Courir, marcher, sauter, lancer... sont des actions qui s'inscrivent dans une démarche éducative de parcours de santé journalier en augmentant le temps d'activité des élèves avec - autant que possible - une mobilisation des partenaires (parents, association USEP, éducateurs sportifs...).

**L'APQ ne se substitue pas à l'enseignement de l'EPS.**



**Inscription** à l'Appel à Manifestation d'Intérêt (AMI) « 30' d'APQ » :

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

Dans le cadre du programme « Génération 2024 », de la démarche « École promotrice de santé » vos initiatives pour faire bouger les élèves et favoriser le développement des aptitudes physiques des élèves peuvent être valorisées par l'appel à manifestation d'intérêt (AMI) « 30' d'activité physique quotidienne ».

**ACTIVITE  
PHYSIQUE  
QUOTIDIENNE**

**APQ  
61**



## APQ une démarche...

Faire un **état des lieux** de l'activité physique au sein de l'école, de la classe (l'objectif est de prendre conscience de l'effectivité de l'activité physique par tous les acteurs : enseignantes et enseignants, élèves, adultes de l'école).

Proposer des **activités variées** (ludiques, défis...) modérées à intensives avec peu de matériel.

**Responsabiliser** (enjeu de santé) par la mise en place d'outils (compteurs de la classe et de l'élève) en **temps scolaire** et **hors temps scolaire** parce que le développement de l'activité physique s'inscrit globalement, sur la **journée de l'enfant**.

**Prendre plaisir à bouger**, l'APQ comme une habitude, un automatisme inscrit dans l'autonomie de l'enfant, de l'élève, de la communauté éducative.

## Avancer

marcher sauter  
courir ramper longer  
lever tendre bouger plier se mouvoir  
se remuer **P**édaler attraper défiler  
synchroniser déménager se promener  
avancer transporter reculer se balader  
trotter trotter crapahuter bondir  
clopiner flâner cheminer sillonner  
sprinter s'**é**quilibrer galoper voler  
sautiller gambader danser  
gesticuler franchir  
bondir rebondir

30'

« *J'entends et j'oublie,  
je vois et je me souviens,  
je fais et je comprends* »  
Confucius

## APQ toute la journée...

**Avant** d'entrer en classe, **pendant** la récréation, juste avant de sortir, **après** les cours (clubs, milieu associatif...) pour une plus-value des apprentissages (gain en concentration, en attention, meilleure disposition de la posture d'élève...)

## Ressources OTA

Site : <https://prim61.discip.ac-caen.fr/EPS>

## Contactez-nous

JALABERT Franck, Inspecteur de l'Education Nationale – Ecole Inclusive  
02 33 32 53 07  
[franck.jalabert@ac-normandie.fr](mailto:franck.jalabert@ac-normandie.fr)

### Mission départementale EPS :

GUERRAND Isabelle, CPD EPS,  
[isabelle.guerrand@ac-caen.fr](mailto:isabelle.guerrand@ac-caen.fr)

FROMENTIN Coralie, CPC EPS Alençon,  
[dsden61-cpcepsalencon@ac-caen.fr](mailto:dsden61-cpcepsalencon@ac-caen.fr)

COCARD Virginie, CPC EPS L'Aigle,  
[dsden61-cpcepslaigle@ac-caen.fr](mailto:dsden61-cpcepslaigle@ac-caen.fr)

PHILIPPE Benjamin, CPC EPS Mortagne,  
[dsden61-cpcepsmortagne@ac-caen.fr](mailto:dsden61-cpcepsmortagne@ac-caen.fr)

ROINOT Vincent, CPC EPS Argentan,  
[dsden61-cpcepsargentan@ac-caen.fr](mailto:dsden61-cpcepsargentan@ac-caen.fr)

LEBRU Pauline, déléguée USEP Orne,  
[pauline.lebru@laliquenormandie.org](mailto:pauline.lebru@laliquenormandie.org)