

Je me lance dans

Les 30 minutes "APQ"



Je m'informe...

Permettre à nos élèves d'investir une pratique physique au quotidien favorisant le bien être et la santé.

Je consulte les textes officiels

30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

NOR : MENE2201330C
Circulaire du 12-1-2022
MENJS - DGESCO C-CT-DS

Je consulte le document départemental de la mission EPS



Je suis accompagné.e...

- Par le CPC Eps de ma circonscription
- Par la chargée de mission du développement du sport scolaire : B Hermend
- Par les conseillers pédagogiques départementaux : N Deleserre et N Statnik
- Par le conseiller pédagogique DSDEN 62 : P Bouquillon

Je me lance !

Les 30 minutes d'APQ ne se confondent pas avec l'EPS.
L'EPS est une discipline d'enseignement qui répond à des programmes.
Les APQ peuvent prendre différentes formes, ne font pas l'objet d'un enseignement et peuvent être proposées à différents moments de la journée.

Les APQ sont un moyen de sensibiliser les élèves à l'importance d'une pratique physique quotidienne.

Les grandes étapes à suivre :

- Établir avec les élèves un emploi du temps "physique" en plaçant les créneaux EPS et les pratiques APQ.
- Les jours où il y a Eps il n'y a pas forcément APQ.
- Choisir et identifier les lieux où l'on peut proposer des APQ dans l'école :
 - Cour de récréation
 - Préau
 - Salle de motricité
 - Salle de classe
 - Couloirs
- Choisir et identifier les moments où l'on peut proposer des APQ :
 - En début de journée
 - Durant le temps de récréation
 - Lors du retour de la cantine
 - Au cours d'une activité en classe
 - En fin de journée
- Choisir et identifier des activités simples qui répondent aux besoins des élèves
 - Retour au calme
 - Moment de concentration
 - Dépense énergétique

**Les Apq peuvent revêtir différentes formes :
jeux, danse, relaxation, réveil corporel...**



Je m'inspire

Les APQ à l'école CACHIN de Montigny en Gohelle



Les APQ dans la circonscription d'Hénin-Beaumont



Il serait intéressant de communiquer avec les parents, afin de co-construire l'emploi du temps physique de l'enfant sur la semaine.

Exemple d'EDT physique

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
EPS	APQ	Club Hand	EPS	APQ	Sortie Chien	Promenade Canal

*Pour aller plus loin
le site "génération 2024"*

