



**30 MINUTES  
D'ACTIVITE PHYSIQUE  
QUOTIDIENNE**





## **PRESENTATION DU DISPOSITIF 30 MIN APQ**

**Pratiquer une activité physique quotidienne contribue au bien-être et à la santé, conditions fondamentales pour bien apprendre. Le ministère chargé de l'éducation nationale s'engage, en cette rentrée scolaire, en collaboration avec Paris 2024 et le mouvement sportif, à ce que chaque élève bénéficie d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne (30 'APQ) dans toutes les écoles primaires.**

**Distincte de l'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS) qui permet de transmettre des apprentissages spécifiques, indispensables à l'épanouissement des élèves et à la réussite scolaire, cette mesure vise à susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et de leur santé.**





## **DISPOSITIF NATIONAL 30 MIN APQ**

**PRESENTATION SUR LE SITE EDUSCOL /  
LIEN**



## **COMMUNIQUE DE PRESSE DE FEVRIER 2023**

**avec la création de l'équipe de France  
des 30 MIN APQ / LIEN**



## RECOMMANDATIONS DE L'ANSES

L'école est le lieu le plus favorable pour développer chez les jeunes les connaissances et les comportements favorables à la santé (vue dans son ensemble ici).

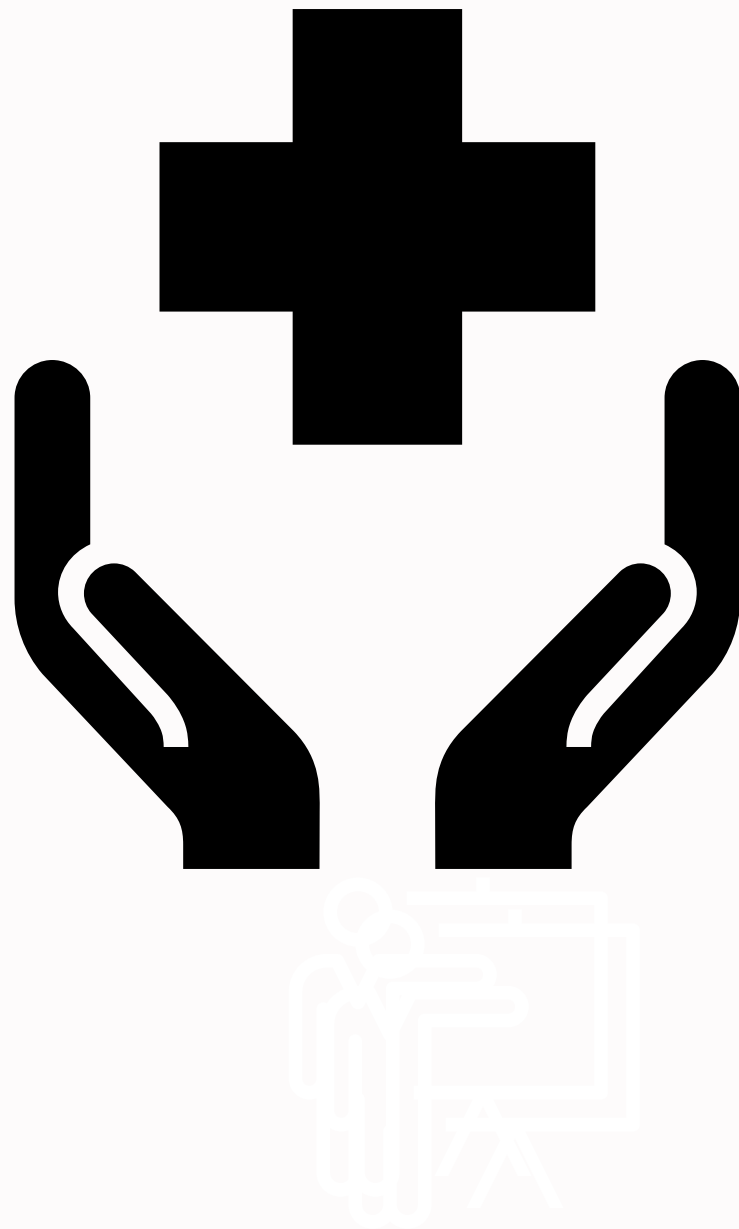
-Jusqu'à 5 ans, les enfants doivent rester actifs au moins 3H/J

-Entre 6 et 11 ans, au moins 1H/J

-Limiter l'inactivité à 2H maximum en continu (hors temps de sommeil et de repas)



[LIEN](#)



# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## Nos recommandations pour les enfants et adolescents

L'activité physique dès le plus jeune âge est essentielle pour être en bonne santé. Il est important d'adopter un mode de vie actif tout au long de la vie, dès le plus jeune âge. Favoriser les activités en famille ou entre amis, associer sport, jeu et plaisir, ou proposer des activités diverses : **voici les clés pour garder les enfants motivés, et limiter leur temps de sédentarité devant les écrans !**



### LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS

Trois heures d'activité physique par jour sont recommandées. Favoriser le jeu et le plaisir, diversifier les activités : marche, course, sauts, lancers, équilibre, découverte du milieu aquatique...

Pour limiter la sédentarité, éviter l'exposition aux écrans avant 2 ans et la restreindre à moins d'une heure par jour entre 2 et 5 ans.



### LES ENFANTS DE 6 À 11 ANS

Au quotidien, un minimum d'une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée.

Pour donner aux enfants l'envie de bouger, les inciter à jouer, bouger avec eux : les accompagner à l'école à pied ou à vélo, favoriser les activités collectives ou entre amis, les encourager à pratiquer en club ou en association scolaire...

Le temps de loisir passé devant un écran doit être limité en fonction de l'âge : jusqu'à 6 ans, éviter de dépasser une heure par jour ; au-delà de 6 ans, éviter de dépasser deux heures.



### LES ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée chaque jour, sollicitant les muscles et améliorant l'endurance et la souplesse : gymnastique, escalade, danse, jeux de ballon...

Toutes les occasions sont bonnes pour encourager les adolescents : favoriser les activités entre amis, en club ou en famille, mais surtout les laisser choisir des activités qui leur plaisent.

Pour limiter la sédentarité, la priorité est de limiter le temps passé devant les écrans et de ne pas rester plus de 2 heures consécutives en position assise.

### Et surtout, bien dormir pour bien récupérer !

Un sommeil de bonne qualité est primordial pour être en forme et en bonne santé. Le temps de sommeil du petit enfant est compris entre 11 et 14 heures, en respectant la régularité de l'heure du coucher. Entre 6 et 11 ans, un temps de sommeil compris entre 9 et 11 heures est recommandé. Les adolescents de 12 à 17 ans doivent dormir de 8 h 30 à 9 h 30 chaque nuit. De plus, être actif favorise la qualité du sommeil.



## **RECOMMANDATIONS OMS**

**Pour rappel, l'Organisation mondiale de la Santé définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». La santé est ainsi prise en compte dans sa globalité. Elle est associée à la notion de bien-être.**



## ORGANISATION MATERIELLE DES 30 MIN APQ



Les formes que peuvent prendre les « 30 minutes d'activité physique quotidienne », sont variées et doivent être adaptées au contexte de chaque école.





## **OU ?**

Dans la cour, dans le gymnase, dans la salle de motricité, le préau, la classe, la salle polyvalente, la cours de récréation, des installations proches de l'école.



## **COMMENT ?**

Avec quels partenaires ? (Cité éducative, animateurs temps périscolaire, en autonomie, autres partenaires => cadrage à organiser avec la circonscription)



## **QUAND ?**

Temps cantine, temps périscolaire, avant la classe sous forme de rituels, pendant la récréation, durant la classe entre 2 séquences pédagogiques ou avant / après un contrôle, retour de cantine, en fin de journée... autant de possibles pour servir les apprentissages.

il est préconisé de développer ces 30 minutes d'activité physique les jours où il n'y a pas d'EPS programmé.



**RESSOURCES USEP / LIEN**



**FICHES CREEES PAR LES  
FEDERATIONS SPORTIVES, LE  
COJOP et AUTRES / LIEN**

**DOCUMENT DE PRESENTATION  
REALISE PAR LA CELLULE EPS DSDEN**

**13**

**SABINE MUNOT**

**Ressources ANSES, OMS, EDUSCOL,  
USEP**

