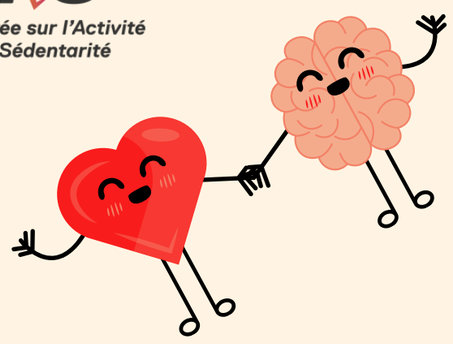
ICAPS
Intervention Centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité

LES 30 MINUTES D'ACTIVITé PHYSIQUE QUOTIDIENNE



Toute activité qui met le corps en mouvement

Tous les jours

Qu'est ce que c'est ?

Cette mesure s'inscrit dans le cadre de la démarche École promotrice de santé. Elle contribue au développement d'une culture commune autour de la santé, de rendre visible et de coordonner ce qui rassemble autour de la santé et du bien etre de TOUS dans un établissement scolaire

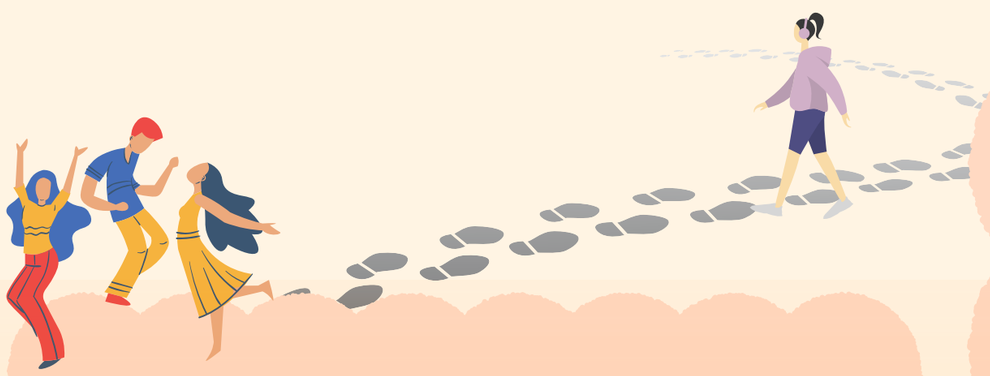
Quels objectifs ?



Cette mesure va favoriser le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants **MAIS AUSSI** :

- Inclure une activité physique quotidienne chez les enfants
- Amener les enfants à se dépenser davantage
- Développer des habitudes de pratiques physiques durables dans le temps
- Découvrir de nouvelles pratiques
- Quels impacts la pratique physique a sur eux, pourquoi en faire
- Favoriser un temps d'apprentissage bénéfique pour chacun (concentration, ambiance de classe, bien etre ...)

Qu'est ce qu'une Activité Physique et quels sont ses intérêts ?



Activité physique :

Toute activité qui **met le corps en mouvement**. Une Activité Physique n'est pas seulement faire du sport ! Nous avons différentes possibilités



Bénéfices :



- **Amélioration** du sommeil et de la qualité de vie



- **Diminution** des maladies chroniques (Diabète de types 2, certains cancers) et des maladies cardio-vasculaires



- **Amélioration** de la condition physique et de la composition corporelle (masse grasse, masse maigre)



- **Diminution** du risque d'anxiete et de dépression

→ Diminution du risque de mortalité DONC augmentation du nombre d'année en bonne santé

Suis-je sédentaire ?

La sédentarité correspond à tout moment où nous sommes assis ou allongés (hors temps de sommeil) où nous dépensons tres peu d'énergie.

→ À partir de 6h passé en position assis ou allongé sans compter le temps de sommeil, nous sommes vu comme sédentaire

Agence Régionale de Santé Provence-Alpes Côte d'Azur

Maison Sport Santé UFO3S Provence Verte

Quelles sont les recommandations en Activité Physique ?

Public	Durée recommandée	Type d'activité	Fréquence	Objectifs complémentaires
Enfants/ Ados (5-17 ans)	> 60 minutes/ jour d'activités modérées	jeux, activités sportives, collectives, vélo …	quotidienne	• renforcement musculaire 3fois/ semaine • limiter le temps d'écrans
Adultes (18-64 ans)	150 à 300 minutes/ semaine d'activitée modérée et soutenue	marche, aquagym, tai-chi, gymnastique douce, danse adaptée …	progressive	• renforcement musculaire <2 fois/ semaine • réduire le temps assis ou allongé en journée
Personnes âgées (65 ans et plus)	< 150 minutes/ semaine d'activités modérée	marche, aquagym, tai-chi, gymnastique douce, danse adaptée …	progressive	• activités d'équilibre et coordination • prévention risques chutes et autonomie
Personnes atteintes de pathologies chroniques	Selon les capacités Activités adaptées sur avis médical		progressive	• reduction des complications, douleurs • liens sociaux (isolement) • réduction risque sédentarité

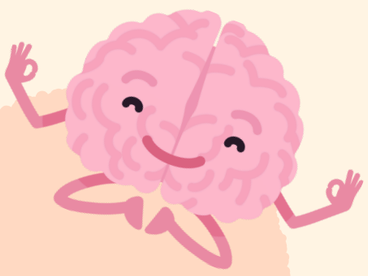
Chiffres marquants

- **Près d'un tiers** de la population adulte mondiale ne respecte pas les 150 minutes d'AP modéré par semaine
- En France, **plus d'1 adulte sur 5** déclare rester assis plus de 7 heures par jour
- En France, **38%** des adultes passent plus de 8 heures par jour dans un comportement sédentaire
- Selon l'OMS, **81% des adolescents (11-17 ans) ne répondent pas aux recommandations d'APQ**
- L'inactivité physique est le **4e facteur de risque de mortalité** dns le monde
- Des études montrent que les personnes sédentaires ont environ **30% de risque en plus** de developper des **complications cardio-vasculaires**
- Rester plus de 12h par jour s'associe à une **hausse de 38% du risque de décè**s SAUF pour ceux qui concernent au moins 22min d'APQ vigoureux
- Seulement 33% des filles et 51% des garçons de 6 à 17 ans atteignent les recommandations d'APQ
- 8 enfants sur 10 passent plus de 2 heures par jour devant un écran, ce temps a augmenté depuis plus d'une heure depuis 2016.

Développer les compétences sensori-motrices chez les enfants, c’est leur offrir les clés de l’épanouissement scolaire et social



Les Activités Physiques Quotidiennes (APQ) renforcent l’équilibre, la coordination et la motricité fine tout en améliorant la concentration et la gestion du stress.
Des études montrent qu’en pratiquant régulièrement ces activités, la coordination motrice s’améliore de 20 à 30 % comparativement aux enfants moins actifs et le risque de troubles neurodéveloppementaux, qui affectent environ 5 à 6 % des élèves, diminue significativement (Bhutta et al., 2002; OMS, 2020).



Au-delà des bienfaits physiques, l’activité sensorimotrice stimule des fonctions cognitives
essentielles à l’apprentissage, telles que la mémoire de travail, l’attention et la planification. Cela permet aux enfants de mieux comprendre et intégrer les consignes, de
résoudre des tâches complexes et de renforcer leur confiance en eux, tout en apprenant à mieux gérer leurs émotions dans un cadre ludique.

Les APQ favorisent aussi la socialisation : en participant à des activités de groupe, les
enfants apprennent à coopérer, à partager et à soutenir leurs camarades. Cette dynamique réduit le risque d’isolement social et contribue au développement de compétences prosociales indispensables pour leur avenir.
En somme, ces activités créent un environnement d’apprentissage chaleureux et inclusif,
permettant à chaque enfant de développer pleinement son potentiel physique, cognitif et émotionnel.

> Bouger chaque jour, c’est apprendre à mieux connaître son corps, à s’amuser et à grandir en pleine santé !

Contexte et mise en oeuvres des APQ

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE
Liberté
Égalité
Fraternité

Cette démarche a été mise en place par l'éducation nationale

MOMENTS :

La mise en place des APQ peuvent se faire sur différents moments du temps scolaire ou périscolaire de l'enfant par exemple :

- le matin avant de débuter la journée de classe
- entre deux enseignements
- lors du temps de récréation
- pendant un tempos de cours reservé

Les 30 minutes d'APQ peuvent etre mise en place une à plusieurs fois durant la journée. Plusieurs format sont possibles :

- 2 x 15 minutes
- 3 x 10 minutes
- 6 x 5 minutes
- ...

LIEU :

Il n'y a pas forcément de lieux préconiser, on peut utiliser une salle de motricité, les salles de classe, la récréation, le préau, les couloirs, la cantine (à condition que l'espace soit sécuritaire) ainsi que tout autre lieux en extérieur (parc, gymnase, forêt, devant le portail de l'école...)

FORMES :

Les 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne (APQ) reposent sur une définition large et inclusive de l'activité physique. Elles ne se limitent pas à une séance sportive formelle, mais englobent une diversité de pratiques adaptées aux contextes éducatifs, professionnels ou de loisirs.

Elles peuvent ainsi prendre plusieurs formes :

- Temps cadrés d'activité physique, organisés dans la journée (séance de motricité, atelier de sport, cours d'éducation physique).
- Pauses actives, intégrées au cours du travail ou des apprentissages, qui permettent de rompre la sédentarité par de courtes séquences dynamiques (voir les fiches "Aides à la mise en place").
- Leçons actives, où les contenus pédagogiques sont associés à des déplacements, des postures variées ou des exercices physiques légers pour favoriser l'attention et l'apprentissage.
- Jeux traditionnels (saut à la corde, épervier, marelle, ballon prisonnier...), qui allient convivialité et mouvement.
- Activités physiques codifiées (course, football, basketball, danse, gymnastique, etc.), plus structurées et inscrites dans des règles sportives établies.

Nous avons aussi le NUDGING qui favorise spontanément une pratique plus active :

- Des affiches illustrant des exercices simples à reproduire,
- Des challenges liés à l'utilisation des escaliers plutôt que de l'ascenseur ("escalier challenge"),
- OU encore de parcours ludiques balisés dans l'espace.

L'OBJECTIF EST D'INSCRIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LE QUOTIDIEN, DE MANIÈRE VARIÉE ET ACCESSIBLE, AFIN DE LUTTER EFFICACEMENT CONTRE LA SÉDENTARITÉ.

Pauses actives par matières

DE FAÇONS GÉNÉRALE



- **Le dé des mouvements**

→ on lance le dé, son chiffre correspond à un défis sportif : 1= 3 squats, 2= 5 sauts, 3= 2 tour sur soi, 4= 5 tapés dans les mains; 5= 6 pompes, 6= marcher sur les pointes de pieds pendant 20 secondes

- **Pauses actives**

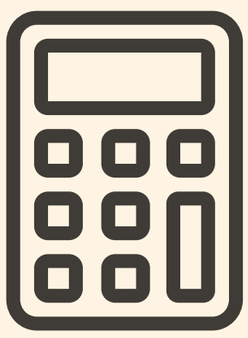
→ Sur chaque changement d'activité, matière ou salle, proposer 1 minute d'activité physique libre tel que de la marche, sauter sur place, tourner les bras, étirements ...)

- **Le geste de la victoire**

→ A chaque bonne réponse donner lors d'un exercice à l'oral, toute la classe doit se mettre d'accord sur un geste de célébration afin de travailler la cohésion de classe

- **Les défis express**

→ "Combien de fois peux tu faire ... sur 15 secondes" (exemples : squats, sauts, toucher le sol, touché épaules, pompes, montées de genoux ...)



MATHÉMATIQUES



- **Sauts-réponses**

→ Lors d'une opération, les élèves sautent pour répondre, si la réponse est 8, ils sautent 8 fois avant de donner la réponse

- **Les formes géométriques**

→ les élèves essayent de représenter la forme demander avec leur corps

- **Le parcours des nombres**

→ Pour répondre au calcul, les élèves vont toucher la bonne réponse au tableau, ou l'écrire tout simplement

- **Relais des tables de multiplication**

→ Par petits groupes, chaque élève écrit à tour de rôle un multiple d'une table annoncée au tableau, l'équipe la plus rapide gagne.

- **Parcours géométriques**

→ L'enseignant dicte une forme et chaque élève se déplace pour trouver et montrer un objet correspondant.

- **Fraction vivante**

→ L'enseignant annonce une fraction et les élèves se regroupent rapidement pour former le pourcentage correspondant du total de la classe.

FRANÇAIS

Lecture mimée

→ lorsqu'un qu'un personnage parle, les élèves se mettent debout, lorsque c'est le narrateur, ils s'assoient. Ce qui leur permet de mieux différencier les personnages et de garder une bonne concentration.

Dictée

→ Le/La professeur(e) donne une phrase, les élèves marche sur 10 secondes ou fond 1à squats avant d'aller écrire la phrase, on vient travailler la mémoire et la concentration

Retrouves l'ordre

→ Les élèves marchent dans la classe pour retrouver les morceaux d'une phrase découpée par l'enseignant et la reconstituer dans le bon ordre.

SCIENCES

Les animaux en mouvements

→ En début de cours, citer 4/5 animaux que les élèves devront mimer (sans faire de bruit) seulement des mouvements correspondant à leur type de déplacement

Les états de la matière

→ Selon l'état demandé les élèves doivent mimer l'état, par exemple : solide = corps figé; liquide = mouvement fluide prêt du sol; gaz = déplacement dans la salle

Le système solaire

→ Le professeur désigne un soleil, tous les élèves devront lui tourner autour sans se toucher et le toucher.

ARTS PLASTIQUE

Peindre dans l'air

→ Utiliser le bras ou la main comme pinceaux pour dessiner des formes dans l'air, les formes sont choisies soit a tout de role soit par le professeur

Dessin à l'aveugle guidé

→ Un élève, les yeux fermés, dessine sur son ardoise pendant qu'un camarade lui donne des instructions verbales pour ajuster sa trajectoire.

Travail en position ciblée

-->Les élèves réalisent le travail demandé en adoptant la position (au sol, debout) et les gestes (ex. : utiliser la main non dominante) indiqués.

ÉDUCATION MUSIQUE



La statue musicale

→ les élèves dansent, se déplacent et s'arretent dès que la musique est stoppée

Le rythme du corps

→ Frapper dans les mains, taper du pied ou sur ses cuisses pour déterminer le rythme de la musique

Le chef d'orchestre

→ Le corps ou les Bras définissent la hauteur des notes de la musique
exemple : pour des basses= se mettre prêts du sol ou les bras le long du corps, sur des aiguës= les bras en l'air ou se grandir au maximum.

English >

Le course au mot

→ trouver la traduction en venant toucher la réponse au tableau



Rhyme & Move

→ En cercle, les élèves trouvent et partagent un mot anglais rimant avec celui donné par l'enseignant. Chacun peut proposer un mot à son tour tout en marchant.

Action Verbs in Motion

→ L'enseignant prononce un verbe d'action en anglais et les élèves exécutent l'action correspondante en le répétant. (Variante : l'enseignant associe un nombre et les élèves comptent en effectuant l'action ex : ten → 10 questions.)



HISTOIRE/ GÉOGRAPHIE



La frise vivante

→ chaque élève correspond à une époque, ils vont devoir se placer dans l'ordre suivant la période historique

La boussole

→ Le professeur indique une direction Nord/Sud/Est/OuEst, les elle rés devront soit indiquer avec leur bras soit se déplacer dans l'espace.

Quiz en mouvement

→ L'enseignant pose une question à choix multiple sur un thème historique ou géographique et les élèves se déplacent vers la zone prédéfinie correspondant à leur réponse.

EXEMPLE DE SÉANCE TYPE ADAPTABLE POUR TOUS

TABATA EXPRESS
20 secondes d'effort intense (ex. : jumping jacks, squats, fentes, sauts "cordes à sauter") suivies de 10 secondes de repos, répété sur 4 minutes.

CIRCUIT TRAINING
Installer 4–5 spot (pompes, abdos, montées de genoux, talons fesses, course sur place, etc.) où les élèves passent 30–45 secondes par spot avant de changer.

HIIT RAPIDE
Choisir 3 exercices (ex. : abdos bicyclette, mountain climbers, planche) en cycles de 20 secondes d'effort et 10 secondes de repos, sur 3 à 4 tours.

AMRAP (AS MANY ROUNDS AS POSSIBLE) :
Sur 5 minutes, réaliser un circuit de 3 exercices et enchaîner le maximum de tours (squats, pompes, jumping jack, traversée crabes ...)

CIRCUIT COLLABORATIF
En équipes, chaque élève effectue un exercice pendant 30 secondes avant de passer le relais à un coéquipier, pour créer un défi collectif dynamique.

EXEMPLES EXERCICES :

.Squat jump

.Montés de genoux avec coudes croisés (avec main derrière la tête)

.Saut droite / gauche

.Cercle de bras rapide

.Piétiner rapidement

.Talons fesses

.Jumping jack

.Monter de genoux rapide

.Toucher pied alterné croisé (dos droit)

.Squat avec bras tendu devant

.Coup de poing vers l'avant en squat

.Corde à sauté

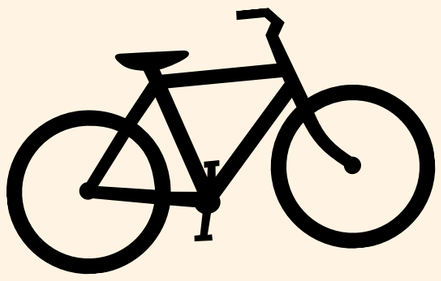


RETOUR AU CALME :
Inspirer par le nez souffler par la bouche
Etirement tête en bas jambe tendu
Bras tendu diagonal plafond
Autre coté
Lever les bras au ciel en inspirant et tout relâcher vers l'avant lors de l'expiration
à répéter plusieurs fois

ICAPS
Intervention Centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité

Maison Sport Santé UFO3S Provence Verte

ars Agence Régionale de Santé Provence-Alpes Côte d'Azur

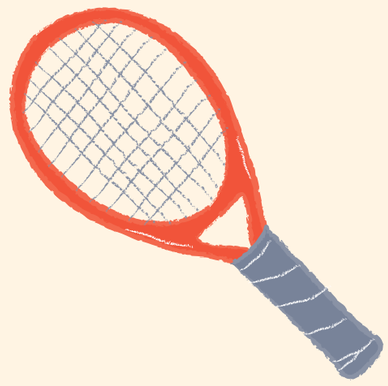




Du matériel peut être mis à votre disposition au besoin. Pour cela, rapprocher vous de l'Espace R de l'UFOLEP.



contact :
📞 : 06.51.04.89.32
✉️ : espace-r@ufolep83.org



Pour toutes questions ou renseignements à propos d'ICAPS, des APQ ou autre, contactez

LAPRADE Guillaume
📞 : 06.80.35.64.14
✉️ : glaprade@ufolep83.org

ou

GUÉRARD Camille
📞 : 07.67.57.44.08
✉️ : cguerard@ufolep83.org

ou

JOLLY MARIE
📞: 06.71.98.67.43
✉️: mjolly@ufolep83.org

ICAPS
Intervention Centrée sur l'Activité Phvsiaue et la Sédentarité

ars Agence Régionale de Santé Provence-Alpes Côte d'Azur

Sport Santé Sociale

Maison Sport Santé UFO3S Provence Verte
ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT UNIS
Agglomération Provence verte
Reconnue par le Ministère des Sports et le Ministère des Solidarités et de la Santé