



Samad interviewe **Jean-Marc RIGAL**, fondateur d'[Actibloom](#) et créateur de l'appli 30' APQ.

Samad : Pouvez nous présenter Actibloom et les circonstances de sa création ?

Lors de ma dernière expérience chez un fabricant de matériel de sport pour les collectivités, je me suis rendu compte qu'il y avait un déficit de formation initiale et continue en écoles primaires. En France, à la différence de la Belgique par exemple, on confie l'enseignement des 3 heures hebdomadaires d'éducation physique et sportive à des enseignants polyvalents, non spécialistes de la matière.

D'autre part, devenu papa de deux jeunes enfants, j'étais en recherche d'activités physiques et ludiques à réaliser avec eux.

Rapidement, je me suis dit que le meilleur moyen d'aborder cette activité scolaire, sur le plan pédagogique, était la vidéo. C'était également une façon agréable pour moi de partager du temps ludique avec mes enfants, puisque au départ c'est eux qui apparaissaient sur les vidéos.

Samad : Quel regard portez-vous sur la pratique de l'activité physique des enfants en France aujourd'hui ?

En me basant sur les rapports et mes échanges avec les membres de l'ONAPS (Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité) dirigé par Martine Duclos et le collectif « Pour une France en Forme » dont le Pr François Carré est un des experts, l'état de lieux n'est pas bon, pire il s'aggrave.

La raison principale est la concomitance pernicieuse de deux éléments : le manque d'activité physique et la sédentarité.

Un chiffre : les enfants ont perdu 25% de leur capacité cardiovasculaire en 40 ans.

Dit autrement, il y a 40 ans, un élève mettait 3 minutes en moyenne pour faire le tour d'un stade d'athlétisme (400 mètres), aujourd'hui il met en moyenne 4 minutes.

Or la meilleure façon d'améliorer ses capacités physiques, c'est le mouvement. Problème, en temps extra scolaire nos enfants passent trop de temps devant leurs écrans en position assise. En temps scolaire, ils sont à nouveau majoritairement en position assise...

Conséquence ? Une augmentation du risque d'apparition de maladies métaboliques (hypertension, surpoids, diabète), de maladies cardiovasculaires, et même de certains cancers.

Pour citer François Carré, « nos enfants préparent leur infarctus à 30 ans »

Pour ma part, je retiens l'élément suivant. Aujourd'hui en 2023, l'espérance de vie des enfants est inférieure à celle de leurs parents. De quoi réfléchir...

Samad : Comment (re)positionner l'école comme pilier dans la promotion de l'AP ?

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) nous rappelle qu'un enfant de moins de 12 ans, en moyenne doit faire une heure d'activité physique par jour. L'école où les enfants passent la plus grande partie de la journée (2/3 du temps) joue un rôle central.

Problème, l'enseignement dédié à l'activité physique et sportive est pour le moins perfectible.

Le dernier rapport parlementaire du sport à l'école remonte à 2016. Il a été réalisé par les deux parlementaires Régis Juanico et Pascal Deguilhem. Ce rapport peu flatteur montrait notamment que les 3 heures hebdomadaire sont rarement respectées, grignoté par le temps de déplacement, d'attente entre 2 exercices, etc. L'activité physique et sportive demeure encore un parent pauvre de l'Education Nationale en France.

Au-delà des cours d'EPS, qu'il faut absolument revaloriser, il est important de rappeler l'importance de promouvoir le mouvement chez les élèves, chaque jour !

Le dispositif 30 minutes d'activité physique quotidienne à l'école est une très bonne chose.

Les enseignantes et enseignants qui le mettent en place aujourd'hui se rendent compte rapidement de ses nombreux bénéfices, corroborés par des études scientifiques :

- l'exercice physique aide les enfants à se concentrer, il booste leur mémoire, il stimule leur croissance cérébrale, c'est bon pour leur moral, il les aide à être plus attentif, il améliore leur sommeil, il stimule leurs connexions inter-neuronales.

Bref, vous voulez une classe plus calme, des élèves mieux concentrés et réceptifs avant de commencer un cours de mathématiques et de français ? Faites les bouger plus souvent !

Vous avez besoin d'idées faciles à mettre en place pour faire bouger vos élèves ?

Actibloom a lancé en Avril 2023 son application 30'apq, en partenariat avec le ministère des Sports et JOP. Gratuite, vous la téléchargez sur votre smartphone. Vous disposez alors d'une bibliothèque de plus de 60 tutoriels dédiés. Je vous engage à la tester !

Samad : Pouvez-vous nous parler du dispositif 30 min APQ à l'école ?

Ce dispositif a été lancé il y a maintenant 3 ans par le comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, le ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse et enfin, le ministère des Sports et des JOP.

La mesure « 30 minutes d'activité physique quotidienne » (30' APQ) s'inscrit dans le cadre de la démarche « École promotrice de santé » qui fédère toute action éducative et tout projet pédagogique de promotion de la santé dans le projet d'école et participe à l'atteinte des recommandations de l'OMS (60 mn d'AP quotidienne pour les enfants de 6 à 17 ans)

Dixit le portail Eduscol : *Distinct de l'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS), la mesure vise à susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et de leur santé, et au bénéfice de leurs apprentissages.*

Les formes que peuvent prendre les « 30 minutes d'activité physique quotidienne », sont variées et doivent être adaptées au contexte de chaque école. Elles peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires, mais aussi périscolaires. Les temps de récréation peuvent aussi être investis pour amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité avec des pratiques ludiques.

Cette mesure peut être déployée en partenariat avec les collectivités locales, dans le cadre d'un rapprochement avec le mouvement sportif scolaire et les clubs sportifs affiliés à des fédérations agréées signataires d'une convention.

Samad : Un mot de fin ? (un souhait pour l'avenir, message, conseil, etc...)

Je voudrais parler du rôle déterminant des parents dans la pratique d'activités physiques ou sportives de leurs enfants.

Tout faire reposer sur l'école est à mes yeux une façon facile de se dédouaner de notre propre responsabilité.

Chaque fois que j'entends un adulte dire que son enfant ne bouge pas et qu'il ne sait pas comment s'y prendre avec lui, je lui pose cette question en retour : est-ce que vous-même vous pratiquez un sport, de la marche, du vélo ?

Le meilleur prescripteur reste à mes yeux le père et la mère.

Comme le disait si justement, François de La Rochefoucauld :

« Rien n'est si contagieux que l'exemple ; et nous ne faisons jamais de grands biens ni de grands maux qui n'en produisent de semblables. »