

Autun, le 3 octobre 2022

**Secrétariat de l'inspection**

Affaire suivie par :  
Virginie SPARTA

Tél : 03 85 52 13 44  
Mél : [0710092P@ac-dijon.fr](mailto:0710092P@ac-dijon.fr)

1 rue des pierres  
71400 AUTUN

L'inspectrice de l'éducation nationale,

à

Mesdames les conseillères pédagogiques

Monsieur le coordonnateur REP et référent pour la  
politique de la ville

Madame, Monsieur les enseignants référents pour les  
usages du numérique

Mesdames et Messieurs les directeurs et enseignants des  
écoles maternelles, élémentaires et primaires

Mesdames et Messieurs les enseignants et psychologues  
du RASED

## NOTE D'INFORMATION

### 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ)

La présente note a pour objectif d'accompagner les équipes enseignantes dans leur réflexion sur la mise en œuvre généralisée des 30 minutes d'APQ dont l'organisation fera l'objet d'une présentation en conseil d'école.

#### 1/ Des objectifs de santé et de bien-être pour bien apprendre à l'école

- Le dispositif « 30 minutes d'APQ » répond d'abord à un enjeu de santé publique. À travers lui, l'École contribue à la mise en œuvre des recommandations de l'organisation mondiale de la santé en termes de lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique. Pour aller plus loin, vous pouvez consulter l'éclairage du Pr. François Carré, cardiologue et médecin du sport : <https://tube-toulouse.beta.education.fr/videos/watch/bbd7f58f-b421-4ac6-9980-fbec1c85321d>
- C'est également une réponse au besoin de mouvement des élèves. En cela, il participe à créer les conditions nécessaires à leur bien-être pour les rendre disponibles aux apprentissages et favoriser leur concentration.
- Par ces deux objectifs, le dispositif « 30 minutes d'APQ » est pleinement constitutif du parcours éducatif de santé de l'élève (<https://www.education.gouv.fr/le-parcours-educatif-de-sante-11786>).

#### 2/ Les grands principes des APQ

- Bien que complémentaires dans leur contribution à l'éducation à la santé, l'APQ est à différencier de l'EPS, discipline d'enseignement obligatoire sur un volume hebdomadaire de 3h.  
Les 30 minutes d'APQ sont à mettre en place les jours où les élèves ne bénéficient pas de séance d'EPS.

- Les situations proposées dans le cadre de l'APQ ne nécessitent pas de tenue sportive particulière et doivent pouvoir se tenir en priorité dans les locaux scolaires ou aux abords de l'école.
- Les formes que peuvent prendre l'APQ sont variées et à adapter au contexte de chaque école.
- Une articulation avec le périscolaire est possible mais requiert une mise en œuvre coordonnée de façon à garantir la cohérence du dispositif et à s'assurer de son impact auprès de tous les élèves.

### 3/ Des organisations et aménagements possibles

- Les 30 minutes quotidiennes peuvent être fractionnées (2x15 min / 6x5 min / 15 min et 3x5 min...).
- Elles font l'objet de temps spécifiques (courtes séances dédiées / pauses actives entre deux séances / récréations) ou sont articulées avec les autres séances d'enseignement. Il s'agit alors de choisir des modalités de travail mettant en mouvement les élèves (jeu de course en calcul mental, rebrassage « dynamique » du lexique en anglais...). À noter que le fait de chercher à engager une dépense énergétique chez l'élève nécessite également d'anticiper une phase de retour au calme prenant appui sur des situations adaptées comme des exercices d'automassage, de respiration...
- L'aménagement de certains espaces (cour de récréation, corridors actifs) constitue également un levier pour inciter les élèves à la pratique d'une activité physique.

### 4/ Les textes de référence et ressources

- La note de service du 27/07/22 relative à la généralisation des 30 minutes d'APQ à l'école primaire : <https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo30/MENE2220806N.htm>
- Les ressources Éduscol : <https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne>
- Le site EPS 71 : [https://eps71.cir.ac-dijon.fr/?page\\_id=3296](https://eps71.cir.ac-dijon.fr/?page_id=3296)
- Les fiches d'accompagnement APQ proposées par le groupe EPS 71 : <https://cpdeps71.netboard.me/30minutesapq71/>

### 5/ L'accompagnement de la circonscription d'Autun

- Dans le cadre du plan de formation de circonscription, un module « Mettre en œuvre les 30 minutes d'APQ » sera proposé aux adjoints des cycles 2 et 3.
- Priscilla Lagrange-Thibert, CPC en charge du dossier EPS, est à la disposition des équipes pour les accompagner dans leurs réflexions et dans la mise en œuvre ([cpeps.autun@ac-dijon.fr](mailto:cpeps.autun@ac-dijon.fr) / 03 85 52 05 32).

Je vous remercie pour votre engagement.

L'inspectrice de l'éducation nationale

Virginie Sparta

