

Programme 30 minutes d'activités physiques par jour

Le manque d'activités physiques des enfants et adolescents est flagrant et devient un problème de santé public en cette période de pandémie. D'autre part, l'impossibilité d'accéder aux installations couvertes rend la pratique de l'EPS à l'école difficile. Le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, en collaboration avec le Comité d'organisation des jeux olympiques et para-olympiques Paris 2024 lance un appel à manifestation d'intérêt à destination des écoles élémentaires pour promouvoir le programme [30 minutes d'activités physiques quotidiennes](#).

Il s'agit de proposer quotidiennement aux élèves des activités physiques courtes avec des consignes simples et connues au préalable qui leur permettent :

- d'être actifs immédiatement
- de les pratiquer de manière autonome
- tenir compte du besoin impératif des élèves d'alterner activités sur table et dépense physique.

Concernant la méthode : En amont du programme *30 mn d'activités physiques quotidiennes à l'école*, il est indispensable de maintenir des séances d'EPS, plus longues et structurées durant lesquelles les élèves s'approprient des consignes, apprennent des gestes, testent des stratégies. Elles permettent ainsi d'acquérir un répertoire d'activités physiques bien maîtrisées par les élèves qui sera ré-investi lors des séances courtes et actives du programme *30 mn d'Activités physiques quotidiennes à l'école*.

Des activités possibles sont présentées sur : [PADLET EPS 70](#)

3 organisations possibles d'emploi du temps permettant une activité physique quotidienne :

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN		EPS		EPS
APRES MIDI	EPS		EPS	

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN		15 MINUTES		
APRES MIDI	EPS	15 MINUTES	EPS	30 minutes

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN		EPS NATATION		30 minutes
APRES MIDI	30 minutes		30 minutes	

Afin de favoriser la pratique en autonomie des élèves, il peut être intéressant d'engager une réflexion sur l'aménagement des cours de récréation :

[aménager une cour de récréation](#)