



## L'importance du sport dans le milieu scolaire :

L'EPS permet à l'élève d'assurer sa sécurité et celle des autres, d'entretenir sa santé, de développer l'image et l'estime de soi pour construire sa relation aux autres. Elle vise à la recherche du bien-être, de la santé et de la forme physique. Elle doit amener l'élève à bâtir une image positive de son corps.

### Pourquoi 30 minutes d'activités physiques quotidiennes ?

*"En quarante ans, les jeunes ont perdu un quart de leurs capacités cardiovasculaires, donc de leur capital santé. Pour lutter contre la sédentarité, le dispositif "30 minutes d'activité physique par jour" est mis en place dans les établissements scolaires."*

L'un des grands objectifs du projet est de lutter contre la sédentarité alors que 18% des enfants sont aujourd'hui en surpoids. Dans un rapport publié le 23 novembre, l'Anses, l'agence nationale de sécurité sanitaire affirmait même que deux tiers des adolescents de 11 à 17 ans se retrouvaient à un niveau de risque élevé, faute d'activité physique, soit en surpoids ou en obésité, avec des troubles du comportement alimentaire ou encore avec une qualité de sommeil et de vie altérées. Or, l'habitude de faire du sport doit se développer dès le plus jeune âge.

## Matériels pour bouger 30 minutes par jour :

sifflet - chronomètre - plot cône - plot coupelle - cerceau - vortex / javelot en mousse - ballon foot /rugby /handball - ballons multi-activités - balles de tennis - mini haies - chasubles - foulard de jeu.



Vous pouvez faire pratiquer les différentes activités que vous proposez dans une cour, un gymnase, une salle adaptée, des infrastructures proches de l'école.

## Les outils proposés par l'USEP :

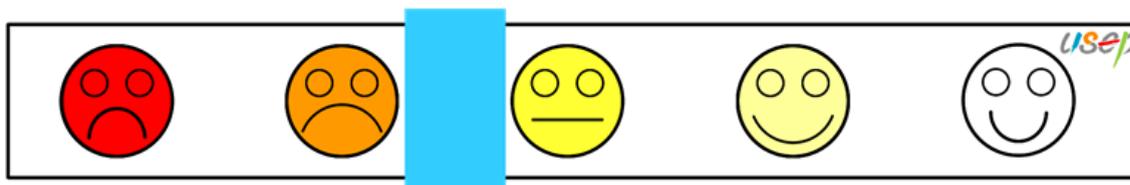
[Le compteur d'activité permet à l'enfant de :](#)

- Evaluer sa quantité de pratique (quotidienne et hebdomadaire)
- Se situer par rapport aux repères « santé » - cf PINS
- Visualiser l'évolution de sa quantité de pratique dans le temps

L'attitude santé Cycle 3	LUNDI	20'	20'	20'	20'	20' et +	 Nom : ..... Prénom : ..... Semaine du .....au.....
	MARDI	<input type="checkbox"/>					
	MERCREDI	<input type="checkbox"/>					
	JEUDI	<input type="checkbox"/>					
	VENDREDI	<input type="checkbox"/>					
	SAMEDI	<input type="checkbox"/>					
	DIMANCHE	<input type="checkbox"/>					
	Total de périodes d'intensité forte	1	2	3	4	5	
	Plaisir						

La réglette individuelle du PLAISIR permet à l'enfant d' :

- Exprimer le plaisir ressenti durant la pratique d'activités physiques et sportives



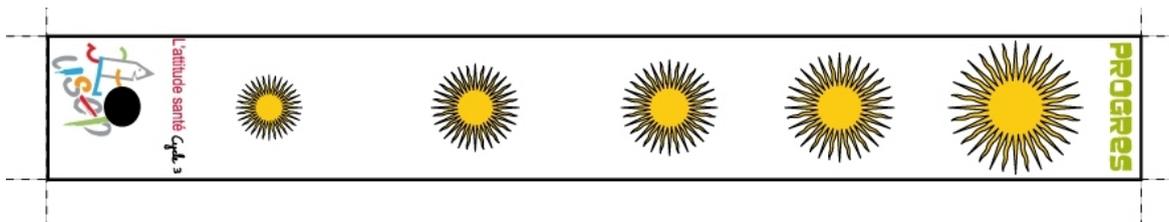
La réglette individuelle de l'EFFORT permet à l'enfant de :

- Identifier la notion d'effort physique
- Mesurer l'intensité de l'effort consenti lors de sa pratique



La réglette du PROGRÈS permet à l'enfant de :

- Mesurer ses progrès (quantitatifs et qualitatifs) suite à un engagement dans un projet réfléchi



Les indicateurs d'effort conduisent l'enfant à :

- Identifier les traces de l'effort sur son corps
- Gérer les réactions de son corps
- Se projeter dans la réalisation d'un effort souhaité

## INDICATEURS D'EFFORT

**Effets sur le visage :** Décris.

---



---

**Transpiration :** Oui / Non  
Indique les endroits où tu as transpiré par un point bleu ●.

**Pouls après l'activité :**  
Marque ton nombre de pulsations par minute sur la barre.

50
100
140
200

**Respiration**

**Essoufflement :**  
Est-ce que tu peux parler en courant ?  
Oui / Non

**Rythme respiratoire :** Complète le tableau par Oui / Non.

	Au début de l'activité	Au milieu de l'activité	À la fin de l'activité
Expiration volontaire et rythmée par la bouche			
Respiration régulière			

**Point de côté :** Oui / Non.

**Points de douleur :** Indique les endroits où tu as mal par un point rouge ●.

**Bien-être :** Coche les cases qui correspondent à ce que tu ressens.

Satisfait	Fatigué	Déçu	Agressif	Endolori	Détendu	En forme	Énervé	Calmé	Fier	Épanoui	Mécontent	Enthousiaste	
<input type="checkbox"/>													

**Ressenti du plaisir et ressenti d'effort :** Entoure le niveau qui te correspond.

Quel niveau de plaisir as-tu ressenti ?

Comment as-tu ressenti l'effort que tu viens de réaliser ?

L'attitude santé Cycle 3

Les affiches bandes dessinées permettent d'/de :

- Initier l'échange et le débat entre pairs
- S'interroger sur les liens entre le sport et la santé

Idées d'activités pouvant être mises en place (Image des activités en annexe ci-dessous) :

Sans matériel :

- Trap trap
- Danse
- Le jeu du loup
- Le béré
- La marelle
- Un, deux, trois soleil
- L'épervier
- Cache-cache sardine
- Chat perché
- Pac man
- le gendarme et le voleur
- Jeu d'athlétisme

- Avec matériel :
- Balle au prisonnier
- Balle au capitaine
- Parcours sportif
- Jeux de lancer
- La tomate
- Corde à sauter
- Course de relai
- Course d'endurance
- Remu méninge sportif
- Foot / rugby / handball ...
- La thèque
- Dodgeball
- Baby-foot

## Liens utiles :

- <https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne>
- <https://generation.paris2024.org/30-dactivite-physique-quotidienne>
- <https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo30/MENE2220806N.htm>

## Aide vidéo :

- ▶ #Generation2024 : 30 minutes d'activité physique par jour à l'é...
- ▶ 30' d'activité physique par jour à l'école avec Michel Cymes
- ▶ Tabata en classe (vidéo 1 de 3)
- ▶ À quoi ça sert de faire du sport ? - 1 jour, 1 question

## Ateliers à afficher dans la cours de récréation

### Jeu à thème trap-trap et course et réflexe :

---

#### **Chat et souris**

**But du jeu pour le chat :** toucher une souris.

**Règle :** la souris touchée devient chat.

**Gagnantes :** les souris non touchées...

**Conseils d'animation :** donner au chat un signe distinctif (anneau, ...) pour que chacun puisse le reconnaître ; mettre un chat, deux chats, organiser deux jeux parallèles



---

#### **Le chien et les hérissons**

**But du jeu pour le chien :** toucher un hérisson.

**Règles :**

- Le hérisson touché devient chien
- Un hérisson qui se met en boule est invulnérable (accroupi , tête dans les épaules)

**Gagnantes :** les hérissons non touchés...

**Conseils d'animation :** organiser un jeu en fusion puis deux jeux parallèles , donner au chien un signe distinctif (anneau, ...) pour que chacun puisse le reconnaître .



### Les sorciers :

Un sorcier et des enfants...

Le sorcier essaie de toucher le plus grand nombre possible d'enfants. Les enfants touchés sont immobilisés sur place (statues) A la fin du jeu, on compte le nombre de statues et changement de rôles.

### Variantes :

- Nombre de sorciers
- Délivrance possible : un enfant peut redonner vie à un camarade immobilisé en le touchant, en passant entre ses jambes, ...
- Le sorcier peut être vulnérable : il a un foulard passé dans sa ceinture. Si un enfant parvient à lui subtiliser le foulard sans se faire toucher, le sorcier perd sa vie et change de rôle...

**Conseils d'animation :** en eps, organiser très vite deux jeux parallèles ; demander aux statues une position particulière pour faciliter leur identification (accroupies, debout jambes écartées, ...)



---

### Le loup et l'agneau

- Un loup et 4 à 5 moutons en colonne qui se tiennent par la taille...
- Le premier de la colonne est le berger, le dernier de la colonne est l'agneau.
- Au départ le loup est placé face au berger

**But du jeu pour le loup :** toucher l'agneau qui se situe en fin de colonne **Règles :**

- le berger gêne le loup dans ses évolutions en écartant les bras. - L'agneau devient loup s'il est touché. **Conseils d'animation :** changer souvent de rôle !



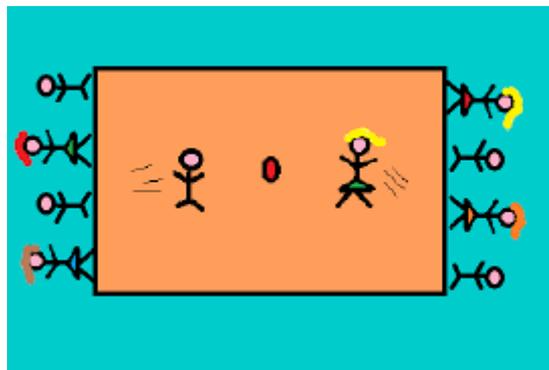
### Le béret

Deux groupes face à face , dans chaque équipe les joueurs sont numérotés de 1 à ...  
Un foulard entre les deux équipes

A l'appel de leur numéro, les deux joueurs adverses s'approchent du béret (foulard ou objet) et s'efforcent de le rapporter dans leur camp sans être touchés . Si un joueur y parvient il rapporte 1 point à son équipe, si le porteur du béret est touché par son adversaire, celui-ci marque le point .

**règle :** si le porteur du béret se sent menacer, il peut à tout moment lâcher le béret et l'affrontement recommence.

**Evolution :** appeler un N° puis un deuxième qui vient aider le premier, ...



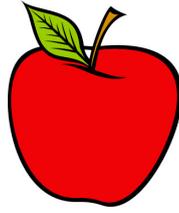
### Le voleur de pomme

Les joueurs sont assis en cercle en laissant un passage facile entre deux voisins. Au centre , un foulard (la pomme) !

Un joueur sort du cercle, il joue le rôle du voleur. En son absence , un garde est désigné.

**But du jeu :** Pour le voleur , sortir du cercle avec la pomme sans se faire toucher par le gardien qu'il ne connaît pas.

**Contrainte :** sortir par le même intervalle entre deux joueurs que celui par lequel il est entré.



## Jeu à thème balle :

---

### **Balle assise**

Un ballon mousse Tout le monde peut attraper le ballon et faire prisonnier un autre élève en lui tirant dessus.

Si un enfant est touché par le ballon sans le bloquer, il est prisonnier et doit s'asseoir sur place (attention , mains posées sur les genoux !) Un enfant assis est libéré s'il touche le ballon sans se lever ou si un camarade lui passe la balle.

L'enfant qui a la balle a deux choix possibles :

- ° Tirer pour faire un prisonnier supplémentaire
- ° Lancer le ballon pour délivrer un camarade.



### **La balle explosive**

Les joueurs, assis en cercle sur le sol, doivent faire circuler le ballon de mains en mains tandis que le chronomètre s'enclenche. L'objectif est de s'en débarrasser au plus vite. Car lorsque le temps est écoulé, celui qui a la balle dans ses mains a perdu.

L'avantage du jeu de la bombe est que la durée d'une partie peut être modulée en fonction de l'âge et de la patience des enfants. Il requiert de la coordination.



### **La tomate**

En cercle, debout jambes écartées, les pieds touchant ceux de leurs voisins, les joueurs se penchent en avant avec les bras tendus et les mains jointes pour faire circuler un ballon au sol. Celui qui laisse passer la balle entre ses jambes est éliminé du jeu.

**Pour corser le jeu, les participants peuvent se tourner le dos.**

Pour gagner, l'enfant doit donc faire preuve d'adresse et de réactivité.



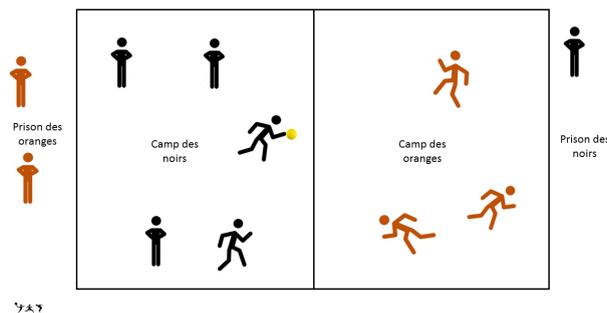
---

### **La balle américaine**

2 équipes s'affrontent

Lorsqu'un joueur est touché par le ballon lancé par un enfant de l'équipe adverse et que le ballon touche le sol, il est fait prisonnier. S'il intercepte le ballon avant que celui-ci ne tombe par terre, c'est le lanceur qui est fait prisonnier. Pour revenir dans le jeu, le prisonnier doit à son tour récupérer un ballon et toucher l'un des joueurs encore en lice.

Ce jeu stimule l'esprit d'équipe. Il demande aussi d'être stratégique et réactif. L'enfant est placé tantôt dans la position d'attaquant, tantôt comme défenseur.



Match de football

Match de basket

Match de handball

Match de rugby (touché)



## Jeu d'athlétisme :

**Pile ou face**

**But:**

Poursuivant : attraper son adversaire avant la ligne.

Poursuivi : ne pas se faire attraper par son adversaire avant la ligne.

**Organisation:** 2 lignes de joueurs de part et d'autre d'une ligne centrale.

**Consignes :** En fonction du mot « pile » ou « face » employé par le meneur qui indique la direction de la course, l'un poursuit l'autre et essaie de le rattraper avant qu'il n'atteigne son camp.



### Parcourir la plus grande distance en 5 secondes

**But :** Atteindre la zone la plus éloignée possible en 5 s. Organisation 1 coureur par couloir ; 1 observateur/juge sur le côté.

**Consignes :** Le coureur doit partir au signal et courir le plus vite possible sans ralentir. L'observateur détermine la zone atteinte par le coureur au signal sonore des 5 s.

**Recommandations :** Le coureur doit continuer à courir vite même après le signal (ne pas s'arrêter brusquement). L'observateur doit se placer de manière à apprécier correctement la zone atteinte.



---

### Course à la rencontre

**But :** Courir vite pour franchir la ligne d'arrivée avant l'adversaire.

**Organisation :** 2 élèves au départ, à l'opposé l'un de l'autre dans des couloirs distincts. 1 starter face à la ligne centrale qui juge aussi l'arrivée.

**Recommandations :** Faire se rencontrer des élèves sensiblement de même niveau. Diminuer la longueur de course si les élèves ont plusieurs courses à enchaîner dans un temps réduit (15 à 25 m).



### Le relais en chaîne

**But :** Déménager des objets en chaîne plus vite que les adversaires Organisation  
Équipes de 4 coureurs.

**Consignes :** Au signal de départ, le coureur 1 s'empare d'un objet (et un seul) et le porte au coureur 2, puis revient chercher un 2ème objet, et ainsi de suite... jusqu'au dernier coureur qui amasse tous les objets, un par un.

**Recommandations:** Définir la manière de transmettre l'objet : de la main à la main ; le poser dans le cerceau suivant,... Travailler sur des distances assez courtes pour pouvoir recommencer



---

### Course de relay classique

**But:** Transmettre un témoin en chaîne plus vite que les adversaires. Organisation de plusieurs équipes de 4 coureurs.

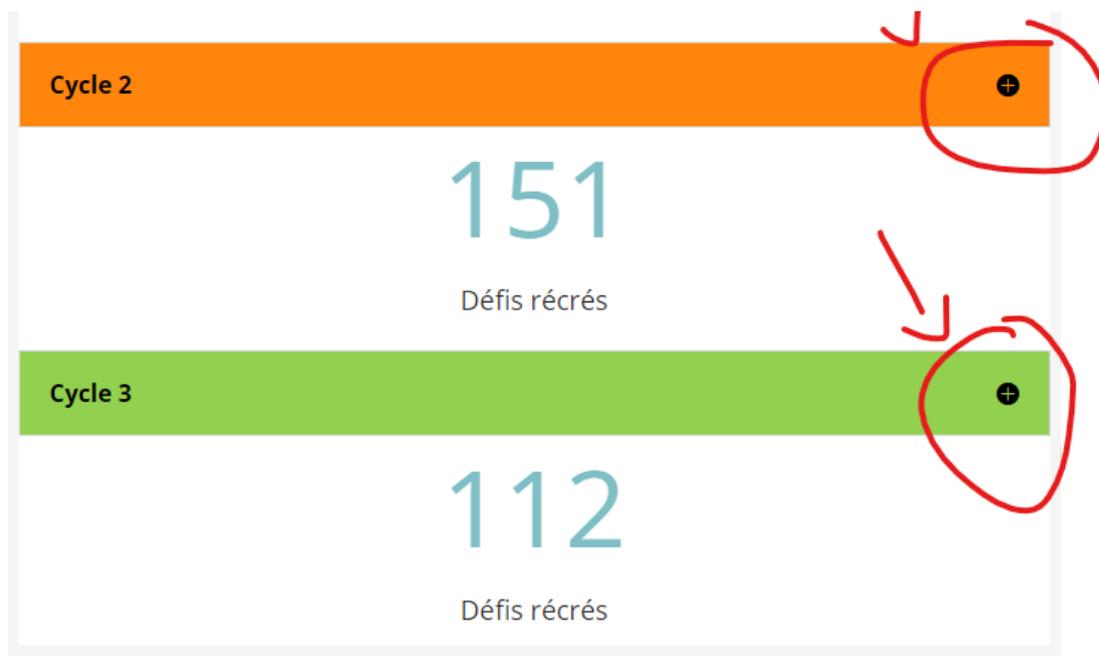
**Consignes :** Au signal de départ, le coureur 1 effectue son trajet avant de transmettre le témoin au coureur 2 qui part à son tour,... et ainsi de suite jusqu'au coureur 4 qui franchit la ligne d'arrivée. Tout coureur qui a transmis son témoin va s'asseoir derrière son équipe.

**Recommandations :** Travailler sur des distances assez courtes pour pouvoir recommencer.



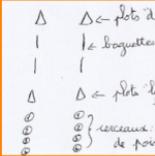
Découvrez plus de 200 activités à mettre en place pour les 30 minutes APQ :

- 1) allez sur <https://usep.org/index.php/2018/01/20/la-boite-a-defis-recre/>
- 2) cliquez sur le “+”



- 3) Découvrez une multitude de défis à mettre en place pendant la récréation

**Cycle 2**



Les CE1 de l'AS USEP de Saint-Etienne, présente le défi « Visez, lancez! »  
[Télécharger la fiche descriptive ICI et tentez le défi!](#)



Les CP-CE1 de l'AS USEP « La terrasse vous défient au « relais vitesse ».  
[Téléchargez son descriptif pour le découvrir.](#)



Les CP-CE1 de l'AS USEP « La terrasse » à Toulouse (31) présente le « défi relais ».  
[Téléchargez la fiche de présentation](#)



Les CE1 de l'AS USEP de Bruguières vous propose le « défi élastique ».  
[Découvrez le défi en téléchargeant la fiche.](#)

