



# 30 minutes d'activité physique quotidienne

Proposition pour la semaine du 6 au 9 avril 2021

## Des chiffres

Lors de son allocution, le président de la République a annoncé la suspension des cours en présentiel cette semaine partout en France. Avec l'avancement des vacances, nos élèves ne fréquenteront pas l'école pendant 3 semaines.

Au niveau du premier degré, à la rentrée 2021, on comptait en France métropolitaine et DROM : 50 130 écoles (publiques et privées) et 6 653 200 élèves. Les 377 700 enseignants du premier degré doivent donc assurer cette semaine la continuité pédagogique ainsi que l'accueil des enfants des professions indispensables à la gestion de la crise sanitaire (relevant des établissements de santé, sociaux et médico-sociaux, de la magistrature, de la justice...).

## Des enjeux

Les enfants doivent pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à soutenue tout au long de la semaine et au moins 3 fois par semaine... et limiter le temps de sédentarité, en particulier le temps passé derrière un écran. Alors, même quand les portes de l'école sont fermées, ou pendant les vacances, que chacun s'empare, par exemple, des propositions ci-dessous !



Thierry Terret vous y engage !

(Qu'il soit ici remercié pour son aimable participation à cette parution)

## Une proposition

### Balle au mur

Se munir d'une balle de tennis, prendre une marque au sol repérée pendant des essais préalables, énoncer la ritournelle/comptine en enchainant les lancers/réceptions suivants :

A la balle  
jolie balle  
d'une main  
de l'autre  
des deux  
sans rire  
sans bouger  
d'un pied  
de l'autre  
partie simple  
petite tapette : *claquer les mains devant*  
grande claquette : *claquer les mains derrière*  
petit moulinet : *faire un moulinet en avant*  
grand moulinet : *croiser les bras sur la poitrine*  
Par devant  
Par derrière  
petit rouleau,  
petit pieu,  
saute en l'air,  
et tourbillon !!!!



## Sources

<http://eps.dsdn60.ac-amiens.fr/119-balle-au-mur.html>

## Une proposition de notre partenaire Usep



### Le défi soleil



**Matériel :** Un cerceau pour tracer le cercle - des craies de couleurs (vert - rouge - bleu - jaune)

**But :** Se déplacer en sautant sur les rayons du soleil

**Descriptif :** Tracer un soleil avec douze rayons de couleurs différentes. Identifier deux départs opposés.

**Code couleur des sauts :**

**Bleu :** départ

**Vert :** pieds joints

**Rouge :** cloche pied

**Les défis :**

**1- Tout seul**

- Réaliser un tour du soleil en enjambant chaque rayon
- Effectuer un tour en se déplaçant selon le code couleur

**2- A deux, chacun sur un soleil**

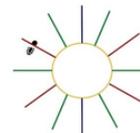
- Compter le nombre de passages par le rayon « départ / arrivée » sur une durée de 30''

**3- A deux, sur le même soleil**

- Chacun sur un rayon « départ ». Au signal, essayer de rattraper l'adversaire.

**4- Par équipe, sur plusieurs soleils**

- Réaliser, le plus rapidement possible, une série de quatre enchaînements.



## Sources

<https://usep60.iimdo.com> [usep@laligue60.fr](mailto:usep@laligue60.fr)

Témoignage : Thierry Terret, délégué ministériel aux Jeux olympiques et paralympiques, MENJS/MESRI

Bouger : rien de plus simple ! Et pourtant, certains verront dans l'invitation à courir, sauter, lancer, danser, bouger... la renaissance de formules très anciennes, gymnastique suédoise de Georges Démony ou grandes familles motrices de la méthode naturelle de Georges Hébert. Il n'en est rien. Le dispositif 30 minutes d'activité physique quotidienne répond d'abord à un constat dramatique : une génération a désappris à bouger. Il convient de lui redonner, sûrement mais urgemment, l'habitude de mobiliser son corps, sans même y réfléchir. Tout simplement, parce que l'Homme est de chair et pas uniquement d'esprit. Et parce que la gestion de sa vie physique d'adulte s'apprend dès l'école.