



Dépêche n° 680447

Enseignement / Recherche - Enseignement scolaire

Par: Diane Scherer - Publiée le 11/10/2022 à 11h09

[Lien dépêche](#)

🕒 2 min de lecture

A usage unique de : **Service CLIENTS**

## Comment mettre en place les 30 min d'activité physique quotidiennes ? Les pistes de la fédération sportive de l'enseignement catholique

Dans son plan d'animation pédagogique et sportive 2022-2023, l'Ugsl, fédération sportive éducative de l'enseignement catholique, propose d'apporter aux enseignants "des repères pédagogiques" pour mettre en place les 30 minutes d'activité physique par jour, dispositif généralisé au primaire à la rentrée 2022. "Les enseignants sont un peu désarmés face à cette demande", note Émilie Thollé, éducatrice sportive à l'Ugsl, contactée par AEF info le 5 octobre 2022. "Nous souhaitons les rassurer, car ils font déjà beaucoup de choses, et parce qu'une activité physique, ce n'est pas que du sport".

"Il faut dédramatiser les choses", déclare Émilie Thollé, éducatrice sportive premier degré à l'Ugsl, à propos des 30 minutes d'activité physique quotidiennes, généralisées cette année dans les écoles primaires ([lire sur AEF info](#)). "Les enseignants sont un peu désarmés face à cette nouvelle demande, mais il faut les rassurer, car d'une part ils font déjà beaucoup de choses, et d'autre part parce qu'une activité physique, ce n'est pas que du sport".

Pour aider les enseignants à mettre en œuvre le dispositif, l'Ugsl a élaboré 30 fiches "pour jouer le jeu de l'EPS", présentées sous la forme des "Incollables" : jeux de ballon, parcours, jeux traditionnels (balle au prisonnier, épervier...) sont présentés dans ces fiches, avec un rappel des règles et du matériel nécessaire. Les enseignants de l'enseignement catholique se verront également proposer une matinée pédagogique, prochainement, pour travailler sur ces 30 minutes d'activité physique.

"Il s'agit de 30 minutes, sur le temps scolaire, à tout moment de la journée, et pas forcément en continuité", rappelle Émilie Thollé. "On peut donc fractionner ces 30 minutes. On peut par exemple imaginer de commencer la journée par une routine d'étirements, de mouvements de bras ou de tête, tout cela proche de la chaise ou du bureau, avec des activités adaptées aux espaces restreints de la classe".

### AMÉNAGER LES COURS

L'éducatrice sportive de l'Ugsl insiste également sur l'importance des récréations, "temps propices à la mise en

mouvement". "Pour favoriser l'activité physique dans la cour, on peut mettre en place des choses très simples : des quadrillages au sol (types marelles, circuits, pistes ou autres), des structures motrices (balançoires, bascule, etc.), des boîtes à jouets contenant des cordes à sauter, des cerceaux ou des élastiques...". Elle note que d'une façon plus globale, "l'aménagement des cours contribue à améliorer le climat scolaire".

Autres pistes suggérées par l'Ugsl : "rechercher le mouvement dans la journée, en s'appuyant sur l'environnement", ou encore "intégrer le mouvement dans les apprentissages" : "On peut par exemple mettre les mots en mouvements dans une poésie", illustre Émilie Thollé.

---

AEF info est un **groupe de presse professionnelle numérique et organisateur d'évènements**. AEF info produit tous les jours une information de haute qualité qui mobilise une équipe de **80 journalistes** spécialisés permanents à Paris et en régions.

C'est un outil de travail, d'aide à la décision, d'information et de documentation utilisé tous les jours par plus de **20 000 professionnels et 2 000 organisations abonnées** (médias, institutions, collectivités territoriales, entreprises, fédérations, syndicats, associations).

#### **5 SERVICES D'INFORMATION, 18 DOMAINES ET 2 HEBDOS**

Les cinq services d'information spécialisés d'AEF info diffusent (Social RH, Enseignement Recherche, Développement durable, Habitat & urbanisme, Sécurité Globale) à leurs abonnés un service d'information continue par courrier électronique et via l'application mobile. Être abonné à ces services, c'est avoir l'assurance d'être informé rapidement, précisément et objectivement des faits essentiels.

**[Cliquez ici pour tester gratuitement les services d'information AEF info](#)**

---