



MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE

Liberté
Égalité
Fraternité

Propositions et pistes pour impulser une mise en œuvre des 30 minutes d'activité physique quotidienne

1. Faire de la récréation un temps propice à la pratique physique des élèves

Peuvent être préconisées des pratiques de jeux collectifs et traditionnels ou des activités physiques ludiques : course de relais, « récréation active » (trois zones de jeux de cour sont délimitées : zone sportive pour les jeux de ballons ; zone de course pour les jeux de course et de chat ; zone jeux traditionnels pour les craies ou les cordes...). Les jeux de cour font l'objet de séances spécifiques d'apprentissage, sur le temps de classe en début d'année. Puis les élèves deviennent autonomes. Chaque niveau de classe passe quatre fois dans la semaine sur la zone sportive.

2. Inclure l'action dans le cadre de l'expérimentation « Cours le matin, EPS et Sport l'après-midi »

Le dispositif « cours de matin, EPS et sport l'après-midi » permet la pratique d'activité physique et sportive quotidienne. Il est en cours d'expérimentation dans quelques écoles.

3. Impliquer les écoles labellisées « Génération 2024 »

Le label « Génération 2024 » vient encourager et reconnaître la volonté des écoles de développer la pratique sportive pour leurs élèves. Les écoles ayant obtenu le label s'engagent notamment à développer des projets avec les clubs sportifs. Ces partenariats pourraient servir à développer les 30 minutes d'activité par jour.

4. Associer les écoles inscrites dans les territoires labellisés « cités éducatives »

Le dispositif « Cités éducatives » prévoit d'encourager les territoires volontaires vers une pratique physique autour d'objectifs prioritaires (pratique féminine ; pratique des jeunes en situation de handicap ; engagement ; ...).

5. Mobiliser le savoir-faire et les moyens du sport scolaire et des fédérations sportives partenaires

L'Union sportive de l'enseignement du 1^{er} degré (USEP) est un acteur incontournable pour développer l'activité physique quotidienne. Le document [Un projet USEP au service du Parcours éducatif de santé \(PES\)](#) permet de faire la promotion de la santé par la découverte des principes d'une bonne hygiène de vie et la pratique d'une activité physique régulière. Les ressources existantes, comme les [Défi Récré](#), et le document pédagogique [Jeux d'antan : jeux d'enfants](#) encouragent les activités physiques ludiques et pourraient être davantage diffusées.

6. S'inspirer d'expériences existantes, en France et ailleurs

Initiée en 2012 par la directrice d'une école écossaise, le « **daily mile** » est désormais suivi par 4 500 écoles maternelles et primaires dans plus de 40 pays, [dont plus d'une centaine en France](#) : elle consiste à courir chaque jour un mile (soit 1,6 km) en 15 minutes, à l'air libre, sans équipement, ni tenue sportive. Les distances parcourues chaque jour sont additionnées sur une carte interactive.

[Finlande : « Finnish Schools on the Move »](#) : 90 % des écoles finlandaises y participent sur la base du volontariat. Les élèves ont plusieurs temps d'activités motrices dans la journée : en classe, des temps de détente et des exercices de relaxation pour développer l'attention ; des récréations actives ; des cours d'éducation physique et sportive. Un élève ne reste pas immobile et assis sur sa chaise plus de 2 heures.

7. Autre levier

Les comités d'éducation à la santé et à la citoyenneté, au niveau départemental (CDESC) et académique (CAESC), constituent des instances de dialogue privilégié avec les partenaires du territoire (ARS, DRJSCS, IREPS, etc.) pour l'impulsion d'actions coordonnées.