

Bilan des Activités Physiques Quotidiennes saison 2023-2024



Cette année, lors de la réunion de pré – rentrée, la directrice de l'école nous a parlé des APQ ; Activités Physiques Quotidiennes. Cette mesure de 30 minutes d'APQ s'inscrit dans le cadre de la démarche Ecole promotrice de santé qui fédère toute action éducative et tout projet pédagogique de promotion de santé dans une école. Ce projet de l'Education Nationale a pour but de :

- Génération 2024 : Cette mesure participe à ce programme et favorise le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants. Avec un accompagnement, elle peut aussi leur donner envie de découvrir les disciplines olympiques et paralympiques.
- Faire pratiquer 30 minutes d'activités physiques les élèves qui n'ont pas EPS dans la journée
- Contribuer au bien – être et à la santé des élèves (Manger – Bouger)

De mon côté, Animatrice BPJEPS APT et Animatrice sur le temps méridien depuis 7 ans dans cette école, je me suis tout de suite portée volontaire pour assembler mon temps d'Animation quotidien sur le temps méridien et la réalisation de cette mesure.

1. Clarifier les objectifs et les attentes

Après une recherche d'informations et un échange avec la directrice de l'école. J'ai bien compris que :

- **La réalisation de ceux – ci est bien distinct de l'enseignement de l'éducation Physique et sportive.**
- **Pas de notes / commentaires ET pas de compétition**
- **L'activité physique quotidienne doit s'appuyer sur l'environnement existant.**
- **Une tenue sportive n'est donc pas nécessaire**, la classe, la cour d'école, les locaux scolaires et les abords de l'école seront utilisés en priorité.
- **Pas d'obligation de Participer, pas d'appel. Libre d'accès !**
- Le centre de Loisirs, Cap Loisirs – FOL74, est d'accord pour que j'emprunte du matériel de Cap Loisirs afin de réaliser les APQ (cage de tchoukball, flag football, kinball.....) ; Matériel vérifié et utilisé par mes soins avant chaque installation.

Très vite, à la Rentrée, la Directrice m'a donné l'accord pour utiliser, également, le kit Sportif :

Ce kit sportif est composé de petits matériels sportifs polyvalents : 1 sifflet poire / 1 chronomètre / 20 cônes / 40 coupelles / 15 cerceaux / 20 lattes - bandes de marquage / 3 mini vortex / 1 ballon peau d'éléphant / 3 ballons multi-activités / 1 ballon sonore / 10 balles de tennis / 10 cordes à sauter / 10 mini haies / 20 chasubles / 15 foulards de jeu.



- L'Application : Une fois l'application téléchargée, j'ai pu m'inspirer pour réaliser des Apq tout au long de l'année.



2. Le Diagnostic : Quels sont les besoins ? Pourquoi ?

Afin de lutter contre les conflits entre enfants (disputes, bagarres, compétitions excessives...), la «Guerre» des ballons entre les élémentaires et les maternelles et bien sûr absorber l'augmentation des effectifs sur le temps méridien. Depuis quelques années, le service périscolaire a mis en place un planning d'activités. Il est changé à chaque période. Cet outil aide les enfants à savoir, clairement, ce qu'il va se passer et à se sentir en sécurité.

Un planning varié expose les enfants à une gamme d'activités qui favorisent le développement de différentes compétences (physiques, cognitives, sociales, émotionnelles). Cela aide, également, les animateurs à organiser de manière professionnelle leur intervention et rassure les parents en leur offrant une vision claire du temps méridien de leur enfant (t'as mangé quoi à midi et t'as fait quoi ?).

L'Etat des lieux a été très vite réalisé :

- Nous avons : du matériel, des enfants motivés pour bouger sur le temps méridien, du personnel professionnel (CPJEPS, BPJEPS APT) et une grande cour d'école sans escalier, sans étage ! Des terrains permanents déjà tracés et depuis cette année deux cages de foot à roulettes !
- Il nous manque : de l'organisation d'équipe et une légère motivation afin de donner du sens aux jeux sportifs.

Allez, c'est parti ! Durant le mois de Septembre, je propose 2 fois par semaine des APQ !

Une fois lancée, l'équipe a très vite ressenti les atouts de proposer des activités variées, structurées et enrichissantes à ceux qui en avaient envie ! Voici quelques raisons pour lesquelles ces animations sont bénéfiques.

Stimulation physique :

- **Libération d'énergie** : Les enfants ont besoin de dépenser de l'énergie pour rester concentrés et calmes pendant les périodes d'apprentissages.
- **Développement moteur** : Les jeux et activités physiques développent les compétences motrices fines et grossières.

Bien-être émotionnel :

- **Réduction du stress** : Les activités ludiques et physiques aident à réduire le stress et l'anxiété, favorisant un meilleur bien-être émotionnel.
- **Amélioration de l'humeur** : L'exercice physique stimule la production d'endorphines, ce qui peut améliorer l'humeur des enfants.

Socialisation :

- **Développement des compétences sociales** : Les activités de groupe permettent aux enfants d'apprendre à coopérer, partager et communiquer avec leurs pairs.

- **Renforcement des amitiés** : Les jeux en plein air sont l'occasion de renforcer les liens entre les enfants.

Équilibre entre activité et repos :

- **Temps de détente** : Alternant entre moments d'activité et de repos, les enfants peuvent mieux gérer leur énergie tout au long de la journée.
- **Préparation à l'après-midi** : Une pause active permet aux enfants de se rafraîchir et d'être prêts pour les activités d'apprentissages de l'après-midi.

3. La mise en œuvre des APQ durant l'année

Ces activités se déclinent des **PS au CM2**, sous plusieurs formes, je les ai souhaitées faciles à mettre en place, adaptables, et **évolutives selon les capacités des petits et des plus grands**. Ces jeux collectifs ou jeux sportifs prennent appui sur les champs d'apprentissages liés à l'EPS afin de créer le lien avec cette matière. Ils comportent également des objectifs pédagogiques interdisciplinaires afin de profiter d'un apprentissage plus global.

- **Jeu collectif** : c'est une activité ludique dans laquelle plusieurs participants collaborent et interagissent ensemble pour atteindre un objectif commun ou pour s'amuser. Ces jeux nécessitent généralement de la coopération, de la communication et de la coordination entre les joueurs.
Ex : Tomato Ketchup, Epervier Chasse, Balle au Prisonnier, Morpion géant, Relais / Parcours
- **Jeu Sportif Collectif** : Un jeu sportif collectif est une discipline sportive dans laquelle deux équipes ou plus s'affrontent selon des règles spécifiques, avec l'objectif de marquer des points ou des buts. La coopération, la stratégie et l'esprit d'équipe sont essentiels pour réussir.
Ex : Foot, Flag Football, Kinball, Handball....

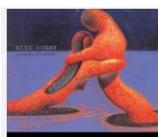
Après la rentrée, d'Octobre à Décembre, j'ai pu mettre en place de cette façon :

- Lundi, Vendredi : Elémentaires
- Mardi, Jeudi : Maternelles

Mais très vite, lorsqu'un parcours maternel était installé, les élémentaires venaient le faire aussi et inversement ! le problème c'est que je suis également animatrice « cantine », donc j'ai réfléchi autrement. J'ai installé, deux parcours / relais... (un élémentaire et un maternelle). Afin qu'il y ait toujours un animateur référent, j'ai demandé à mon collègue, Amir – CPJEPS, de m'aider dans la réalisation de ces APQ pour que tous les jours, les maternelles et les élémentaires aient APQ. Nous avons opté, jusqu'à la fin de l'année, pour cette organisation.

Durant les journées pluvieuses, j'ai opté pour des jeux autour de la musique. Le Gardien du Musée, Jacques à Dit tout Doux....sont des jeux appréciés de toutes les tranches d'âges. Le plus important bien sûr est de finir sur une musique douce afin de permettre à chacun de respirer calmement et de se re – concentrer avant de retourner en classe.

Musique :



Plaisir d'Amour – René Aubry



La Marche de l'Empereur – Emilie Simon

Bilan de l'Année :

Au vu du nombre de participants et au vu de la demande lorsqu'il n'y avait pas d'APQ, je peux dire que cela a bien fonctionné, toute l'année. Il est vrai que cela demande un peu d'organisation et de préparation mais d'une manière générale, tout est positif dans ces petits temps de jeux, sportifs ou non.

L'objectif de l'année prochaine, si nous pouvons encore proposer ces Activités Physiques Quotidiennes, est que les enfants puissent organiser et animer leurs propres APQ ; en nous proposant leurs idées ou envies réalisables, avec le matériel que nous avons, et bien sûr de construire et faire respecter les règles eux-mêmes ! Sur cette fin d'année, cette réflexion est hyper timide encore !

Après avoir commencé seule puis rejointe par mon collègue Amir, nous a permis de proposer plus de jeux / parcours... Encore Merci à la Directrice, Mme Rossi, de nous avoir laissé la possibilité de les mettre en place et de nous prêter le matériel. On croise les doigts pour que l'année prochaine, nous puissions reconduire ces activités.



Multi-relais : Maternelles – Élémentaires



Jeu de Lancer / Relais :

Consigne : Au top départ, courir jusqu'au plot, attraper un anneau et le lancer dans la cage !

Jeu Collectif : La queue du Renard



Jeux Sportif primaires : Foot, Basket...

