

30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE (APQ) À L'ÉCOLE PRIMAIRE



ÉVALUATION DU DISPOSITIF SUR LE TERRITOIRE DE L'ACADÉMIE DE CRÉTEIL

Soutenu
par

EDITO



Marie Barsacq Beaudou
Directrice Exécutive Impact et Héritage chez Paris 2024

« Les Jeux olympiques et paralympiques sont porteurs d'une opportunité exceptionnelle : ils rassemblent tous les acteurs, à tous les échelons, autour d'une envie commune de réussir ensemble et de bâtir un héritage durable et partagé. Paris 2024 a mis cette force fédératrice au service de sa raison d'être : le sport. Mais pour partager le plaisir et les bienfaits du sport avec le plus grand nombre, il faut d'abord un sursaut face à un double phénomène de société dont la dangerosité est encore largement sous-estimée : la sédentarité, et l'inactivité physique.

Ce sursaut passe par une prise de conscience mais aussi par des propositions concrètes pour encourager l'activité physique quotidienne partout et à tous les âges de la vie : à l'école, en ville, et en milieu professionnel. C'est le sens et l'ambition de la stratégie Bouger plus créée par Paris 2024 en 2019, avec l'appui du Collectif pour une France en forme, et l'éclairage précieux de l'ONAPS.

L'âge de l'école primaire est la priorité de cette stratégie, car il est crucial : de 6 à 11 ans, on développe ses habitudes actives, ses capacités motrices, et son capital santé. C'est sur ce socle que filles et garçons pourront découvrir les sports de leur goût et devenir des adultes actifs. Pourtant, un garçon sur deux et deux filles sur trois n'atteignent pas les 60 minutes d'activité physique quotidienne recommandées pour leur santé par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Le programme 30'APQ, proposé par Paris 2024 en lien étroit avec les ministères en charge de l'Education nationale et en charge des Sports est une réponse à ce défi majeur de santé publique et d'inégalité entre filles et garçons. Il est complémentaire de l'EPS, dont l'importance doit être soulignée, et dont la réalisation effective dans de bonnes conditions est essentielle. Il est également complémentaire du sport scolaire, qui forme des millions d'enfants à la découverte des sports et de la citoyenneté.

Paris 2024 l'a proposé, a soutenu son expérimentation, puis son déploiement, et enfin sa généralisation, notamment en concevant et cofinçant un kit sportif offert à toutes les écoles qui s'engagent dans cette démarche, pour faciliter et enrichir les activités que peuvent proposer les professeurs. De nombreux retours de terrain laissaient espérer des effets très positifs non seulement sur la sédentarité des enfants, mais aussi sur leur envie de bouger et de jouer au-delà des 30'APQ, sur le climat de classe, et les conditions d'apprentissage. Il était essentiel que ces effets soient non seulement recueillis ici et là, mais aussi évalués de façon indépendante par des experts : c'est l'objectif de l'étude confiée par Paris 2024 à l'ONAPS, en lien avec le Ministère de l'Education nationale et de la Jeunesse.

Le protocole évaluatif conçu et mis en œuvre par l'ONAPS, avec l'appui indispensable des services de l'académie de Créteil, apporte un éclairage sans concession, rigoureux, riche, et précis. Il met en lumière des effets positifs qui confortent très fortement notre engagement dans ce programme, et des pistes d'amélioration utiles pour renforcer encore son déploiement et son impact.

A l'équipe de l'ONAPS, ainsi qu'à tous les participants à ces travaux : un grand merci ! Cette étude marque une nouvelle étape importante sur le chemin vers la généralisation des 30'APQ. Elle fait ainsi partie de l'histoire des Jeux de Paris 2024, et d'un de ses plus beaux héritages. »

TABLE DES MATIERES

Edito.....	1
Liste des sigles.....	4
Glossaire.....	5
Synthèse.....	7
Contexte.....	7
Tendances générales.....	7
Conclusion.....	9
Contexte.....	10
Méthodologie.....	12
Comité de pilotage.....	12
Objectifs généraux.....	12
Phase quantitative.....	12
Outils de recueil de données.....	12
Population cible et modalités de recueil des données.....	13
Echantillon.....	13
Méthode d'analyse des données.....	15
Phase qualitative.....	16
Méthodologie employée.....	16
Outils de recueil de données.....	17
Population cible, échantillon et modalités de recueil des données.....	18
Méthode d'analyse des données.....	20
Limites de la méthodologie.....	20
Résultats de l'étude.....	21
Prescription : que demande-t-on aux enseignants ?.....	21
Du prescrit au compris : ce que les professionnels retiennent du dispositif des 30 minutes d'APQ.....	22
Avant les 30 minutes d'APQ : l'EPS.....	22
Les 30 minutes d'APQ : viser la santé par le ludique.....	23
EPS/30 minutes d'APQ : des pratiques bien différenciées ?.....	27
Ce qu'il en ressort sur le territoire.....	28
Démarches préalables.....	28
Mise en œuvre du dispositif.....	28
Fréquence, durée et moment utilisé.....	32

Lieux et formes utilisées.....	33
Freins et leviers au dispositif : la tâche empêchée	37
Des limites dès le prescrit ?.....	37
Les freins déclarés par les professionnels.....	38
Des ressources identifiées	41
Effets perçus : des bénéfices identifiés	42
Sur les élèves.....	42
Sur les enseignants.....	45
Recommandations	47
Axe 1 : enrichir les prescriptions (tâche prescrite).....	47
Axe 2 : faciliter la compréhension et l'adhésion au dispositif (tâche comprise).....	47
Axe 3 : accompagner la mise en place des 30 minutes d'apq (tâche redéfinie) et faciliter son effectivité	48
Conclusion	49
Bibliographie	50
Annexes	54
Annexe 1 : questionnaire	54
Annexe 2 : guide d'entretien	60
Annexe 3 : tableau de présentation et de comparaison des différents textes de prescription	65
Annexe 4 : tableau d'illustration des différentes formes prises par le dispositif.....	69

LISTE DES SIGLES

ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

AP : activité physique

APQ : activités physiques quotidiennes

CP : classe préparatoire

CPD : conseiller.ère pédagogique départemental

CPC : conseiller.ère pédagogique de circonscription

EPS : éducation physique et sportive

HEP : hors éducation prioritaire

IEN : Inspecteur.rice de l'Éducation nationale

REP : réseau d'éducation prioritaire

REP+ : réseau d'éducation prioritaire +

Onaps : Observatoire national des activités physiques et de la sédentarité

SNSS : Stratégie Nationale Sport Santé

GLOSSAIRE

L'activité physique (AP) comprend tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. Elle est déterminée par différents paramètres : sa durée, son intensité, sa fréquence, son type et son contexte (professionnel, de déplacement, domestiques ou de loisirs). Concernant l'intensité, les repères peuvent être les suivants :

- **L'AP de faible intensité** se situe entre 1,5 et 3 METs (MET= Metabolic Equivalent of Task avec 1 MET= métabolisme de repos) (marche lente, baignade, pétanque, golf) (ANSES, 2016).
- **L'AP d'intensité modérée** se situe entre 3 et 6 METs (marche rapide, jardinage, natation « plaisir », danse de salon) (ANSES, 2016) et peut se caractériser par un essoufflement léger à moyen, laissant la possibilité d'avoir une discussion.
- **L'AP d'intensité élevée** se situe au moins à 6 METs (natation « rapide », sports de combat, football, basketball, jogging, VTT) (ANSES, 2016). Ici, l'essoufflement rend la discussion difficile voire impossible.

Les recommandations d'AP chez les enfants de 5 à 17 ans sont :

- Pratiquer au moins 60 minutes par jour d'AP sollicitant les aptitudes cardio-respiratoires, musculaires et osseuses à une intensité modérée à élevée pour en retirer des bénéfices substantiels sur le plan de la santé (OMS, 2021). Il est recommandé, pour cette population, d'avoir une AP sollicitant la capacité cardiorespiratoire à intensité élevée au moins 3 fois par semaine.

L'inactivité physique se définit par la non-atteinte de ces recommandations (OMS, 2021).

La sédentarité est une « situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ». Elle correspond ainsi au temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil ; que ce soit sur le lieu de travail ou à l'école, lors des déplacements en transports motorisés, ou lors des loisirs, notamment devant les écrans.

Le comportement sédentaire désigne les occupations auxquelles nous nous adonnons en position assise ou allongée et qui nous font dépenser très peu d'énergie, comme regarder la télévision, utiliser un ordinateur ou une tablette, se déplacer en autobus, en voiture ou en train.

Pour les enfants de 5 à 17 ans, les recommandations pour limiter les comportements sédentaires sont les suivantes :

- Rester moins de 2 heures consécutives en position assise ou semi-allongée (hors temps de sommeil) et effectuer 5 à 10 minutes de mouvements après une période de sédentarité de 2 heures (ANSES, 2016).
- Limiter le temps de sédentarité (ANSES, 2016; OMS, 2021).
- Limiter les temps d'écrans :

- Jusqu'à 6 ans : maximum 1 heure par jour.
- De 7 à 11 ans : maximum 2 heures par jour.
- De 12 à 17 ans : limiter les temps d'écrans de loisirs.
- Remplacer la sédentarité par une AP de tout niveau d'intensité (y compris de faible intensité) (OMS, 2021).

Il est important de souligner que chaque minute d'AP supplémentaire et de sédentarité en moins compte et est bénéfique, et ce, même si elle ne permet pas d'atteindre les recommandations indiquées ci-dessus.

SYNTHESE

CONTEXTE

La pratique d'une AP régulière et la lutte contre les comportements sédentaires sont aujourd'hui reconnues comme deux enjeux de santé publique distincts. Au regard des bénéfices de l'activité physique sur la santé et à l'inverse, des effets délétères de l'inactivité physique et des comportements sédentaires, des recommandations ont été formulées en faveur de la pratique d'AP et de la lutte contre la sédentarité. C'est notamment le cas pour les enfants, chez qui les pratiques actuelles détermineront pour beaucoup leurs comportements à l'âge adulte. Si ces recommandations ne semblent pas, à première vue, inatteignables, elles sont encore loin d'être atteintes puisque deux jeunes sur trois présentent aujourd'hui un risque sanitaire préoccupant caractérisé par le dépassement simultané des deux seuils sanitaires : plus de 2 heures de temps d'écran et moins de 60 minutes d'AP par jour (ANSES, 2016; Santé Publique France, 2019). Dans ce contexte, de nombreuses initiatives et dispositifs se sont développés pour favoriser la pratique d'AP des enfants et lutter contre leurs comportements sédentaires. C'est notamment le cas avec le dispositif des 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) à l'école primaire, qui s'inscrit dans le cadre du programme Génération 2024 et de la démarche Ecole promotrice de santé et dans la Stratégie Nationale Sport Santé (SNSS) 2019-2024. Ce dernier fait l'objet de cette étude évaluative commanditée par le comité d'organisation Paris 2024, avec le soutien du ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, du ministère de l'Education nationale et de la Jeunesse et l'académie de Créteil, et réalisée par l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps).

Les objectifs de cette étude étaient d'évaluer les effets perçus par les enseignants du dispositif sur eux-mêmes et sur leurs élèves, tirer des enseignements sur les conditions de réussite de sa mise en œuvre au sein du territoire de l'académie de Créteil et émettre des recommandations adaptées aux réalités de terrain. Pour y répondre, la méthodologie mixte employée associait une phase quantitative par questionnaire auto-administré auprès d'enseignants d'écoles maternelles et élémentaires de l'académie de Créteil (1161 répondants sur 25924, soit 4% d'enseignants de l'académie, correspondant à un échantillon aléatoire significatif) et une phase qualitative de 20 entretiens semi-directifs auprès d'enseignants d'écoles élémentaires de l'académie. Des analyses statistiques ont été réalisées à partir des données quantitatives obtenues et les entretiens ont été analysés sous le prisme de l'ergonomie de l'activité, après étude des textes de références du dispositif.

TENDANCES GENERALES

Les textes de référence étudiés sont homogènes dans leur contenu. Les 30 minutes d'APQ et l'EPS sont distingués par le fait que l'EPS est une discipline d'enseignement obligatoire qui relève donc d'un programme spécifique et de compétences à acquérir, au contraire du dispositif des 30 minutes d'APQ. Les définitions des termes « activité physique », « sport » ou encore « sédentarité » ne sont pas proposées, de même que des exemples très concrets de mise en

place ou de méthodologie à employer. En ce sens, les textes, malgré les informations qu'ils permettent d'obtenir, mériteraient d'être complétés.

En ce qui concerne la mise en place du dispositif sur le territoire, ce dernier est déployé par 56% des répondants au questionnaire et 16 enseignants sur les 20 reçus en entretiens. La mise en place des 30 minutes d'APQ est initiée à 67% par l'enseignant seul contre 34% à la suite d'une planification commune entre plusieurs enseignants et à 15% suite à l'initiative de la direction. Par ailleurs, 66% des répondants affirment qu'une concertation en conseil des maîtres/de cycle sur le dispositif des 30 minutes d'APQ a été organisée au sein de leur école. De la même manière, le dispositif aurait fait l'objet d'une présentation lors d'un conseil d'école pour 43% des enseignants de l'échantillon et 36% des enseignants auraient été formés à la mise en place des 30 minutes d'APQ.

En moyenne, les enseignants qui mettent en place le dispositif proposent les activités physiques quotidiennes pendant 26 minutes. Des **résultats encourageants**, qui cachent des variations en termes de modalités de mise en place. 56% des enseignants ayant déclaré mettre en place le dispositif le font tous les jours, contre 41% qui le mettent en place 2 ou 3 jours par semaine, correspondant davantage aux journées sans EPS. Concernant le moment, les lieux, les formes, les freins et les ressources utilisées, les enseignants avaient la possibilité de choisir plusieurs réponses. Les temps hors récréations sont plébiscités par la majorité des enseignants de l'échantillon (81%), suivis des temps de récréation (39%). Les lieux utilisés sont davantage situés à l'extérieur, dans l'enceinte de l'école (89%), dans l'école hors de la classe (43%) et dans la classe (32%). Les formes prises par le dispositif sont également diverses, les plus utilisées étant les jeux actifs (78%), les apprentissages actifs (44%) et les pauses actives (43%). A noter que la mise en place du dispositif a également tendance à varier en fonction des caractéristiques de l'école : réseaux d'éducation prioritaire, décharge ou non d'enseignements de la direction, taille de la commune (en nombre d'habitants). Par ailleurs, les enseignants de l'échantillon mettant en place le dispositif utilisent en priorité des ressources personnelles (89%), les ressources d'Eduscol (63%) et celles de l'académie de Créteil (59%).

Les enseignants interrogés et mettant en place le dispositif au sein de l'académie perçoivent des **effets prometteurs** sur leurs élèves et sur eux-mêmes. Les facteurs sur lesquels ces derniers semblent percevoir le plus d'effets sont l'amélioration du bien-être des élèves (63% tout à fait d'accord, 31% plutôt d'accord), la réduction de la sédentarité (58% tout à fait d'accord, 33% plutôt d'accord), la coopération des élèves (37% tout à fait d'accord, 49% plutôt d'accord) mais aussi l'engagement des élèves dans une pratique extérieure à l'école (37% tout à fait d'accord, 45% plutôt d'accord). La perception des effets du dispositif sur les élèves semble pouvoir varier en fonction des caractéristiques de l'école. Par exemple, les enseignants de maternelle sont plus nombreux à percevoir des effets positifs sur le bien-être de leurs élèves que les enseignants en élémentaire (phase quantitative). De la même manière, certaines formes pourraient influencer les effets perçus par les enseignants puisque ceux mettant en place des apprentissages actifs ont davantage tendance à percevoir des effets sur le climat de classe.

Chez les enseignants eux-mêmes, les effets perçus sont plus mesurés. L'enrichissement des pratiques pédagogiques (23% tout à fait d'accord, 46% plutôt d'accord) arrive tout de même en première position, suivi de l'amélioration du bien-être (20% tout à fait d'accord, 42% plutôt d'accord) et, plus à la marge, par l'amélioration de la confiance en soi dans l'enseignement de l'EPS (16% tout à fait d'accord, 38% plutôt d'accord). De la même manière que pour les effets perçus sur les élèves, les formes employées semblent influencer les effets perçus. Par exemple,

les enseignants mettant en place les 30 minutes d'APQ hors temps de récréation ont davantage tendance à percevoir des effets sur leur bien-être.

Malgré ces résultats encourageants, l'analyse des données a permis de mettre en avant **plusieurs freins** limitant le déploiement du dispositif. L'étude des différents niveaux de tâche des professionnels, à partir des entretiens réalisés, a permis d'identifier de premiers freins implicites. Dans certains cas, l'enseignant a la représentation erronée que le dispositif doit se faire dans un endroit dédié, en dehors de l'école. En réalité, le dispositif peut se faire dans n'importe quel lieu, notamment dans l'école et même la classe. Cette information est présente dans les textes mais n'est pas connue de l'enseignant, restreignant ainsi les possibilités de mise en place envisagées par ce dernier. Ici, il s'agira surtout d'un enjeu d'accessibilité et de connaissance de la prescription. Parallèlement, l'enseignant peut également avoir la représentation, également erronée, que le dispositif est associé au sport et non à l'activité physique en général. Au contraire du point évoqué précédemment, la distinction entre les termes « activité physique » et « sport » n'est pas faite dans les textes qui cadrent le dispositif. L'information n'existant pas, le professionnel ne peut la connaître. Pensant qu'il doit mettre en place une activité sportive, il se limite indirectement dans les formes qu'il peut proposer à ses élèves et ne se sent pas toujours à l'aise dans ses propositions (peut aller jusqu'à la non mise en place du dispositif). Ici, il s'agira plutôt d'un enjeu de clarté et de détail de la prescription.

En complément des freins identifiés par l'analyse d'activité, les questionnaires ont permis de mettre en lumière les freins déclarés par les enseignants. Qu'il s'agisse de ceux mettant en place le dispositif ou ceux ne le mettant en place, les trois freins les plus évoqués par ces derniers sont identiques, à savoir : le manque de temps (respectivement 63% et 80%), le manque de moyens (respectivement 48% et 44%) et le manque de formation (respectivement 27% et 16%).

CONCLUSION

Cette étude évaluative, commanditée par le comité d'organisation Paris 2024, a permis d'établir un état des lieux du déploiement des 30 minutes d'APQ à l'école primaire dans l'académie de Créteil. Riche d'une méthodologie mixte, prenant appui sur les concepts de l'ergonomie de l'activité, cette dernière a mis en lumière des résultats encourageants puisque plus de la moitié des enseignants ayant répondu à l'étude affirment mettre en place le dispositif. Une proportion associée à une variabilité, tant en termes de formes, de moments, de lieux que de matériels utilisés. Par ailleurs, les enseignants perçoivent des effets prometteurs sur leurs élèves et sur eux-mêmes, notamment pour l'amélioration du bien-être des élèves et la réduction de leurs comportements sédentaires. Pour autant, plusieurs freins semblent limiter le déploiement du dispositif : écarts entre les tâches prescrites et les tâches comprises, manque de temps, de moyens ou encore de formation.

L'identification de ces facteurs limitant le déploiement du dispositif, permise par les données statistiques et l'analyse de l'activité, facilitera la construction de pistes d'actions pour l'optimiser et s'adapter à la réalité vécue des enseignants. De nouvelles perspectives de recherche et de développement apparaissent. Des recherches complémentaires, plus larges et auprès d'un nombre plus important d'enseignants pourraient être envisagées, également à l'échelle d'autres territoires. L'analyse de l'activité des professionnels en matière d'activité physique pourrait être réfléchi pour les acteurs du périscolaire.

CONTEXTE

La pratique d'une AP régulière et la lutte contre les comportements sédentaires sont aujourd'hui reconnues comme deux enjeux de santé publique distincts et complémentaires. Si l'inactivité physique est responsable de plus de 5 millions de décès dans le monde, l'AP présente à l'inverse de nombreux bénéfices pour la santé : diminution du risque de développer des maladies chroniques, lutte contre l'obésité, amélioration de la condition physique (endurance, fonctions respiratoires, cardiaques...), amélioration des capacités cognitives, du sommeil ou encore diminution de l'anxiété (Department of Health and Human Services, 2018; Ekelund et al., 2019; Gordon et al., 2017; Lin et al., 2015; Mammen & Faulkner, 2013; Organisation mondiale de la Santé, 2020; Wahid et al., 2016). D'un autre côté, les comportements sédentaires sont également à limiter puisque le seul fait d'être assis plus de 3 heures par jour est responsable de 3,8% des décès, toutes causes confondues et indépendamment du niveau d'AP (Rezende et al., 2016). La sédentarité est également associée à un risque plus élevé de développer certaines maladies chroniques (diabète de type 2, cancer, obésité) mais également d'altérer la santé mentale (anxiété, dépression...) (Department of Health and Human Services, 2018; Kerr et al., 2017; Wilmot et al., 2012). Face à ces constats, des recommandations ont été formulées en faveur de la pratique d'AP et de la lutte contre la sédentarité. C'est notamment le cas pour les enfants, pour qui les pratiques actuelles détermineront pour beaucoup leurs comportements à l'âge adulte. S'il est aujourd'hui recommandé aux enfants de 5 à 17 ans de pratiquer 60 minutes d'AP d'intensité modérée à intense par jour et de limiter à 2 heures par jour les temps d'écrans pour les 7-11 ans, l'urgence est à l'action face à l'atteinte limitée de ces recommandations. En effet, seuls 50,7% des garçons (6-17 ans) et 33,3% des filles (6-17 ans) atteignent les recommandations de 60 minutes d'AP par jour (Santé Publique France, 2019). Chez les plus jeunes âgés de 6 à 10 ans, 30% ne pratiquent pas de jeux de plein air au moins un jour par semaine les jours d'école (Santé Publique France, 2019). Concernant les comportements sédentaires, seuls 19,3% des garçons et 26,6% des filles de 6-17 ans passent moins de 2 heures par jour devant un écran (Santé Publique France, 2019). Concrètement, deux jeunes sur trois présentent aujourd'hui un risque sanitaire préoccupant caractérisé par le dépassement simultané des deux seuils sanitaires : plus de 2 heures de temps écran et moins de 60 minutes d'AP par jour (ANSES, 2016; Santé Publique France, 2019).

Dans ce contexte, de nombreuses initiatives et dispositifs se sont développés pour favoriser la pratique d'AP des enfants et lutter contre leurs comportements sédentaires. C'est notamment le cas avec le dispositif des 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) à l'école primaire, lieu où les enfants passent une grande partie de leur semaine. Ce dispositif s'inscrit dans le cadre du programme Génération 2024, de la démarche Ecole promotrice de santé et dans la Stratégie Nationale Sport Santé (SNSS) 2019-2024. L'instauration de 30 minutes d'APQ à l'école constitue une avancée importante dans la lutte contre l'insuffisance d'AP chez les enfants et répond à des enjeux de santé publique et de bien-être. L'ambition de cette mesure est de proposer la mise en place d'une APQ dans le cadre scolaire et de favoriser le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants. En fonction des contextes, des projets éducatifs de territoires, les temps périscolaires peuvent le cas échéant être investis. Dans la lignée des Jeux de Paris 2024, elle contribue également à leur donner envie de découvrir les disciplines olympiques et paralympiques dans le cadre d'une

pratique en club. Le déploiement de cette mesure vise à susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être et de la santé des élèves, et au bénéfice de leurs apprentissages en général (capacité de concentration, climat de classe). En ce sens, la mise en place des 30 minutes d'APQ est encouragée dans l'ensemble des espaces et temps prioritairement scolaires mais aussi périscolaires selon le choix des équipes pédagogiques, avec une définition large de l'AP pour ouvrir à la diversification des pratiques. Le dispositif a d'abord été expérimenté dans quelques académies avant d'être généralisé à la rentrée 2022 pour toutes les écoles primaires.

Ce dernier fait l'objet de cette étude évaluative commanditée par le comité d'organisation Paris 2024, avec le soutien du ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, du ministère de l'Education nationale et de la Jeunesse et l'académie de Créteil, et réalisée par l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps).

METHODOLOGIE

COMITE DE PILOTAGE

Un comité de pilotage regroupant des représentants de Paris 2024, du ministère de l'Education nationale et de la Jeunesse, du ministère des Sports et des Jeux olympiques et Paralympiques, de l'académie de Créteil ainsi que l'équipe de l'Onaps a été constitué dès le lancement du projet. Des temps de travail et de restitution ont ponctué toute la durée du projet, permettant une validation conjointe des objectifs généraux de l'étude, de la méthodologie employée, des populations cibles ainsi qu'une co-construction des outils de recueil de données et des recommandations.

OBJECTIFS GENERAUX

La présente étude a pour objectifs :

- 1) **D'évaluer les impacts du dispositif sur les participants** (élèves et communauté éducative) ;
- 2) **De tirer des enseignements sur les conditions de réussite de sa mise en œuvre et émettre des recommandations.**

Afin de répondre à ces objectifs, une méthodologie mixte comprenant **une phase quantitative** et **une phase qualitative** a été employée.

PHASE QUANTITATIVE

La phase quantitative de cette étude tend à répondre aux objectifs spécifiques suivants :

- Dresser un état des lieux de la mise en place des 30 minutes d'APQ sur le territoire de l'académie de Créteil (formes prises, temps utilisés, lieux plébiscités).
- Obtenir des données chiffrées quant à cette mise en place.
- Mesurer les effets perçus du dispositif.

Outils de recueil de données

Pour atteindre ces objectifs, des données ont été recueillies *via* un questionnaire en ligne auto-administré et anonyme construit par l'Onaps avec le concours de l'académie de Créteil et Paris 2024.

Le questionnaire était composé de 26 questions réparties en 4 parties (annexe 1) :

- 1) Informations relatives à l'école (cycles d'enseignements, classement en éducation prioritaire, label génération 2024, direction déchargée d'enseignements, taille de la commune).
- 2) Préparation à la mise en place du dispositif des 30 minutes d'APQ (origine du projet, temps de concertation interne préalable à sa mise en place, présentation en conseil d'école, formation).
- 3) Mise en place concrète du dispositif (formes prises, espaces et temps utilisés, fréquence, intervenants...).
- 4) Freins rencontrés, ressources mises à disposition pour les écoles, et effets perçus du dispositif.

Le questionnaire a été intégré dans le logiciel de passation Limesurvey. La durée de passation était inférieure à 5 minutes.

Population cible et modalités de recueil des données

Le questionnaire, anonyme, était destiné à l'ensemble des enseignants des écoles primaires (maternelles et élémentaires) de l'académie de Créteil exerçant durant l'année scolaire 2022-2023. Il s'adressait aussi bien aux enseignants qui mettaient en place les 30 minutes d'APQ qu'à ceux qui ne le mettaient pas en place.

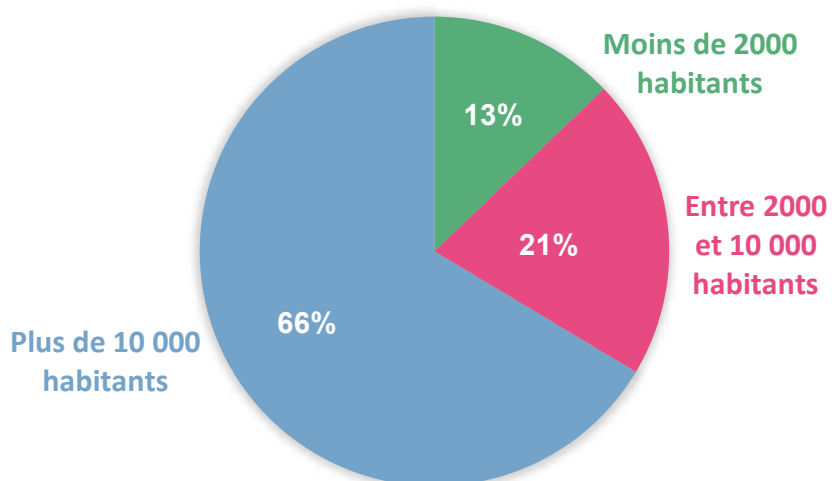
Un courrier et une lettre d'information sur l'étude ont été signés par le Recteur académique. Les éléments de cette lettre ont été publiés au bulletin académique et adressés, en parallèle, à tous les professeurs des écoles des 3 départements de l'académie.

Le questionnaire a été ouvert aux participants le 26 mai et fermé le 30 juin 2023. 1161 réponses exploitables ont été obtenues sur 25926 enseignants, correspondant à un taux de réponses s'élevant à 4% des enseignants de l'académie de Créteil. Après avoir déterminé la marge d'erreur à 3%, nous avons calculé le nombre de sujets nécessaires à cette étude pour obtenir un échantillon dit « significatif ». Nous devions obtenir 1025 réponses. Ainsi, le nombre de réponses obtenu a permis de respecter cette condition.

Echantillon

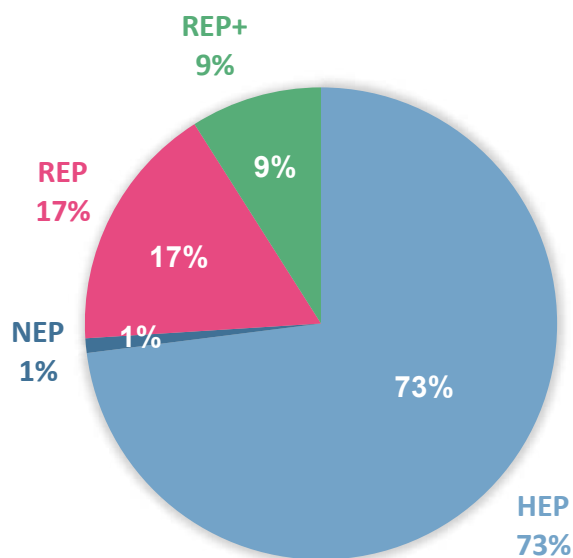
Parmi les répondants, 66% enseignent dans des écoles de communes de plus de 10 000 habitants, 21% entre 2000 et 10 000 habitants et 13% moins de 2000 habitants (Figure 1).

Figure 1 : Nombre d'habitants des communes des écoles



Les écoles majoritairement représentées dans cet échantillon, à 73%, sont des écoles hors éducation prioritaire (HEP). 17% sont des écoles en réseau d'éducation prioritaire (REP), 9% sont en REP+ et seulement 1% appliquent des normes d'éducation prioritaire (NEP) (Figure 2).

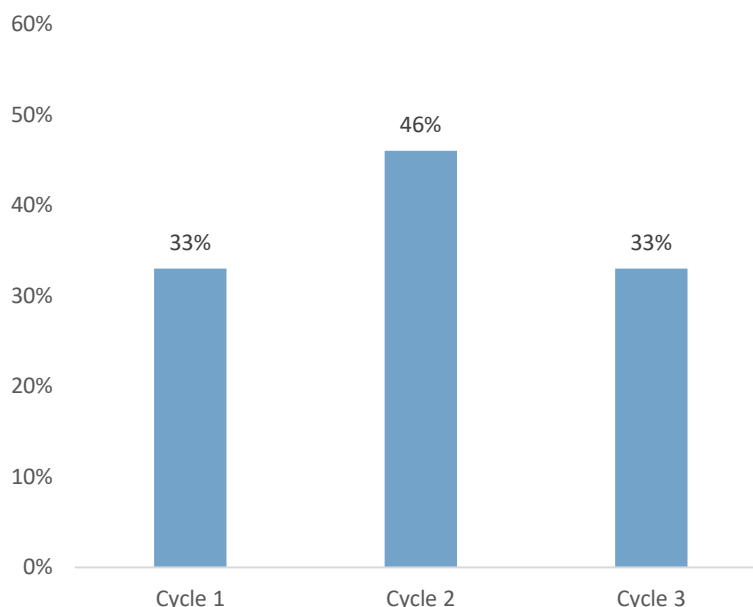
Figure 2 : Proportion d'écoles en REP



Concernant la labellisation génération 2024, 14% des répondants ont affirmé que leur école est labellisée, 62 % ont affirmé le contraire et 24% ne le savent pas.

Les enseignants de l'échantillon interviennent majoritairement dans le cycle 2 (CP, CE1 et CE2). 46% sont dans ce cas. 33% interviennent en cycle 1 (maternelle) et 33% en cycle 3. De plus, dans cet ensemble, 2% enseignent dans deux cycles différents (Figure 3).

Figure 3 : Proportion des répondants en fonction de leur cycle d'enseignement



Ainsi, 51% des répondants enseignent dans une école ayant une direction totalement déchargée d'enseignement contre 49% dans des écoles qui ne le sont pas ou partiellement déchargée.

Méthode d'analyse des données

Le traitement et l'analyse des données a été assuré par l'Onaps en partenariat avec la Direction de la Recherche Clinique et de l'Innovation (DRCI) du CHU de Clermont-Ferrand.

Les analyses réalisées pour cette phase quantitative ont consisté en :

- un tri à plat pour chaque question (proportion du nombre de réponses pour chaque question) ;
- des croisements de données entre les variables évaluées (proportion du nombre de réponses pour chaque croisement).

Interprétation statistique

Pour chaque croisement de données, nous avons obtenu une p-value (p) qui permet d'identifier des différences significatives de proportions. Ces p-values ont été obtenues par le test statistique du Chi 2 ou le test Exact de Fisher quand l'effectif théorique était inférieur à 5. Un résultat est considéré comme significatif lorsque $p < 0.05$ (correspondant à un risque de première espèce fixé à 5% en test bilatéral). Les analyses ont été réalisées avec le logiciel Stata (version 15, StataCorp, College Station, USA).

PHASE QUALITATIVE

Tout comme Leplat et Hoc affirment qu'il est « difficile de caractériser l'activité d'un joueur si l'on ignore les règles du jeu » (Leplat & Hoc, 1983), il est difficile d'analyser le déploiement du dispositif des 30 minutes d'APQ sans en analyser la complexité du système et comment ce dispositif s'intègre aux différents niveaux de l'activité des professionnels. Cette analyse complexe induit d'explorer les pratiques, les représentations et le vécu des professionnels quant à un phénomène donné. Les informations à recueillir sont nécessairement d'ordre qualitatif. Le recours à ce type de méthode « s'intègre dans une démarche compréhensive qui privilégie la connaissance intime d'un phénomène, l'explication des cas et la richesse des données » (Aldebert & Rouziès, 2011). L'analyse de l'intégration du dispositif des 30 minutes d'APQ dans l'activité des professionnels justifie donc de passer par une méthode qualitative, en complément de la phase quantitative, afin de comprendre le phénomène donné dans sa globalité et sa complexité.

Cette phase qualitative s'inscrit **en complément de la phase quantitative** et tend à approfondir certains éléments. Ses objectifs sont les suivants :

- Mesurer l'intégration des « 30 minutes d'APQ » dans l'activité des professionnels.
- Identifier et décrire les différentes formes prises par le dispositif sur le territoire ciblé.
- Identifier les forces et faiblesses du dispositif et son déploiement sur le territoire ciblé.
- Apprécier les effets perçus par les professionnels de ce dispositif sur les enfants et l'environnement scolaire.
- Formuler des recommandations et pistes d'amélioration du dispositif.

Plus concrètement, il s'agit ici de répondre aux questions suivantes : **Comment le dispositif des 30 minutes d'APQ est-il intégré à l'activité des professionnels des écoles primaires de l'académie de Créteil ? Comment favorise-t-il, selon les professionnels, la santé globale des élèves et le climat d'apprentissage ? Quelles bonnes pratiques répliquables pourraient être diffusées pour optimiser les effets des 30 minutes d'APQ sur la santé globale des élèves et le climat d'apprentissage ?**

Méthodologie employée

Pour répondre à ces questions, **les concepts et la méthodologie de l'ergonomie de l'activité** ont été utilisés. En effet, l'ergonomie de l'activité, apparue dans les années 50, s'intéresse à comment le sujet s'y prend pour répondre aux exigences des tâches auxquelles il est confronté (Brau-Antony & Mieusset, 2013 ; Veyrac & Bouillier-Oudot, 2011) ; dans le cas de cette étude, le dispositif des 30 minutes d'APQ chez les professionnels des écoles élémentaires de l'Académie de Créteil (cf population cible de la phase qualitative). Dans ce cadre, analyser l'activité des professionnels permet de « décrire et de comprendre comment le professionnel interprète les prescriptions qui lui sont adressées en fonction des objectifs qu'il se donne, des ressources dont il dispose, des contraintes qui lui sont imposées » (Brau-Antony & Mieusset, 2013). Cela implique de se pencher sur les différents niveaux de l'activité, appelés « tâches ».

Dans le cadre de cette étude, trois niveaux spécifiques ont été étudiés :

- Le premier niveau d'analyse concerne la **tâche prescrite (ce qui est demandé de faire, les « prescriptions »)**. Ce dernier tend à répondre aux questions suivantes : dans quels textes officiels les 30 minutes d'APQ sont-elles évoquées et sont-elles prescrites ? A qui ces prescriptions sont-elles destinées ?
- Le second niveau d'analyse s'applique à la **tâche comprise (ce que le sujet comprend de la tâche prescrite)**. Il vise à répondre aux questions suivantes : Que comprend le professionnel des prescriptions qui lui sont dirigées ? Comment les interprète-t-il ? Quels textes a-t-il à sa connaissance ?
- Le troisième niveau d'analyse relève à la fois de la **tâche appropriée (ce que le sujet décide de faire, à partir de sa compréhension de la tâche prescrite)** et de la **tâche réalisée (ce qui se fait effectivement)**. En effet, compte tenu de la frontière très faible entre la tâche appropriée et la tâche réalisée dans cette étude, il a été décidé de mutualiser ces deux niveaux de tâches en un seul, alors appelé « **tâche redéfinie** ». Ce troisième niveau d'analyse tend à répondre aux questions suivantes : à partir de ce que le professionnel comprend de ce qui lui est demandé, que se donne-t-il à faire ? Que prévoit-il de mettre en place au quotidien en matière d'AP auprès de ses élèves dans le cadre de la mesure des 30 minutes d'APQ ? Comment cela se traduit-il concrètement sur le terrain ? Il permettra ainsi de mettre en lumière les différentes formes prises par le dispositif.

Dans un second temps, une **étude des écarts entre les différents niveaux de tâche** évoqués ci-dessus a été réalisée. Cette comparaison a facilité la mise en lumière des freins et des leviers au dispositif et à son déploiement.

Dans un troisième temps, un focus a été réalisé sur un point clé de l'étude : **les effets perçus par les professionnels du dispositif des 30 minutes d'APQ**. Une attention particulière a été portée sur la santé globale des élèves, la variation perçue de la durée et de l'intensité de pratique d'AP, le climat de classe, d'apprentissage ainsi que les effets sur la communauté éducative. L'évaluation de ces effets perçus tend à valoriser les bienfaits de la démarche des 30 minutes d'APQ pour les enfants et la communauté éducative.

Outils de recueil de données

Afin d'accéder à la tâche prescrite relative à la mesure des 30 minutes d'APQ, qui ne peut être abordée qu'à partir de traces écrites, six textes ont été sélectionnés. Ces derniers permettent d'accéder aux directives générales auxquelles les enseignants peuvent se rattacher :

- Texte 1 : Circulaire du 12 Janvier 2022 – 30 minutes d'activité physique quotidienne (Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse, 2022a).
- Texte 2 : Note de service du 27 Juillet 2022 – Généralisation des 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) à l'école primaire (Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse, 2022c).

- Texte 3 : Circulaire du 12 Janvier 2022 – Une école - Un club (Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse, 2022b).
- Texte 4 : Page web Eduscol – 30 minutes d'activité physique quotidienne (Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse, 2023).
- Texte 5 : Page web génération 2024 – 30' d'activité physique quotidienne (Génération 2024, 2023).
- Texte 6 : Page web académie de Créteil – 30 minutes d'activité physique quotidienne (Académie de Créteil, 2023).

L'entretien semi-directif a ensuite été utilisé pour accéder à la tâche comprise et à la tâche redéfinie. Ce dernier permet un accès direct à la personne interrogée, à ses idées, ses représentations, ses expériences et permet de prendre appui sur des questions prédéterminées mais qui peuvent être posées de manière flexible (Tétreault & Guillez, 2014).

Un guide d'entretien semi-structuré composé de 15 questions principales et de questions de relance a été créé (annexe 2). Quatre thématiques ont été abordées :

- La **présentation** : questions en lien avec le parcours de formation et le professionnel ;
- La **tâche comprise** : questions relatives aux missions/objectifs du professionnel interrogé en lien avec les 30 minutes d'APQ ;
- La **tâche redéfinie (appropriée + réalisée)** : utilisation d'une question d'instruction au sosie (« imaginons que je sois à votre place demain ... »), présentation par le professionnel d'une trace d'activité proposée à ses élèves dans le cadre de la mesure des 30 minutes d'APQ, comparaison et échanges à partir des prescriptions, questions relatives aux freins et aux leviers du dispositif ;
- Les **effets perçus** : questions relatives aux effets perçus par le professionnel du dispositif sur différentes dimensions (santé, apprentissages, climat de classe...) ;
- La **conclusion** : ajout de remarques éventuelles.

Une version adaptée et allégée, composée de 10 questions principales a également été proposée pour s'adapter aux personnes interrogées ne mettant pas en place les 30 minutes d'APQ.

Population cible, échantillon et modalités de recueil des données

La population cible de cette phase qualitative est l'ensemble des enseignant(e)s en école élémentaire (du CP au CM2) dans l'académie de Créteil (départements de Seine-Saint-Denis, Seine-et-Marne, Val-de-Marne). Pour cette phase d'entretiens, le niveau élémentaire a été sélectionné mais pas l'école maternelle puisque les enfants sont plus enclins à y avoir des comportements sédentaires (position assise prolongée notamment). La connaissance et la mise en place du dispositif des 30 minutes d'APQ n'était pas un prérequis. Afin de respecter la temporalité fixée pour l'étude et d'obtenir suffisamment de matière, le nombre d'entretiens a été établi à 20.

L'objectif étant d'obtenir un échantillon représentatif et diversifié, un premier temps de catégorisation des écoles de l'académie de Créteil a été réalisé par les conseillères pédagogiques de l'académie. Les catégories étaient les suivantes :

- Type d'école : HEP, REP, REP+.
- Type de direction : directeur(trice) chargé(e) ou déchargé(e) d'enseignements.
- Taille de la commune : moins de 2 000 habitants, entre 2 000 et 10 000 habitants et plus de 10 000.
- Labélisation Génération 2024.

Un nombre d'écoles et de professionnels à interroger a été défini pour chaque catégorie, de manière proportionnée à leur représentation réelle sur l'académie. Grâce à l'appui des conseillères pédagogiques de chaque département et de l'obtention de la liste des écoles, un tirage au sort par distribution aléatoire a ensuite été réalisé par l'Onaps dans chaque catégorie, en fonction du nombre d'entretiens prédéfini. En cas d'accord de l'école, un enseignant a été interrogé. En cas de désaccord de l'école et de ses enseignant(e) à participer à l'étude, un nouveau tirage au sort dans la liste concernée a été réalisé et le même processus de contact a été employé.

Les entretiens ont été proposés en visioconférence. D'une durée de 25 à 60 minutes, ils se sont échelonnés du 09/06/2023 au 10/07/2023. Ils ont été exclusivement réalisés par l'Onaps, afin d'éviter les biais attribuables à la nature de l'enquêteur et assurer la fiabilité des réponses. En effet, la nature de l'enquêteur peut influencer la qualité des réponses données par la personne interrogée (censure par exemple), notamment lorsqu'il pratique le même métier, intervient dans le même milieu et dispose d'une position hiérarchique supérieure.

Le tableau ci-dessous présente l'échantillon de l'étude.

Tableau 1 : critère des écoles tirées au sort

Critères	Elémentaire	Primaire	Décharge totale direction		Type d'école			Label G2024*		Zone (en nombre d'habitants)		
			Oui	Non	HEP	REP	REP+	Oui	Non	- 2 000	2000-10000	+ 10 000
Nombre d'entretiens	15	5	10	10	14	4	2	4	16	7	3	10
Nombre d'entretiens en Seine-Saint-Denis (93)	5	1	5	1	2	2	2	2	4	0	0	6
Nombre d'entretiens en Val-de-Marne (94)	4	0	3	1	3	1	0	1	3	0	1	3
Nombre d'entretiens en Seine-et-Marne (77)	6	4	2	8	9	1	0	1	9	7	2	1

L'ensemble des niveaux de classe, du CP au CM2, ont pu être balayés à travers les 20 entretiens réalisés. Le nombre d'élèves par classe s'échelonnait entre 14 et 32 élèves. Les années d'expérience des enseignants au sein de l'éducation nationale variaient de 4 à 34 ans. En matière de formation initiale, des variations ont été observées, l'ensemble des enseignants n'étant pas exclusivement issu d'une formation d'enseignant.

Méthode d'analyse des données

Les prescriptions ont été analysées via une analyse de contenu. Cette première étape a permis une comparaison avec les autres niveaux de l'activité, particulièrement ce que les professionnels comprennent des prescriptions qui leur sont adressées, les objectifs qu'ils se fixent alors et ce qu'ils font effectivement.

Dans un second temps, les entretiens semi-directifs ont été retranscrits (de manière anonymisée) et codés à partir des enregistrements audios réalisés, sous Word. Ils ont ensuite été analysés grâce à une analyse de contenu ascendante et descendante qui a permis une étude similaire à celle des prescriptions, mais pour les autres niveaux de l'activité. Cette analyse a été réalisée via le logiciel QDA Miner.

LIMITES DE LA METHODOLOGIE

La période d'évaluation a été une limite dans la réalisation de l'étude. Lors de la fin d'année scolaire, les enseignants avaient des emplois du temps chargés et étaient moins disposés à répondre à cette étude, que ce soit au niveau du questionnaire ou des entretiens semi-directifs.

Le questionnaire comporte plusieurs biais dans le cas de cette étude :

- Les enseignants ayant répondu sont probablement ceux qui étaient les plus impliqués dans la mise en place du dispositif. La proportion d'enseignants mettant en place le dispositif est donc sûrement surestimée. Les données recueillies ne permettent pas une généralisation à l'échelle des enseignants de toute l'académie puisque l'échantillonnage s'est fait de manière aléatoire, mais permettent de dégager des tendances.
- L'utilisation du questionnaire a probablement surestimé la durée et la fréquence de la mise en place du dispositif.

Les entretiens semi-directifs :

- Les enseignants ayant répondu sont probablement ceux qui étaient les plus impliqués dans la mise en place du dispositif. La proportion d'enseignants mettant en place le dispositif est donc sûrement surestimée.
- Dans le cadre de la passation des entretiens, un biais de désirabilité sociale peut être posé de la part des enseignants, soit un « comportement consistant à se montrer sous une facette positive lorsque l'on est interrogé, observé ».

RESULTATS DE L'ETUDE

PRESCRIPTION : QUE DEMANDE-T-ON AUX ENSEIGNANTS ?

- ➔ Les différents textes de prescription sont homogènes dans leur contenu.
- ➔ Les 30 minutes d'APQ et l'EPS sont distingués par le fait que l'EPS est une discipline d'enseignement obligatoire qui relève donc d'un programme spécifique et de compétences à acquérir, au contraire du dispositif des 30 minutes d'APQ.
- ➔ Les définitions des termes « activité physique », « sport » ou encore « sédentarité » ne sont pas proposées.

L'analyse des différents textes de prescriptions relatifs au dispositif des 30 minutes d'APQ révèle que ces derniers sont en général homogènes. Les prescriptions les plus complètes sont celles qui font foi, à savoir la circulaire du 12 janvier 2022, le bulletin du 27 juillet 2022 et le bulletin du 20 janvier 2022. Les trois autres textes, issus du site d'Eduscol, de l'académie de Créteil et de Paris 2024 reprennent les éléments des textes officiels mais sont moins détaillés.

La seule divergence identifiée entre les textes concerne la cible du dispositif. En effet, seule la circulaire du 12 janvier 2022 et le bulletin du 27 juillet 2022 évoquent l'école primaire au sens large et non pas uniquement l'école élémentaire.

Quatre objectifs majeurs se détachent des différents textes :

- Promouvoir le **développement des capacités motrices et des aptitudes physiques** des enfants.
- Contribuer à leur donner envie de **découvrir des disciplines**.
- Susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du **bien-être des élèves et de leur santé**, et au bénéfice de leurs **apprentissages**.
- Amener les enfants à **se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité**.

D'autres éléments, tels que le fait de « renforcer le goût du sport » ou « favoriser les partenariats entre les écoles et les clubs » sont également présents dans le bulletin du 20 janvier 2022.

Par ailleurs, et ce, dans l'ensemble des prescriptions, le dispositif des 30 minutes d'APQ apparaît comme complémentaire à l'EPS et s'en distingue uniquement par le fait qu'elle ne constitue pas une discipline d'enseignement obligatoire. Aucun autre élément de distinction n'est proposé et il n'y a pas de définition claire, ni du terme « activité physique », ni du terme « sport ».

Les 30 minutes d'APQ et l'EPS s'inscrivent dans le champ de l'éducation à la santé et répondent à des enjeux de santé publique et de bien-être.

De manière concrète, les 30 minutes d'APQ doivent être mises en place :

- les jours où il n'y a pas d'EPS ;
- de manière adaptée au contexte de l'école ;
- sous des formats variés, fractionnés, combinés ;
- dans l'ensemble des temps et espaces scolaires et périscolaires (dans la cour d'école, les locaux scolaires et les abords de l'école en priorité) ;
- sans tenue de sport ;
- en collaboration (volontariat) possible avec un club sportif, toujours en présence de l'enseignant.

Dans le cadre du dispositif des 30 minutes d'APQ, l'école peut impliquer les éducateurs, les familles, la municipalité, le mouvement sportif scolaire, les associations partenaires (USEP, UGSEL, clubs sportifs locaux).

Elle peut s'appuyer sur les référents départementaux du dispositif, l'IEN, le CPC EPS et le CPD EPS.

Un tableau comparatif des différents textes, permettant une vision d'ensemble de ces derniers, est proposé en annexe 3.

DU PRESCRIT AU COMPRIS : CE QUE LES PROFESSIONNELS RETIENNENT DU DISPOSITIF DES 30 MINUTES D'APQ

Cette partie des résultats s'appuie uniquement sur les données qualitatives de l'étude, soit les 20 entretiens réalisés.

Avant les 30 minutes d'APQ : l'EPS

Les enseignants interrogés lors des entretiens ont eu l'occasion d'évoquer les missions qui leur sont assignées en matière d'AP auprès de leurs élèves. Dans ce rapport, ils sont identifiés par la lettre « E » (enseignant), associée à un numéro leur ayant été attribué (E1 par exemple).

A ce niveau, les enseignants évoquent spontanément et en priorité, l'enseignement de l'EPS. La discipline apparaît donc comme la première demande comprise et ancrée chez ces professionnels. Ce constat est facilement justifiable par le fait que la discipline soit déjà largement établie et ancrée dans les programmes.

L'analyse des verbatims révèle que 14 enseignants affirment que la durée d'EPS prescrite est de 3 heures par semaine, ce qui correspond en effet à ce que les textes prévoient. A l'inverse, 6 enseignants estiment que la durée demandée est inférieure à 3h, pour certains d'1h30, pour d'autres de 2h30. Bien que l'enseignement de l'EPS ne soit pas le sujet principal de cette étude, ces écarts affichés entre la tâche prescrite et la tâche comprise par certains professionnels quant à la durée d'EPS est tout de même intéressante à souligner.

Si l'on observe des variations concernant la durée prescrite et la durée comprise chez certains enseignants, l'ensemble de ces derniers s'accordent tout de même sur le fait que l'EPS est une discipline d'enseignement pédagogique structurée, encadrée et présentant une progression via des séquences et séances définies autour d'objectifs spécifiques et de compétences à acquérir. E6 précise à ce titre : *« En EPS, c'est vraiment utiliser une AP définie et la pratiquer en mettant en place une séquence avec des séances progressives. Et puis on met en place des séances pour les faire progresser de manière individuelle et collective avec des objectifs bien définis ».*

Les 30 minutes d'APQ : viser la santé par le ludique

Une fois la discipline d'EPS détaillée par les professionnels, ces derniers évoquent tous le dispositif des 30 minutes d'APQ comme faisant partie de ce qui leur est demandé en matière d'AP. Les enseignants interrogés ont donc bien connaissance de l'existence même de la prescription et ont intégré qu'elle leur était adressée et s'inscrivait dans le champ de l'AP.

Afin de mieux cerner la compréhension du dispositif des 30 minutes d'APQ par les enseignants interrogés, l'analyse doit également porter sur la compréhension de ses caractéristiques. Les points suivants permettent de comparer les éléments prescrits et les éléments compris.

1. La quasi-totalité des enseignants (19/20) s'accorde sur le fait que le dispositif s'articule autour d'une durée de 30 minutes. Il n'existe pas d'écarts entre la temporalité prescrite et la temporalité comprise.
2. Le caractère non obligatoire du dispositif, prévu dans les textes de prescription, n'est évoqué que par 3 enseignants spontanément.
3. Le fait de privilégier les journées sans EPS pour mettre en place le dispositif n'est également évoqué que par 3 enseignants. On note parfois une confusion pour certains professionnels quant à l'articulation avec l'EPS. Par exemple, E18, qui ne met pas en place le dispositif, cite *« on nous a juste dit qu'il fallait faire 30 minutes d'activités quotidiennes, mais sans nous préciser si ça remplaçait les 3 heures de sport ou si c'était en plus ».*
4. Au sein des prescriptions, il est prévu l'adaptation du dispositif au contexte de chaque école, sous des formes variées, fractionnées, combinées et dans l'ensemble des temps et espaces scolaires et périscolaires. Cette « liberté pédagogique », telle qu'évoquée par plusieurs professionnels, et la possibilité d'opter pour différents temps dans la journée et différentes formes est repris tout ou partie par 11 enseignants. Les citations ci-dessous permettent d'illustrer ce point :

« L'APQ, on peut le faire à n'importe quel moment avec n'importe quoi. Il faut que ça aille dans du ludique et non du pédagogique » (E9).

« C'est 30 minutes par jour qui peuvent aller du temps scolaire au temps périscolaire ou associatif, c'est sur la journée de l'enfant » (E10).

« En APQ, c'est avant tout les faire bouger. L'APQ d'ailleurs ce n'est pas uniquement en sport. Ça peut être aussi en classe » (E13).

« Ça peut être quelque chose de bien ritualisé qu'on fait dans la cour de récréation ou alors ça peut être dans la classe tout au long de la journée, avoir des moments où on sait qu'il ne faut pas rester assis, qu'il faut bouger, être en mouvement » (E20).

5. Les collaborations possibles avec des clubs sportifs dans le cadre des 30 minutes d'APQ prévues dans les textes de référence ne sont pas retrouvées dans le discours des professionnels.

En ce qui concerne les objectifs du dispositif, l'analyse des verbatims a permis de construire le tableau ci-dessous, facilitant la comparaison entre les objectifs prescrits et les objectifs compris.

Objectifs prescrits	Objectifs évoqués lors des entretiens	Nombre d'enseignants l'ayant évoqué	Verbatims
Amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité	Faire bouger, se dépenser, mettre en mouvement	11	E13 : « L'objectif, c'est de les faire bouger. »
	Lutter contre la sédentarité	6	E10 : « Lutter contre la sédentarité de plus en plus prégnante de nos élèves. »
Susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et de leur santé , et au bénéfice de leurs apprentissages	Favoriser la santé, le bien-être	4	E6 : « C'est le bien-être, l'épanouissement. On sait que le sport est vecteur de santé, donc le fait de pratiquer une APQ, ça a un impact sur la santé mentale, sur la santé physique. »
Contribuer à leur donner envie de découvrir des disciplines	Découvrir du matériel, des activités	3	E12 : « De découvrir d'autres activités. »
Promouvoir le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants			
	Lutter contre les maladies, particulièrement l'obésité	7	E15 : « lutter d'une certaine façon, contre des maladies qu'on peut avoir comme l'obésité. »
	Vivre ensemble, faire baisser la pression, se recentrer, se concentrer	4	E6 : « ça permet aussi aux enfants de collaborer, de coopérer avec ses pairs et ça participe au vivre ensemble. »
	Pallier au manque d'AP hors de l'école	3	E16 : « Les objectifs, c'est vraiment de les mettre en action. Alors moi je sais qu'ils ne font pas assez d'AP quand ils sont chez eux ou à l'extérieur donc il faut les mettre en mouvement. »

			E18 : « <i>Il y a beaucoup d'enfants en surpoids, voire en obésité et qui ne font pas de sport à l'extérieur et c'est le seul moment en fait à l'école où ils peuvent se dépenser et faire un peu de sport. »</i> E19 : « <i>On observe tout de même en France une augmentation de la sédentarité, de l'obésité. Il y a des enfants qui ne pratiquent aucune AP en dehors de l'école. Et lutter contre ce fléau, pour moi, c'est l'objectif principal. Et en particulier dans les milieux plus défavorisés. »</i>
	Prendre conscience de l'importance de bouger, prendre plaisir à bouger	2	E3 : « <i>montrer qu'on peut s'amuser différemment et que c'est bon pour la santé. »</i> E20 : « <i>C'est prendre conscience, pour son corps, pour sa santé, de l'importance d'être en mouvement, de bouger et pourquoi c'est important d'avoir cette activité-là. »</i>

L'ensemble des professionnels est en mesure de citer au moins un des objectifs figurant parmi les textes de référence mais jamais l'entièreté de ces objectifs. Les plus cités, à l'image du tableau ci-dessus, sont de faire bouger les élèves, les mettre en mouvement, les faire se dépenser, lutter contre les maladies (obésité par exemple) et lutter contre la sédentarité. La découverte des disciplines est quant à elle moins évoquée. De même, le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques, et le bénéfice fait aux apprentissages ne sont pas retrouvés dans le discours des professionnels interrogés, alors même qu'ils figurent parmi les textes de référence. Les termes utilisés par les professionnels sont parfois différents de ceux utilisés dans les textes de prescription mais n'en changent pas le sens.

EPS/30 minutes d'APQ : des pratiques bien différenciées ?

19 enseignants sur 20 s'accordent sur le fait que le dispositif des 30 minutes d'APQ est différent de l'EPS. Seul un enseignant affirme qu'il ne perçoit pas de différence.

Les 19 enseignants ayant évoqué une différence entre les deux pratiques s'accordent tous sur le fait que cette distinction réside principalement dans la nature même des pratiques et des objectifs qui leur sont associés. Le dispositif des 30 minutes d'APQ se distingue alors par son **caractère non disciplinaire, non obligatoire et ne visant pas de compétences spécifiques**, contrairement à l'EPS. Les enseignants évoquent également la présence **d'objectifs différents** entre les deux pratiques avec, d'un côté l'EPS visant le **développement de compétences, dans une visée pédagogique** et d'un autre côté, les 30 minutes d'APQ avec un **objectif de santé et de mouvement dans une visée plutôt ludique**. E1 cite par exemple : *« L'objectif n'est pas le même parce qu'il n'y a pas un but, il n'y a pas de compétence à acquérir, c'est plus le côté loisir et qu'ils se dépensent pour lutter contre l'obésité sur les 30 minutes d'AP alors que l'EPS, c'est vraiment des compétences spécifiques à acquérir »*. Certains enseignants évoquent également des formes différentes et une plus grande liberté pour le dispositif des 30 minutes d'APQ. E2 explique : *« l'EPS, c'est l'enseignant qui va faire son cours d'EPS donc c'est des séquences, il y a une progression, on y travaille toute l'année, il y a des objectifs, des compétences à travailler. Et l'APQ, on n'a pas forcément d'objectif. On est plus sûr de la motricité, sur de la découverte du matériel, sur ce qu'on peut faire avec le matériel. C'est à dire que ça n'englobe pas que le sport. L'APQ, c'est plus général »*.

Par contre, aucun élément de distinction relatif à la nature grammaticale même des termes associés aux pratiques, à savoir « activité physique » et « sport » n'est avancé par les professionnels.

Ce qu'il faut retenir en matière d'analyse d'activité :

- 1) Les professionnels interrogés ont intégré que le dispositif des 30 minutes d'APQ fait partie intégrante de ce qui leur est demandé en matière d'AP auprès de leurs élèves mais se distingue nettement de l'EPS. Ils ont également en tête la temporalité de 30 minutes par jour.
- 2) Si la compréhension du dispositif semble jusqu'ici en phase avec les prescriptions, l'analyse révèle que cette compréhension reste partielle et incomplète, à la fois quant aux caractéristiques et aux objectifs du dispositif. En effet, même si les éléments retrouvés dans le discours des professionnels sont bien en phase avec les prescriptions et peuvent donner une impression générale de bonne compréhension, il n'en reste pas moins que cette compréhension est variable d'un professionnel à l'autre et partielle. Il existe donc des écarts entre la tâche prescrite et la tâche comprise.

CE QU'IL EN RESSORT SUR LE TERRITOIRE

Démarches préalables

Cette partie des résultats s'appuie sur les résultats de la phase quantitative.

Selon 66% des répondants, une concertation en conseil des maîtres/de cycle sur le dispositif des 30 minutes d'APQ a été organisée au sein de leur école. De la même manière, ce dispositif a fait l'objet d'une présentation lors d'un conseil d'école pour 43% des enseignants de l'échantillon. Par ailleurs, 8% ont affirmé que cette présentation était prévue dans les prochains conseils d'écoles.

Dans l'échantillon recueilli, 36% des enseignants ont été formé à la mise en place des 30 minutes d'APQ et 2% ont prévu d'être formés.

Les analyses statistiques ont par ailleurs révélé que les différentes présentations en conseil d'école, en conseil de maîtres/de cycles et les formations ne présentent pas d'influence significative sur la mise en place du dispositif. Néanmoins, 36% des enseignants qui ne sont pas formés ont affirmé considérer le manque de formation comme un frein ($p < 0,000$).

Mise en œuvre du dispositif

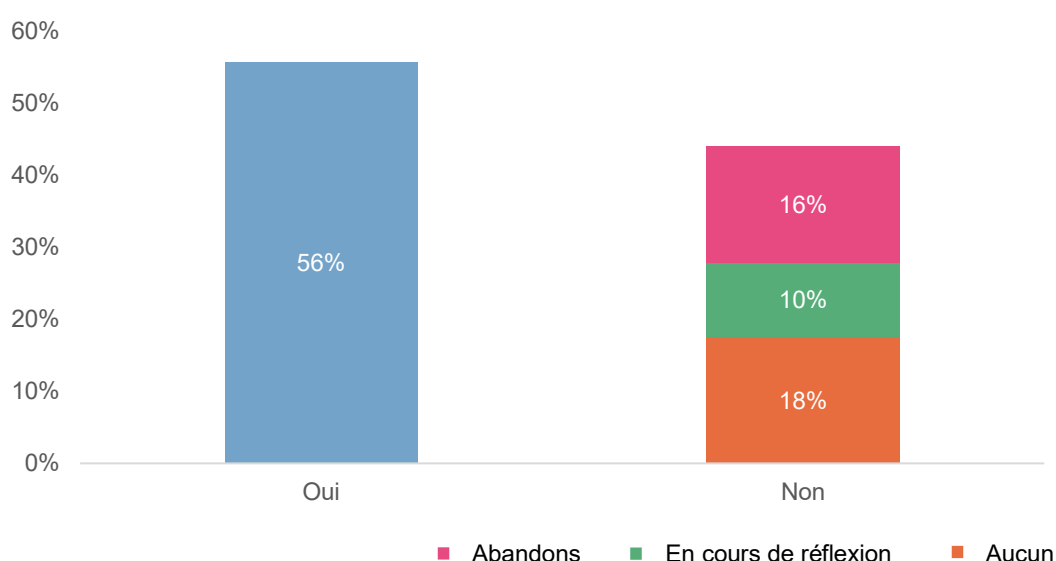
Cette partie des résultats s'appuie sur les résultats de la phase quantitative et de la phase qualitative.

La mise en place du dispositif peut être initiée à plusieurs niveaux. Parmi les enseignants ayant répondu au questionnaire, 67% ont mis en place le dispositif de leur propre initiative, 34% suite à une planification commune à l'échelle de l'école et 15% à l'initiative de la direction (les enseignants pouvaient cocher plusieurs réponses). Par ailleurs, la mise en place du dispositif

émane plus souvent d'une planification commune pour le cycle 1 ($p < 0,000$) et d'une initiative personnelle pour le cycle 2 et 3 ($p < 0,000$).

99% des enseignants ayant répondu à l'enquête connaissent le dispositif des 30 minutes d'APQ. Sur la période de recueil des données, 56% de ces derniers l'ont mis en place contre 44% qui ne l'ont pas déployé. Parmi ceux qui ne le mettent pas en place, 16% l'ont déjà mis en place mais ont arrêté et 10% sont en cours de réflexion pour l'intégrer dans leurs journées (Figure 4). Néanmoins, il est possible que ces résultats soient surestimés en raison de l'utilisation du questionnaire. Il est donc nécessaire de les interpréter avec précaution.

Figure 4 : Proportion des enseignants qui déploient le dispositif des 30 minutes d'APQ



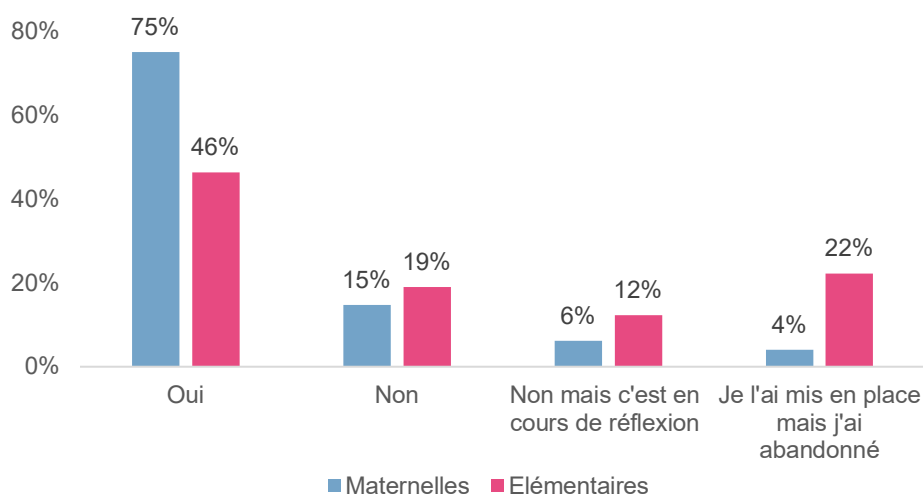
Du côté des entretiens réalisés, 16 enseignants sur 20 mettent en place le dispositif contre 4 qui ne le mettent pas en place.

L'analyse statistique a également permis d'apporter des éclairages pour différents critères, présentés ci-dessous.

De la maternelle à l'élémentaire

Les répondants qui enseignent en maternelle ont tendance à mettre plus en place le dispositif des 30 minutes d'APQ que ceux qui enseignent en classes élémentaires ($p < 0,000$). En effet, parmi les répondants à cette enquête 75% des enseignants de maternelle mettent en place le dispositif contre 46% pour ceux qui enseignent en élémentaire. De plus, 22% des répondants en élémentaire l'ont mis en place et ont abandonné ensuite (Figure 5).

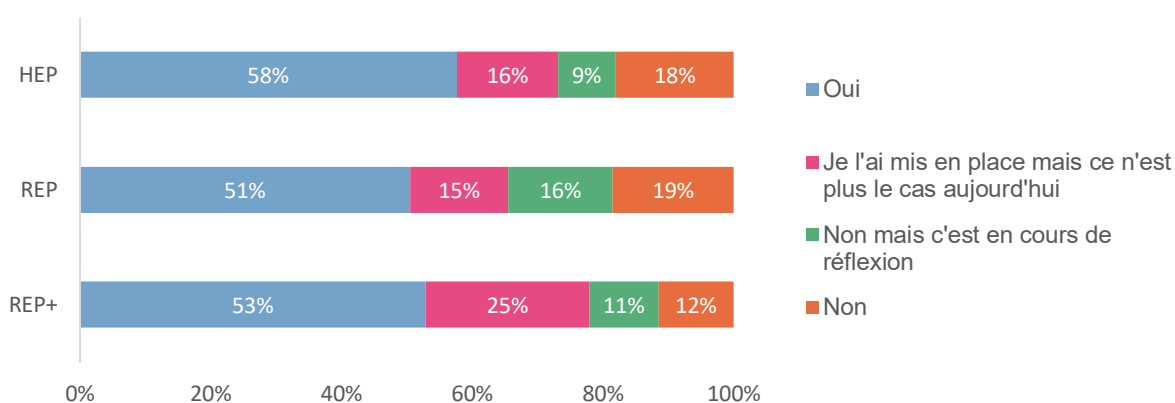
Figure 5 : Déploiement du dispositif écoles maternelles et élémentaires



L'éducation prioritaire

Les enseignants exerçant en école REP+ semblent significativement plus abandonner la mise en place de ce dispositif que les enseignants de REP ou en école hors éducation prioritaire (HEP) (Figure 6).

Figure 6 : Déploiement du dispositif en fonction écoles provenant de réseau d'éducation prioritaire

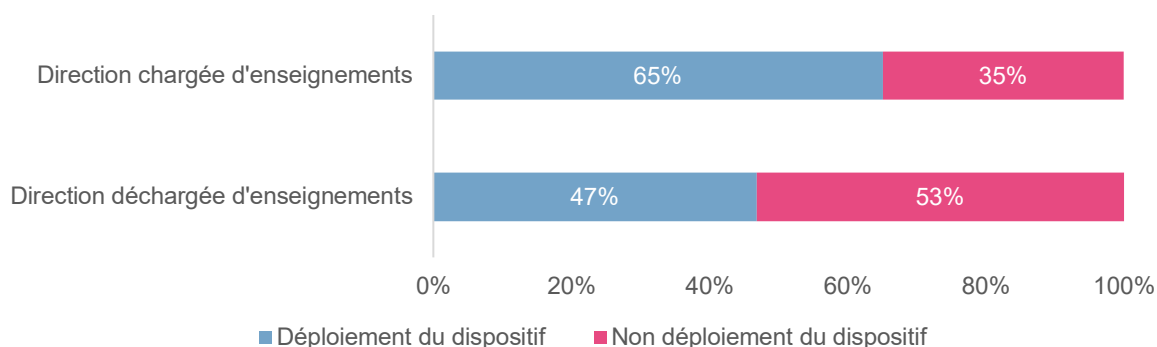


Charge ou décharge d'enseignements

Dans cette étude, les enseignants pratiquant dans des écoles avec une direction totalement déchargée d'enseignements sont significativement moins nombreux à proposer les 30 minutes d'APQ. En effet, lorsque la direction est chargée d'enseignements, 65% des répondants le mettent en place contre 47% lorsqu'elle n'est pas chargée d'enseignements (Figure 7). Par ailleurs, lorsque la direction n'est pas déchargée d'enseignements, la mise en place du

dispositif se fait significativement plus fréquemment à l'issue d'une planification commune de l'équipe pédagogique ($p < 0,000$) que lorsque la direction est déchargée.

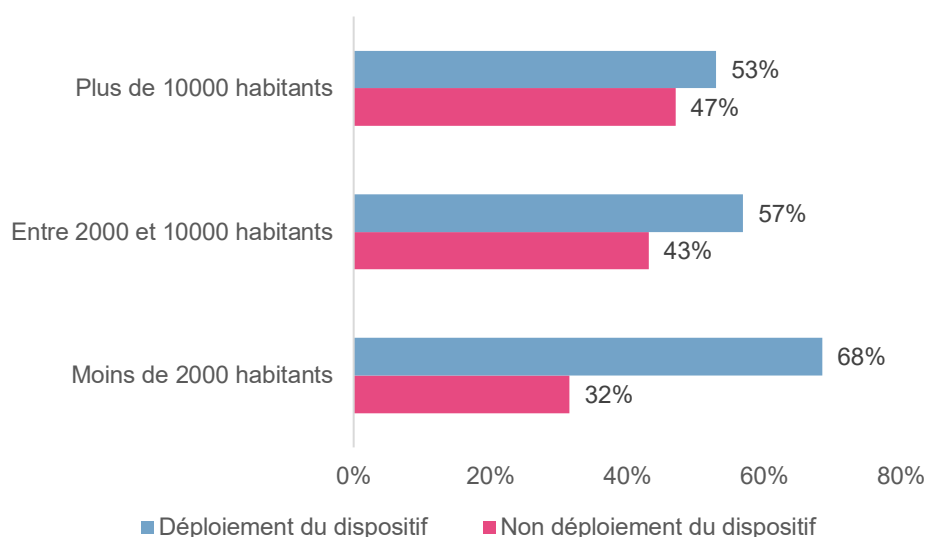
Figure 7 : Déploiement du dispositif en fonction de la direction (décharge d'enseignements)



Taille de la commune

Le nombre d'enseignants mettant en place le dispositif est significativement plus élevé pour les enseignants pratiquant dans une école située dans une communes de moins de 2 000 habitants que dans une école située dans une commune entre 2000 et 10 000 habitants et plus de 10 000 habitants (Figure 8).

Figure 8 : Déploiement du dispositif en fonction du nombre d'habitant de la commune des écoles



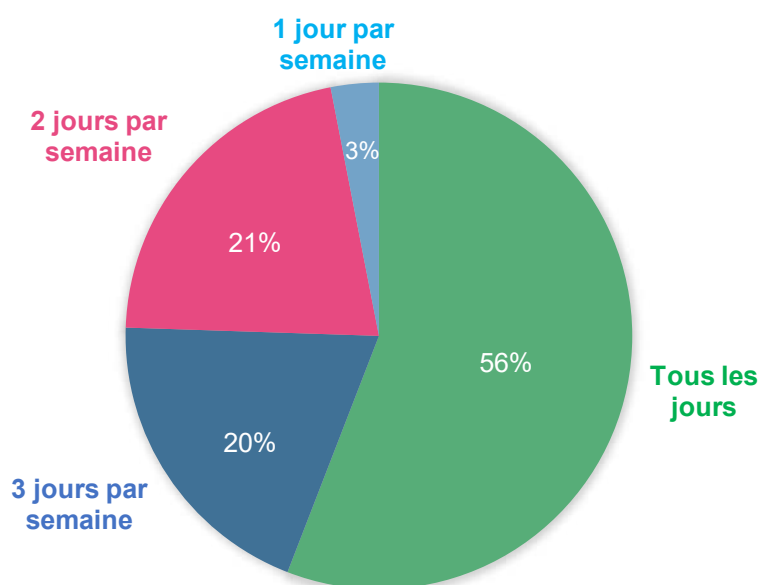
Fréquence, durée et moment utilisé

Les chiffres présentés dans cette partie ne concernent que les enseignants mettant en place le dispositif (n=622).

Concernant la phase de questionnaire, 65% des répondants mettant en place le dispositif réalisent les 30 minutes en seule fois contre 35% qui les découpent en plusieurs temps sur la journée. En moyenne, les enseignants qui mettent en place le dispositif proposent les APQ pendant **26 minutes**.

Parmi les enseignants mettant en place le dispositif (n=622), 56% le font tous les jours d'écoles, 41% entre 2 et 3 fois par semaine et seulement 3% une seule fois par semaine (Figure 9). Les statistiques réalisées informent également sur le fait que la fréquence de mise en place du dispositif est significativement plus élevée lorsque le dispositif est issu d'une planification commune que lorsqu'il est déployé à l'initiative de l'enseignant seul ou de la direction ($p < 0,000$). Par ailleurs, les enseignants mettant en place le dispositif tous les jours proposent en moyenne 27 minutes d'AP contre 21 minutes pour les enseignants le mettant en place une fois par semaine.

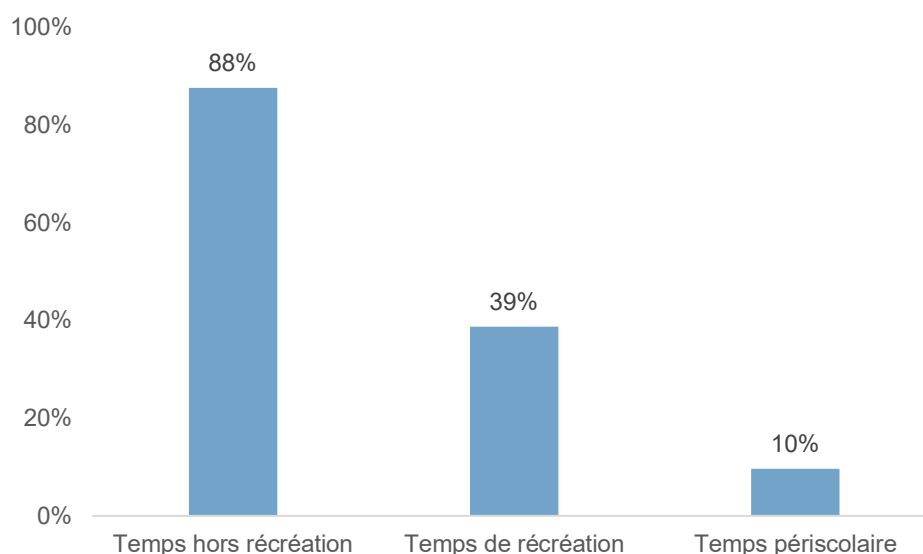
Figure 9 : Fréquence de mise en place des 30 minutes d'APQ



Du côté des entretiens et concernant la **fréquence**, E7 explique : « *Je propose des pauses actives que j'essaie de faire une fois par jour. Et puis la gymnastique de la grammaire une à deux fois par semaine* ». De la même manière, E16 cite : « *Je le faisais cette année deux fois puisque j'essayais d'étaler mes 2 créneaux sports le mardi et le vendredi. Donc c'est vrai que le lundi par exemple, je faisais les 30 minutes en fin de journée plus sur la thématique danse et le jeudi, plus sur la thématique pause active* ».

Concernant le **moment utilisé**, 88% des enseignants utilisent le temps hors récréation contre 33% le temps de récréation et 10% le temps périscolaire (Figure 10).

Figure 10 : Temps utilisés par les enseignants pour mettre en place les 30 minutes d'APQ



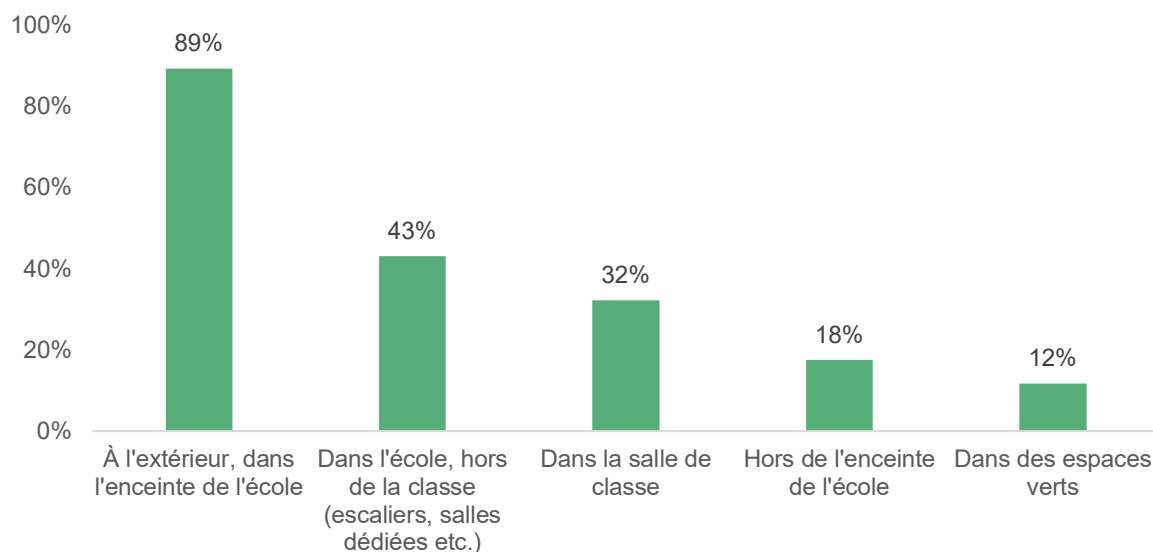
Les entretiens permettent d'illustrer ces chiffres. E6 explique à ce sujet : *« C'est vraiment quand on peut le faire, ça peut être le matin, ça peut être très tôt en début d'après-midi à la reprise des cours, ça peut être pendant le temps de la pause méridienne, pendant le temps périscolaire après l'école »*. D'autres, comme E8, ont rallongé la récréation : *« On a allongé un petit peu la récréation »*. E9, de son côté, précise : *« C'est arrivé pendant l'année que j'arrête la classe et qu'on aille faire un truc, qu'on aille bouger un peu »*.

Lieux et formes utilisés

Les chiffres présentés dans cette partie ne concernent que les enseignants mettant en place le dispositif (n=622).

L'extérieur de l'école dans son enceinte est l'espace le plus utilisé par les enseignants. En effet, 89% des enseignants mettant en place le dispositif et ayant répondu au questionnaire utilisent cet espace. Les espaces dans les bâtiments de l'école hors classes sont quant à eux utilisés par 43% des enseignants. En parallèle, les salles de classes sont plébiscitées par 32% d'entre eux. Ainsi, l'extérieur de l'enceinte de l'école et les espaces verts sont les moins employés dans le cadre de ces activités quotidiennes (Figure 11).

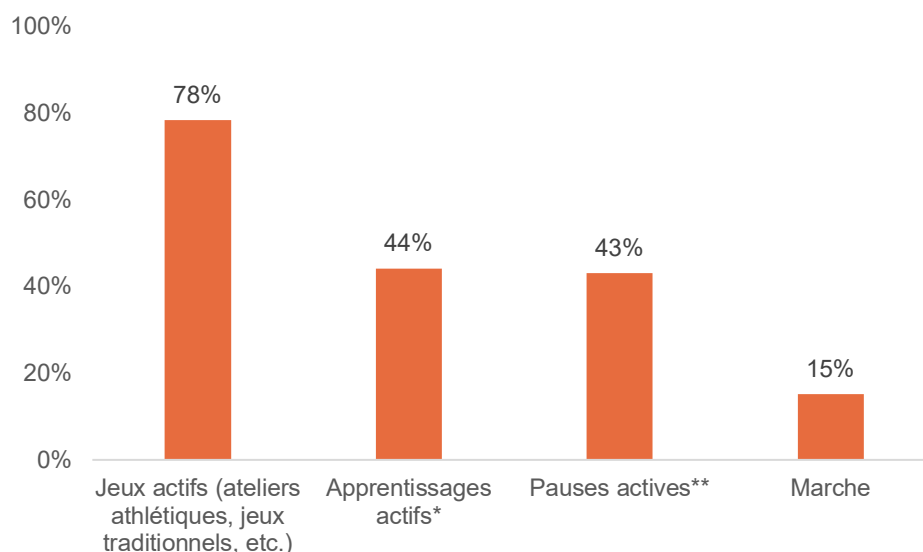
Figure 11 : Espaces utilisés par les enseignants pour mettre en place les 30 minutes d'APQ



De plus, le dispositif est davantage proposé au sein de la classe lorsque ce dernier est issu d'une volonté et d'une planification individuelle de l'enseignant. En effet, parmi les enseignants ayant mis en place le dispositif de leur propre initiative, 38% le proposent dans leur salle de classe ($p < 0,000$). De plus, les enseignants qui proposent les 30 minutes hors de la classe ont tendance à les mettre en place plus fréquemment que ceux qui les proposent en classe. En effet, 64% qui encadrent le dispositif hors de la salle de classe les proposent tous les jours contre 40% pour ceux qui le font en classe ($p < 0,000$).

Concernant les formes prises par le dispositif ($n=622$), les jeux actifs comprenant les ateliers athlétiques ou encore les jeux traditionnels sont les formes les plus retrouvées dans les écoles. 78% des enseignants organisent les 30 minutes d'APQ sous ces formes. Les apprentissages actifs et les pauses actives sont quant à elles utilisées par respectivement 44 et 43% des enseignants. Enfin, la marche est la forme la moins plébiscitée par les enseignants, qui sont 15% à utiliser cette forme auprès de leurs élèves (Figure 12).

Figure 12 : Formes prises des 30 minutes d'APQ



*Apprentissages actifs : AP associées à un objectif pédagogique.

**Pausés actives : temps court mis à profit pour pratiquer une AP.

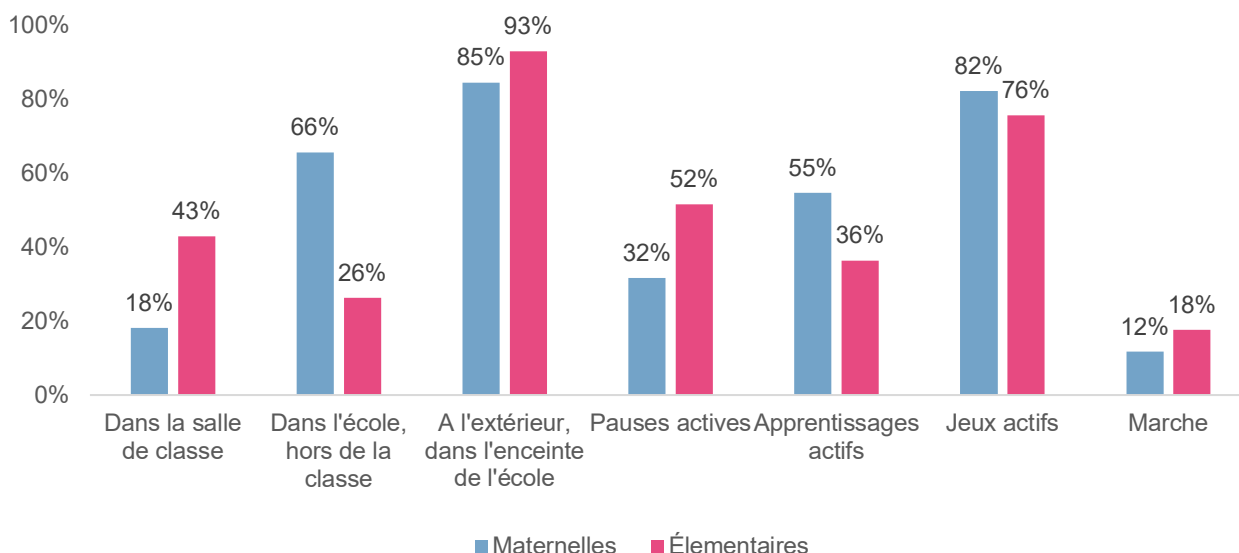
Par ailleurs, il semblerait que les enseignants qui encadrent les 30 minutes d'APQ dans leur classe sont ceux qui les proposent le plus souvent sous forme de pauses actives. En effet, 75% de ceux qui les proposent en classe utilisent les pauses actives contre 28% pour ceux qui ne les encadrent pas en classe ($p < 0,000$).

Les entretiens révèlent des résultats similaires et mettent en avant la multiplicité des formes que peut prendre le dispositif : mise à disposition de matériel de manière encadrée ou non lors des récréations, pauses actives, mise en place de projets spécifiques ou encore apprentissages actifs. Les verbatims recueillis permettent d'apporter des exemples complets et exhaustifs, présentés dans un tableau dédié en annexes (annexe 4) et duquel les enseignants peuvent s'inspirer. Voici un exemple tiré de ce tableau et illustrant les pauses actives :

« Par exemple, quand je fais des APQ, on ne va pas faire 30 minutes d'un coup, on va faire 15 minutes le matin et 15 minutes l'après-midi. On appelle ça des pauses actives, on va faire l'échauffement, un petit peu d'aérobic, de l'habileté et on finit par de la relaxation. Et on découpe entre par exemple la séance de français et de mathématiques. On va mettre cette petite pause active au milieu pour reposer les enfants, les recentrer et après on repart sur une autre activité. En fait, dans la classe, j'ai une petite boîte, dedans sont plastifiées des petites fiches, les enfants choisissent au hasard, dans les fiches d'échauffement puis les fiches aérobic, habileté, c'est minuté et on finit par tout ce qui est relaxation. Les échauffements ça va être par exemple tourner les épaules, les pieds etc. L'aérobic, ça va être beaucoup plus physique donc là le cardio va être mis à l'honneur. L'habileté, ça peut être mettre les mains en avant, essayer d'allonger le pied en arrière et tenir sur un pied 30 secondes et après on change de pied. La relaxation on va souffler vraiment, se relaxer, fermer les yeux, s'étirer. Il y a des fois où on suit des vidéos de pause active, sur les fruits faits par des Canadiens, ils vont suivre la banane qui fait telle chose, la pomme de terre, enfin vraiment 3/4 minutes intensives et puis on s'étire à nouveau et on va se relaxer. Quand on sent qu'ils ont plein d'énergie, on sent qu'ils en ont besoin, on va recentrer tout. S'il y a de la fatigue on va faire différemment, faire du yoga, de la relaxation, on va respirer, on va se détendre. C'est vraiment en fonction d'eux. »

A noter que l'on n'observe pas de différence significative dans les formes prises par le dispositif entre les enseignants de maternelle et d'élémentaire (Figure 13).

Figure 13 : Lieux utilisés et formes prises du dispositif des écoles maternelles et élémentaires



Les enseignants ayant été interrogés lors des entretiens ont également pu apporter des éclairages sur le matériel utilisé. Ces derniers s'appuient sur les **ressources matérielles** à disposition, en nombre variable selon les écoles : panier de basket, ballons, cerceaux, échasses, cordes à sauter, vélo, planches à roulettes, parcours, matériel de foot, jeux d'adresse, de lancer, anneaux, plots, sacs lestés, balles de gymnastique, balles de jonglage, jeux de mölkky, raquettes de badminton, frisbee, élastiques, rubans... Ces types de matériels sont particulièrement utilisés par les enseignants mettant en place les 30 minutes d'APQ de manière libre sur le temps de récréation.

Enfin, le comité d'organisation Paris 2024 et l'Agence nationale du Sport ont conçu et cofinancé un kit sportif comprenant des équipements tels que des cerceaux, ballon, plots etc, distribué gratuitement à toutes les écoles élémentaires. Parmi les 28% d'enseignants d'écoles ayant bénéficié de ce kit et ayant répondu au questionnaire, 74% ont affirmé qu'il facilitait la mise en place des 30 minutes d'APQ. Ce kit est également évoqué par 8 enseignants sur les 20 interrogés lors des entretiens. Selon E3 : *« Le matériel qu'on a reçu est d'utilité plus plus parce que ça nous a permis de mettre l'argent pour d'autres choses, pour compléter le matériel »*. E10 explique également : *« En tant que directeur, j'ai eu la chance d'avoir rapidement le kit parce que je l'ai eu dès l'été dernier »*. A noter également que 4 enseignants n'ayant pas évoqué le kit n'avaient en réalité pas connaissance de son existence. Deux d'entre eux ne mettaient pas en place le dispositif. Enfin, 3 enseignants affirment en avoir fait la demande mais ne pas avoir été éligibles ou ne pas avoir eu de retour.

FREINS ET LEVIERS AU DISPOSITIF : LA TACHE EMPECHEE

En plus des illustrations concrètes qu'elle apporte, l'analyse des entretiens permet d'identifier les potentiels écarts existants entre les niveaux de tâche, notamment entre la tâche comprise et la tâche redéfinie. En effet, bien que l'ensemble des enseignants interrogés lors des entretiens aient connaissance de l'existence des 30 minutes d'APQ, bien qu'ils sachent que ce dispositif fait partie de leurs missions et bien qu'ils aient conscience, à minima, que la durée est de 30 minutes quotidiennes (hors journées d'EPS), certains d'entre eux ne mettent pas en place le dispositif, tandis que d'autres le mettent partiellement en place. Il existe donc des écarts entre ce que certains enseignants ont compris du dispositif et comment cela se traduit concrètement sur le terrain. Ces mêmes écarts font référence à ce que l'on peut appeler : la tâche empêchée. En d'autres termes, certains facteurs freinent la mise en place concrète du dispositif par certains enseignants, tel qu'ils l'ont compris. Cette partie présente les différents freins identifiés, à la fois au travers de l'analyse statistique des résultats du questionnaire mais aussi à partir de l'analyse de l'activité permise par les entretiens.

Des limites dès le prescrit ?

Avant même d'évoquer de manière directe avec les professionnels les freins perçus par ces derniers, un premier élément indirect peut être identifié comme facteur limitant la mise en place du dispositif. Comme vu précédemment, on constate en effet que les objectifs et les caractéristiques générales du dispositif ne sont que partiellement compris par les enseignants. A cela s'ajoute l'absence de certaines informations au sein même de la prescription : définition et distinction des termes principaux (AP, sédentarité, sport), enjeux de l'AP et de la lutte contre la sédentarité chez les jeunes, présentation d'exemples concrets. De cela peut résulter une compréhension de surface du dispositif et de la demande formulée et induire des difficultés de mise en place.

Prenons quelques exemples :

→ E11 cite : *« Ce n'est pas évident, on n'a pas d'autres endroits pour faire sport ou alors ça devient dangereux parce qu'il y a des routes à traverser et ce sont des grosses routes »*. Dans ce verbatim, on remarque d'abord que les 30 minutes d'APQ sont associées au terme « sport », qui n'en représente en fait qu'une petite partie. Deuxièmement, le professionnel semble devoir utiliser un lieu spécifique, dédié et sportif. Pourtant, les 30 minutes d'APQ ne se limitent pas à des activités sportives et peuvent être mises en place au sein même de la classe, sous forme de pauses actives par exemple. Ici, deux hypothèses se posent :

- 1) Le professionnel a pris connaissance de la prescription, mais a été confronté à un manque d'informations au sein même de la prescription (définitions et distinction AP/sport, explicitations des formes possibles), ne lui permettant pas d'envisager d'autres activités que des activités sportives et d'autres lieux de pratique que des infrastructures sportives. Dans la mesure où les informations ne sont pas présentes à la base dans la prescription, on ne parlera pas ici d'écart entre le prescrit et le compris. Ce qui n'est pas connu ne peut être compris.

- 2) Le professionnel peut aussi ne jamais avoir eu accès au texte ou ne pas en avoir pris connaissance.

Dans les deux cas, le professionnel est en manque d'informations, ce qui limite la mise en place du dispositif. Deux enjeux se présentent : l'accès/la prise de connaissance de la prescription et la clarté/explicitation/détail de cette prescription.

→ E17 cite : « *Pour faire les 30 minutes, il ne faut pas non plus qu'on soit trop loin de l'école donc on a quand même 10 minutes pour aller au gymnase ou pour aller à la piste d'athlétisme donc 10 minutes prises sur les 30 minutes donc 10 minutes aller 10 minutes retour on a plus que 10 minutes pour faire sport sur place* ». Dans ce verbatim, on peut établir les mêmes constats que sur le précédent : non distinction entre AP et sport, représentation erronée de la nécessité de pratiquer à l'extérieur, dans un environnement dédié, sportif. Si l'enseignant pense qu'il doit se rendre au gymnase pour réaliser les APQ et que ce dernier se trouve à 10 minutes, cela freine la mise en place du dispositif, qui pourrait en réalité prendre d'autres formes, malheureusement non connues par l'enseignant. De plus, l'enseignant ne semble ici pas considérer les 10 minutes de déplacement comme faisant partie intégrante des 30 minutes d'APQ et pouvant représenter elles-mêmes une AP.

Ces deux exemples illustrent parfaitement le fait qu'un manque d'informations peut entraîner des représentations incomplètes ou erronées et ainsi entraver la mise en place du dispositif.

Par ailleurs, le manque de clarté et de détails de la demande peut limiter l'intérêt porté par les enseignants au dispositif, puisque n'en comprenant pas totalement l'intérêt et le sens. Le dispositif peut également être perçu comme imposé et subi dans ce cadre. A ce sujet, plusieurs enseignants interrogés ont évoqué directement ce manque d'informations et de clarté de la prescription, appuyant ainsi les constats effectués. C'est ce qu'explique E10 :

« *Il est vrai qu'on n'en est pas convaincu en tant qu'enseignant, dans l'éducation nationale. Encore une fois, ça manque d'explicitation dans la mise en place, on nous demande de mettre en place sans expliciter réellement les bienfaits que ça pourrait avoir. Donc c'est encore vécu comme une tâche supplémentaire. C'est comme beaucoup de choses qui sont mises en place, elles sont explicitées à posteriori et donc elles ne sont pas bien reçues par ceux qui doivent les appliquer et c'est dommage quoi* ».

Pour E4, le manque d'informations a créé un sentiment de flou dès le départ : « *Franchement, les APQ au début, quand on a eu la présentation, c'était un peu nébuleux, de savoir comment on va devoir gérer ça avec encore très peu d'informations* ».

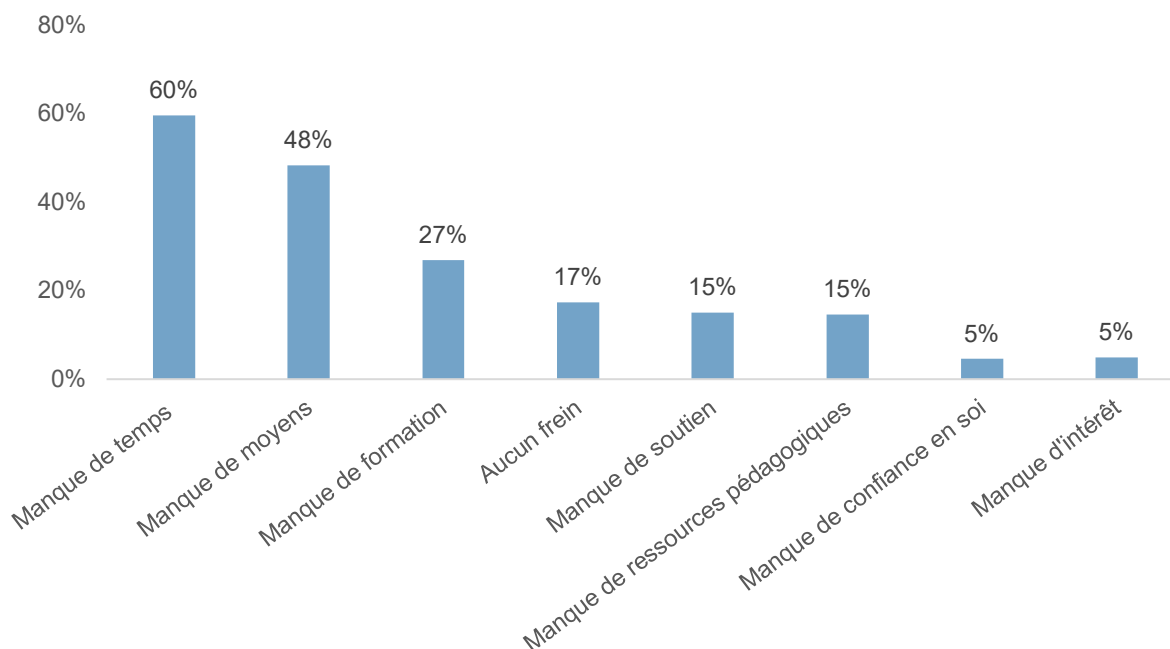
Ces différents éléments constituent de premiers freins indirects, mis en lumière par l'analyse d'activité et les écarts existants entre tâche prescrite et tâche comprise.

Les freins déclarés par les professionnels

Parallèlement à ce premier point, les statistiques réalisées permettent d'identifier d'autres freins. Elles sont complétées par des données qualitatives, plus spécifiquement des verbatims issus des entretiens.

Ainsi, les freins les plus souvent cités par les enseignants ayant déclaré mettre en place le dispositif et ceux en cours de réflexion sur sa mise en place (n=718) sont le manque de temps (60%), le manque de moyen (48%), le manque de formation (27%), le manque de soutien (15%), le manque de ressources pédagogiques (15%), le manque de confiance en soi (5%) et le manque d'intérêt (5%). 17% ont affirmé ne pas avoir rencontré de frein (Figure 14).

Figure 14 : Freins rencontrés lors de la mise en place des 30 minutes d'APQ



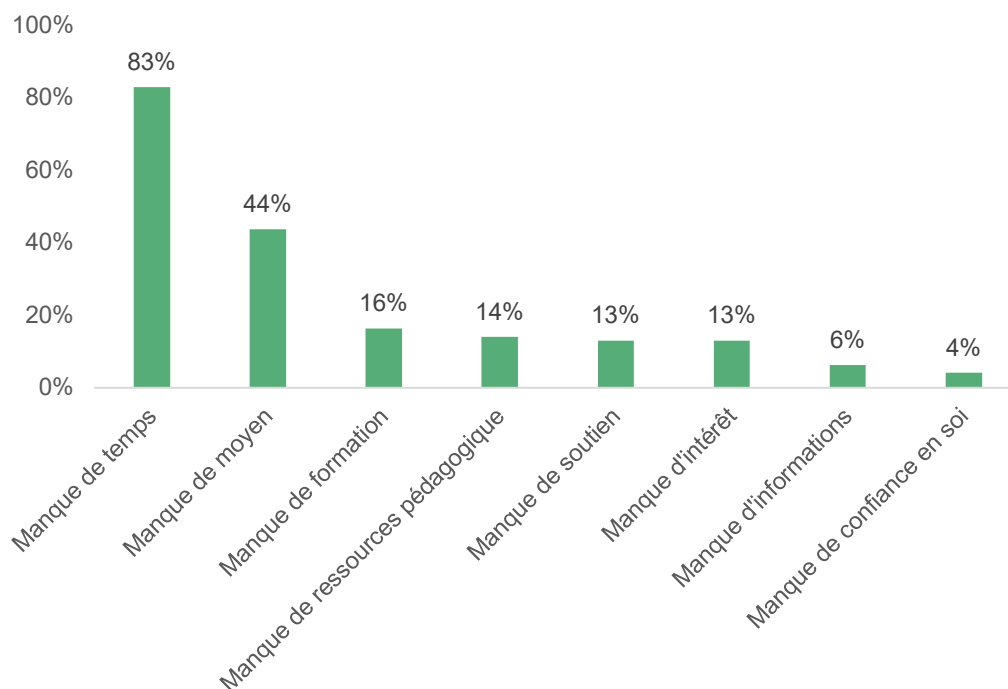
Concernant le manque de temps, E3 explique : *« les enseignants courent après le temps, ils n'ont pas forcément le temps de le mettre en place »*. E8 complète : *« On a déjà pas mal de choses à faire et on se dit que si on prend une demi-heure de plus, jamais on n'arrivera à boucler le programme »*.

En ce qui concerne le manque de moyens, E12 cite : *« On n'a pas forcément les équipements adaptés et le matériel nécessaire »*. Le renouvellement du matériel semble également pouvoir poser problème puisque E16 explique : *« Quand on utilise vraiment quotidiennement des cordes à sauter, des cerceaux qui se perdent dans les arbres, etc., au niveau du matériel, du renouvellement, ça devient cher. Pour des petites écoles où le financement n'est pas toujours évident et efficace, ça peut aussi poser problème »*.

Enfin, concernant le manque de formation, E11 explique : *« Il faudrait un peu un listing de petits jeux faciles à mettre en place »*. Il s'agit également selon E12 de *« savoir comment mettre en place parce qu'on se l'est approprié, on le fait comme ça mais est-ce que c'est la bonne façon, on n'en sait rien »*.

Au sein de la phase quantitative, les enseignants ayant déclaré ne pas mettre en place le dispositif et ceux ayant arrêté de le mettre en place (n=385) ont également été interrogés quant aux raisons de cette non mise en place/arrêt. Comme en témoigne la figure ci-dessous, les trois premières raisons/freins sont identiques à ceux évoqués par les enseignants mettant en place le dispositif, soit : le manque de temps (83%), le manque de moyens (44%) et le manque de formation (16%) (Figure 15).

Figure 15 : Raisons d'arrêt/non mise en place des 30 minutes d'APQ



Concernant le manque de temps, E19 affirme : « *La difficulté c'est comment faire tenir ces 30 minutes dans l'emploi du temps ? [...] On nous ajoute des couches successives sans en enlever certaines et ça n'arrange pas du tout les emplois du temps* ».

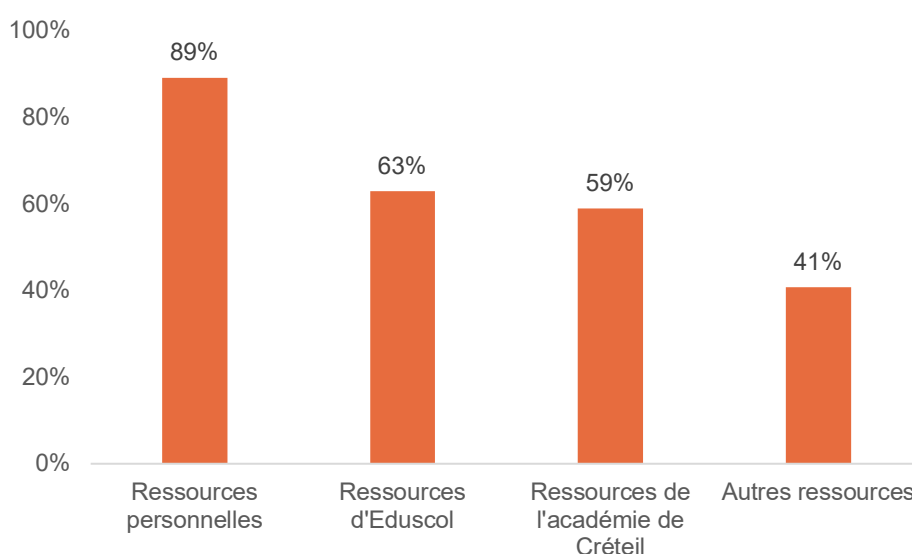
Du côté de la formation, E19 explique également : « *Vient l'absence de formation, il faut dire les choses comme elles sont. On doit tout apprendre dans tous les domaines sans être pour autant formé* ». E20 complète : « *On a eu des informations, des circulaires sur les 30 minutes d'APQ, le fait que c'est quelque chose qu'il fallait mettre en place mais après, je trouve qu'on n'est quand même assez livré à nous-même, à aller récupérer des informations à droite à gauche. On n'est pas suffisamment accompagné dans la mise en place de cette activité* ».

Des ressources identifiées

Les chiffres présentés dans cette partie ne concernent que les enseignants mettant en place le dispositif (n=601).

Les ressources les plus utilisées par les enseignants ayant répondu au questionnaire sont leurs ressources personnelles. Ils sont 89% dans ce cas. Par ailleurs, 63% utilisent Eduscol, 59% se servent des ressources mises à disposition par l'académie de Créteil et 41% utilisent d'autres ressources. Des applications, des blogs, des vidéos sont les ressources qui constituent majoritairement la catégorie « autres ressources » (Figure 16).

Figure 16 : Ressources utilisées par les enseignants



Du côté des entretiens, les enseignants évoquent également, outre ressources personnelles, certaines ressources académiques : Eduscol, l'application 30 minutes d'APQ, le dossier « en avant pour 30 minutes », le site internet de l'académie de Créteil ou encore le site de Paris 2024. E3 précise : *« On va aller piocher des idées, puis on va se les partager dès qu'une collègue a trouvé quelque chose donc oui, oui Eduscol est utilisé plus plus à l'école »*. Pour E6 : *« C'est bien, sur le site de l'académie de Créteil, on a des vidéos de présentation, d'outils pour mettre en place les 30 minutes d'APQ, donc activités individuelles, activités collectives qui peuvent être transposées aux activités d'EPS »*. Outre les ressources académiques, l'appui des conseillers pédagogiques et de la circonscription est évoqué comme un réel atout par E3 : *« On a une conseillère pédagogique en EPS qui nous suit aussi, qui dès qu'on a des questions est disponible, Alors nous on a eu la chance d'être aidé tout de suite. Notre conseillère pédagogique nous a passé cette fameuse boîte avec les fiches aérobique, habilités et relaxation. Donc on a tout de suite été aiguillé, elle est venue avec beaucoup de ressources. L'année dernière, elle est venue me filmer dans la classe pour montrer aussi à d'autres écoles de la circonscription comment ça fonctionnait dans une classe [...]. On a une circonscription où on a un inspecteur qui est fabuleux, une circonscription qui se bouge beaucoup aussi, qui donne beaucoup de son temps également. Donc quand on a du monde autour de nous qui répond aussi à nos questions, à nos attentes, voilà ça nous aide aussi »*.

EFFETS PERÇUS : DES BENEFICES IDENTIFIÉS

Les chiffres présentés dans cette partie ne concernent que les enseignants mettant en place le dispositif (n=601).

Qu'il s'agisse de la phase quantitative ou de la phase qualitative, les enseignants ont été interrogés quant aux potentiels effets qu'ils perçoivent depuis la mise en place du dispositif, sur leurs élèves et sur eux-mêmes.

Lors de la phase quantitative, les effets suivants ont été proposés :

- leur santé et celle de leurs élèves ;
- les comportements sédentaires des élèves ;
- la concentration des élèves ;
- le climat de classe et le climat scolaire ;
- l'autonomie des élèves ;
- l'inclusion et la coopération entre élèves ;
- l'amélioration de leur pratique pédagogique ;
- l'engagement dans une pratique libre.

Ils pouvaient alors répondre par « tout à fait d'accord », « plutôt d'accord », « pas d'accord » et « pas du tout d'accord » aux affirmations correspondantes aux indicateurs précédemment cités.

Sur les élèves

La majorité des enseignants ayant répondu au questionnaire, soit **63%**, ont affirmé être tout à fait d'accord avec le fait que le dispositif permet **d'améliorer le bien-être des élèves**. Dans le cadre des entretiens, E15 explique : *« eux-mêmes me disaient que c'était incroyable leurs petites sensations à la fin de l'endurance, ils étaient ravis »*. E13 complète : *« je pense que c'est important parce qu'on voit bien que ça leur fait énormément de bien »*, E3 termine : *« Ces pauses actives font vraiment du bien à nos élèves. On voit qu'au niveau du cross ou des activités qu'on fait ils sont vraiment partie prenante, ils sont bien, ils ne sont pas à bout de souffle »*.

La mise en place du dispositif des 30 minutes d'APQ semble également pouvoir jouer un rôle sur la confiance en soi des enfants, particulièrement intéressant dans un monde éducatif où l'on parle de plus en plus du développement des compétences psychosociales. E15 explique à ce titre : *« Je pense que pour les élèves qui sont en grande difficulté, ça leur met un boost parce que généralement ces élèves-là sont bons en sport. Donc ils vont tout de suite commencer la journée avec une certaine assurance. Ça leur faisait énormément de bien, ils avaient cette satisfaction personnelle à la fin de la séance en disant « je réussis, je ne commence pas la journée par un conflit ou autre mais je suis accepté par une note finalement positive » »*.

Le questionnaire révèle également que **58%** des enseignants participant et mettant en place le dispositif sont tout à fait d'accord avec le fait que les 30 minutes d'APQ permettent de

réduire la sédentarité des élèves. Du côté des entretiens, E5 cite : *« ça permet justement de les mettre plus en mouvement et de réduire cet effet sédentarité »*.

Concernant le **climat de classe**, 79% des enseignants perçoivent, de manière plus ou moins forte, que le dispositif permet de l'améliorer. Le **climat de l'école** semble également être impacté positivement par le dispositif puisque 65% des enseignants participant ont affirmé en être plutôt d'accord ou tout à fait d'accord. De même, 86% des enseignants mettant en place le dispositif ont perçu une évolution de la **coopération** entre les élèves.

Dans le cadre des entretiens, les enseignants interrogés ont pu évoquer ces points :

- E5 : *« Les élèves s'entendent vraiment très bien. Ça permet d'avoir une vraie dynamique, beaucoup moins de chamailleries, de bagarres »*.
- E6 : *« Ça permet de rentrer en classe de manière apaisée, ça permet de coopérer avec ses pairs »*.
- E13 : *« Ça les oblige à jouer ensemble, à vivre ensemble parce que nous vivons ensemble, c'est important le sport, on n'en parle pas assez mais c'est dans le vivre ensemble »*.
- E15 : *« Au niveau du climat de classe, juste après les APQ on retrouve quand même une ambiance qui est très favorable aux apprentissages. Ils sont très calmes. Ça les a vraiment canalisés et on peut commencer la journée correctement »*.

De même, **78%** sont à minima plutôt d'accord avec le fait que **la concentration et l'attention** des élèves qui pratiquent dans le cadre du dispositif sont améliorées.

Ici encore, la concentration, l'attention ainsi que les effets sur les apprentissages sont également perçus par les enseignants reçus en entretiens :

- E13 : *« Ils sont moins nerveux, ils sont plus concentrés et on avance plus vite »*.
- E15 : *« Ça se ressent pour certains au niveau de leurs résultats et c'est très intéressant. Je pense que ça a un réel impact au niveau de leur attention. Le temps que je vais utiliser pour faire les 30 minutes d'APQ finalement je vais les gagner dans la journée parce qu'ils vont être plus attentifs. Une fois qu'ils rentrent en classe, ils savent très bien que c'est terminé, je suis calmé, il va falloir que j'écoute, ma journée va devoir commencer ». « Je sais que lorsqu'ils ont une évaluation le matin, ça va leur permettre de ressortir tout ce qu'ils ont accumulé avant d'arriver à l'école. On va vraiment dégager tout ça à travers l'activité proposée pour ensuite, une fois arrivés en classe, se concentrer ». « Et puis c'est incroyable mais au niveau de leur écriture, j'ai constaté une réelle amélioration quand je faisais les APQ. On voyait réellement une progression au niveau de la formation des lettres, au niveau de la posture aussi, comment ils tenaient leur crayon »*.
- E7 : *« Je vois effectivement que les élèves se recentrent sur la tâche, c'est assez efficace. Le fait de les faire bouger, ça joue sur la concentration »*.

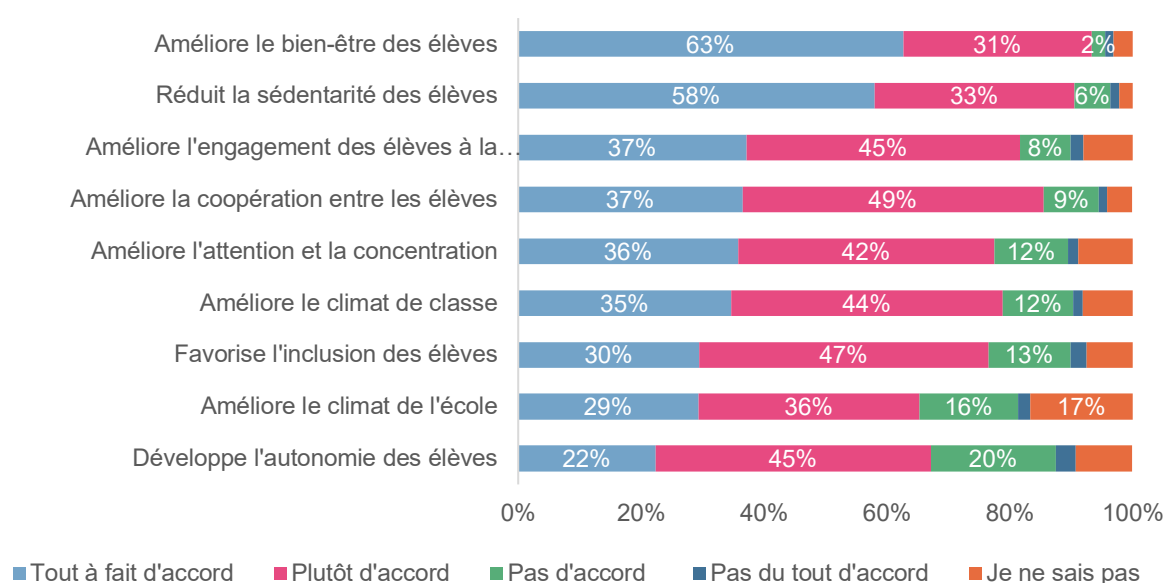
De plus, 47% des enseignants mettant en place le dispositif et ayant répondu sont plutôt d'accord avec le fait que le dispositif **favorise l'inclusion** ; ils sont 30% à en être totalement d'accord. Au cours des entretiens, E9 explique : « *Oui, clairement l'activité est proposée même aux élèves en situation de handicap donc oui, ça permet l'inclusion complètement* ». E14 complète : « *Plus on les fait jouer ensemble, plus on les mélange et mieux c'est* ».

Le dispositif tend également à améliorer **l'engagement des élèves dans une pratique hors école** puisque 37% des enseignants affirment être totalement d'accord et 45% plutôt d'accord avec cet élément. C'est ce qu'explique E3 : « *Les enfants me disent « ah maitresse tu nous as dit quelle sortie faire, on est retourné au parc avec nos parents, et ce weekend on y retourne* ». Même constat du côté d'E7 qui a quant à lui observé une hausse des inscriptions extra-scolaires chez les filles : « *J'ai eu un transfert pour le foot féminin. Ça, c'est clairement une évidence, pour vous dire sur l'année dernière, il y a eu 7/8 filles qui se sont inscrites dans un club de football* ». Dans certains cas, les élèves se sont également procuré le matériel essayé en classe après avoir découvert certaines activités : « *Certains élèves ont acheté du matériel chez eux pour pratiquer chez eux, donc on a aussi ce transfert-là* » (E12).

Les entretiens révèlent également que le dispositif des 30 minutes d'APQ pourrait permettre de réduire les inégalités sociales de santé en offrant des possibilités de pratiques à des enfants n'ayant pas la chance de pratiquer à l'extérieur. E6 explique : « *Certains ça leur permet de pratiquer une activité qu'ils ne pratiquent pas à l'extérieur de l'école donc c'est intéressant de proposer des choses aux enfants qui malheureusement ne peuvent pas ou ne veulent pas peu importe les raisons, pratiquer une AP à l'extérieur de l'école* ».

Dans une moindre mesure, le dispositif permettrait de **favoriser l'autonomie** des élèves (Figure 17).

Figure 17 : Effets perçus par les enseignants sur leurs élèves



Parallèlement à ces résultats, les analyses statistiques montrent que :

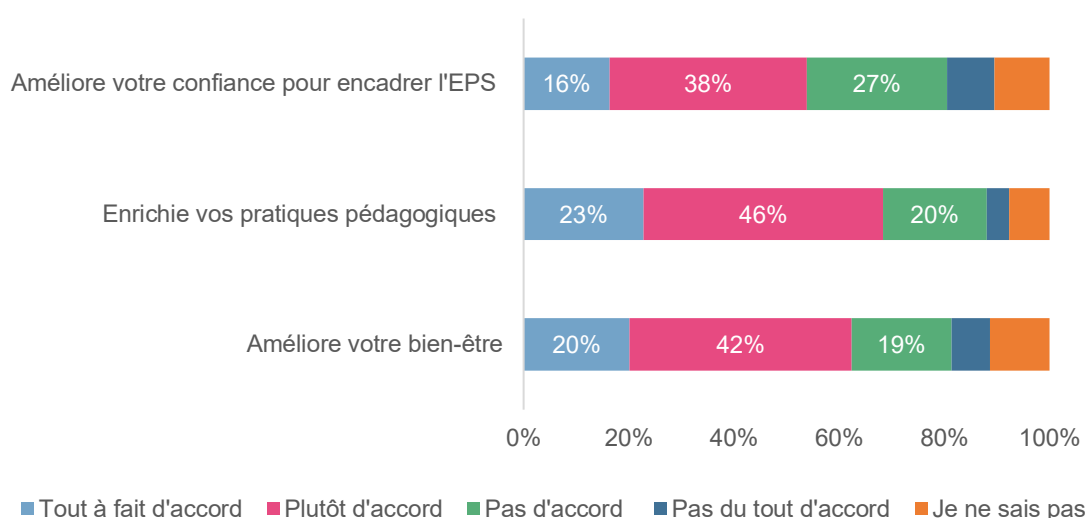
- Les enseignants de maternelle sont plus nombreux (74%) à percevoir des effets positifs sur le bien-être de leurs élèves que les enseignants en élémentaire (46%).
- 76% des enseignants de cycle 3 ont perçu des effets sur le climat de classe contre 90% des enseignants des cycle 1 et 2.
- Les enseignants mettant en place des apprentissages actifs ont davantage tendance à percevoir des effets sur le climat de classe. 48% des enseignants mettant en place des apprentissages actifs sont tout à fait d'accord sur le fait que le climat de classe s'est amélioré contre 29% pour ceux qui n'utilisent pas les apprentissages actifs.
- Les enseignants mettant en place le dispositif en une fois par jour ont davantage tendance à percevoir des effets sur la coopération. En effet, 44% des enseignants mettant en place les APQ en une seule fois dans la journée sont tout à fait d'accord sur le fait que la coopération des élèves s'est améliorée contre 26% pour ceux qui le mettent en place en plusieurs fois.

Sur les enseignants

Les effets du dispositif que les enseignants ont pu percevoir sur eux-mêmes semblent moins marqués. **20%** sont tout à fait d'accord et **42%** plutôt d'accord avec le fait que proposer le dispositif **améliore leur bien-être**. Au cours des entretiens, E7 expliquait à ce sujet : « *Pour les pauses actives, moi ça me permet aussi de couper, de faire une petite pause parce que je fais avec eux, je regarde ce qu'ils font, c'est une pause relax pour tout le monde* ». E15 cite également : « *Moi, j'ai été ravi de faire ce projet cette année* ».

Par ailleurs, **23%** des enseignants sont tout à fait d'accord et **46%** sont plutôt d'accord quant au fait que le dispositif **enrichisse leurs pratiques pédagogiques** (Figure 18). Le dispositif a par contre moins tendance à leur donner confiance pour encadrer l'EPS selon eux.

Figure 18 : Effets perçus par les enseignants sur eux-mêmes



Parallèlement à ces résultats, les analyses statistiques montrent que :

- Les enseignants mettant en place des apprentissages actifs ont davantage tendance à percevoir un enrichissement de leurs pratiques pédagogiques. 83% des enseignants mettant en place des apprentissages actifs sont d'accord ou tout à fait d'accord sur le fait que leurs pratiques pédagogiques se sont améliorées contre 66% pour ceux qui ne mettent pas en place d'apprentissages actifs.
- Les enseignants mettant en place les 30 minutes hors temps de récréation ont davantage tendance à percevoir des effets sur leur bien-être. 28% des enseignants mettant en place les 30 minutes hors temps de récréation sont tout à fait d'accord sur le fait que leur bien-être s'est amélioré contre 15% pour ceux qui n'utilisent pas les temps hors récréation.
- Chez les enseignants en élémentaire, ceux pratiquant en cycle 3 sont plus nombreux (72%) à percevoir une amélioration de leur bien-être que ceux pratiquant en cycle 2 (58%).
- Les enseignants qui utilisent les ressources de l'académie de Créteil sont plus nombreux (81%) à avoir perçu des effets positifs sur leurs pratiques pédagogiques que ceux qui n'en n'utilisent pas (64%).

RECOMMANDATIONS

AXE 1 : ENRICHIR LES PRESCRIPTIONS (TACHE PRESCRITE)

- 1) Définir les termes utilisés dans les textes de référence : activité physique, sport, sédentarité, EPS et leurs distinctions.
- 2) Expliciter et détailler les possibilités de mises en place des 30 minutes d'APQ, en termes de lieux, de moments et de formes en proposant des exemples concrets courts.
- 3) Clarifier les différences entre le dispositif des 30 minutes d'APQ et l'EPS au niveau de leur articulation et de leur complémentarité en proposant un exemple type.

AXE 2 : FACILITER LA COMPREHENSION ET L'ADHESION AU DISPOSITIF (TACHE COMPRISE)

- 1) Communiquer de manière élargie et adaptée à tous les niveaux hiérarchiques de l'éducation nationale (enseignants mais aussi directeurs, inspecteurs, DASEN etc.) par des supports courts et impactants :
 - Sur les enjeux de promotion de l'activité physique et de lutte contre les comportements sédentaires : définitions, impacts sur la santé et sur les apprentissages, chiffres clés actualisés, recommandations.
 - Sur la pleine intégration du dispositif dans le parcours éducatif de santé et dans la démarche des écoles promotrices de santé.
 - Sur les caractéristiques du dispositif qui découlent de ces enjeux : objectifs, formes, caractère collectif, différences avec l'EPS et sport afin de faciliter l'intégration rapide des éléments de cadrage de ce dernier.
 - Sur le rôle du/de la directeur/trice comme coordinateur/trice du dispositif au sein de son école et dans sa généralisation.
- 2) Communiquer de manière élargie et adaptée auprès des parents et enfants par des supports adaptés, courts et impactants et des événements thématiques sur les enjeux de promotion de l'activité physique et de lutte contre les comportements sédentaires (définitions, impacts sur la santé et sur les apprentissages, chiffres clés, recommandations) afin de faciliter leur compréhension et leur adhésion au dispositif des 30 minutes d'APQ.

AXE 3 : ACCOMPAGNER LA MISE EN PLACE DES 30 MINUTES D'APQ (TACHE REDEFINIE) ET FACILITER SON EFFECTIVITE

- 1) Intégrer des modules de formation au dispositif des 30 minutes d'APQ dès la formation initiale des enseignants.
- 2) Généraliser la formation continue des directeurs et des enseignants à la mise en place des 30 minutes d'APQ dans une perspective très concrète, intégrant la présentation des enjeux pour la santé et les apprentissages, les objectifs visés avec les élèves et le détail des différentes modalités employables : lieux, moments, formes, matériels, ressources et proposant des temps de tests / échanges de groupes / construction commune d'activités mobilisables directement.
- 3) Développer la formation des CPC/CPD au dispositif des 30 minutes d'APQ afin qu'ils puissent former à leur tour les autres acteurs de l'éducation nationale (formation de formateurs).
- 4) Communiquer sur les ressources existantes et en créer des complémentaires clés en main et répertoriées de manière exhaustive sur Eduscol (exemple : fiches d'activités classées par types, agenda une activité par jour).
- 5) Faciliter l'accès à ces ressources, à la fois en ligne mais aussi en apportant un appui à l'acquisition de ces dernières en format matérialisé (impressions notamment) en mobilisant des acteurs locaux.
- 6) Développer ou utiliser une plateforme participative permettant aux enseignants de répertorier les activités qu'ils proposent à leurs élèves afin d'inspirer d'autres enseignants et inversement.
- 7) Amplifier l'apport matériel fourni aux écoles et envisager une continuité à la distribution des kits de matériel réalisée par Paris 2024 et l'Agence nationale du Sport.

CONCLUSION

La pratique d'une activité physique régulière et la lutte contre les comportements sédentaires sont aujourd'hui reconnues comme deux enjeux de santé publique. Face à la non-atteinte des recommandations établies pour ces derniers, notamment chez les enfants, de nombreuses initiatives émergent. C'est le cas du dispositif des 30 minutes d'activités physiques à l'école primaire, qui fait l'objet de cette étude évaluative commanditée par Paris 2024, avec le soutien du ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, du ministère de l'Education nationale et de la Jeunesse et l'académie de Créteil, et réalisée par l'Onaps.

Les objectifs de cette étude étaient d'évaluer les effets perçus, par les enseignants, du dispositif sur eux-mêmes et sur leurs élèves, tirer des enseignements sur les conditions de réussite de sa mise en œuvre au sein du territoire de l'académie de Créteil et émettre des recommandations adaptées aux réalités de terrain. Pour y répondre, la méthodologie mixte employée associait une phase quantitative par questionnaire auto-administré auprès d'enseignants d'écoles maternelles et élémentaires de l'académie de Créteil (1161 répondants) et une phase qualitative de 20 entretiens semi-directifs auprès d'enseignants d'écoles élémentaires de l'académie. Des analyses statistiques ont été réalisées à partir des données quantitatives obtenues et les entretiens ont été analysés sous le prisme de l'ergonomie de l'activité.

Les données statistiques révèlent que plus de la moitié des enseignants de l'échantillon mettent en place le dispositif. Néanmoins, il est possible que ce résultat soit surestimé en raison de l'utilisation du questionnaire. Il est donc nécessaire de l'interpréter avec précaution. Or, cette mise en place encourageante est variable, tant en termes de formes, de moments, de lieux que de matériels utilisés. Des écarts peuvent être observés selon les profils d'écoles. Par ailleurs, les enseignants perçoivent des effets prometteurs sur leurs élèves et sur eux-mêmes, notamment pour l'amélioration du bien-être des élèves et la réduction de leurs comportements sédentaires. Pour autant, plusieurs freins semblent limiter le déploiement du dispositif : écarts entre les tâches prescrites et les tâches comprises, manque de temps, de moyens ou encore de formation.

Les résultats obtenus sont encourageants. L'identification des facteurs limitant le déploiement du dispositif, grâce aux données statistiques et l'analyse de l'activité, ont permis d'élaborer plusieurs recommandations articulées autour de trois axes : la prescription, la compréhension de cette dernière et la mise en place concrète du dispositif sur le terrain. Ces dernières tendent à optimiser le dispositif et l'adapter à la réalité vécue des enseignants. Par ailleurs, de nouvelles perspectives de recherche et de développement apparaissent. Des recherches complémentaires, plus larges et avec des échantillons plus représentatifs pourraient être envisagées, également à l'échelle d'autres territoires. L'analyse de l'activité des professionnels en matière d'activité physique pourrait être proposée pour les acteurs du périscolaire. De même, une attention particulière pourrait être portée aux dynamiques d'interactions entre les acteurs de l'école et les autres acteurs du territoire (collectivité, clubs sportifs etc.), notamment lorsque l'on sait que ces dynamiques sont une condition de réussite des actions de promotion de la santé à l'école (Simar & Jourdan, 2011).

BIBLIOGRAPHIE

- Académie de Créteil. (2023). *30 minutes d'activité physique quotidienne*. Académie de Créteil.
<https://www.ac-creteil.fr/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne-122086>
- Aldebert, B., & Rouziès, A. (2011). *L'utilisation des méthodes mixtes dans la recherche francophone en stratégie : Constats et pistes d'amélioration*. 1. <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00740158>
- ANSES. (2016). *AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l' « Actualisation des repères du PNNS : Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité »*.
<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>
- Brau-Antony, S., & Mieusset, C. (2013). Accompagner les enseignants stagiaires : Une activité sans véritables repères professionnels. *Recherche & formation*, 72, 27-40.
<https://doi.org/10.4000/rechercheformation.2022>
- Department of Health and Human Services. (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf
- Ekelund, U., Brown, W. J., Steene-Johannessen, J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., Bauman, A. E., & Lee, I.-M. (2019). Do the associations of sedentary behaviour with cardiovascular disease mortality and cancer mortality differ by physical activity level? A systematic review and harmonised meta-analysis of data from 850 060 participants. *British Journal of Sports Medicine*, 53(14), 886-894. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098963>
- Génération 2024. (2023). *30' d'activité physique quotidienne*. Génération 2024.
<http://generation.paris2024.org/30-dactivite-physique-quotidienne>
- Gordon, B. R., McDowell, C. P., Lyons, M., & Herring, M. P. (2017). The Effects of Resistance Exercise Training on Anxiety: A Meta-Analysis and Meta-Regression Analysis of

- Randomized Controlled Trials. *Sports Medicine*, 47(12), 2521-2532.
<https://doi.org/10.1007/s40279-017-0769-0>
- Kerr, J., Anderson, C., & Lippman, S. M. (2017). Physical activity, sedentary behaviour, diet, and cancer: An update and emerging new evidence. *The Lancet Oncology*, 18(8), e457-e471. [https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(17\)30411-4](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(17)30411-4)
- Leplat, J., & Hoc, J.-M. (1983). Tâche et activité dans l'analyse psychologique des situations. *Cahiers de psychologie cognitive*, 3(1), 49-63.
- Lin, X., Zhang, X., Guo, J., Roberts, C. K., McKenzie, S., Wu, W., Liu, S., & Song, Y. (2015). Effects of Exercise Training on Cardiorespiratory Fitness and Biomarkers of Cardiometabolic Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of the American Heart Association*, 4(7), e002014. <https://doi.org/10.1161/JAHA.115.002014>
- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical Activity and the Prevention of Depression. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 649-657. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.08.001>
- Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse. (2022a, janvier). *Circulaire du 12 janvier 2022—30 minutes d'activité physique quotidienne*. Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse. <https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo3/MENE2201330C.htm>
- Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse. (2022b, janvier). *Circulaire du 12 Janvier 2022—Une école—Un club*. Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse. <https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo3/MENE2201334C.htm>
- Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse. (2022c, juillet). *Note de service du 27 Juillet 2022—Généralisation des 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) à l'école primaire*. Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse. <https://www.education.gouv.fr/bo/22/Hebdo30/MENE2220806N.htm>
- Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse. (2023, février). *30 minutes d'activité physique quotidienne*. éducol | Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse -

- Direction générale de l'enseignement scolaire. <https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne>
- OMS. (2021). *Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour]*. <https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886>
- Organisation mondiale de la Santé. (2020). *Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité: En un coup d'oeil*. <https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886>
- Rezende, L. F. M., Sá, T. H., Mielke, G. I., Viscondi, J. Y. K., Rey-López, J. P., & Garcia, L. M. T. (2016). All-Cause Mortality Attributable to Sitting Time. *American Journal of Preventive Medicine*, 51(2), 253-263. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.01.022>
- Santé Publique France. (2019). *Etude de Santé Sur l'environnement, La Biosurveillance, l'activité Physique et la Nutrition (Esteban), 2014-2016*. Santé Publique France. <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/etude-de-sante-sur-l-environnement-la-biosurveillance-l-activite-physique-et-la-nutrition-esteban-2014-2016.-volet-nutrition.-chapitre-corpulence>
- Simar, C., & Jourdan, D. (2011). Éducation à la santé à l'école : Étude des déterminants des pratiques des enseignants du premier degré. *Revue des sciences de l'éducation*, 36(3), 739-760. <https://doi.org/10.7202/1006254ar>
- Tétreault, S., & Guillez, P. (2014). *Guide pratique de recherche en réadaptation*. De Boeck-Solal.
- Veyrac, H., & Bouillier-Oudot, M.-H. (s. d.). Les concepts de représentations de la tâche en ergonomie de la formation professionnelle des enseignants débutants. In *Fondements des pratiques professionnelles des enseignants* (Presses de l'Université d'Ottawa, p. 219-242).
- Wahid, A., Manek, N., Nichols, M., Kelly, P., Foster, C., Webster, P., Kaur, A., Friedemann Smith, C., Wilkins, E., Rayner, M., Roberts, N., & Scarborough, P. (2016). Quantifying

the Association Between Physical Activity and Cardiovascular Disease and Diabetes :
A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Heart Association*,
5(9), e002495. <https://doi.org/10.1161/JAHA.115.002495>

Wilmot, E. G., Edwardson, C. L., Achana, F. A., Davies, M. J., Gorely, T., Gray, L. J., Khunti,
K., Yates, T., & Biddle, S. J. H. (2012). Sedentary time in adults and the association
with diabetes, cardiovascular disease and death: Systematic review and meta-
analysis. *Diabetologia*, 55(11), 2895-2905. <https://doi.org/10.1007/s00125-012-2677-z>

ANNEXES

ANNEXE 1 : QUESTIONNAIRE

Partie A: Eléments de contexte

A1. Dans quel(s) cycle(s) scolaire(s) enseignez-vous ? (plusieurs réponses possibles)

Cycle 1 ☐

Cycle 2 ☐

Cycle 3 ☐

Dispositifs à besoins particuliers (IME, SMS, ULIS, UPE2A, etc.) ☐

A2. Votre établissement est-il classé en éducation prioritaire?

Non ☐

NEP (Norme Education Prioritaire) ☐

REP ☐

REP+ ☐

A3. Votre école a-t-elle un(e) directeur/directrice déchargé(e) d'enseignements ?

Oui ☐

Non ☐

A4. Combien d'habitants y a-t-il dans la commune où se situe votre école ?

Moins de 2 000 habitants ☐

Entre 2 000 et 10 000 habitants ☐

Plus de 10 000 habitants ☐

A5. Votre école est-elle labellisée Génération 2024 ?

Oui ☐

Non ☐

Je ne sais pas ☐

Partie B: Préparation au dispositif des 30 min d'APQ

B1. Avez-vous connaissance du dispositif des 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne (30 min d'APQ) ?

Oui ☐

Non ☐

B2. Les 30 min d'APQ sont-elles déployées dans votre classe ?

7

--	--

--

Partie C: Mise en place du dispositif

C1. Au sein de votre école, la mise en œuvre s'organise-t-elle autour : (plusieurs réponses possibles)

1

1

1

[illegible]

C2. Quel(s) temps utilisez-vous pour mettre en œuvre les 30 min d'APQ ? (plusieurs réponses possibles)

1

7

9

C3. Y a-t-il un (des) intervenant(s) extérieur(s) qui encadre(nt) les 30 min d'APQ ?

7

C4. Quels espaces utilisez-vous pour la mise en œuvre des 30 min d'APQ ? (plusieurs réponses possibles)

1

1

1

7

Pauses actives (temps court mis à profit pour pratiquer une activité physique)

7

7

7

7

7

[illegible]

Tous les jours

--	--

--	--

7

En une seule fois

--	--

En plusieurs fois (ex : 2 fois 15 minutes)

[illegible]

Oui

7

Non

--	--

Je ne sais pas

1

Oui

7

Non

1

Partie D:

D1. Selon vous, la mise en œuvre des 30 minutes d'APQ participe :

	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord	Je n' sais p
Au bien-être des élèves	☐	☐	☐	☐	☐
À votre bien-être	☐	☐	☐	☐	☐
À réduire la sédentarité des élèves	☐	☐	☐	☐	☐
À améliorer l'attention et la concentration des élèves	☐	☐	☐	☐	☐
À développer l'autonomie des élèves	☐	☐	☐	☐	☐
À favoriser l'inclusion de tous les élèves	☐	☐	☐	☐	☐
À améliorer le climat de l'école	☐	☐	☐	☐	☐
À améliorer le climat en classe	☐	☐	☐	☐	☐
À améliorer la coopération entre les élèves	☐	☐	☐	☐	☐
À enrichir vos pratiques pédagogiques	☐	☐	☐	☐	☐
À me donner confiance dans la mise en œuvre de l'EPS	☐	☐	☐	☐	☐
À encourager la pratique d'activités physiques libres	☐	☐	☐	☐	☐

D2. Sur quelles ressources vous appuyez-vous pour mettre en œuvre le dispositif ?

	Oui	Nor
Les ressources de l'académie de Créteil	☐	☐
Les ressources nationales du site internet Eduscol	☐	☐
Mes ressources personnelles D'autres ressources (provenant d'autres académies, etc.)	☐	☐

D3. Quelles autres ressources utilisez-vous ?

[illegible]

D4. Quels sont les freins que vous rencontrez pour mener à bien les 30 min d'APQ ?

Manque de temps ☐

Manque de moyens (matériels, locaux, humains)

Manque de ressources pédagogiques ☐

Manque de formation ☐

Manque de soutien/accompagnement

Manque d'intérêt ☐

Manque de confiance en soi

Aucun ☐

Autre

[illegible]

D5. Pour quelles raisons ne mettez-vous pas/plus en place les 30 min d'APQ ?

Manque de temps ☐

Manque d'informations	
-----------------------	--

Manque de moyens (matériels, locaux, humains) ☐

Manque de formation ☐

Manque de soutien/accompagnement ☐

Manque de ressources pédagogiques ☐

Manque d'intérêt ☐

Manque de confiance en soi ☐

Autre

Autre

[illegible]



D6. Quel intérêt portez-vous au sujet de l'activité physique en général ?

Très faible ☐

Faible ☐

Moyen ☐

Fort ☐

Très fort ☐

ANNEXE 2 : GUIDE D'ENTRETIEN

Thématiques	Questions principales	Objectifs de la question	Détails éventuels
Introduction/présentation	Quel est votre parcours de formation et votre parcours professionnel ? <i>Questions de relances éventuelles :</i> <i>Depuis quand êtes-vous enseignant(e) ?</i> <i>Depuis combien de temps enseignez-vous dans cette école ?</i>	Cette question permettra d'identifier s'il existe des écarts entre les professionnels selon leur formation et leur ancienneté.	
	Auprès de quel niveau de classe enseignez-vous ? Combien avez-vous d'élèves ? <i>Questions de relance éventuelles : Est-ce une classe à double niveau ?</i>	Cette question permettra d'identifier s'il existe des écarts entre les professionnels selon le niveau/la taille de classe.	
Tâche comprise	Qu'est-ce que l'on vous demande de faire auprès de vos élèves en matière d'activité physique ?	Les différentes questions de cette partie permettent d'accéder à la tâche comprise, soit ce que le sujet pense qu'il lui est demandé en matière d'AP. Cette partie a pour objectif de pouvoir répondre aux questions suivantes : 1. Les professionnels évoquent-ils spontanément les 30 minutes d'APQ comme faisant partie de ce que l'on attend d'eux, de manière différenciée à l'EPS ?	Lors de la première question, si la personne interrogée n'évoque pas les 30 minutes d'APQ, passer directement par la question : « les
	Selon vous, quelle est la différence entre ce que l'on vous demande en EPS et ce que l'on vous demande pour les 30 minutes d'APQ ?		
	Selon vous, quels sont les objectifs des 30 minutes d'APQ ?		

		2. Les professionnels font-ils la distinction entre activité physique et sport ? Utilisent-ils un langage commun entre eux ? 3. Les professionnels sont-ils conscients qu'une différence existe entre ce qui leur est demandé en EPS et dans le cadre des 30 minutes d'APQ ? Savent-ils en quoi ces deux prescriptions sont différentes ? 4. Qu'est-ce que les professionnels ont compris des objectifs des 30 minutes d'APQ ? La réponse à ces différentes questions permettra par la suite une comparaison entre la tâche prescrite et la tâche comprise, afin de répondre à la question suivante : les éléments évoqués par les professionnels à ce niveau de tâche comprise sont-ils similaires à ceux prescrits ? Ou existe-t-il des écarts entre la tâche prescrite et comprise ? En fonction des réponses à ces questions, plusieurs « points positifs » ou « problématiques » peuvent déjà apparaître : usage ou non d'un langage commun, manque de compréhension de ce qui est prescrit et donc difficulté à différencier EPS et 30 minutes d'APQ etc. <i>Dans l'analyse, une attention sera portée à l'identification d'écarts potentiels entre les différents types d'écoles.</i>	textes évoquent une mesure de 30 minutes d'activité physique quotidienne. Qu'est-ce que cela vous évoque ? » puis adapter la suite des questions en fonction.
	Mettez-vous en place le dispositif des 30 minutes d'APQ dans votre classe ? Imaginons que la semaine prochaine, je vous remplace.	Les différentes questions de cette partie permettent d'accéder à la tâche appropriée et à la tâche réalisée pour le sujet. La première question, sous forme d'instruction au sosie, facilite la prise de recul du professionnel quant à son	Si la personne interrogée ne met pas en place les 30 minutes d'APQ, passer directement à la

Tâche redéfinie (tâche appropriée + réalisée)	Comment est-ce que je dois m'y prendre concrètement pour mettre en place les 30 minutes d'APQ ? Qu'est-ce que je dois faire concrètement pour que tout se passe comme si c'était vous (que personne ne se rende compte de votre absence) ? <i>Questions de relance éventuelles :</i> nombre de fois par semaine/en dehors des jours d'EPS ? dans quel milieu (cours, classe, périscolaire ?)	activité professionnelle et facilite le détail de celle-ci. Elle permet notamment d'accéder à la tâche appropriée, soit à ce que le professionnel se donne à faire en matière de 30 minutes d'APQ. La réponse à cette question entame également l'investigation de la tâche réalisée pour le sujet. La deuxième question est entièrement de l'ordre de la tâche réalisée pour le sujet, à partir d'un exemple très concret, au choix du professionnel. Cette partie a pour objectif de pouvoir répondre aux questions suivantes : 1. Que font concrètement les professionnels en matière de 30 minutes d'APQ ? Quelles formes peuvent prendre les actions développées ? Dans quels milieux et quand ? Y-a-t-il des formes/milieux davantage plébiscités ? Au contraire, d'autres non employés ? La réponse à ces différentes questions permettra par la suite une comparaison avec les niveaux de tâche préalablement évoqués, afin de répondre à la question suivante : les éléments qui ont été prescrits, et compris, sont-ils bel et bien mis en place concrètement et comment ? En fonction des réponses à ces questions, plusieurs « points positifs » ou « problématiques » pourront apparaître. Par exemple, si le professionnel a une bonne compréhension de la prescription mais qu'il ne met pas en	partie freins et leviers.
---	--	---	----------------------------------

		place ou partiellement les 30 minutes d'APQ, cela révèle des difficultés à opérationnaliser les choses : manque de temps ? de moyens ? de ressources ? OU ENCORE : si le professionnel a « mal » compris ce qui lui était demandé (confusion AP/sport/EPS par exemple pouvant émaner d'une prescription floue), cela ne lui permet pas de mettre en place de manière effective et complète ce que l'on attend de lui sur le terrain. En somme, les questions posées permettent d'identifier et détailler les formes prises par le dispositif dans les écoles + l'identification des écarts entre les niveaux de tâche permet de révéler les potentiels points de blocages qui faciliteront l'émergence de recommandations. <i>Dans l'analyse, une attention sera portée à l'identification d'écarts potentiels entre les différents types d'écoles.</i>	
	Pourriez-vous me présenter un exemple d'action/de déroulé pédagogique/d'atelier que vous proposez à vos élèves dans le cadre des 30 minutes d'APQ ?		
	Quelles difficultés rencontrez-vous dans la mise en place des 30 minutes d'APQ ?	Cette partie permet d'identifier les freins à la mise en place des 30 minutes d'APQ selon les professionnels. Elle permet notamment d'identifier les éléments qui relèvent de la tâche empêchée (ce que les professionnels voudraient mettre en place mais ne font pas à cause de freins divers).	

Freins et leviers perçus par le professionnel	Sur quelles ressources pouvez-vous vous appuyer pour mettre en place les 30 minutes d'APQ ? (Avoir en tête la liste des ressources + ont-ils accès au kit ?) Selon vous, qu'est-ce qui pourrait faciliter la mise en place des 30 minutes d'APQ ? / améliorer le dispositif des 30 minutes d'APQ ?	Cette partie de questions permet également d'identifier les ressources utilisées par les professionnels : les professionnels identifient-ils l'ensemble des ressources existantes ? Si non, sur lesquelles s'appuient-ils ? Certaines ressources sont-elles plébiscitées et d'autres non employées ? Elle tend également à identifier les leviers perçus par les professionnels à la mise en place des 30 minutes d'APQ.	
Effets perçus des 30 minutes APQ	Selon vous, quels sont les effets de cette mesure ? Selon vous, quels sont les effets de cette mesure ? → Sur les élèves → Sur leur santé physique, mentale, sociale → Sur la sédentarité et leur pratique d'AP et sa régularité (ont-ils tendance à pratiquer plus en dehors ?) → Sur les apprentissages (concentration, attention) → Sur l'autonomie des élèves → Sur le climat de classe / climat scolaire → Sur l'inclusion → Sur vous-même ? L'équipe éducative	Cette partie permet d'apprécier les effets perçus par les professionnels des 30 minutes d'APQ sur différentes dimensions : santé, apprentissages, climat de classe etc. L'idée est de laisser les enseignants s'exprimer librement puis de les questionner par la suite sur des points plus spécifiques.	La question est posée uniquement si la personne interrogée met en place les 30 minutes d'APQ.

Conclusion	Avez-vous des éléments à rajouter que nous n'aurions pas évoqué lors de l'entretien ?		

ANNEXE 3 : TABLEAU DE PRESENTATION ET DE COMPARAISON DES DIFFERENTS TEXTES DE PRESCRIPTION

	Public concerné	Objectifs	Différenciation 30 minutes d'APQ/EPS	Mise en œuvre opérationnelle des 30 minutes d'APQ	Acteurs concernés et personnes ressources à l'échelle de l'école	Ressources
Circulaire du 12 janvier 2022	Elèves inscrits dans le premier degré (maternelle et élémentaire)	- Promouvoir le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants - Contribuer à leur donner envie de découvrir les disciplines olympiques et paralympiques - Susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et de leur santé, et au bénéfice de leurs apprentissages	- APQ différente de l'EPS (discipline d'enseignement obligatoire) - APQ = réponse à des enjeux importants de santé publique et de bien-être. - APQ complémentaire aux 3 heures d'EPS - Entrent tous deux dans le champ de	30 minutes d'APQ les jours où il n'y a pas d'EPS - Formes variées adaptées au contexte de l'école - Possibilité de fractionner et combiner sur différents temps scolaire et périscolaires, dont les temps de récréation - Pas de tenue nécessaire - Cour d'école, locaux scolaire et abords de	- Enseignants, éducateurs, famille, municipalité, associations partenaires dont notamment l'USEP et l'UGSEL, clubs sportifs locaux, etc - Référent 30 minutes APQ	- Plateforme numérique avec ressources et valorisation d'expériences - Accompagnement possible à la demande des équipes : supports, rencontres avec des intervenants, des sportifs etc

		• Amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité grâce à des pratiques ludiques	l'éducation à la santé	l'école à utiliser en priorité	• IEN, CPC EPS, CPD EPS	
Bulletin du 27 juillet 2022	Elèves inscrits dans le premier degré (maternelle et élémentaire)	• Promouvoir le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants • Contribuer à leur donner envie de découvrir les disciplines olympiques et paralympiques • Susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et de leur santé, et au bénéfice de leurs apprentissages • Amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité grâce à des pratiques ludiques	• APQ différente de l'EPS (discipline d'enseignement obligatoire) • APQ = réponse à des enjeux importants de santé publique et de bien-être. • APQ complémentaire aux 3 heures d'EPS • Entrent tous deux dans le champ de l'éducation à la santé	• Dans ensemble des temps et espaces scolaires et périscolaires, au choix des équipes • 30 minutes d'APQ les jours où il n'y a pas d'EPS • Pas de tenue nécessaire • Cour d'école, locaux scolaire et abords de l'école à utiliser en priorité • Formes variées adaptées au contexte de l'école • Possibilité de fractionner et combiner sur différents temps scolaire et périscolaires, dont les temps de récréation	• Equipe de circonscription, CPD EPS ou référent départemental 30' APQ • Collectivités locales • Mouvement sportif scolaire et clubs sportifs	• Actions de formation • Page dédiée sur Eduscol (ressources, pistes, expériences)
Bulletin du 20 janvier 2022	Elèves inscrits en école élémentaire	• Favoriser une introduction au sport • Renforcer l'ouverture de l'école, préparer l'accueil des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 et favoriser la rencontre entre la communauté éducative et les talents sportifs de proximité	• APQ complémentaire aux 3 heures d'EPS (enseignement obligatoire)	• Sur ensemble des temps scolaire, périscolaire et extrascolaire • Doit rester simple et adapté au contexte local • Rapprochement avec 300 000 associations sportives (notamment	• Équipe pédagogique, les parents et la collectivité territoriale concernée soient pleinement associés.	• Kit de matériel sportif

		• Lutter contre l'inactivité et la sédentarité des élèves, ses conséquences sur leur santé, et répondre en partie aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé qui estime à une heure d'activité physique quotidienne le besoin minimum pour les enfants • Contribuer à renforcer le goût pour le sport chez les plus jeunes • Contribuer au principe de continuité éducative entre les activités scolaires, périscolaires et extrascolaires • Découvrir et s'initier à une nouvelle activité sportive, créer des animations culturelles, sportives et pédagogiques autour de l'olympisme et du paralympisme ou encore co-animer une séquence d'enseignement dans le respect des textes en vigueur et avec un objectif de promotion de la santé • Favoriser le partenariat entre l'école et le club		les clubs sportifs affiliés à des fédérations sportives agréées, et qui proposent des offres parasportives) • Partenariats entre école et club sportif de proximité sur la base du volontariat • L'enseignant est toujours présent, reste seul responsable de la classe, veille à la sécurité des élèves, et vérifie que l'intervenant respecte les conditions d'organisation et les objectifs du projet. Sa présence est obligatoire.	• Référent 30'APQ • Fédérations scolaires • Fédérations sportives • IEN • Clubs sportifs	
Site 30 minutes APQ Eduscol	Les élèves inscrits en école élémentaire (non explicite)	• Favoriser le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants • Contribuer ainsi à leur donner envie de découvrir	• APQ complémentaire aux 3 heures d'EPS (enseignement obligatoire)	• Formes variées adaptées au contexte de l'école • Possibilité de fractionner et combiner sur différents temps	• Tous les acteurs de la communauté éducative (enseignants, éducateurs,	

		les disciplines olympiques et paralympiques • Susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et de leur santé, et au bénéfice de leurs apprentissages.		scolaire et périscolaires, dont les temps de récréation • Doit s'appuyer sur l'environnement existant • Pas de tenue nécessaire • Cour d'école, locaux scolaire et abords de l'école à utiliser en priorité • Cadre souple basé sur le volontariat • 30 minutes d'APQ les jours où il n'y a pas d'EPS	famille, municipalité, associations partenaires dont notamment l'USEP et l'UGSEL, clubs sportifs, etc.)	
Site 30 minutes APQ académie de Créteil	Les élèves	• Renforcer la condition physique, la santé cardiométabolique et osseuse • Lutter contre l'obésité • Favoriser les conditions d'apprentissage • Favoriser un état de bien-être mental et social	• APQ complémentaire aux 3 heures d'EPS (enseignement obligatoire)			
Site 30 minutes APQ Génération 2024	Les élèves inscrits en école élémentaire (non explicite)	• Faire bouger faire bouger plus les jeunes et à favoriser le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants • Permettre aux enfants de se rapprocher de ces recommandations • Susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du	• APQ complémentaire aux 3 heures d'EPS (enseignement obligatoire)	• Formes variées adaptées au contexte de l'école • Possibilité de fractionner et combiner sur différents temps scolaire et périscolaires, dont les temps de récréation		

		bien-être des élèves et de leur santé, et au bénéfice de leurs apprentissages. • Amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité avec des pratiques ludiques				
--	--	---	--	--	--	--

ANNEXE 4 : TABLEAU D'ILLUSTRATION DES DIFFERENTES FORMES PRISES PAR LE DISPOSITIF

Mise à disposition de matériel, jeux traditionnels, jeux actifs

Encadré par l'enseignant :

E1 : « On met tout le matériel nécessaire à disposition pour qu'ils puissent au moins faire 30 minutes de sport par jour [...] mais on leur propose sans les obliger parce que c'est un temps aussi où ils peuvent faire autre chose. [...] De toute façon ils vont le demander à chaque récréation, ils ne resteront jamais sans rien faire, c'est rare qu'il y ait un élève qui ne bouge pas. En général quand on fait une activité physique en EPS ils aiment bien reproduire dans la cour de récréation entre eux [...]. On leur fait des équipes parce qu'ils sont demandeurs. Ils aiment bien qu'on fasse avec eux donc on fait du basket avec eux, du foot, du Dodgeball [...]. Ça peut être des chats, des bérets. Et puis, ce qui est bien, c'est qu'ils ne vont pas faire que mes élèves ensemble, ils vont inclure les CE2, les CE1 et les CP ».

E2 : « Souvent, le matin on ne fait pas foot, on fait plus corde à sauter, les élastiques, on fait plus de l'équilibre, du saut etc. L'après-midi, on a plus des sports de compétition mais on les laisse choisir. Alors il faut qu'ils aient une bonne routine pour plus tard donc on fait toujours un petit échauffement, un peu comme les footballeurs, en général en lien avec l'activité. Ensuite, on part de ce qu'ils savent eux, donc on leur demande s'ils connaissent le jeu, ensuite on cadre les règles en collectif. Et ensuite, on les lance, on met un arbitre, on essaie de s'effacer pour qu'ils apprennent par eux-mêmes puis on gère les conflits ».

Non encadré par l'enseignant :

E5 : « A chaque temps de récréation, du matériel est mis à disposition des élèves. C'est eux qui demandent, ils sont très autonomes, ils demandent le matériel, ce qu'ils ont envie de pratiquer et l'enseignant met à disposition le matériel. Il y a différents types d'activités. C'est majoritairement des chats, des

bérets. Actuellement, il y a une pratique sur les jeux du cirque. Les activités varient mais en tout cas elles ne sont pas imposées. Ce qui se passe surtout, c'est qu'ils voient les règles en EPS, ils découvrent les pratiques et ensuite une fois qu'ils connaissent les règles, ils peuvent le mettre en place et le demander sur les temps de récréation ».

E6 : « La récréation c'est 15 minutes, le but est de permettre aux enfants, de manière libre, de pratiquer une activité physique c'est-à-dire que les enseignants ne sont pas là pour encadrer ces activités mais le matériel est mis à disposition des élèves qui vont s'organiser eux-mêmes. Et ils vont pratiquer une activité physique et sportive dans la cour de récréation, les enfants font une partie de basket ou font des courses de vitesse ou jouent à la corde. Même s'ils ne s'en rendent pas compte parce que pour eux ils sont en train de jouer, ils sont tous en train de pratiquer une activité physique ».

E10 : « J'ai mis en place des caisses de jeu qui sont disponibles à chaque récréation, que les enfants sortent le matin et rentrent à la fin de la récréation et de l'étude. Alors dans ces caisses, outre les balles, j'ai des cordes à sauter, j'ai mis des jeux d'adresse où il y a moins d'activités, mais c'est du lancer quand même, des anneaux avec des plots, des cerceaux avec des sacs lestés pour cibler. J'ai des jeux de molkky que j'ai mis à disposition. J'ai mis des jeux avec des grosses balles, type balle de gymnastique pour mettre ça en place de manière autonome ».

Pauses actives

E3 : « Par exemple, quand je fais des APQ, on ne va pas faire 30 minutes d'un coup, on va faire 15 minutes le matin et 15 minutes l'après-midi. On appelle ça des pauses actives, on va faire l'échauffement, un petit peu d'aérobic, de l'habileté et on finit par de la relaxation. Et on découpe entre par exemple la séance de français et de mathématiques. On va mettre cette petite pause active au milieu pour reposer les enfants, les recentrer et après on repart sur une autre activité. En fait, dans la classe, j'ai une petite boîte, dedans sont plastifiées des petites fiches, les enfants choisissent au hasard, dans les fiches d'échauffement puis les fiches aérobic, habileté, c'est minuté et on finit par tout ce qui est relaxation. Les échauffements ça va être par exemple tourner les épaules, les pieds etc. L'aérobic, ça va être beaucoup plus physique donc là le cardio va être mis à l'honneur. L'habileté, ça peut être mettre les mains en avant, essayer d'allonger le pied en arrière et tenir sur un pied 30 secondes et après on change de pied. La relaxation on va souffler vraiment, se relaxer, fermer les yeux, s'étirer. Il y a des fois où on suit des vidéos de pause active, sur les fruits faits par des Canadiens, ils vont suivre la banane qui fait telle chose, la pomme de terre, enfin vraiment 3/4 minutes intensives et puis on s'étire à nouveau et on va se relaxer. Quand on sent qu'ils ont plein d'énergie, on sent qu'ils en ont besoin, on va recentrer tout. S'il y a de la fatigue on va faire différemment, faire du yoga, de la relaxation, on va respirer, on va se détendre. C'est vraiment en fonction d'eux. Les jours où on a EPS, on y va à pied, donc on fait 15 minutes, ils font leur séance d'EPS et on revient 20 minutes à pied ce qui fait que ce jour-là on ne fera pas d'APQ en plus. »

E7 : « j'ai dans ma classe des pauses actives, des petits exercices où ils vont sautiller sur place, on bouge un peu. Je donne une fiche à une élève. Il la lit à la classe. Il leur fait une démonstration et ensuite il compte 60 secondes pour faire le premier petit exercice. Et puis ensuite il recompte 60 secondes pour faire le 2e petit exercice et ces exercices sont répertoriés dans une petite bannette prévue à cet effet ».

E11 : « Un peu de danse, mélanger un peu de yoga dans la classe et des jeux simples à mettre rapidement en place parce que je n'ai pas le temps d'installer plein de matériel ou quoi que ce soit. Donc du coup on met en place rapidement et ça va être des jeux « accroche/décroche », des pêcheurs, enfin des choses où on n'a pas forcément besoin de gros matériel et qui se mettent en place rapidement ».

E16 : Il y a une thématique APQ par période avec courir, sauter, lancer, enfin des petites choses comme ça, danse, pauses actives, détente. J'ai un TBI donc c'est vrai qu'on mettait un peu des danses au tableau. J'ai plutôt fait des choses collectives. On a fait la danse du coach de soprano, de la zumba, avec des pas assez simples. On a fait aussi le western, des danses un peu basiques, collectives, rythmiques. »

Mise en place de projets/d'ateliers spécifiques sur l'année

E15 : « Je les récupère à 8h30 dans la cour de récréation, ensuite on rentre en classe. Dès qu'on termine l'appel, on part, on laisse les cartables et tout de suite on se dirige vers la cour de récréation ou du pré gazon au niveau de l'entrée. On fait nos petites minutes de course et à chaque fin de séance je termine par une séance de médiation relaxation avant d'entrer en classe. Je leur fais passer différents paliers. Donc il y avait la première période, on essayait de viser un certain temps d'endurance à tenir d'une durée par exemple de 3 à 4 Min. Et à chaque fois que la nouvelle période arrivait, j'ai augmenté le temps finalement, pour arriver en fin d'année aux 8/9 Min qu'ils devaient tenir par rapport à leur âge. Donc c'était vraiment progressivement. [...] J'ai une trame qui explique exactement ce que les élèves doivent faire, alors il y a un jour où on va avoir un certain groupe par exemple. Le lundi, je vais diviser la classe en 2, le premier groupe va courir et le deuxième va chronométrer aussi leur temps. On va voir quand est-ce qu'ils se sont arrêtés et je leur donne toujours la distance et on voit ça en grandeur et mesure. On regarde un peu quelle distance on peut leur donner à parcourir ensuite. Dès qu'on termine l'endurance, je les aligne devant moi, on a une espèce de rectangle avec des lignes, donc je leur demande de bien s'espacer sur toute la ligne et on fait quelques postures qu'on voit tout au long de l'année, ça peut être des étirements comme des fois, je vais travailler au niveau de la respiration comme dans le yoga. En fin de semaine, j'essaie de rajouter ce que j'appelle des minutes bonus donc s'ils tenaient 3 minutes je vais leur dire de rajouter une minute bonus. On travaille aussi au niveau de comment on peut arriver à courir longtemps sans être essoufflé, donc ça concerne aussi la respiration, un peu en découverte du monde. En sciences, on étudie la respiration, le pouls, comment je peux faire donc c'était surtout des analyses de temps. C'était surtout lié aussi à la vitesse, donc il y a eu des petits calculs qui sont rentrés, mais ça les a aidés pour vraiment leur faire comprendre comment on pouvait être endurant et tenir. C'est vraiment un projet global qui travaille plusieurs champs disciplinaires. Moi j'ai rendu la chose comme obligatoire, ça s'inscrit sur un projet de longue durée et les élèves aussi ils ont pris ça comme étant un rituel et ils se le sont approprié. J'ai préféré faire ça en début de matinée parce qu'on aborde vraiment des points importants, que ce soit en français ou en mathématiques. Là où je leur demande d'être le plus attentif, c'est le matin donc moi je pense que ça a vraiment un réel impact au niveau de leur attention ».

E6 : « En classe, parfois le matin c'est pratiquer 10/15 minutes d'activité gymnique, un peu dans la cour, un peu comme un réveil dynamique. On utilise tous les temps scolaires et périscolaires pour proposer des activités sportives physiques aux élèves volontaires. Par exemple sur le temps de cantine on a mis en place un projet avec certains groupes sur plusieurs activités. Je les fais aussi avant de faire les devoirs, donc le but c'est qu'ils puissent faire une activité physique au lieu d'attendre de faire leurs devoirs. J'ai mis en place aussi des activités le midi, football par exemple, aussi pour inciter les filles à pratiquer une activité à laquelle elle n'ose pas habituellement ».

Apprentissages actifs

E3 : « Moi j'ai une classe semi flexible donc c'est une classe qui bouge énormément. Les enfants sont en atelier, ils vont chercher leurs activités. On fait tout vivre par le corps donc dès qu'on fait des poésies, ils se mettent debout et on fait de la gestuelle. On mime quand on fait de l'anglais, on se met debout et on fait vivre par le corps toutes les activités. »

E7 : « Pour la gym de la grammaire, et bien en début d'année, je leur ai appris un geste en fonction de chaque nature de mots et du coup ils ont des étiquettes en fait qu'on peut placer sur le tableau pour voir quel geste correspond à quelle nature. Ce n'est pas 30 minutes, c'est vraiment des petits rituels ponctuels, des petites choses ».

E13 : « L'APQ, je peux en faire un peu en classe, notamment en anglais. On fait des mimes, on fait des choses où les élèves bougent où il faut aller au tableau au moins 2 fois par jour chacun. Alors, c'est des mimes, on fait des petits jeux où ils sont debout ou ils doivent se déplacer. J'essaye en mathématiques, aussi en français, je fais par système de fiches aussi des fois donc par exemple, les déterminants, je mets des mots sur une fiche et puis ils doivent dire si c'est un déterminant ou un adjectif et ils viennent déposer la fiche au tableau donc ils se déplacent. On fait aussi des groupes, donc il y a des fois où ils vont se déplacer pour changer de groupe parce qu'en fonction de leur niveau, ils ne sont pas toujours dans le même groupe. J'essaie de faire en sorte que la classe soit vivante, qu'on se bouge, qu'on ne soit pas 01h30 ou 2 h assis ».

E16 : « Soit on prenait une fiche, donc on faisait les 4 étapes, on se détend, on se relaxe, on fait un petit peu de cardio. Je retravaillais des choses en mouvement, du calcul rapide et on faisait des mouvements, des flexions, des extensions, des sauts, des squats. En fait, on donnait une table de multiplication à un élève, par exemple 3×4 , ça fait 12 et on faisait 12 flexions. 5×5 , 25 voilà hop et on faisait des bras en l'air ou des mouvements assez actif cardio ».

COMITE DE REDACTION :

Membres de l'Onaps : Léa PATOUX, Maël DEC, Damien PAWELCZYK, Pauline DEMONTEIX, Lucile BRUCHET

CITATION DU DOCUMENT :

Onaps. Evaluation du dispositif des 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne sur le territoire de l'académie de Créteil. Octobre 2023. Disponible à partir de l'URL : <https://onaps.fr/30-minutes-dactivite-physique-quotidienne-a-lecole-primaire/>

30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE (APQ) À L'ÉCOLE PRIMAIRE

ÉVALUATION DU DISPOSITIF SUR LE TERRITOIRE DE L'ACADÉMIE DE CRÉTEIL



CONTACT

**Observatoire national de l'activité physique
et de la sédentarité (Onaps)**

UFR de Médecine et des Professions
Paramédicales
28 place Henri Dunant
63000 Clermont-Ferrand

Téléphone : 04 73 27 46 76

Email : contact@onaps.fr



PARIS 2024



Soutenu
par


**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*


**MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*


**ACADÉMIE
DE CRÉTEIL**
*Liberté
Égalité
Fraternité*