



> du 3 au 17 avril 2024 
Ensemble on va "bouger" vers la Lune !

Activité physique et vie scolaire

A l'occasion de cette opération, nous souhaitons partager ici de belles expériences menées sur l'académie.

Activité physique et espace de la classe

Un cours a une durée d'une heure ou plus. Certains profils d'élèves ont besoin de bouger pour mieux se concentrer et apprendre. Tous souffrent d'un cadre de travail trop sédentaire. L'activité physique pendant la leçon peut donc être un levier pour mieux apprendre. Quelques exemples :

- Placer un élastique (type chambre à air) entre les pieds avant de la chaise (l'élève peut alors, sans bruit, bouger les jambes)
- Modifier le mobilier de la classe pour faciliter le mouvement (espaces de travail à différentes hauteurs par exemple, tables et sièges à roulettes et/ou modulables en hauteur, bureaux pédaleurs, tabouret permettant le mouvement oscillatoire du corps, gros ballon permettant un mouvement du bassin etc.). Information possible sur le site « archiclasse » du Ministère (ressource [ici](#))

Activité physique et cour de récréation

Plusieurs écoles, collèges et lycées ont amorcé une réflexion pour rénover leur cour de récréation. Au-delà des problématiques environnementales (re-végétalisation, jardin partagé, hôtel à insectes...), la problématique de la lutte contre la sédentarité impulse des évolutions majeures qu'il convient de généraliser. Ces aménagements favorisant l'activité physique doivent être pensés de manière non genrée, avec et pour les élèves. Quelques exemples :

- Implanter un espace d'activité physique type parcours santé ou « street workout »
- Baliser des espaces de jeux traditionnels : jeux bretons, molky, balle au prisonnier, etc.
- Matériel sportif : tables de tennis de table, aire sablée de volley ball, aire de basket et de football (type city-park), etc.
- Tracé des parcours de marche active de différentes distances (parfois avec des fresques peintes au sol en lien avec le parcours d'éducation artistique et culturel)
- Implantation de marches ou talus avec parfois des panneaux formulant des consignes d'activité physique

Activité physique et climat scolaire

L'activité physique, à plusieurs, est l'occasion d'enrichir les relations sociales y compris entre élèves, entre personnels et/ou entre élèves et personnels. Au-delà de la prévention des effets de la sédentarité, des maladies cardio-vasculaires et des troubles musculo-squelettiques, se retrouver pour faire ensemble une activité sur son lieu de travail est un puissant levier du « vivre ensemble ». Quelques exemples observés :

- Une salle dédiée aux activités physiques (type fitness, musculation ou yoga) où des créneaux sont proposés, dans le cadre de l'association sportive, par les professeurs d'EPS, pour les élèves et élargis parfois aux personnels
- Des créneaux d'AS mixtes (élèves/professeurs) : le tournoi profs/élèves en est un exemple, mais parfois cela s'observe de manière hebdomadaire
- Des balades digestives après le temps de restauration

L'activité physique devient alors un levier pour transformer les espaces scolaires et nos modes de fonctionnement. Les collectivités territoriales de rattachement sont des partenaires importants pour accompagner ces démarches qui peuvent parfois être financées dans le cadre du Conseil National de la Refondation.

