

REDONNER DU SOUFFLE AUX « 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE À L'ÉCOLE » POUR AMÉLIORER LA SANTÉ DES ÉLÈVES

Annoncé en février 2020 par le comité d'organisation des jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 dans le cadre de son programme « héritage », le dispositif des 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) vise initialement à lutter contre la sédentarité des enfants. S'adressant dans un premier temps à des écoles volontaires, il a été généralisé à l'ensemble des écoles primaires à la rentrée 2022. Deux ans après celle-ci, la commission de la culture, de l'éducation, de la communication et du sport a souhaité évaluer la mise en œuvre territoriale de ce dispositif.

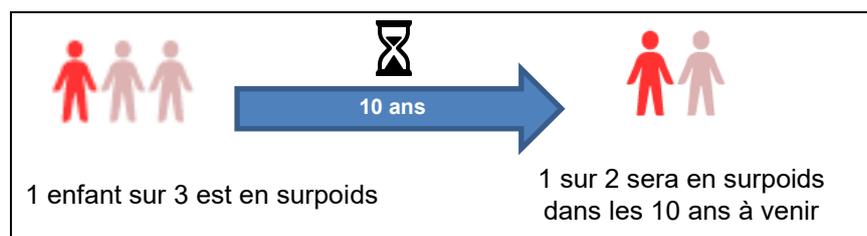
Loin de l'affirmation présidentielle évoquant une pratique qui concernerait 90 % des élèves du primaire, le constat réalisé sur le terrain par les rapporteurs met en évidence un manque de coordination entre les différents acteurs, un déploiement partiel et des interrogations sur les objectifs à atteindre.

Pour éviter que le dispositif ne soit abandonné une fois les Jeux olympiques et paralympiques terminés, la commission formule six recommandations visant à réaffirmer les objectifs de santé publique qui lui ont été assignés, à accompagner les enseignants dans sa mise en œuvre au quotidien et à associer l'ensemble des acteurs intervenant sur les temps de l'enfant.

1. UNE POLITIQUE PUBLIQUE AUX OBJECTIFS FLOUS

A. LA GENÈSE DU DISPOSITIF : LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ DES ENFANTS

Le dispositif des 30 minutes d'activité physique quotidienne est un outil de santé publique. Il vise à permettre aux élèves français d'atteindre l'objectif de 60 minutes d'activité physique quotidienne fixé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).



Il s'inscrit dans la campagne « bouger plus » de Paris 2024 qui a pour ambition « *d'inciter plus de Français à bouger plus afin de lutter contre la sédentarité et l'obésité, un problème de plus en plus préoccupant au sein de la population française* ». Celle-ci prend forme en milieu scolaire en décembre 2020 par un appel à manifestation d'intérêt (AMI) du ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports, en collaboration avec Paris 2024.

Les écoles volontaires ayant répondu à cet AMI s'engagent à organiser 30 minutes d'activité physique les jours sans éducation physique et sportive (EPS), selon des modalités souples pour s'adapter à chaque cas : ces séances peuvent être **fractionnées** sur la journée ou organisées **en une fois**, avoir lieu pendant le temps **scolaire y compris les récréations** ou **le temps périscolaire** et s'appuient sur l'environnement existant. **Aucune tenue sportive** n'est nécessaire et **la cour d'école, les locaux** scolaires et les abords de l'école sont sollicités « en priorité ».

L'AMI présente plusieurs pistes de mise en œuvre : par exemple « faire de la récréation un temps propice à la pratique physique des élèves », « développer l'expérimentation "cours le matin, EPS et sport l'après-midi" », « impliquer les écoles labellisées "génération 2024" » ou encore « mobiliser le savoir-faire et les moyens du sport scolaire et des fédérations sportives partenaires ».

Afin de faciliter sa mise en œuvre, **chaque école volontaire reçoit un kit sportif** cofinancé par le ministère des sports et l'agence nationale du sport contenant du petit matériel sportif¹. Des ressources pédagogiques (fiches) sont mises à disposition des enseignants et un **réseau** de « référents 30 minutes APQ » animé par Paris 2024 est déployé sur l'ensemble du territoire.

« C'est entre 8 et 12 ans que le rapport à l'activité physique ainsi qu'aux habiletés motrices se noue et que le corps développe une mémoire des habitudes ».

Marie Barsacq, responsable héritage de Paris 2024.

En juin 2022, plus de 10 000 écoles, soit **20 % des écoles françaises, y ont adhéré volontairement.**

B. UN DISPOSITIF PRÉSENTÉ TARDIVEMENT, SOURCE DE NOMBREUSES INTERROGATIONS POUR LES ENSEIGNANTS

En marge d'un déplacement à Marseille le 2 juin 2022, le Président de la République a annoncé la généralisation des 30 minutes APQ à l'ensemble des écoles primaires dès la rentrée 2022.

Il a fallu attendre plus de 6 semaines pour qu'une note de service du ministère de l'éducation nationale du 27 juillet 2022 publiée au cœur de l'été vienne traduire la déclaration présidentielle. Cette note n'apporte toutefois aucune précision ni aucun moyen supplémentaire aux enseignants pour la mise en œuvre concrète du dispositif. Elle se contente de **reprenre les modalités très souples de mise en œuvre définies par l'AMI** (possibilité de séances fractionnées tout au long de la journée ou regroupée, utilisation du temps scolaire dont les récréations ou périscolaire, recours prioritairement aux locaux scolaires, à la cour et aux abords de l'école, ou encore absence de la nécessité d'une tenue sportive pour les élèves).

Les seules précisions apportées par cette note concernent l'obligation d'une présentation par le directeur du dispositif en conseil d'école, le transfert à la direction générale de l'enseignement scolaire (DGESCO) de l'animation du réseau des référents jusque-là confiée à Paris 2024, ainsi que la mise en place d'un suivi et d'une évaluation conjoints par le ministère de l'éducation et le ministère en charge des sports.

Une diversité de mise en œuvre des 30 minutes d'APQ

Le site « eduscol » présente des exemples de programmation hebdomadaire des 30 minutes APQ par jour : exemple 1 : une séance de 45 minutes d'EPS sur 4 jours et 30 minutes d'APQ le 5^{ème} jour ; exemple 2 : une séance de 60 minutes d'EPS sur 3 jours et 30 minutes d'APQ un jour et 2 fois 15 minutes d'APQ le dernier jour ; exemple 3 : une séance de 90 minutes d'EPS sur 2 jours, 30 minutes d'APQ un jour et 5 fois 6 minutes d'APQ les deux derniers jours.

Le guide élaboré par les services académiques de Paris pour accompagner leurs enseignants propose plusieurs modalités d'organisation de ces 30 minutes d'activité physique les jours sans EPS : « inscrire les 30' par jour à son emploi du temps, 15' lors d'une récréation et 15' à un autre moment de la journée (accueil du matin, temps méridien), 2 fois 15' par jour avant ou après la récréation, 3 fois 10' par jour au retour en classe après la récréation et la pause méridienne, 4 fois 7'30 minutes (rituel, ponctuel selon les besoins, en prolongement de la récréation) ».

Les rapporteurs ont pu observer plusieurs modalités d'organisation : 15 minutes à la reprise des cours après la pause méridienne dans la cour en utilisant le kit (cordes à sauter, course de mini haies) ; 10 minutes de « pause active » en classe, entre deux séquences (succession de courts exercices d'étirement, de gainage puis de relaxation à l'aide d'une vidéo) ou encore un exercice de français dynamique dans la cour suivie d'une récréation animée par des ateliers.

¹ Celui-ci contient notamment un sifflet, un chronomètre, 20 cônes, 40 coupelles, 15 cerceaux, 20 bandes de marquage, 3 mini vortex, plusieurs ballons et balles de tennis, 10 cordes à sauter, 10 mini-haies, 20 chasubles, 15 foulards de jeu.

L'annonce de cette généralisation a suscité de nombreuses interrogations au sein du corps enseignant. Nombreux sont ceux à avoir perçu cette déclaration comme la nécessité **d'ajouter** 30 minutes de sport par jour à un temps scolaire qui **n'est pas extensible**.

« Ma première réaction a été de me dire comment je vais ajouter 30 minutes quotidiennes de sport, sur quoi vais-je devoir rogner, sur quelles séquences prendre ces 30 minutes ».

Témoignage d'un enseignant.

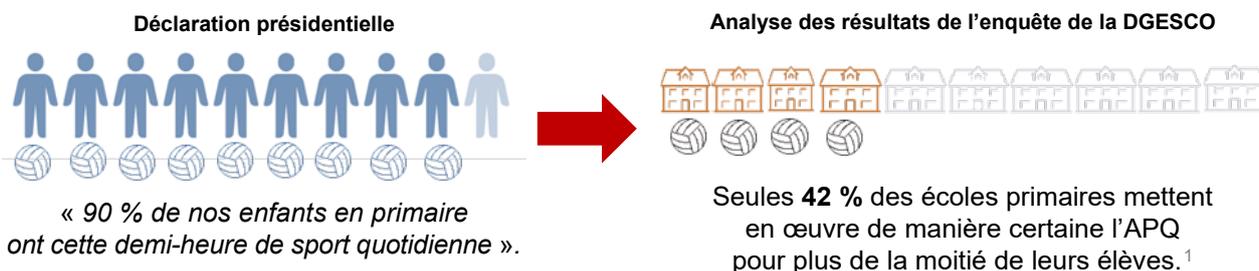
Par ailleurs, dans un contexte où l'EPS au primaire est devenue un enseignement « strapontin », de nombreux enseignants y ont vu une **disparition de cette discipline au profit d'un enseignement au rabais** se limitant à faire « bouger » l'élève.

2. DEUX ANS APRÈS LA GÉNÉRALISATION DU DISPOSITIF : QUEL BILAN EN TIRER ?

A. UNE MISE EN ŒUVRE PARCELLAIRE, LOIN DU SATISFECIT PRÉSIDENTIEL

1. « 90 % des enfants de primaire réalisant les 30 minutes d'activité physique par jour » ?

À l'occasion de l'inauguration du centre aquatique olympique en avril 2024, le Président de la République a salué la réussite de la généralisation du dispositif, évoquant **plus de 90 % des élèves du primaire** effectuant une demi-heure de sport par jour. Or, l'analyse par les rapporteurs de l'enquête de la DGESCO publiée en janvier 2024 présente **des résultats beaucoup plus contrastés**, en raison à la fois d'un **taux de participation faible** à cette enquête et d'une **mise en œuvre partielle** du dispositif dans de nombreuses écoles. Ainsi, seuls 60,7% des directeurs d'écoles ont répondu à cette enquête. Par ailleurs, sur les écoles indiquant mettre en œuvre cette mesure, 22 % indiquent qu'elle concerne moins de la moitié des classes de l'école



2. Un kit sportif par école ?

Volet important de la communication ministérielle, le kit sportif dont ont été destinataires les écoles volontaires dans le cadre de l'AMI devait être distribué à l'ensemble des écoles **avant la fin de l'année 2023**, puis en raison de retards de livraison avant la fin de l'année scolaire 2024. Or, les rapporteurs ont constaté que **ce nouveau délai n'avait pas été respecté sur l'ensemble du territoire** en raison des difficultés d'acheminement entre le lieu de stockage des kits au niveau académique ou de la circonscription et chaque école, mais aussi en raison de leur nombre insuffisant.



Fin mai 2024, seules 62 % des écoles ont été livrées dans l'Essonne - contre un taux national moyen de 90 % à la même période selon la DGESCO -, les services académiques espérant un taux de couverture de 90 % fin juin 2024.



Selon les informations transmises aux rapporteurs, environ 10 % des écoles élémentaires des académies de Créteil et Versailles ne disposeront d'aucun kit.

¹ Avec un taux de participation à cette enquête de 60,7% des directeurs d'écoles, le taux de 91,5 % de ceux indiquant observer une mise en œuvre des 30 minutes d'activité physique quotidienne ne représente que 55 % de l'ensemble des écoles. Par ailleurs, sur les écoles indiquant mettre en œuvre cette mesure, 22 % indiquent qu'elle concerne moins de la moitié des classes de l'école – enquête DGESCO, janvier 2024 auprès des directeurs d'école sur la mise en œuvre des 30 minutes d'activité physique quotidienne.

Les rapporteurs ont également constaté l'exclusion des écoles maternelles de la distribution de ce kit, les privant de petits matériels sportifs facilement utilisables.

La situation spécifique **des regroupements pédagogiques intercommunaux (RPI)** a aussi été oubliée : si d'un point de vue juridique, ils ne forment qu'une seule école, les sites d'un même RPI sont éloignés les uns des autres. Un seul kit pour l'ensemble du RPI diminue la portée du dispositif.

3. Un dispositif pour construire une « nation sportive » ?

« La mise en place de 30 minutes d'activité sportive pour tous les élèves de primaire » doit permettre de « construire une nation sportive encore plus forte qu'aujourd'hui, à l'école, dans les clubs, avec l'ensemble des associations et dans le sport pro et gagner le maximum de médailles » et « d'inscrire pleinement le sport à l'école ».

Déclarations du Président de la République.

L'utilisation des termes d'activités « sportives » au lieu de « physiques » et la présentation du dispositif comme un moyen « d'inscrire pleinement le sport à l'école » **mélangeant pêle-mêle** les clubs sportifs, le sport professionnel ainsi que les performances sportives ont **semé le trouble** sur son objectif.

Activités physiques et activités sportives ne sont pas synonymes. Alors que l'**aspect sportif domine** dans la communication présidentielle sur ce dispositif, les 30 minutes d'APQ sont avant tout **un moyen de lutter contre la sédentarité : elles n'ont pas pour vocation de construire une « nation sportive », mais une « nation en bonne santé ».**

B. QUEL BILAN POUR LES ÉLÈVES ?

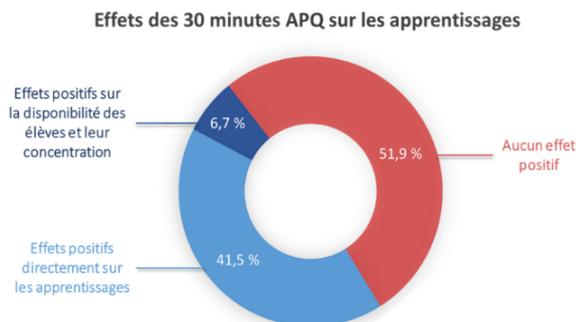
1. L'absence regrettable d'une évaluation de santé publique

Malgré un dispositif existant depuis plusieurs années - 4 ans pour les premières écoles volontaires -, il n'existe à ce jour aucune étude de santé publique sur les effets des 30 minutes d'APQ sur la lutte contre la sédentarité. À de rares exceptions (en Haut-de-France par exemple où l'agence régionale de santé (ARS) a été associée par la direction régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports), les ARS n'ont pas été associées au déploiement de ce dispositif.

Recommandation n° 1 :

En lien avec les agences régionales de santé, mesurer l'impact du dispositif en matière de lutte contre la sédentarité sur une cohorte d'élèves.

2. Des effets partagés sur les apprentissages



Le principal effet constaté par les enseignants rencontrés est une amélioration des conditions d'apprentissage. Les pauses actives organisées en classe entre deux séquences permettent aux élèves de se reconcentrer et se remettre dans des conditions propices d'apprentissage. D'autres mettent en avant un apaisement du climat scolaire et de meilleures interactions entre les élèves.

Source : enquête réalisée par la DGESCO, base 60 % de réponses par les directeurs d'école.

3. LEVER LES FREINS POUR FAIRE VIVRE LE DISPOSITIF AU-DELÀ DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES

A. RENOMMER LE DISPOSITIF POUR LE RENDRE PLUS LISIBLE

De manière consensuelle, les acteurs rencontrés ont souligné la nécessité de clarifier les objectifs de ce programme et de réaffirmer sa **vocation première** : lutter contre la sédentarité.

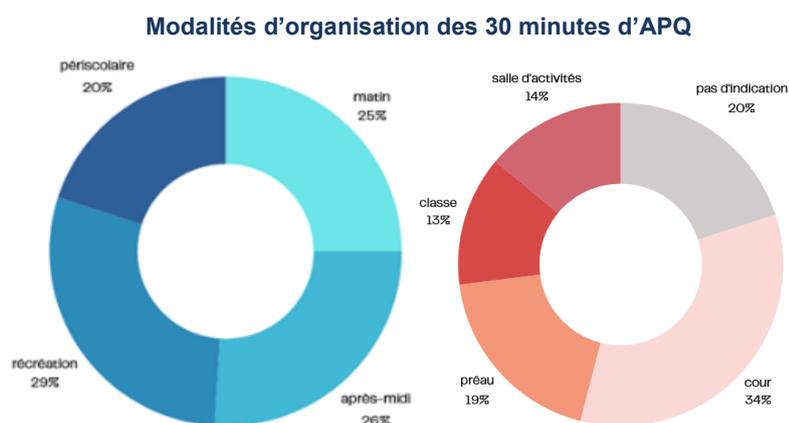
Recommandation n° 2 :

Afin de rappeler l'objectif premier de santé publique de ce dispositif, le renommer : « PABE » pour « pauses actives et de bien-être ».

Il s'agit également **d'éviter toute confusion entre APQ et EPS** en rappelant qu'il s'agit d'un dispositif réalisable en plusieurs séquences courtes tout au long de la journée.

B. LEVER LES FREINS ORGANISATIONNELS ET MATÉRIELS

1. Investir l'ensemble des temps de l'enfant pour atteindre l'objectif fixé par l'OMS



Trois principaux freins ont été mis en évidence par l'enquête de la DGESCO : un manque de temps, un manque d'espace et un manque de formation.

L'aménagement des cours d'école est essentiel pour inciter les élèves à se dépenser pendant les récréations et les temps périscolaires.

Recommandation n° 3 :

Recourir à un marquage dynamique dans les cours d'école permettant une diversité d'activités physiques et de jeux actifs afin d'inciter les enfants à se dépenser.

Recommandation n° 4 :

Associer les intervenants du temps périscolaire à la mise en œuvre d'activité physique quotidienne (APQ) et élaborer conjointement périodiquement (par exemple une fois par trimestre) de nouvelles activités ludiques que les enfants pourront mettre en œuvre pendant les temps de récréation ou périscolaires (jeux dynamiques, danse ...).

À cet égard, il est regrettable que les **communes**, actrices pourtant essentielles dans la mise en œuvre de ce dispositif du fait de leurs compétences en termes d'aménagement des cours et des salles de classe, mais aussi en tant que responsables du temps périscolaire, **n'aient pas été associées et informées de ce dispositif**.

2. Un accompagnement des enseignants à renforcer



À peine 1 école sur 4 indique avoir été accompagnée à l'occasion de la mise en œuvre des 30 minutes d'APQ.

Pour que ce dispositif s'enracine, il doit devenir une modalité de mise en œuvre des enseignements. L'APQ doit être ainsi intégrée **aux réflexions sur le renouvellement des pratiques pédagogiques dans les formations disciplinaires**. Par ailleurs, afin que le dispositif puisse essaimer dans toutes les écoles, chacune d'entre elles doit disposer au sein de l'équipe pédagogique d'**une personne** ayant bénéficié d'une formation dédiée à l'APQ, présentant des mises en œuvre concrètes et privilégiant les échanges entre pairs.

Recommandation n° 5 :

Afin d'ancrer le dispositif au-delà des Jeux olympiques et paralympiques :

- inclure dans les formations initiale et continue portant sur les savoirs fondamentaux des exemples « d'apprentissages dynamiques » en lien avec l'APQ ;
- former en trois ans au moins un enseignant par école spécifiquement sur l'AP ;
- mettre davantage en avant les bonnes pratiques d'enseignants sur les sites de ressources pédagogiques du ministère de l'éducation nationale, afin de favoriser le partage d'expériences.

C. RESPONSABILISER LES PARENTS POUR RENDRE EFFECTIVES LES 60 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE NÉCESSAIRES À L'ENFANT

L'école ne peut pas, à elle seule, répondre à tous les maux de la société. Aussi, il est indispensable de chercher à mobiliser **les parents** pour atteindre l'objectif des 60 minutes d'activité physique quotidienne recommandé par l'OMS.

Recommandation n° 6 :

Afin de lutter contre la sédentarité des jeunes, rappeler aux parents en début d'année les objectifs de dépense physique fixés par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et les associer systématiquement à la réalisation de cet objectif, par exemple à travers des défis à réaliser en dehors du temps scolaire.



Laurent Lafon

Président de la commission
Sénateur du Val-de-Marne
(Union Centriste)



Laure Darcos

Rapporteur
Sénatrice de l'Essonne
(Les Indépendants – République
et Territoires)



Béatrice Gosselin

Rapporteur
Sénatrice de la Manche
(Les Républicains)

[Commission de la culture, de l'éducation, de la communication et du sport](#)

Téléphone : 01.42.34.23.23

[Consulter le dossier](#)

