



30' D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

[Toutes les infos sur le site Eduscol](#)

Comment ?

- 30' ; 2 x 15' ; 3 x 10' , ...
- Avec ou sans matériel
- Préparées par les élèves et/ou les enseignants
- Réalisées seul, en autonomie ou à plusieurs

- Prendre du plaisir
- Apprendre plus facilement
- Être en bonne santé
- Se sentir mieux
- Se défier, s'entraider, ...

Pourquoi ?

- Pendant la récréation
- Sur un temps périscolaire
- Avant / Après une séquence d'apprentissage
- Quand il n'y a pas EPS

Quand ?

#inverserlescourbes



Des liens pour vous accompagner dans la mise en œuvre :



Des ressources pour
tous les niveaux



Une rubrique
dédiée sur le site
EPSCirco39



Des fiches APSA
avec l'USEP



Une application sur
smartphone et tablette



**ACADÉMIE
DE BESANÇON**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Jura

**30' D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE**