



LETTRE INFO SPECIALE EPS

PRIM 14

Mot de la Directrice Académique



A l'heure où les collégiens ont perdu 25% de leurs capacités respiratoires et cardiovasculaires en 40 ans[1], perte liée aux modes de vie sédentaires et à l'inactivité physique, il nous semble indispensable de permettre aux enfants, dès leur plus jeune âge, de vivre des temps physiques pour aujourd'hui et pour leur vie future.



La pratique régulière d'une activité physique améliore les capacités respiratoires, prévient la surcharge pondérale, participe au bien-être, développe les habiletés motrices nécessaires à la sécurité physique, ... elle contribue à la santé.



L'école « promotrice de santé » doit jouer un rôle essentiel en prévenant, en éduquant et en protégeant. C'est notamment à travers l'Education Physique et Sportive (EPS), à raison de 3 heures par semaine, que les élèves pourront pratiquer diverses activités physiques, et ainsi, mieux maîtriser leur corps, connaître et appliquer les principes d'une bonne hygiène de vie, et apprendre à adapter l'intensité de leur engagement physique à leurs possibilités pour ne pas se mettre en danger. Pour compléter, les « 30 minutes d'activités physiques quotidiennes » encourageront la pratique régulière et permettront aux élèves d'acquérir des habitudes santé pour leur future vie de citoyen.*

Cette lettre pédagogique a vocation à vous permettre de découvrir des ressources pour élaborer ou ajuster la mise en œuvre de vos séquences d'enseignement du « savoir nager », du « savoir rouler à vélo » et des « 30 minutes d'APQ ».

L'équipe départementale ayant la mission EPS, que je remercie vivement pour son engagement et la qualité de son action, se tient en appui des équipes de circonscription pour vous permettre de mettre en œuvre un enseignement de l'EPS au service de la santé de vos élèves.

Armelle Fellahi

**Dangerosité de
l'inactivité des élèves**



Pour aller plus loin



De l'Aisance aquatique au Savoir Nager

Contexte

« Prévenir les noyades et développer l'aisance aquatique » : seul objet de la vie quotidienne (OVQ) porté par le ministère des sports.

Renforcement de savoirs fondamentaux par la pratique sportive

« Le savoir nager » constitue un objectif majeur pour nos élèves. Son déploiement nécessite l'engagement fort et conjoint des acteurs de l'école et des collectivités locales en partenariat avec le secteur associatif.



L'AISANCE AQUATIQUE SE DÉCOMPOSE EN 3 PALIERS: CLIQUEZ [SUR LE LIEN](#)

DEUX TESTS JALONNENT LE PARCOURS DE L'ÉLÈVE ET PERMETTENT D'ACCÉDER AUX ACTIVITÉS NAUTIQUES PENDANT ET EN DEHORS DU TEMPS SCOLAIRE



LE PARENT BÉNÉVOLE AGRÉÉ :

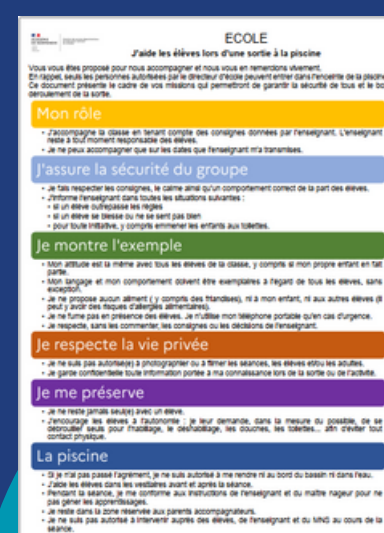
une aide à l'encadrement

Se renseigner auprès du CPC pour connaître les modalités d'agrément



LE PARENT PRÉSENT POUR LA VIE COLLECTIVE :

Charte du parent accompagnateur



Savoir Rouler à vélo

Ce dispositif doit contribuer à développer une culture vélo chez les jeunes de 6 à 11 ans et doit leur permettre de maîtriser la pratique du vélo de manière autonome dans les conditions réelles de circulation à des fins de mobilité, de santé, de sécurité et écologiques.

Pour vous accompagner à sa mise en œuvre, nous vous proposons quelques ressources :

Livrets pédagogiques

Vous pouvez commander des livrets pédagogiques auprès de votre CPC pour valider les compétences de vos élèves des blocs 1,2 et 3.



Flyers fin bloc 3

Vous pouvez commander auprès de votre CPC, des flyers à transmettre aux parents et aux élèves en fin de séquence d'apprentissage du BLOC 3.



Matériel

Vous pouvez emprunter des kits de matériel à la DSDEN. Réservation auprès de votre CPC

Ressources pédagogiques

- [PRIM 14](#)
- [Piloter en maternelle](#)
- [SRAV gouv](#)
- ["Le cyclisme à l'école"](#) (onglet "cyclisme")

Taux d'encadrement
2 adultes
pour 12
élèves

Agrément

Toute personne qui participera à l'encadrement devra être agréée. Sur PRIM 14, vous trouverez un support à l'animation de la réunion d'information.



Protocole

de déplacement normand

Pour apprendre aux élèves à se déplacer en toute sécurité.



Attestations

Pour générer des attestations de suivi du dispositif



Les activités physiques quotidiennes (APQ)

DEFINITION :

L'activité physique est définie comme « *tout mouvement corporel produit par contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique [1]* »

(Caspersen C. J., Powell K. E., Christenson G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public health reports, mars 1985, vol. 100,).

Ainsi, chaque fois qu'une personne bouge (se déplace, fait le ménage, la cuisine, bricole, jardine, etc.), elle pratique une activité physique.

Quels sont les enjeux du dispositif APQ à l'école ?

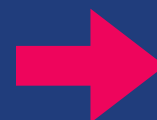
- Lutter contre la sédentarité
- Pour bien apprendre, il faut être en bonne santé
- Améliorer le climat scolaire

Comment mettre en place les APQ dans son école ?

C'est à cette question récurrente que l'équipe EPS du Calvados a souhaité répondre en vous proposant cette année des rendez-vous réguliers.

A partir du mois de mars, chaque mois, une courte vidéo "Focus sur les APQ" vous sera proposée avec des exemples de mise en œuvre concrète en école.

En attendant, pour découvrir le programme des vidéos, flashez le QR code !



D'autres ressources sont également disponibles sur les sites **PRIM14** et le **site de l'USEP 14**. Vous y trouverez notamment des fiches pour mettre en place des jeux mais également des défis lancés aux élèves.

"Défie tes limites et crée de nouveaux défis" permet aux enseignants et aux élèves de faire connaissance avec des sportifs normands et de découvrir des activités sous forme ludique. Alors à vous de jouer !

Pour en savoir plus
sur les défis,
cliquez sur l'image
ou flashez le QRcode



Labellisation “Génération 2030”

Le label Génération 2030 renforce la dynamique initiée par le précédent label Génération 2024.

Il s'adresse à toutes les écoles et établissements qui souhaitent s'engager dans une pratique sportive régulière, inclusive et citoyenne.

Son ambition : développer des pratiques physiques diversifiées, ancrées dans les territoires, en partenariat avec le mouvement sportif, pour accompagner les jeunes jusqu'aux Jeux Olympiques et Paralympiques des Alpes françaises en 2030.

Les équipes peuvent structurer un projet ambitieux et valorisé selon **3 niveaux de labellisation, à travers cinq axes :**

- le sport pour tous,
- la culture sportive,
- l'ouverture des lieux de pratique,
- la santé-citoyenneté
- le parcours de haut niveau

**CAHIER DES
CHARGES SELON
LES NIVEAU DE
LABELLISATION**

Quelle démarche pour se labelliser ?

- Écoles labellisées G2024 = Labellisation automatique G2030 niveau 1
- Autres écoles : déposer un dossier via « démarche simplifiée » (1er avril au plus tard)
- Commissions Départementale/académique pour niveau 1 et 2 en mai, Commission nationale pour niveau 3, le 31 mai.

Être labellisé, c'est valoriser l'engagement de l'école, fédérer les partenaires locaux (collectivités, clubs sportifs) et donner du sens aux temps forts sportifs de l'année.

Nous vous encourageons à saisir cette opportunité pour impulser un nouvel élan sportif jusqu'en 2030. Les conseillers pédagogiques pourront vous accompagner pour déposer votre dossier, analyser votre engagement et mobiliser les ressources nécessaires.

N'hésitez pas à les contacter !



L'USEP dans le calvados

L'Usep (Union sportive de l'enseignement du premier degré) est une fédération sportive qui participe très activement à la mise en œuvre d'activités et au développement du sport scolaire. Elle propose également des activités sportives et associatives sur et en dehors du temps scolaire.

Dans le Calvados, l'USEP c'est 4250 licenciés répartis sur 52 écoles, 29 associations, un délégué et 6 ambassadeurs. Mis à disposition par l'Education nationale, ces postes d'ambassadeurs ont été créés pour développer le sport scolaire dans les écoles.

Chaque ambassadeur travaille étroitement avec le conseiller pédagogique de circonscription. N'hésitez pas à le contacter pour vous informer et vous aider à vous affilier !



dsden14-usep-secteur1-
ambassadeur@ac-normandie.fr
Caen Nord et Bayeux
Marie FRANCOIS



Bruneilde ANDRE
Caen Sud et Falaise
dsden14-usep-secteur6-
ambassadeur@ac-normandie.fr



dsden14-usep-secteur2-
ambassadeur@ac-normandie.fr
Lisieux Nord et Sud
Médéric JAGU



Cyrille LEGENTIL
Caen 1,2 et 3
dsden14-usep-secteur3-
ambassadeur@ac-normandie.fr



Guillaume FORGET
Caen Ouest et Vire
dsden14-usep-secteur5-
ambassadeur@ac-normandie.fr



ACADÉMIE DE NORMANDIE
Liberté
Égalité
Fraternité



Vos ambassadeurs USEP 14

Année 2025-26

Qu'est-ce que l'USEP ?



Afin de vous informer sur les actions menées et celles à venir, l'USEP vous propose un bulletin pour suivre les actualités et découvrir les rencontres sportives dans le Calvados.

Pour en savoir plus :

