



www.ffhm.fr

PROGRAMME

# 30 MINUTES APQ

FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE MUSCULATION

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

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

 **AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT**

# 30 MINUTES APQ « PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE »

Lancé à la rentrée 2020 dans le cadre des mesures d'héritage de Paris 2024, le programme « 30 minutes d'activité physique quotidienne » est généralisé depuis septembre 2022 dans les 36 250 écoles élémentaires du pays.

L'accompagnement de ce dispositif transformateur constitue l'une des priorités des feuilles de route du Ministère des sports et des Jeux olympiques et paralympiques et du Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse.

Ce programme a été conçu pour offrir aux enfants l'opportunité de pratiquer une activité physique régulière et de les inciter à la pratique sportive afin de lutter contre les augmentations conjuguées de la sédentarité et de l'inactivité physique.

Dans la lignée des Jeux de Paris 2024, ceci contribue également à leur donner envie de découvrir les disciplines olympiques et paralympiques.

Le déploiement de cette mesure vise à susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et au bénéfice de leurs apprentissages en général (capacité de concentration, climat de classe).

## LES « 30 MINUTES APQ » DE LA FFHM : NOTRE PROJET ÉDUCATIF

**Le programme « 30 minutes APQ » proposé par la FFHM dans le cadre du dispositif ministériel a pour objectif l'éveil à la conscience corporelle et l'apprentissage des bonnes postures physiques introduit par l'intermédiaire du poids de corps et du port du cartable. Il s'adresse aux enfants des écoles élémentaires.**

Nous avons choisi de proposer un document interactif, simple d'utilisation afin que vous, enseignantes et enseignants de l'élémentaire, vous puissiez vous en emparer le plus facilement possible.

L'évolution des exercices proposés se fait au rythme singulier de chacun des élèves de votre classe et débute par des mouvements « au poids de corps » pour envisager ensuite de manipuler un objet du quotidien.

En effet, nous avons voulu proposer un apprentissage postural autour de l'objet du quotidien par excellence de l'écolier, susceptible d'être manipulé toute la journée : le cartable !

Le poids du cartable est souvent stigmatisé comme un élément néfaste pour l'intégrité du

dos des élèves. **Bien manipuler cette « charge » est donc primordial.**

Nous avons donc décidé de proposer une nouvelle utilisation de ce cartable afin de faire vivre aux enfants des exercices permettant de ressentir une charge extérieure modérée au travers d'une activité physique.

Cet apprentissage est nécessaire dès le plus jeune âge, dans un but de prévention de la santé, et notamment avant la puberté, période où les bouleversements physiques peuvent être la cause de problèmes de postures.

Ces apprentissages posturaux sont immédiatement mis en pratique au cours du programme « 30 minutes APQ » grâce à notre document interactif. Les automatismes se créent donc plus facilement, d'autant plus qu'ils sont enseignés de manière ludique.

Nous souhaitons créer un cercle vertueux où l'on utilise ces bonnes postures, que ce soit pendant le sport ou dans notre quotidien.

Les différents exercices permettront donc, à chacun des élèves et selon leur niveau, de développer leurs qualités physiques et leur conscience corporelle. Ces exercices contribuent à l'éducation à l'activité physique et au renforcement musculaire. Ils sollicitent naturellement les grandes chaînes musculaires du corps : cuisses, fessiers, muscles du dos etc. et sont amenés pour un travail complet de l'ensemble du corps.

## EN RÉSUMÉ : APPORTS ÉDUCATIFS DU PROGRAMME « 30 MINUTES APQ » DE LA FFHM

- ➡ Découvrir une nouvelle activité sportive
- ➡ Adopter les bonnes postures lors d'un exercice physique
- ➡ Adopter les bons gestes et postures du quotidien afin de prendre soin de son corps
- ➡ Découvrir comment prendre soin de sa santé
- ➡ Développer ses capacités motrices
- ➡ Acquérir le vocabulaire relatif aux parties du corps et aux actions motrices



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION  
FFHALTERO.FR

# PROGRAMME 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE (APQ)

Cliquez sur les icônes  pour accéder aux vidéos.

## LIEU D'ACTIVITÉ

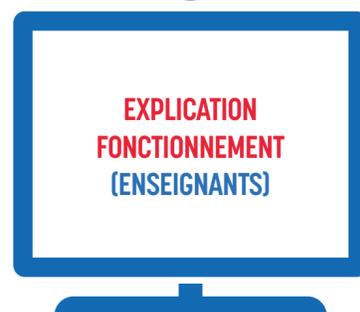


L'activité physique quotidienne peut se dérouler dans deux lieux.

- ➡ Dans la salle de classe, ce qui permet un gain de temps et l'activité garde son côté scolaire et facilement réalisable. L'enfant reste en effet dans son lieu d'apprentissage habituel. Cette activité peut alors avoir lieu juste avant la récréation ou avant les diverses pauses de la journée.
- ➡ Dans le couloir ou dans le préau de l'établissement si celui-ci en dispose. Avec plus d'espace l'enseignant pourra bonifier l'activité.

Ce qui nous permet d'être possiblement mis en œuvre quelle que soit la saison.

## NIVEAUX DE PRATIQUE



### ➡ Niveau **CP/CE1** et **CE2**

- Apprentissage de bonnes postures
- Découverte d'une activité sportive au poids de corps

### ➡ Niveau **CM1** et **CM2**

- Apprentissage de bonnes postures
- Découverte du mouvement haltérophilie autour du port du cartable
- Découverte du champ lexical du corps (articulations, muscles, gestes) - transversalité vers l'enseignement en science.



# PRÉSENTATION DU PROGRAMME (CP/CE1/CE2/CM1/CM2)

Cliquez sur les icônes  pour accéder aux vidéos.

## PRÉSENTATION DU PROGRAMME

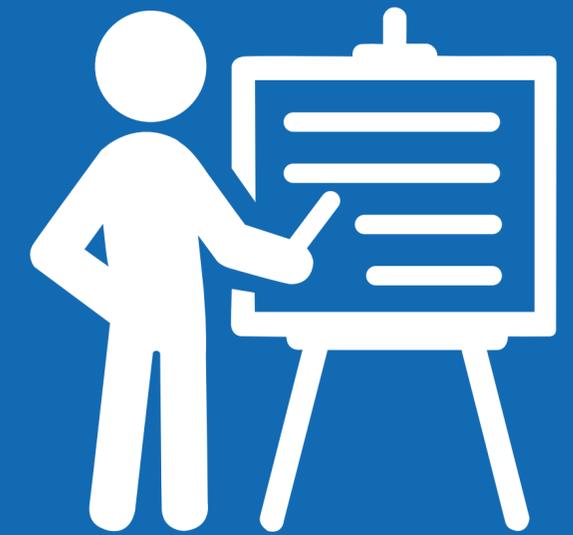


L'activité se déroule autour du poids de corps des enfants et/ou du port du sac de cartable des élèves.

Elle est proposée pour un cycle de vacances à vacances. Soit 6 semaines environ.

Le format de chaque séquence de 30 minutes sera organisé comme suit :

- ➡ 8 à 10 minutes d'échauffement
- ➡ 12 à 15 minutes de corps de séance
- ➡ 5 minutes de retour au calme



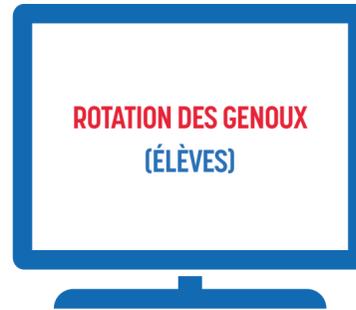
FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

# ÉCHAUFFEMENT (CP/CE1/CE2/CM1/CM2)

Cliquez sur les icônes  pour accéder aux vidéos.

## ÉCHAUFFEMENT



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION

FFHALTERO.FR

# CORPS DE SÉANCE AU POIDS DE CORPS (CP/CE1/CE2)

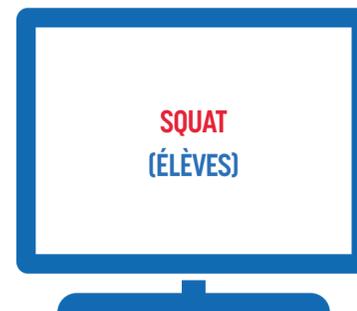
Cliquez sur les icônes  pour accéder aux vidéos.

## PRÉSENTATION GÉNÉRALE CORPS DE SÉANCE



## EXERCICES

Le circuit est composé de 6 ateliers à réaliser 2 fois.



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION

FFHALTERO.FR



# CORPS DE SÉANCE AVEC CARTABLE (CM1/CM2)

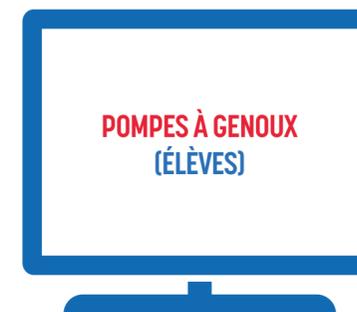
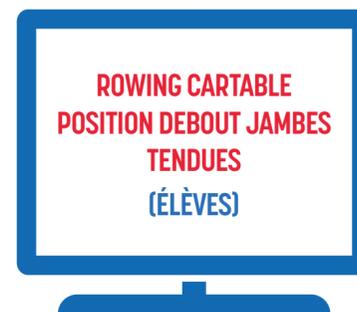
Cliquez sur les icônes  pour accéder aux vidéos.

## PRÉSENTATION GÉNÉRALE CORPS DE SÉANCE



## EXERCICES PLACEMENT DE DOS

Le circuit est composé de 3 ateliers à réaliser 2 fois.



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION

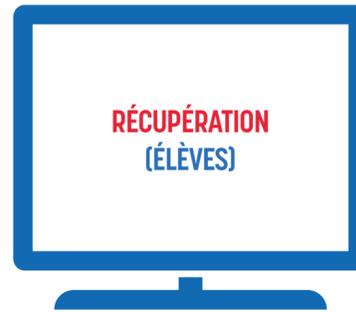
FFHALTERO.FR



# RETOUR AU CALME (CP/CE1/CE2/CM1/CM2)

Cliquez sur les icônes  pour accéder aux vidéos.

## FIN DE SÉANCE



En fonction de la place disponible, par 2, par 4 ou par 6, synchronisation de la respiration (assis ou debout).

Recherche de l'amplitude respiratoire.



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION

FFHALTERO.FR