



**ACADÉMIE
DE CRÉTEIL**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Seine-Saint-Denis

Nos territoires ont du talent

Les récrés actives : un levier pour augmenter
l'activité physique des élèves

Virginie COLLIN CPD EPS – Guillaume DENIAU Directeur d'école

Les récrés actives : un projet qui s'inscrit dans un plan stratégique pour l'EPS en Seine Saint-Denis

Objectifs pour juin 2026

Écoles

élémentaires

Atteindre le volume
horaire de 3 heures d'EPS
par semaine – 2 séances
par semaine minimum

Communication

Conseil d'IEN
Plénière CPC EPS

Écoles

maternelles

Renforcer la culture
didactique des
enseignants

→ **Un plan qui intègre des objectifs chiffrés et imposés pour l'EPS**

Sous - objectifs

Stratégies complémentaires

Renforcer l'EPS au
niveau des
circonscriptions

4 rencontres sportives par circonscription

Formation continue
des enseignants

2 formations EPS par circonscription (108h)

Formation spécifique
en REP+

1 formation REP+ par circonscription

1

2

3

Rôle central du
directeur d'école dans
le pilotage
pédagogique de l'EPS

Suivi et
accompagnement
pédagogique

Promotion des
dispositifs existants
et des savoirs
fondamentaux en EPS

→ **Mise en place de résidence pédagogique EPS dans les écoles**

Les récrés actives

Un levier pour renforcer le temps d'engagement moteur de l'élève au quotidien

Une proposition de mise en oeuvre des APQ qui s'inscrit dans une temporalité courte pour mesurer des effets visibles rapidement

Articulation avec l'EPS

- Augmenter le temps de pratique
- Réactiver des habiletés motrices
- Réinvestir un répertoire de jeux
- Agir sur la régularité et la complémentarité
- Rendre l'élève autonome dans sa pratique
- Développer les rôles sociaux
- Valoriser les « PE ressources EPS »

Climat scolaire

- Agir sur la mixité
- Acculturer toute la communauté éducative à une pratique régulière
- Obtenir des bénéfices sur les apprentissages
- Organiser le temps et le lieu



**Ecole
Marie Curie**

PARTAGER, APPRENDRE, GRANDIR ENSEMBLE

Les récréations santé

Partage d'une mise en œuvre des 30 minutes d'Activité Physique
Quotidienne

Un exemple de mise oeuvre

<https://lesrecreationssante.weebly.com/>

Une réflexion d'équipe

Notre questionnement

Comment **encourager** la pratique d'une activité physique régulière ? Sur quel(s) **temps** ? Dans quel(s) **espace(s)** ? Avec quelle **organisation** ?

Notre expérimentation

En complément de l'EPS, de pauses actives et de situations actives d'apprentissage, utiliser **les récréations** et **la pause méridienne** pour mettre en place **différentes formes de stimulations** permettant aux élèves de se dépenser plus de 30 minutes par jour.

Nos objectifs

- Améliorer la santé mentale des élèves (réduction du stress et de l'anxiété)
- Favoriser le bien-être général des élèves (estime de soi, confiance en soi)
- Favoriser des relations sociales saines
- Promouvoir de bonnes habitudes de vie (mode de vie actif et équilibré)
- Favoriser la réussite scolaire (concentration, capacités d'apprentissage, discipline)

Notre école

Ecole élémentaire publique

Tremblay-en-France, Seine-Saint-Denis

300 élèves

12 classes, 14 enseignants, un directeur déchargé à 100%

Hors REP, affiliée à l'USEP, labellisée Génération 2024, labellisée E3D

Une cour avec des îlots oasis

Une équipe qui a conscience des enjeux et des objectifs des 30' d'Activité Physique Quotidienne, et qui différencie EPS et APQ.



Nos récréations



Vidéo réalisée pour la première journée « Pour une France en forme » du 10 avril 2024, gare des Invalides, lors de laquelle notre mise en œuvre a été présentée à des experts indépendants du sport, de la santé et des médias.



Nos actions

- - **“Des activités pour tous”**
- **“RécréaFit”**
- **“Les jeux de cour olympiques”**

- « **Des activités pour tous** »: du **matériel varié** mis à disposition des élèves, des **plannings**, des **zones de jeux**. Partage du matériel avec le périscolaire. Depuis septembre 2017.

The image shows three activity planning charts for different grade levels: CP CE1 CE2, Planings (Main), and Planings (Après-midi). Each chart lists activities like Football/handball, Basketball, Tennis de table, and Livres, Cordes et autres jeux, along with specific days and times.



BDC: bibliothèque de cour
 MDJ: mur des jeux (de cour olympiques)
 TDT: tennis de table (CE2-CM1-CM2, planning)
 JDCO: jeux de cour olympiques
 B: basketball (planning)
 TB: tennis ballon
 JDS: jeux de société
 F/H: football et handball (alternance 1 semaine/1 semaine, planning)
 V: Volley-ball
 R: rugby (passes)
 RFit: RécréaFit (1 à 2 fois/semaine)



- « **RécréaFit** »: des séances adaptées de danse, de Fitness ou de Body karaté menées par des enseignants 1 à 2 fois par semaine. Depuis septembre 2022.



- « **Les jeux de cour olympiques** »: des fiches de jeux courts, nécessitant peu de matériel et d'espace, organisés par un adulte ou par les élèves (« Le mur des jeux »).



Les fiches des jeux sont affichées dans la cour ("Le mur des jeux"). Le matériel nécessaire est mis à disposition des élèves.

Sur chaque fiche, on trouve un QR code qui renvoie à une vidéo du jeu réalisée à l'école avec les élèves de l'école. Ces vidéos permettent aux adultes (enseignants et animateurs) de s'approprier rapidement des jeux.

Le mur des jeux existe aussi sur internet.

Les jeux sont publiés sur le site de l'école pour un partage avec les familles.

Ces jeux ont été trouvés sur les réseaux et adaptés. Certains ont été inventés par les élèves.

Ecole Marie Curie Handicap en Jeux

La course de lancers

MATÉRIEL	8 plots, 4 cerceaux
NOMBRE DE JOUEURS	2 équipes (de 2 au minimum, relais)
BUT DU JEU	Réussir à attraper tous ses plots, en lançant son cerceau, avant l'équipe adverse
CONSIGNES	- Faire la queue derrière la ligne de départ. - Courir jusqu'au cerceau qui est au sol (avec un cerceau dans la main) - Lancer son cerceau pour attraper un plot. - Rapporter le plot derrière la ligne si on a réussi. - Ou repartir sans plot en cas d'échec. - Donner son cerceau au suivant et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les plots aient été attrapés.
RÉUSSITE	Attraper tous ses plots avant l'autre équipe.







Les effets escomptés

- Des élèves en meilleure santé, mieux dans leur corps, plus habiles, ...
- Une amélioration des fonctions cognitives liées à la pratique d'une activité physique régulière.

Les effets observés

- Une **plus grande activité** des élèves dans la cour
- **Des élèves qui adhèrent tous** à l'une ou à l'autre de ces sollicitations malgré une participation sur la base du volontariat
- Un renforcement, en actes, des compétences liées à la **formation du citoyen**: respect des autres, des règles, de l'environnement, de soi
- Un gain en **autonomie** des élèves pour mettre en œuvre les jeux
- Des élèves qui **inventent** leurs propres jeux
- Une **meilleure concentration** au retour en classe
- Une **amélioration du climat scolaire** avec moins de conflits, moins de blessures
- Une **amélioration des relations** entre les filles et les garçons
- Plus de **mixité** dans les activités
- Une augmentation significative de la **coopération** entre pairs
- Un meilleur **partage** de la cour
- Un **volume horaire d'EPS inchangé**
- **Plus de 30 minutes d'activité physique par jour** (2x20'+ récréation de la pause méridienne+récréation de l'étude)
- Un **rapprochement des équipes** (enseignante et d'animation)
- Une plus grande **cohérence** des modalités de fonctionnement des différents temps de l'Enfant
- Des récréations plus **agréables à surveiller**

Les conditions nécessaires au bon fonctionnement de ces actions

- Une équipe enseignante **consciente des enjeux**, prête à se mobiliser pour améliorer la santé et le bien-être des élèves
- Une équipe enseignante **distinguant APQ et EPS**
- Un **pilotage fort** d'un ou plusieurs membres de l'équipe
- **Des règles partagées** par tous, sur tous les temps: règlement de la cour
- Du **matériel**
- **Des tracés** matérialisant les différents espaces
- Un **effectif** d'élèves en adéquation avec l'espace de la cour. Nous avons mis en place 2 services le matin et 2 l'après-midi. C'est également le cas le midi (plusieurs services de repas).
- Une **durée** de récréation laissant le temps à la mise en place de ces activités. Nous sommes passés à 20 minutes par récréation au lieu de 15.

Point de vigilance

L'Education Physique et Sportive poursuit des objectifs spécifiques. **La mise en œuvre des 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne ne doit pas se substituer à l'EPS.**

EPS:

- Enrichissement de sa motricité
- Education à la santé et à la gestion de sa vie physique et sociale
- Enrichissement culturel

APQ:

- un renforcement de la condition physique, de la santé cardiométabolique et osseuse
- une lutte contre l'obésité
- une condition favorable pour bien apprendre
- un état de bien-être mental et social