



ACADÉMIE  
DE CLERMONT-FERRAND

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



OMNISPORTS

## COMMUNIQUE DE PRESSE

Clermont-Ferrand, le 23/11/21

### LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ ET L'INACTIVITÉ PHYSIQUE EN CLASSE

**Mardi 23 novembre 2021, le recteur Karim Benmiloud et le président de l'ASM Pascal Thibault ont participé à une « Pause active » à l'école Charles Perrault de Clermont-Ferrand.**

Les pauses actives imaginées par l'ASM permettent aux enfants, du CP au CM2, de **réaliser en classe une dizaine d'exercices** variés d'une durée de 15 mn, comprenant 4 phases : mobilisation, correction de postures, apport de connaissances et relaxation.

Les séquences sont encadrées par un éducateur sportif de l'ASM, **en présentiel ou en distanciel**, sous la responsabilité de leurs enseignants. Elles combinent des exercices cardio-vasculaires (ski de bosses, jumping jack...), d'équilibre (le flamant rose...), de renforcement musculaire (squat, le boxeur...), de coordination (ski de fond, grand huit...), des jeux stimulant corps et cerveau et des temps calmes (comme la grenouille, respiration en carré...).

Cette **expérimentation locale et partenariale** s'inscrit pleinement dans les **« 30 minutes d'activité physique quotidienne »** préconisées par le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports pour les élèves des écoles élémentaires.

Elle se terminera fin janvier 2022. Le bilan des **9 mois d'activité** sur le terrain sera réalisé courant février. Le rectorat et l'ASM souhaitent prolonger leur partenariat à l'issue de ces travaux, en déposant un dossier *via* une candidature au projet « Impact 2024 », qui a pour but de soutenir les actions innovantes utilisant le sport comme outil d'impact social.

**Cabinet du recteur  
Service communication**

3 avenue Vercingétorix  
63033 CLERMONT-FERRAND cedex 1  
Tél : 04 73 99 33 02  
Mél : [ce.comm@ac-clermont.fr](mailto:ce.comm@ac-clermont.fr)

**ASM Omnisports  
Corinne Cazabonne**

84 Bd Léon Jouhaux  
CS 80221 63021 Clermont-Fd Cedex 2  
Mob. 06 70 54 80 21  
Mél : [corinne.cazabonne@michelin.com](mailto:corinne.cazabonne@michelin.com)

## 30 mn d'activité physique par jour : un enjeu éducatif ET de santé publique

L'Éducation nationale souhaite renforcer l'activité physique et sportive dès l'école primaire. Au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne pour chaque élève est un objectif cohérent avec :

- la démarche de l'**École promotrice de santé** pour lutter contre les risques d'obésité et la sédentarité
- **le développement des capacités motrices** et des aptitudes physiques des enfants
- le souhait de donner le goût de la pratique sportive dans le cadre de **la dynamique Génération 2024**.

**Être en bonne santé est une condition préalable fondamentale pour bien apprendre.**

Distinct de l'enseignement obligatoire de l'EPS, le dispositif « 30 minutes d'activité physique quotidienne (30 mn d'APQ) » vise à ce que tous les élèves, quelle que soit leur condition, puisse atteindre la **recommandation de l'OMS pour la santé des enfants** : au moins 60 minutes d'activité par jour, à l'heure où 87% des adolescents français n'atteignent pas cette recommandation et où 20% d'entre eux sont en surpoids. L'**Ecole s'engage sur la moitié de cet objectif, soit 30 minutes / jour.**

Les « 30 mn d'APQ » peuvent prendre des formes variées, adaptées au contexte de chaque école. Elles peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires et périscolaires.

L'académie soutient un développement progressif de ce dispositif, avec une montée en charge du nombre de classes à l'horizon 2024 et un **accompagnement des enseignants**. Les référents départementaux, avec l'appui des conseillers pédagogiques en EPS, de l'Usep et des partenaires sportifs locaux prévoient, dès l'année scolaire 2021-2022, **des formations et la formalisation d'outils pédagogiques à destination des écoles.**

Dans l'académie de Clermont-Ferrand, **plusieurs dispositifs expérimentaux** mobilisant le savoir-faire du sport scolaire et des fédérations sportives partenaires sont déployés cette année :

- les [défis récré](#) en partenariat avec l'Usep (union sportive de l'enseignement du 1<sup>er</sup> degré) ;
- [jeux d'antan : jeux d'enfants](#)
- [les pauses actives en partenariat avec l'ASM Omnisports.](#)

### Les pauses actives : une modalité innovante de mise en œuvre des 30 minutes d'APQ

La pause active se déroule **dans la classe** pour mobiliser physiquement les élèves sur un temps court et répondre à un besoin d'activité physique, avant le début de la classe ou entre deux séances d'enseignement.

Les bénéfices attendus sont :

- ⇒ l'amélioration de la santé des élèves
- ⇒ le renforcement de l'attention
- ⇒ l'amélioration des résultats scolaires.

En 2021-2022, l'expérimentation Pauses actives concerne **deux circonscriptions** : Clermont Plaine (**urbaine et REP**) et Riom-Combrailles ( **rurale**). Elle est mise en œuvre par l'ASM Omnisports et les conseillers pédagogiques EPS de l'inspection académique du Puy-de-Dôme.

1<sup>ère</sup> vague de ce déploiement :

- 12 écoles, dont certaines sont affiliées à l'Usep et labellisées Génération 2024
- 41 classes de cycle 2 et 3, soit environ **900 élèves concernés.**

Chaque classe bénéficie de 4 séances pour s'approprier la démarche :

- Séance n°1 : en présence d'un éducateur sportif ASM dans la classe
- Séance n°2 et n°3 : en distanciel avec un éducateur sportif ASM en visio
- Séance n°4 : usage d'une capsule vidéo avec l'accompagnement d'un éducateur sportif en visio, avant une pratique en toute autonomie les 4 semaines suivantes.

L'objectif est de développer l'autonomie des enseignants sur l'usage de multiples capsules vidéo de 15 mn disponibles sur la plateforme ASM.

## Les pauses actives ASM : redonner le goût du sport aux plus jeunes

Imaginée par l'ASM au cours du premier confinement de 2020, la Pause Active en classe a pour but de combattre la sédentarité en milieu scolaire.

Elle répond à deux phénomènes observés pendant cette période :

- 1) une baisse considérable du temps d'activité physique quotidienne,
- 2) un temps d'assise et d'écran plus important.

Au-delà de la lutte à court terme contre les déficits posturaux liés à la position assise (*port de tête vers l'avant, rotation interne des épaules, atrophie des muscles de la hanche, pression des disques intervertébraux*) et les effets sanitaires négatifs amplifiés par l'activité réduite (*adiposité accrue, santé cardio-métabolique, forme physique et comportement social de moindre qualité et durée de sommeil réduite*), **l'objectif pour l'ASM est de participer, en complément des enseignements d'éducation physique habituels, au bon développement physique, moteur, mental et postural de l'enfant et de tirer bénéfice de l'activité physique pour sa santé, en atteignant au minimum les recommandations de 60 minutes par jour à intensité modérée à soutenue.**

Une fois l'idée soumise puis validée par le rectorat et l'Usep au printemps 2020, des classes « témoins » ont été choisies pour mener la première expérimentation.

En parallèle, **l'ASM a fait appel à ses coachs spécialisés dans l'accompagnement des entreprises pour la promotion de la santé et la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) auprès de leurs salariés.** Ils ont conçu des exercices adaptés aux enfants de 6 à 10 ans afin de les mettre en mouvement au sein même de la classe.

Un premier projet pilote a vu le jour en décembre 2020 avec deux écoles clermontoises (une classe de CM1 à l'école Nestor Perret et une classe de CM2 à l'école Charles Perrault). Cinquante enfants ont pu bénéficier de Pauses Actives de 15 mn chacune en présentiel et distanciel pendant 2 semaines. Ces Pauses Actives ont été animées par des éducateurs de l'ASM qui, grâce à leurs savoir-faire et leur expérience, ont insufflé une dynamique positive en motivant et en créant du plaisir à la pratique sportive chez les élèves. Les coachs de l'ASM ont également sensibilisé, formé et accompagné les enseignants de façon à pratiquer et faire pratiquer en toute sécurité et leur permettre de s'approprier le dispositif des Pauses Actives.

Au gré de la pratique et des échanges avec les enseignants et les conseillers pédagogiques, l'ASM a abouti à la définition d'un **programme de Pauses actives « clés en main »** répondant aux six critères suivants : activités cardiovasculaires, d'équilibre, de renforcement musculaire, de coordination, cognitives et de relaxation.

Aujourd'hui, les enseignants ont également accès à **une plateforme proposant 100 vidéos** reprenant un panel d'exercices regroupés par thème afin de favoriser leur autonomie.

### Déroulé d'une Pause Active en Classe

- Une pause active \* dure 15 mn, se déroule en classe et se compose de 4 temps.



« La santé par le sport ne se décrète pas, mais, par l'action de tous, les bonnes habitudes se prendront dès l'école, pour une jeunesse plus active et en bonne forme physique. Le développement de ce dispositif dans l'académie de Clermont-Ferrand constitue une réponse à l'enjeu de lutte contre la sédentarité des enfants et vise à rendre la Génération 2024 plus active et en meilleure santé ce qui reste un préalable favorable à la réussite scolaire »

**Karim Benmiloud, recteur de l'académie de Clermont-Ferrand**

« Que chacun puisse vivre pleinement le sport avec son cortège de bienfaits à court et moyen terme, telle est l'ambition réaffirmée de l'ASM. Pour cela, il faut trouver des formes nouvelles, adaptées et attractives. Les Pausas actives ASM en sont l'illustration. Elles répondent à un besoin crucial pour les jeunes scolaires de lutte contre une sédentarité croissante et dramatique. Nous devons leur faire retrouver le goût de l'activité physique en pleine harmonie avec le monde de l'éducation et les objectifs nationaux ».

**Pascal Thibault, président de l'ASM**

