



**ACADÉMIE  
DE CLERMONT-FERRAND**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**OMNISPORTS**

## COMMUNIQUE DE PRESSE

Clermont-Ferrand, le 06/04/2023

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

**Jeudi 6 avril 2023, le recteur Karim Benmiloud, le président de l'ASM Omnisports, Jean-Paul Chiocchetti et Jean-Marc Gendre, président de la Fondation ASM Impulsion Auvergne, ont participé à une Pause active à l'école, au sein du Regroupement Pédagogique Intercommunal (RPI) Saint-Martinien – Quinssaines – Lamais, en présence de Suzel Prestaux, IA-Dasen de l'Allier, et des maires du RPI, officialisant ainsi le lancement des Pauses actives dans le département de l'Allier.**

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

Fruit d'un partenariat innovant entre le rectorat de Clermont-Ferrand et l'ASM Omnisports, unique à l'échelle nationale, les Pauses actives ont été lancées fin 2021 dans le département du Puy-de-Dôme. Elles 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 et en distanciel**, sous la responsabilité de leurs enseignants. Elles combinent des **exercices** :

- **cardio-vasculaires** (ski de bosses, jumping jack, etc.),
- **d'équilibre** (le flamant rose, etc.),
- **de renforcement musculaire** (squat, le boxeur, etc.),
- **de coordination** (ski de fond, grand huit, etc.),
- **des jeux stimulant corps et cerveau et des temps calmes** (comme la grenouille, respiration en carré, etc.).

Dès sa création en juin 2022, la Fondation ASM Impulsion Auvergne a décidé d'encourager le développement de ce dispositif expérimental au-delà du département du Puy-de-Dôme. La Fondation a notamment apporté un soutien financier de 186 000€ dès le début de l'année scolaire 2022-2023 pour permettre le déploiement du programme dans l'ensemble du territoire auvergnat pour 33 000 élèves. Au 31 mars 2023, 65 écoles dans les 4 départements auvergnats et près de 5000 enfants, dont 586 dans l'Allier, ont déjà bénéficié de ce programme.

#### **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)

#### **Fondation ASM Impulsion Auvergne Clara Bouvier**

Mob. +33 (0)6 82 06 89 00  
Mél : [cbouvier@quantelmedical.fr](mailto:cbouvier@quantelmedical.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

Pratiquer une activité physique quotidienne contribue au bien-être et à la santé, conditions fondamentales pour bien apprendre.

La mesure 30 minutes d'activité physique quotidienne (30mn d'APQ) s'inscrit dans le cadre :

- du programme Génération 2024,
- de la démarche École promotrice de santé,
- et de la Stratégie nationale sport-santé (SNSS).

Elle est complémentaire des 3h d'éducation physique et sportive (EPS), discipline d'enseignement obligatoire.

Elle réaffirme le rôle de l'École dans la promotion de la santé par l'activité physique.

Entre septembre et novembre 2022, l'étude « Inverser les courbes » réalisée dans 3 régions (Bretagne, Auvergne-Rhône-Alpes et Hauts-de-France) sur plus de 7 000 collégiens de 10 à 12 ans a confirmé leur très faible niveau de capacité physique.

**40%**  
de perte des capacités  
cardiovasculaires des  
enfants en 40 ans.

**17%**  
des enfants  
sont en surpoids.

**30 minutes**  
d'activité physique  
par jour pour inverser  
les courbes.

**Le programme « 30 minutes d'activité physique quotidienne » est généralisé depuis septembre 2022 dans les 1253 écoles de l'académie.**

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.

Les référents départementaux, avec l'appui des conseillers pédagogiques en EPS, de l'Usep et des partenaires sportifs locaux accompagnent les enseignants par **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, dont 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 concernait **deux circonscriptions** du Puy-de-Dôme : Clermont Plaine (**urbaine et REP**) et Riom-Combrailles ( **rurale**).

## Les pauses actives ASM : redonner le goût de l'activité physique 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 et toujours d'actualité :

- 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, 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.

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 minutes, se déroule en classe et se compose de 4 temps.

**Mobilisation**  
Mettre en mouvement les articulations, les muscles, le système cardio-vasculaire.



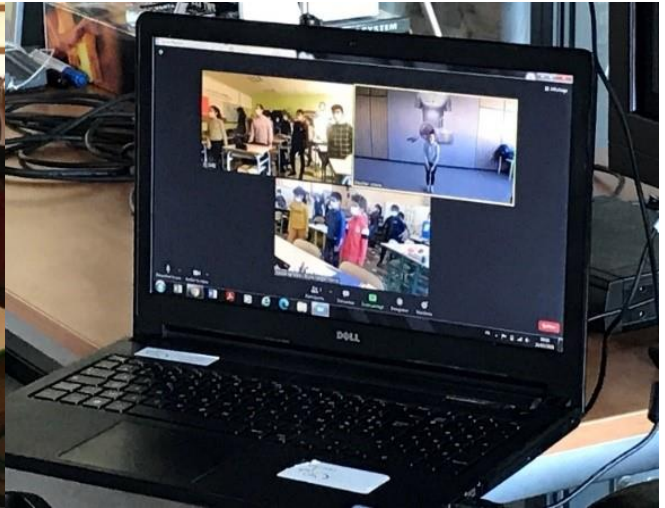
**Corrections de postures et de renforcement musculaire**  
Exercices correctifs des postures liés à la sédentarité.



**Actions cognitives**  
Travailler la vitesse de réaction, la coordination œil mains, la concentration.

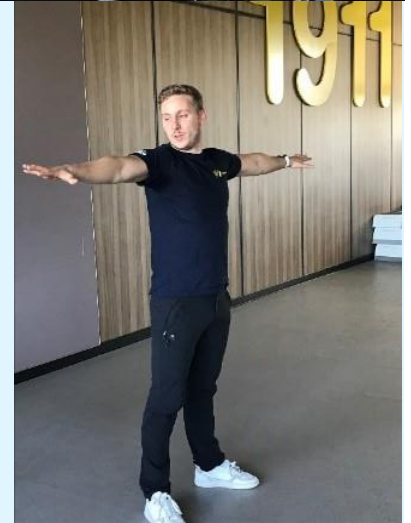


**Relaxation**  
Permet le retour au calme et la reprise d'une activité « classe » dans les conditions optimales.



Pour **Karim Benmiloud**

*« 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 l'une des réponses 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. »*



Pour **Jean-Paul Chiocchetti**

*« Ce concept inventé par l'ASM Omnisports a fait ses preuves en Auvergne tant auprès des enfants, des enseignants et des parents, car il est simple, efficace et peu coûteux. L'ASM Omnisports va donc poursuivre ses efforts dans les mois à venir pour le faire connaître et le développer en Auvergne et au niveau national. »*



Pour **Jean-Marc Gendre**

*« Il s'agit d'une initiative exemplaire pour la Fondation ASM Impulsion Auvergne, dont la vocation est de soutenir la pratique de l'activité sportive pour tous dans l'ensemble du territoire auvergnat et nous sommes très heureux que la contribution de la Fondation permette de la porter au-delà du département du Puy-de-Dôme. »*

