RÉUNION DES DIRECTEURS

Lycée Pierre Mendès France

Le 07 septembre 2022

Nicoletta Finke:

- CPC
- CHARGÉE DU DOSSIER EPS
- RÉFÉRENTE MATERNELLE
- PLAN FRANÇAIS

LE SOMMEIL
CHUT, ON LIT!
LES APQ
EPS
GÉNÉRATION 2024

LE SOMMEIL

RECOMMANDATIONS ISSUES D'ÉTUDES SCIENTIFIQUES

Dormir, à quoi ça sert ?

Dormir, ce n'est pas seulement récupérer de sa fatigue.

Que se passe t-il pendant le sommeil ?

- L'hormone de croissance est sécrétée.
- Les toxines sont éliminées.
- Le système immunitaire est stimulé (le manque de sommeil augmente considérablement les risques de tomber malade).
- Le système de régulation de la faim est renforcé.
- Le cerveau se prépare pour le reste de la journée.
- Les apprentissages se consolident.

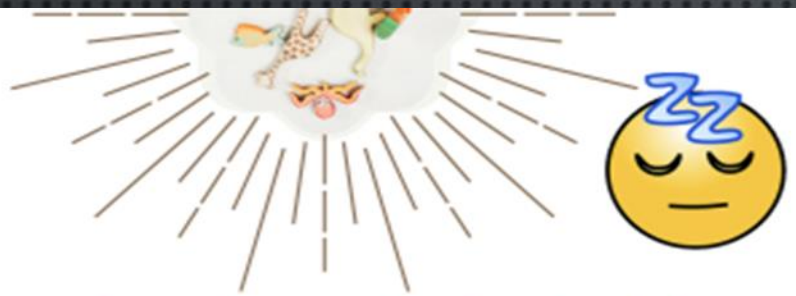
Comment le sommeil est-il organisé ?

- Plusieurs phases se succèdent.
- Un cycle complet dure 90 min.
- A chaque fin de cycle, un micro réveil se produit.

Pour une sieste, il faut respecter un cycle complet de 90 minutes qui comprend les différentes phases.

Dormir à quoi ça sert?

- Hormone de croissance
- Élimination des toxines
- Système immunitaire stimulé
- Cerveau se prépare pour le reste de la journée
- Consolidation des apprentissages



Les besoins de sommeil tout au long de la vie

Le sommeil est un besoin fondamental. Il assure le bon développement psychique, physique et cognitif.
Entre 3 et 5 ans, un enfant a besoin de 10h à 13h de sommeil au total avec une sieste.

Entre 6 ans et 14 ans, l'enfant ne fait plus la sieste mais son besoin de sommeil est encore de 9h à 11h.

Le sommeil des premières années de la vie va être porteur des acquisitions à venir.

Les besoins de sommeil tout au long de la vie

- Sommeil= besoin fondamental
- Un enfant entre 3 à 5 ans a besoin de 10 à 13h de sommeil
- Un enfant entre 6 et 14 ans a besoin de 9 à 11h de sommeil

Une brochure à destination des parents des élèves d'école maternelle:

les recommandations

- Sieste pas obligatoire mais recommandée
- Priorité aux enfants de PS mais aussi parfois aux plus âgés si besoin
- Les coucher tôt après le repas
- Si le sommeil ne vient pas au bout de 20 mn, on peut le lever

Pourquoi faire une sieste à l'école maternelle?

Ce n'est pas une perte de temps

- Enfant fatigué sera passif et n'entrera pas dans les apprentissages
- La sieste n'empêche pas l'enfant de dormir le soir si elle n'est pas tardive et si elle ne dure pas plus d'un cycle (90min)

Écrans qui diffusent une lumière bleue qui stimule le cerveau

Quand un enfant a bien dormi, il :

- se réveille facilement
- est apaisé et réceptif
- se concentre plus facilement pour apprendre
- retient mieux les informations
- est capable de réguler ses émotions

VS

Quand un enfant n'a pas assez dormi, il

- présente des signes de fatigue : somnolence excitation, mauvaise humeur, colère, hyper-activité
- manque de concentration
- est plus maladroit
- pleure facilement
- est trop fatigué pour apprendre
- a des difficultés de mémorisation
- a envie de manger plus d'aliments sucrés
- est agité et irritable le soir
- va mettre plus de temps à s'endormir le soir.
- a des difficultés à contrôler ses émotions
- a des difficultés à se réveiller le matin

Quand un enfant a bien dormi…

Il se réveille facilement
Est apaisé, réceptif
Se concentre
Retient
Régule ses émotions

Quand un enfant n'a pas assez dormi…

Somnolence, excitation, colère, hyper activité
Manque de concentration
Maladroit
Pleure facilement
Difficultés de mémorisation…

Comment apprendre à dormir ?

- Il est important de proposer la sieste comme une chance et non comme une punition pour que le sommeil devienne un vrai plaisir pour l'enfant.
- L'enfant ne doit pas penser que la sieste le prive d'activités plus importantes.
- Vivre une expérience positive de sommeil dès le plus jeune âge favorise un sommeil de qualité à l'âge adulte.

Se préparer au sommeil

Il est important de mettre en place un rituel pour bien dormir. Il faut que ce moment soit positif et agréable pour que l'enfant puisse se détendre et lâcher prise avant de s'endormir.

Comment est organisée la sieste à l'école maternelle ?

École Basly - Saßaumines - circonscription d'Avion

- Votre enfant fait la sieste à l'école maternelle dans un dortoir.
- L'enseignant et l'ATSEM réunissent les conditions pour favoriser le sommeil (atmosphère apaisante, musique douce, attitude rassurante...).
- L'obscurité totale n'est pas nécessaire.
- Lorsque sa sieste est terminée, l'enfant peut se lever et reprendre des activités.

Comment apprendre à dormir?

La sieste est une chance et non une punition

L'enfant ne doit pas penser que la sieste le prive d'activités

Mettre en place un rituel pour bien dormir

Comment est organisée la sieste à l'école maternelle?

Dans un dortoir
Atmosphère apaisante, musique douce, attitude rassurante…
Obscurité totale pas nécessaire
Il peut se lever et reprendre ses activités

CHUT, ON LIT

LE QUART D'HEURE LECTURE *(EDUSCOL)*

IL S'AGIT DE PRÉVOIR UN TEMPS QUOTIDIEN, PARTAGÉ COLLECTIVEMENT, DE LECTURE PERSONNELLE : 15 MINUTES ENVIRON SONT CONSACRÉES À UNE PAUSE LECTURE AFIN QUE CHACUN DÉVORE LE LIVRE DE SON CHOIX.

POUR PERMETTRE CE TEMPS DE LECTURE IL FAUT PENSER:

L' ACCÈS FACILE AUX LIVRES, DANS DES ESPACES CULTURELS FAMILIERS, ACCUEILLANTS ET FONCTIONNELS.

RÉNOVER LES BIBLIOTHÈQUES D'ÉCOLE *(FINANCEMENT ACADÉMIQUE PAR PROJET VOIR VADÉMÉCUM EDUSCOL)* *VADEMECUM-BIBLIOTHEQUE-D-ECOLE-WEB-1028268-PDF-865.PDF*

COLLABORER AVEC LES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES

AIDER LES PROFESSEURS À CHOISIR DES LIVRES POUR LEURS ÉLÈVES (LISTES DE RÉFÉRENCE EDUSCOL)…

LES APQ

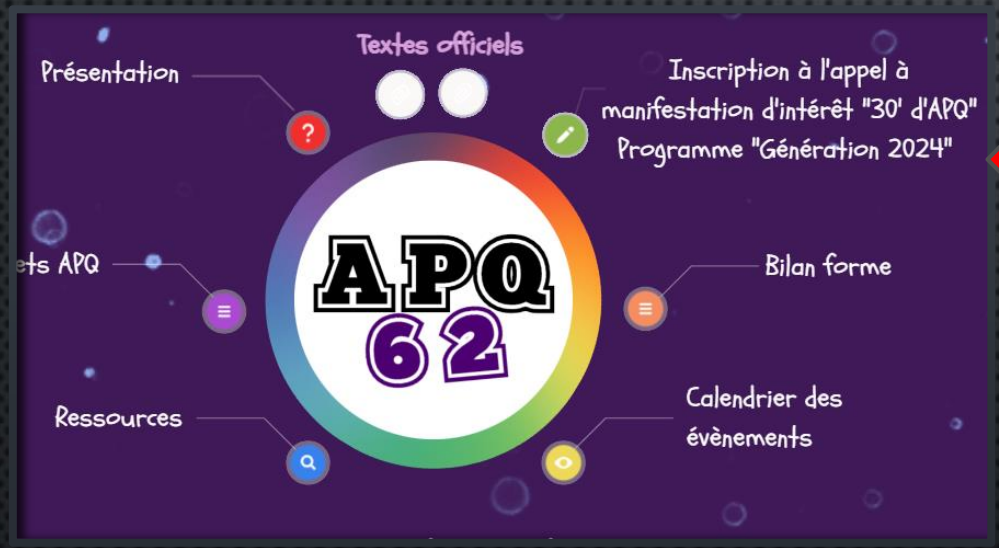
ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES

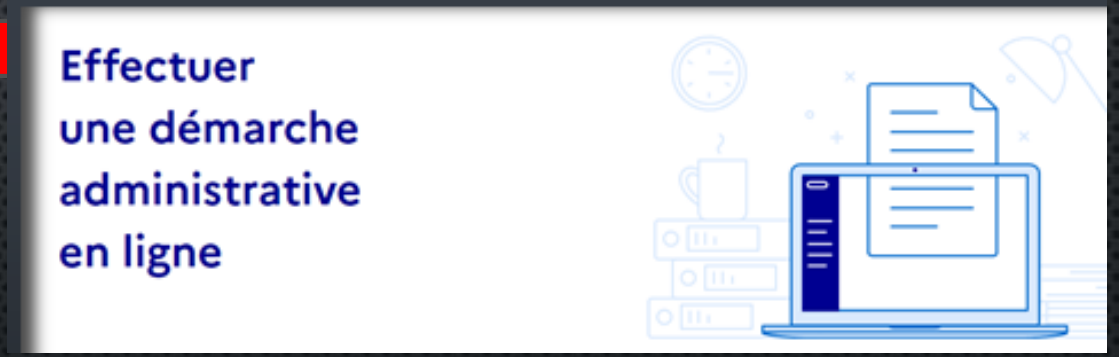
IMPORTANT DE FAIRE LA DISTINCTION ENTRE EPS (OBJECTIF, CHAMP D'APPRENTISSAGE…) ET APQ (BOUGER TEMPS SCOLAIRE ET HORS TEMPS SCOLAIRE)

LE DIRECTEUR DOIT PROPOSER EN CONSEIL D'ÉCOLE DES ACTIVITÉS POSSIBLES : AVANT LA RÉCRÉ, AVANT LA CLASSE, PAUSE ACTIVE (VOIR LE GÉNIALLY)

CONSTITUER LE DOSSIER APQ DANS TOUTES LES ÉCOLES ET LE PENSER, LE METTRE EN LIEN AVEC LE PARCOURS SANTÉ

Comment constituer le dossier APQ ?





académie Lille

direction des services départementaux de l'éducation nationale Pas-de-Calais

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

30'APQ

ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES

Circulaire de rentrée scolaire 2022
BO n°30 du 28 juillet 2022

CIEN 7 juillet 2022 - Actualisation au 29 août 2022

Patrice FACON, IEN Mission EPS

BO n°30 du 28 juillet 2022: pratiques sportives

Ce projet est ainsi **distinct et complémentaire des trois heures hebdomadaires d'EPS**, discipline d'enseignement obligatoire, qui participent de l'éducation à la santé. **Chaque équipe pédagogique organise la mise en œuvre de la mesure** selon les caractéristiques de son école, du bâti scolaire, des contraintes qui s'imposent à elle.

En pratique :

- Les 30' APQ sont mises en place les jours où les élèves ne bénéficient pas de temps d'enseignement en EPS ;
- Une tenue sportive n'est pas nécessaire ;
- La cour d'école, les locaux scolaires et les abords de l'école seront utilisés en priorité.

Les formes que peuvent prendre les « 30 minutes d'activité physique quotidienne » sont **variées et adaptées au contexte de chaque école**. Elles peuvent être **fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires** (par exemple sous forme de pauses actives), en articulation ou en lien avec les temps d'enseignement. **Les temps de récréation peuvent aussi être investis pour amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité grâce à des pratiques ludiques.**

Circulaire de rentrée 2022

EPS

APQ

De même, la pratique régulière de l'activité sportive par nos élèves est une condition de leur bonne santé, du dépassement de soi et de la cohésion de groupe. L'éducation physique et sportive en constitue l'élément fondamental. Elle doit pouvoir être complétée par une activité physique régulière. Ainsi les trente minutes d'activité physique quotidienne seront généralisées à compter de la rentrée dans toutes les écoles de France. Les professeurs des écoles seront accompagnés pour faciliter l'intégration de cette activité dans la journée des élèves. En outre, les collèges volontaires seront invités à mettre en place, à titre expérimental, une organisation

Climat scolaire
Enjeux de santé

Sentiment de **bien être** (cité 4 fois dans la circulaire de rentrée 2022),
d' "**épanouissement**"

un enseignement avec des apprentissages, une progressivité (programme), des CA

C2/C3

- Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
- Adapter ses déplacements à des environnements variés
- S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique
- Conduire et maitriser un affrontement collectif ou interindividuel

C1

- Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets
- Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés
- Communiquer avec les autres à travers des actions à visée expressive ou artistique
- Collaborer, coopérer, s'opposer

Les APQ impactent...

Mettre de l'APQ lorsqu'il n'y a pas d'EPS (3h/semaine)

Exemple :
2 plages d'EPS (lundi/jeudi)
> 2 heures/semaine au lieu de 1h15 (moyenne rapports)
mardi et vendredi = 30'APQ

sous le préau, dans les escaliers, dans le couloir...

à l'arrivée à l'école, en début de journée pour se mettre en état de disponibilité
avant une évaluation
au retour de la récréation
lors de séances en classe
le faire court et bien
de manière rituel, "**QUOTIDIEN**"

PAUSE ACTIVE de 2 minutes

20 secondes d'effort

10 secondes de repos

4 exercices

BO N°30 DU 28 JUILLET 2022 : Généralisation des 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) à l'école primaire

Points complémentaires :

Présentation des modalités de mise en oeuvre par le directeur ou la directrice en **conseil d'école**

investir le cas échéant les temps périscolaires = **cohérence**

Sollicitation par les écoles de l'équipe de circonscription, de la mission EPS (Référent départemental 30'APQ, CPD EPS)

OTA PRATIQUES PHYSIQUES SANTÉ CITOYENNETÉ et MISSION EPS 62
FACON PATRICE, IEN MISSION EPS, patrice.facon2@ac-lille.fr, 03.21.20.05.62
STATNIK NATHALIE, CPD EPS, nathalie.statnik@ac-lille.fr MAGNIEZ JEAN PAUL, CPD EPS, jean-paul.magniez@ac-lille.fr
HERMEND BÉRANGÈRE, CMDSS, berangere.hermend@ac-lille.fr DELESERRE NICOLAS, CPC EPS, nicolas.deleserre1@ac-lille.fr
WEPPE JULIEN, ERUN, julien.weppe@ac-lille.fr

Ressources autres

..\APQ\En avant pour 30 minutes_Académie de Paris_0.pdf..\APQ\Projet-a-mon-ecole-on-sactive.pdf

EPS

- STAGE NATATION PROCHAINEMENT POUR LES IEB (INTERVENANTS EXTÉRIEURS BÉNÉVOLES)

- LA CIRCONSCRIPTION DISPOSE DE PLUSIEURS KITS EPS: GOLF, PÉTÉCA, HOCKEY…

- CAR FOOT *ANIMATION PROPOSÉE AU CYCLE 2 (CE1 / CE2) ET AU CYCLE 3 (CM1 / CM2) LA FICHE DE VŒUX A ÉTÉ FAITE PAR LES ÉCOLES EN FIN D'ANNÉE DERNIÈRE, UN CALENDRIER A ÉTÉ ENVOYÉ AUX ÉCOLES RETENUES*

LES AGRÉMENTS SONT VALABLES 5 ANS DÈS 2017 ET 10 POUR LES AGRÉMENTS AVANT 2017

GÉNÉRATION 2024

https://eduscol.education.fr/929/generation-2024

Objectifs du label « Génération 2024 »

Le label comprend 4 objectifs :

1. Développer des projets structurants avec les clubs sportifs du territoire
2. Participer aux événements promotionnels olympiques et paralympiques
3. Accompagnement ou accueil des sportifs de haut niveau
4. Ouvrir les équipements sportifs des établissements

Vadémécum Génération 2024

Ce vadémécum a pour objectif de donner des outils et des exemples, afin de mettre en œuvre des projets pédagogiques sur ou avec les Jeux olympiques et paralympiques.

..\labellisation JO 2024\Vademecum_Generation2024.pdf

Merci de votre
attention pour le bien
être de votre corps