l'anap
l'expertise en partage

agence nationale de la performance sanitaire et médico-sociale

30 MINUTES POUR BOUGER !

INTÉGREZ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE DANS VOS ÉTABLISSEMENTS

SOMMAIRE

Bouger au quotidien, ça veut dire quoi ? . . . . . p. 3
Saisir les bons moments pour être actif . . . . . p. 4
Des idées d'activités simples, variées et motivantes . . . . . p. 5
Une équipe en mouvement . . . . . p. 6
Observer, ajuster, valoriser . . . . . p. 7

L'ESSENTIEL

De quoi parlons-nous ?

Initialement développé dans les écoles pour lutter contre la sédentarité et promouvoir la santé des élèves, le dispositif des 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ) est désormais étendu aux établissements sociaux et médico-sociaux (ESMS) accueillant des jeunes en situation de handicap. Ces activités, intégrées au quotidien des ESMS, sont conçues pour être flexibles, ludiques et sans objectif de performance.

Ce qu'il faut retenir

- L'APQ lutte contre la sédentarité, favorise le développement physique, mental et social des enfants, et aide à prévenir de nombreux problèmes de santé. Pour les jeunes en situation de handicap, elle renforce les muscles, améliore la coordination et la mobilité, et maintient une bonne santé générale.
- Les ESMS ont la responsabilité d'intégrer l'APQ dans leur fonctionnement quotidien, en adaptant les activités aux besoins des enfants et en impliquant tous les professionnels. Le référent activité physique et sportive (APS), dont la désignation est prévue par la loi du 2 mars 2022, peut être chargé de promouvoir et mettre en place l'APQ puis d'informer les familles.

La réutilisation des productions de l'Anap est autorisée, sous réserve que les informations qu'elles contiennent ne soient pas altérées, que leur sens ne soit pas dénaturé et que leurs sources et date de dernière mise à jour soient mentionnées. Toute réutilisation à des fins commerciales doit faire l'objet d'un échange préalable avec l'Anap.

BOUGER AU QUOTIDIEN, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, CE N'EST PAS FORCÉMENT DU SPORT ! DANS UN ESMS, ELLE PEUT S'INTÉGRER SIMPLEMENT AU FIL DE LA JOURNÉE, SANS MATÉRIEL NI PERFORMANCE, EN LIEN AVEC LES BESOINS ET LES ENVIES DE CHAQUE ENFANT.

Dans les établissements médico-sociaux, l'activité physique quotidienne (APQ) correspond à toute forme de mouvement du corps permettant de lutter contre la sédentarité. Elle peut inclure des déplacements à pied, des jeux moteurs, des gestes du quotidien (mettre la table, arroser les plantes, etc.), de la motricité libre ou des temps d'expression corporelle.

Un levier du quotidien

Contrairement à une activité sportive encadrée par un professionnel diplômé, l'APQ est souple, spontanée et accessible à tous, sans besoin de tenue spécifique ni d'objectif de performance.

L'enjeu est de favoriser un mode de vie actif, au service du bien-être physique, mental et social des enfants en situation de handicap. Ces 30 minutes viennent **compléter l'éducation physique et sportive**, sans s'y substituer. Elles doivent être intégrées avec souplesse dans les routines de l'établissement, en s'adaptant aux capacités, aux besoins et aux projets personnalisés des enfants.

UNE DÉMARCHE OUVERTE À TOUS LES PROFESSIONNELS

Une circulaire* du 29 février 2024 rappelle que cette pratique peut être portée par tout professionnel de l'ESMS, sans prérequis sportif, et qu'elle constitue un levier majeur de développement, de concentration et de confiance en soi pour les jeunes accompagnés.
*https://www.education.gouv.fr/bo/2024/Hebdo14/TSSA2406737N

SAISIR LES BONS MOMENTS POUR ÊTRE ACTIF

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT SE GLISSER DANS DE NOMBREUX TEMPS DU QUOTIDIEN. L'ENJEU EST ALORS D'IDENTIFIER LES BONS MOMENTS ET LES BONS LIEUX, EN S'ADAPTANT AUX RYTHMES ET AUX CONTEXTES DE CHAQUE ÉTABLISSEMENT.

Il n'est pas nécessaire de dégager une plage horaire spécifique pour pratiquer une activité physique : **les 30 minutes peuvent être fractionnées**, selon les possibilités et les envies. Les transitions entre deux activités, les temps d'attente (avant un repas, avant un atelier), les moments de passage (du dortoir à la salle d'activité, par exemple) sont autant d'occasions d'introduire une courte séquence de mouvement.

Un réveil articulaire le matin, une marche après le déjeuner, un jeu de rythme en fin de journée : tout est possible, pourvu que le corps bouge.

Identifier les lieux propices

Les espaces extérieurs (jardins, cours, cheminements sécurisés) et intérieurs (salles de motricité, couloirs aménagés, classes modulables) peuvent être repensés pour favoriser le mouvement. Même restreints, ces lieux peuvent être optimisés par des marquages au sol (marelles, délimitation de terrains, etc.), des jeux moteurs simples ou des zones dédiées à l'exploration du mouvement.

Permettre aux participants de situer correctement les opportunités d'activité physique dans leur environnement est un levier essentiel pour faire de l'APS un réflexe du quotidien.

DES IDÉES D'ACTIVITÉS SIMPLES, VARIÉES ET MOTIVANTES

BOUGER OUI, MAIS AVEC PLAISIR ! LES ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES DOIVENT ÊTRE ADAPTÉES AUX CAPACITÉS DE CHAQUE ENFANT, MAIS DOIVENT AUSSI RESTER LUDIQUES, STIMULANTES ET SOURCES DE VALORISATION.

Il existe une grande variété d'activités physiques compatibles avec les 30 minutes d'APQ. L'objectif est de mobiliser le corps dans une logique de plaisir et d'engagement, sans pression ni technicité. En voici quelques exemples :

- petits parcours moteurs dans les couloirs ou les jardins ;
- jeux rythmiques avec musique ou comptines ;
- réveils articulaires collectifs ;
- marches encadrées (ou « promenades actives ») ;
- ateliers de danse ou d'expression corporelle ;
- motricité libre dans une salle sécurisée ;
- jeux traditionnels revisités (lancer, équilibre, déplacement).

Ces activités peuvent s'inscrire dans des projets pédagogiques ou éducatifs, ou bien rester ponctuelles. Elles doivent tenir compte du **projet personnalisé de chaque jeune** et être adaptables selon son handicap (moteur, intellectuel, sensoriel, polyhandicap, etc.).

L'utilisation de supports visuels, de musique, de matériels sensoriels peut faciliter la participation de tous.

L'important est d'assurer la **régularité, la diversité et la valorisation des efforts fournis.**

UNE ÉQUIPE EN MOUVEMENT

LES 30 MINUTES D'APQ NE REPOSENT PAS SUR UNE SEULE PERSONNE. ELLES SONT L'AFFAIRE DE TOUS : CHAQUE PROFESSIONNEL PEUT CONTRIBUER À FAIRE BOUGER LES ENFANTS DANS LE CADRE DE SES MISSIONS.

La mise en œuvre des 30 minutes d'activité physique quotidienne ne nécessite ni diplôme spécifique, ni matériel coûteux. Elle repose sur **l'implication collective de l'équipe pluridisciplinaire** : éducateurs, accompagnants éducatifs et sociaux (AES), soignants, enseignants, animateurs, etc. Chacun peut proposer ou accompagner une activité, dans le cadre de ses temps d'accompagnement habituels.

Une coordination indispensable

Le rôle de coordination peut être porté par le **référent APS** déjà nommé dans l'établissement, sans que cela ne devienne une mission exclusive.

L'essentiel est de **partager la dynamique**, d'organiser des temps d'échange pour repérer ensemble les opportunités du quotidien, de mutualiser les idées, d'identifier les enfants peu actifs et de valoriser les réussites.

Des partenariats pour diversifier les activités

La **mobilisation des familles**, autant que possible, permet de prolonger les effets au-delà de l'établissement.

De même, le **travail avec des partenaires extérieurs** (clubs de sport de proximité, notamment adapté ou handisport, associations locales, écoles, etc.) peut enrichir l'offre d'activités et favoriser l'inclusion. L'objectif est de créer une culture commune du mouvement, ancrée dans les pratiques et accessible à tous.

OBSERVER, AJUSTER, VALORISER

METTRE EN PLACE LES 30 MINUTES D'APQ, C'EST AUSSI APPRENDRE À LES SUIVRE ET À LES FAIRE ÉVOLUER. UNE ÉVALUATION SIMPLE, COLLECTIVE ET BIENVEILLANTE PERMET DE MAINTENIR LA DYNAMIQUE.

Le suivi des activités mises en place permet d'**ajuster les pratiques**, de repérer les enfants qui participent peu, d'échanger en équipe sur ce qui fonctionne bien et d'identifier les besoins d'accompagnement ou matériels.

Évaluer pour progresser

Les outils d'évaluation peuvent être simples et adaptés au contexte de chaque établissement :

- Carnet d'observation partagé : un document centralisé où les professionnels consignent leurs observations quotidiennes, favorisant une vision commune et une communication fluide au sein de l'équipe ;
- Grille mensuelle par unité : un tableau récapitulatif des activités réalisées, permettant de suivre la diversité et la fréquence des séances d'APQ sur le mois ;
- Tableau affiché en salle de pause : un espace visuel dédié où sont noté les observations, les réussites et les axes d'amélioration, accessible à tous les membres du personnel.

Des temps d'échange en équipe permettent aussi de recueillir les **retours des enfants**, de valoriser leurs ressentis et leurs préférences. L'enjeu est de favoriser une diversité d'activités, pour entretenir la motivation et l'implication.

Pérenniser l'activité physique

Lorsqu'une dynamique est engagée, il est important d'**associer les familles**, en leur expliquant le sens de ces activités et en les incitant à prolonger les mouvements à la maison : promenade, petits jeux moteurs, danse libre par exemple.

Ces relais sont précieux pour maintenir les bénéfices dans la durée et faire des 30 minutes d'APQ une habitude de vie active au quotidien.

l'anap
l'expertise en partage

agence nationale de
la performance sanitaire
et médico-sociale

L'Agence nationale de la performance sanitaire et médico-sociale est une agence publique de conseil et d'expertise qui agit avec et pour les professionnels des établissements sanitaires et médico-sociaux. Depuis 2009, elle a pour mission de soutenir, d'outiller et d'accompagner les établissements dans l'amélioration de leur performance sous toutes ses dimensions. Pour la mener à bien, l'Anap propose une offre d'accompagnement globale – diffusion de contenus opérationnels, organisation et animation de la mise en réseau et intervention sur le terrain.

Pour plus d'informations www.anap.fr

Anap
23, avenue d'Italie
75013 Paris
Tél. : 01.57.27.12.00

Retrouvez-nous sur

anap.fr

IMPRIM'VERT®
PEFC

TRANSFO_MS_08