



ACADÉMIE  
DE CRÉTEIL

Liberté  
Égalité  
Fraternité



# 30 minutes d'activité physique quotidienne



DOCUMENT  
D'ACCOMPAGNEMENT



JOUER AU HANDBALL  
JOUER AU RUGBY

Ressources pour la mise en place de situations d'initiation  
aux jeux collectifs





## Le mot du recteur

Le programme académique d'impulsion « Construire l'héritage des Jeux » vise à rendre pérenne l'héritage des Jeux olympiques de Paris 2024 dans l'académie de Créteil, en profitant du souffle et de la magnifique énergie insufflée par cet évènement planétaire pour en faire bénéficier tous les jeunes, avant, pendant mais aussi après l'année 2024.

Santé et activité physique étant incontestablement corrélées, l'organisation mondiale de la santé recommande de pratiquer au moins une heure d'activité physique quotidienne pour que les enfants grandissent en bonne santé, c'est à dire dans un état de complet bien-être physique, mental et social, condition essentielle pour bien apprendre.

Dans cette optique de « bien bouger pour bien apprendre », l'académie de Créteil s'est engagée dès 2018 dans le développement de ressources pédagogiques pour permettre la mise en place au quotidien d'activités physiques ludiques, dans un temps choisi par les enseignants, en complément de l'enseignement de l'éducation physique et sportive et du sport scolaire pour développer la pratique physique des enfants dans une perspective de santé. Les fiches « Courir », « Danser », « Lancer » et « Sauter » et leur document d'accompagnement ont constitué un appui essentiel au déploiement des « 30 minutes d'activité physique quotidienne » au niveau académique puis national.

Pour accompagner la généralisation du dispositif à la rentrée 2022, l'académie de Créteil s'est associée aux fédérations et ligues de handball et de rugby pour développer de nouvelles ressources pédagogiques demandées par les professeurs.

En créant ces ressources additionnelles « Jouer au handball » et « Jouer au rugby », le but affiché est non seulement de proposer davantage d'activité physique et sportive aux élèves pour mettre en place de bonnes habitudes en matière de santé, mais aussi de développer le plaisir de jouer ensemble pour construire le rapport à l'autre et la vie en société.

Ces documents qui viennent compléter la démarche sont le fruit de la collaboration entre les professionnels des fédérations sportives et de l'éducation nationale. Je remercie vivement le groupe de travail qui a réalisé ces fiches et permis de renforcer les liens entre l'école et le monde sportif, pour le bénéfice de tous les élèves.

**Daniel Auverlot**  
Recteur de l'académie de Créteil

## Remerciements

Le document d'accompagnement ainsi que les fiches d'exercices additionnelles sont le résultat d'un travail collaboratif impulsé par la Délégation académique à l'action sportive et aux jeux olympiques et paralympiques de l'académie de Créteil (Daasop). Le groupe de travail constitué de professionnels de terrain de l'éducation nationale a poursuivi ses réflexions et ses échanges avec des acteurs du monde sportif pour proposer de nouvelles situations favorisant le plaisir de pratiquer des activités physiques ensemble.

Ces travaux n'auraient donc pu voir le jour sans l'engagement des fédérations et ligues de handball et de rugby qui se sont pleinement engagées dans cette démarche partenariale et qui s'investissent dans le développement de l'activité sportive au bénéfice de la santé de tous.

Nous tenons à remercier les enseignants, les directions des écoles et les conseillers pédagogiques qui ont expérimenté et affiné les contenus : simples, pratiques et ludiques pour un réinvestissement autonome par les élèves.

Nous souhaitons également adresser un vif remerciement à l'Usep 94 qui a de nouveau contribué à donner vie aux situations de jeu et faciliter l'appropriation par tous les élèves.

La généralisation des 30 minutes d'activité physique quotidienne à toutes les écoles participe à redonner une place à l'activité physique dans la journée de chaque enfant, en renforçant aussi la qualité des autres apprentissages scolaires, très souvent associés voir intégrés à la séance. Cette généralisation constitue déjà, à deux ans de l'événement, un héritage en acte et durable des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024.

La santé est le bien le plus précieux que nous nous engageons ainsi à promouvoir à un âge d'or pour ces apprentissages.



# Présentation

## Objectif

Les fiches proposées sont prioritairement destinées au cycle 3 et peuvent être aménagées pour le cycle 2. L'objectif est de permettre aux enseignants et aux élèves de mettre en place des situations d'activité physique de 15 à 30 minutes au sein de l'école en complément des heures hebdomadaires de l'EPS.

## Concept

**10 fiches** A4, classées par famille « Jouer au handball » et « Jouer au rugby ».

Chaque fiche est constituée :

- d'un recto destiné aux enseignants et aux élèves précisant le matériel, la préparation initiale, les consignes/situations et les variables pour permettre de faire évoluer l'activité initiale ;
- d'une illustration de l'activité au verso pour favoriser une meilleure compréhension et une mise en place rapide de l'activité.

## Modalités

Plusieurs entrées sont possibles au quotidien, l'enseignant choisit le moment propice pour proposer les fiches « Jouer au handball » et « Jouer au rugby ».

Le choix de la fiche peut permettre de :

- renforcer les apprentissages acquis lors des séances d'EPS ;
- poursuivre et renforcer les apprentissages abordés en salle de classe ;
- développer l'autonomie des élèves par une utilisation des fiches sur les différents moments de la journée (temps de classe, récréations, périscolaires...) en fonction des besoins identifiés par le professeur ;
- proposer un moment de plaisir partagé lorsque le besoin s'en fait ressentir.

## Conseils

- Rendre explicite pour les élèves l'objectif et les enjeux de santé du dispositif 30 minutes d'activité physique quotidienne
- Présenter aux élèves les fiches « Jouer au handball » et « Jouer au rugby » (format, organisation, contenu...)
- Adapter la fiche aux contraintes matérielles et spatiales de la classe et/ou de l'école
- Favoriser au maximum l'autonomie et la prise en main des fiches par les élèves après une utilisation collective dirigée par l'enseignant(e)
- Organiser un bilan de l'activité oral ou écrit (individuel ou collectif) pour permettre à l'élève de verbaliser les effets bénéfiques de l'activité physique pour sa santé physique et mentale



## JOUER AU HANDBALL

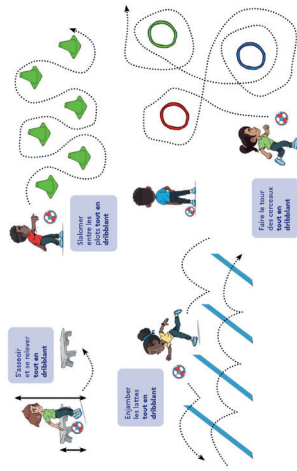
| JEU                   | MATÉRIEL            |             |           |             |         |          |        |       |
|-----------------------|---------------------|-------------|-----------|-------------|---------|----------|--------|-------|
| 1. Les bolides        | ballons de handball | plots       | coupelles | chronomètre | sifflet | cerceaux | cordes | haies |
| 2. Le compteur fou    | ballons de handball | plots       | coupelles | chronomètre | sifflet |          |        |       |
| 3. Passes chrono      | ballons de handball | chronomètre |           |             |         |          |        |       |
| 4. Conquête du ballon | ballons de handball | plots       | coupelles |             |         |          |        |       |
| 5. Les cibles         | ballons de handball | plots       | coupelles | chronomètre | sifflet | craie    |        |       |



# JOUER AU HANDBALL

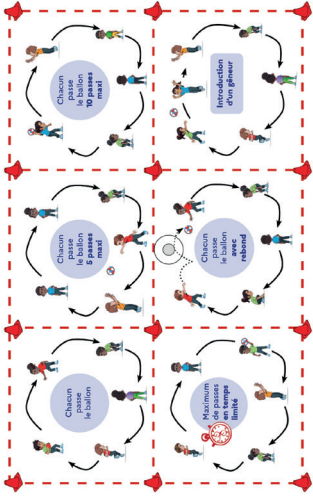
## 1.

### Les bolides



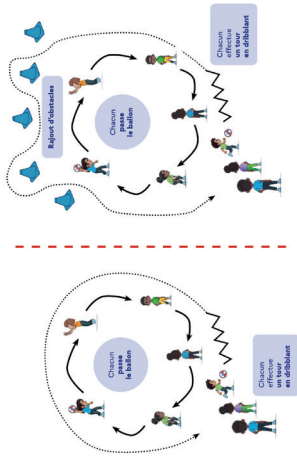
## 2.

### Le compteur fou



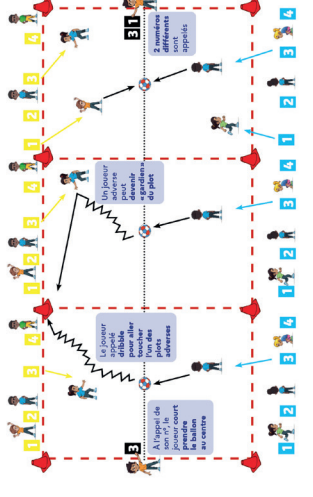
## 3.

### Passes chrono



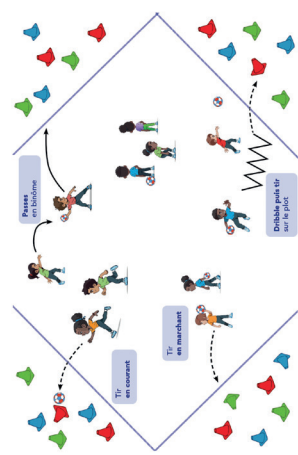
## 4.

### Conquête du ballon



## 5.

### Les cibles





## JOUER AU RUGBY

| JEU                                | MATÉRIEL         |          |           |           |                 |         |
|------------------------------------|------------------|----------|-----------|-----------|-----------------|---------|
| <b>1. Le relais à l'américaine</b> | ballons de rugby | plots    | coupelles | cerceaux  |                 |         |
| <b>2. 5 passes et gagne</b>        | ballons de rugby | plots    | coupelles | chasubles |                 |         |
| <b>3. La balle au capitaine</b>    | ballons de rugby | plots    | coupelles | chasubles | craies          |         |
| <b>4. Chat glacé</b>               | ballons de rugby | plots    | coupelles | chasubles |                 |         |
| <b>5. Les déménageurs rugby</b>    | ballons de rugby | cerceaux | chasubles | craies    | balles diverses | foulard |

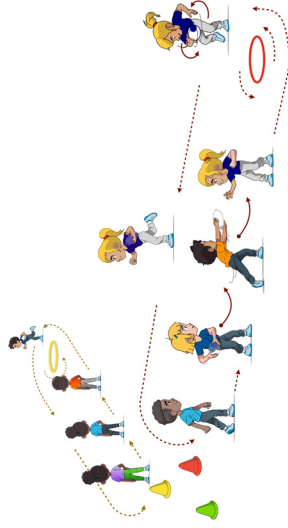




# JOUER AU RUGBY

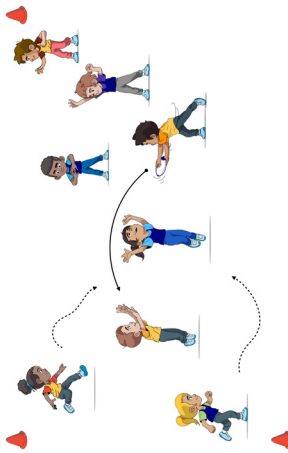
1.

Le relais  
à l'américaine



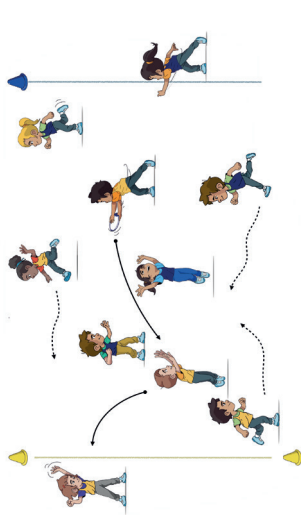
2.

Cinq passes  
et gagne



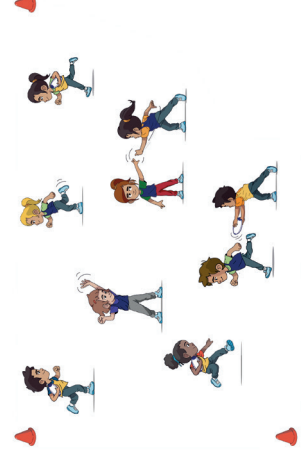
3.

La balle  
au capitaine



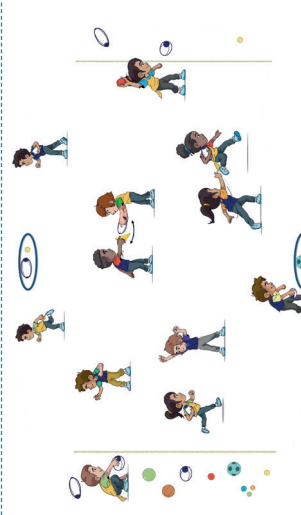
4.

Chat glacé



5.

Les déménageurs  
rugby



# Questionnaire élèves

As-tu aimé l'atelier aujourd'hui ?



La consigne était :

Facile

Difficile

Écris ou dessine ton atelier préféré

Quel était l'atelier le plus difficile ?

Pourquoi ?

As-tu une idée pour le rendre plus facile ?

Après le sport, tu es...

Fatigué

Essoufflé

Comment te sens-tu maintenant ?

Mieux

Moins bien

Es-tu content(e) d'avoir fait du sport aujourd'hui ?

Oui

Non

## Contributions

|   |   |
|---|---|
| <b>Pilotage</b>                           | Bruno Reibel, délégué académique à l'action sportive, à l'olympisme et au paralympisme (Daasop), IA-IPR EPS   |
| <b>Conception et coordination</b>         | Gabrielle TULEU, chargée de mission DAASOP<br><br>Isabelle COLLAJET, CPD EPS de Seine-et-Marne<br>Virginie COLLIN, CPD EPS de Seine Saint-Denis   |
| <b>Conception et suivi sur le terrain</b> | Alexandra AIFOUN, CPD EPS de Seine-Saint-Denis<br>Pierre AMESTOY, conseiller technique de Club, Ligue IDF Rugby<br>Naoile BAKKAR, CPC EPS Tremblay-en-France<br>Béatrice COSNARD, chargée de mission Ligue IDF Handball<br>Marianne HASSID, CPD EPS du Val-de-Marne<br>Jérôme LAMANDA, conseiller Technique Ligue IDF Rugby<br>Véronique LEBON, CPC EPS Villiers-sur-Marne<br>Catherine LENOIR, CPC EPS Créteil<br>Anne-Sophie PICQUART, présidente de l'USEP 77 et CD Handball 77<br>Nadège PRIGENT, CPC EPS Nogent-sur-Marne<br>Pierre STORCH, CPS EPS Le Mée-sur-Seine |
| <b>Illustrations</b>                      | Jérémy PIRES, USEP 94   |
| <b>Expérimentation</b>                    | <b>77 – Cély-en-Brière : école primaire Amans-Alexis-Monteil</b><br>Accompagnement : Naoile BAKKAR, CPC EPS<br>Céline AUGUSTIN, professeure des écoles, classe de CM1/CM2)<br><br><b>93 – Tremblay-en-France : école élémentaire Georges-Politzer</b><br>Accompagnement : Anne-Sophie PICQUART, CD Handball<br>Maxime SYANEC, professeur des écoles, classe de CE2/CM1  |

 @accreteil

 facebook.fr/academie.creteil

 linkedin.com/company/academie-de-creteil/

 @academiecriteil

