



OMNISPORTS



**FÉDÉRATION FRANÇAISE
DES CLUBS OMNISPORTS**

Bouge différemment à l'école

Rendez-vous sur
ffco.org

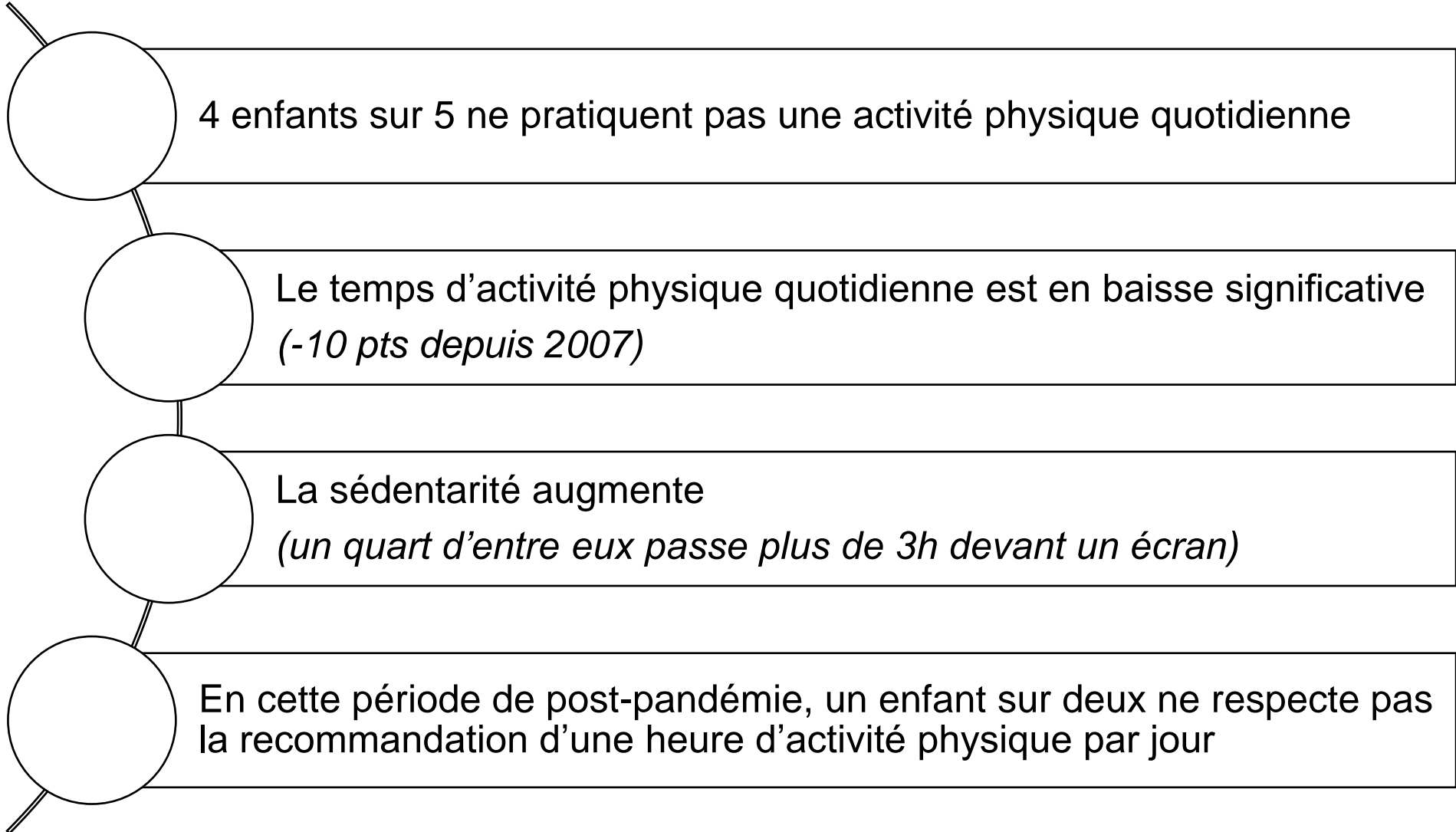
Les pauses actives à l'école



***Lutter contre la
sédentarité et
l'inactivité physique en
classe élémentaire***



Constat : activité physique des enfants de 6 à 10 ans



Une solution ASM : les objectifs

Pour aider à la recommandation de l'OMS (1h d'AP par jour pour les enfants), l'ASM Omnisports a imaginé des exercices ludiques et accessibles à tous les jeunes, permettant de :

- Contribuer à l'atteinte des recommandations **des 30 mn en Activité Physique Quotidienne (APQ)**,
- Diminuer l'impact de la sédentarité en milieu scolaire,
- Apporter une culture de l'activité physique (non sportive) à tous les enfants,
- Participer au bon développement physique, moteur, postural et cognitif de l'enfant,
- Favoriser l'attention et l'efficacité pédagogique en classe.

LES PAUSES ACTIVES

Une solution ASM : le concept

Une pause active = 15 mn, se déroule en classe et se compose de 5 temps. Idéalement, 2 fois par jour (30 mn d'activités / jour soit 50% de la recommandation OMS ou 100% des 30 min APQ).



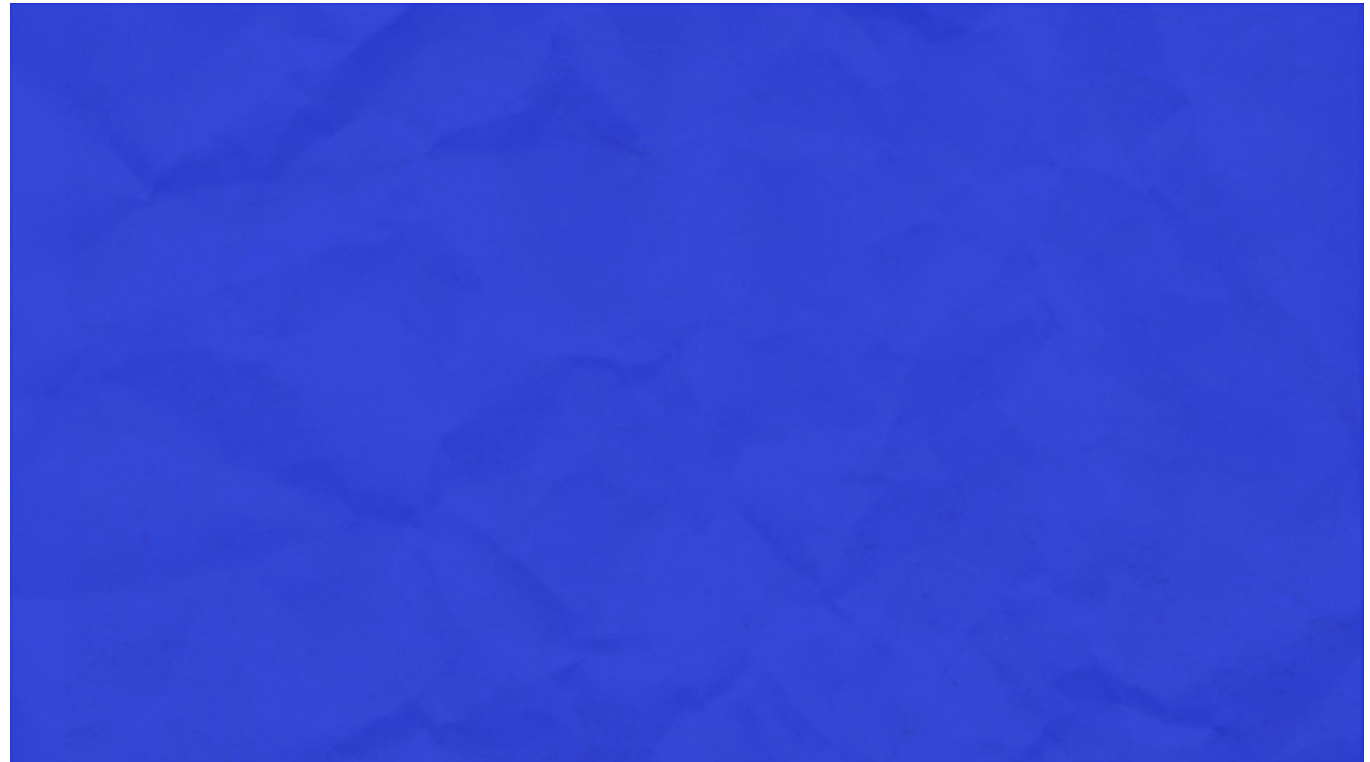


OMNISPORTS

Une solution ASM : le concept

3 temps :

- Présentiel
- Distanciel
- Plateforme



Les pauses actives : le pilote

En 2021 et 2022, 42 classes de Clermont ville, Clermont Plaine et Riom-Combrailles ont bénéficié de ce dispositif soit plus de 1 000 enfants.

Bilan :

Elèves	Enseignants
<ul style="list-style-type: none">- 87 % sont satisfaits par les PA animées par les coaches- 86 % sont favorables pour recommencer l'expérience- 78 % sont favorables pour que leur enseignant anime les PA	<ul style="list-style-type: none">- 77 % sont satisfaits du dispositif (présentiel, distanciel, plateforme)- 88 % estiment que les exercices sont adaptés au développement de l'enfant- 56 % vont intégrer les PA dans la journée de classe

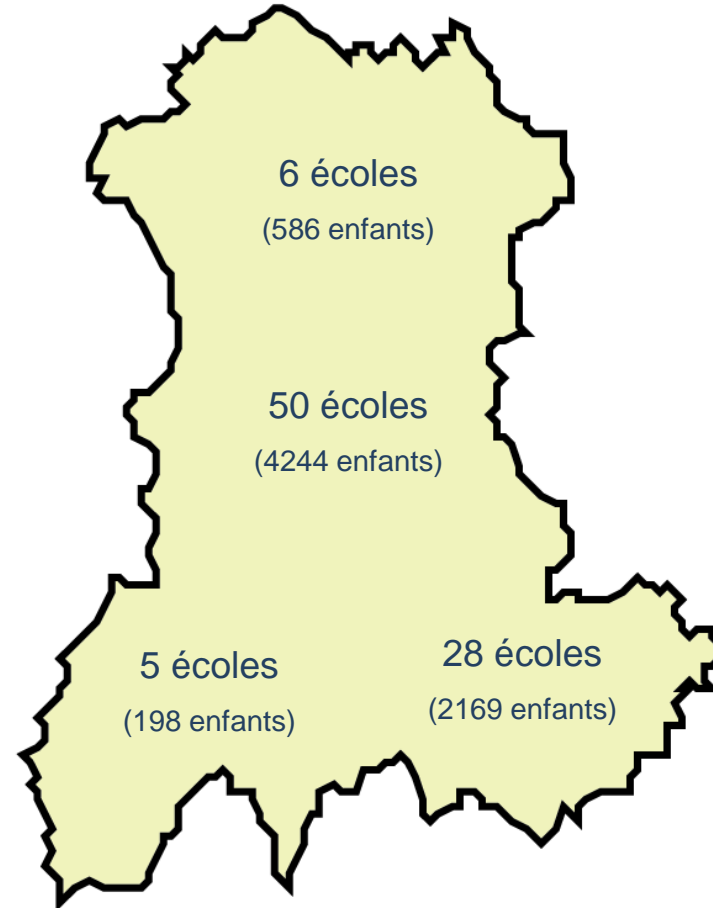


OMNISPORTS

Les pauses actives : 2023-2024

A ce jour :

- 4 départements
- 89 écoles
- 341 classes
- 7197 enfants



Section sportive

La littératie physique



ACADÉMIE
DE CLERMONT-FERRAND

*Liberté
Égalité
Fraternité*



OMNISPORTS

Introduction

- Lutter contre la spécialisation précoce
 - Préconiser :
 - Plaisir et variété.
 - La maîtrise des bases motrices comme courir, sauter, lancer, attraper = fondamentaux.
- ➔ Pratique multisports : capitalise les capacités multiples de chaque enfant, tout en respectant son individualité.



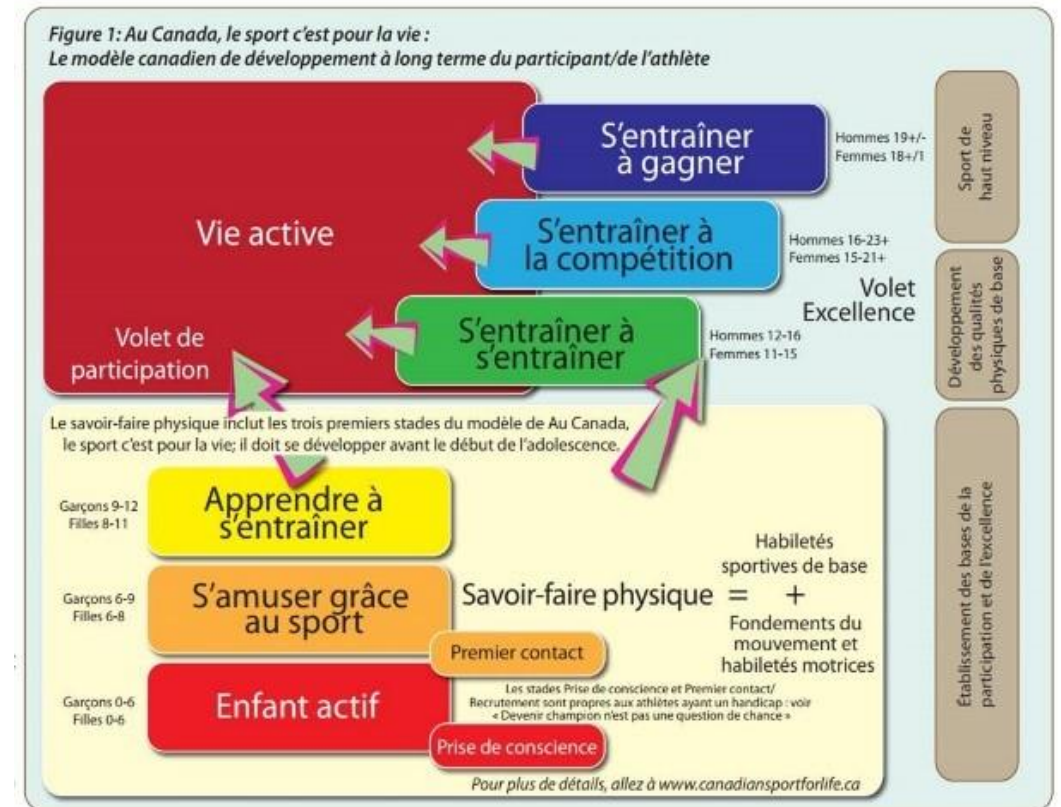


La littératie physique ou savoir physique

La littératie physique est l'acquisition des habiletés motrices et sportives fondamentales qui permet à un enfant d'effectuer, avec confiance et maîtrise, une vaste gamme d'activités physiques, de mouvements rythmiques (danse) et de sports. La littératie physique comprend également la capacité pour le participant de percevoir ce qui se passe autour de lui dans le cadre d'une activité, et de réagir de façon appropriée (Balyi, Way, Higgs, Norris et Cardinal; 2010, p. 5)

La littératie physique = pierre angulaire

- Excellence en matière d'activité physique et de sport → **Performance motrice**
- Susceptible d'être actif pour la vie → **Santé et bien être**





La littératie physique ou savoir physique

1. Les mouvements de bases :

- Les habiletés d'équilibre (Ex : équilibre, rotation, atterrir ...) - **CORPS**
- Les habiletés locomotrices (Ex : se déplacer d'un endroit à un autre de différentes façons : sauter, zig-zag, courir ...) - **MOUVEMENTS**
- Les habiletés de manipulation (avec les mains, avec les pieds, avec des objets : bondir, lancer, botter) - **OBJETS**

Les mouvements de base sont à développer durant la petite enfance (0 à 6 ans) – Enfant actif – Jeu structuré ou libre

	Sol	Eau	Glace/Neige	Air
Corps	✓	✓	✓	✓
Mouvement	✓	✓	✓	✓
Objet	✓	✓	✓	✓



OMNISPORTS

La littératie physique ou savoir physique

2. Les habilités motrices fondamentales - L'enfance (7 à 9 ans) - S'amuser grâce au sport - Pratique multisports

3. Les habiletés sportives fondamentales sont à développer durant l'adolescence (10 à 14 ans) - apprendre à s'entraîner - pratique sportive spécifique

Ce développement dépend de l'âge, du degré de maturité et des capacités de chacun.



La littératie physique à l'école

Section sportive dans le secondaire = un sport

Collège Verrière = section littératie physique ou multisports

Mouvements de base	Domaine physique - Habiletés motrices fondamentales	Activités
Habiletés de maîtrise de corps	Agilité, équilibre, orientation du corps, coordination	Tir à l'arc Gymnastique Tennis Ski Judo Badminton
	Rythme, assurance, expérience	Danse contemporaine
Habiletés locomotrices	Marcher, courir, rouler, bondir, sauter à cloche-pied, sauter	Athlétisme Vélo / BMX / VTT Volleyball
	Glisser, patiner, skier, nager	Natation Musculation
Habiletés de manipulation	Attraper, ramasser, recevoir	Rugby / Foot américain Basket Boule lyonnaise
	Lancer, frapper, pousser, botter	Boxe / Kendo Football Handball

Années scolaires	Classes	Jours et heures	1er Trimestre	2ème Trimestre	3ème Trimestre
2023/2024	6ème et 5ème	Mardi 15h/17h	Athlétisme	Kendo (ASM)	Natation
		Jeudi 12h/14h	Basket	Gymnastique (ASM)	Football (USI)



OMNISPORTS

**Merci de votre
attention**



**FÉDÉRATION FRANÇAISE
DES CLUBS OMNISPORTS**

**ffco@ffco.org – 01 42 53 00 05
53 rue Raymond Marcheron
92170 VANVES**

Rendez-vous sur
ffco.org