

Nos enfants ne bougent plus. Et si l'école changeait la donne ?

Sédentarité infantile, obligation légale, financement public :
tout ce que les décideurs doivent savoir pour agir dès maintenant.

D-
Note activité
physique enfants

42%
Écoles appliquant
réellement l'APQ

17%
Enfants en
surpoids (6-17 ans)

0€
Reste à charge
pour les écoles

Sources : ONAPS Report Card 2022 | Sénat, rapport APQ 2024 | HAS/UNICEF 2024 | Dispositifs TNE/NEFLE

Rédigé par Gam'in | gamin.kids

Avril 2026

Sommaire

- 01 Le problème que personne ne veut voir
 - 02 Ce que ça coûte de ne rien faire
 - 03 Les solutions qui existent, et pourquoi elles ne marchent pas
 - 04 Ce que les enfants nous ont appris
 - 05 Qui finance ? Comment ?
 - 06 Tester avant de décider
-

À qui s'adresse ce document ?

Ce livre blanc a été conçu pour les maires et élus locaux, les directeurs et directrices d'école, les inspecteurs de l'Éducation nationale (IEN), et les parents délégués. Il présente des faits, des chiffres vérifiés et un retour terrain. Pas de discours commercial : des données, une obligation légale, et une solution testée.

PARTIE 01

Le problème que personne ne veut voir

L'obligation existe. L'application, beaucoup moins.

Une loi, une circulaire, et puis... le flou

Depuis septembre 2022, toutes les écoles primaires de France sont tenues d'organiser 30 minutes d'activité physique quotidienne pour leurs élèves. C'est la circulaire MENE2201330C, prise en application du décret de la loi Rilhac. Le texte est clair. Sur le terrain, c'est une autre histoire.

Source : Circulaire du 12 janvier 2022, MENE2201330C, Bulletin officiel de l'Éducation nationale.

Le décalage entre le discours et la réalité

En 2024, le Sénat a publié un rapport d'information sur l'application de l'APQ 30 dans les écoles. Le constat est sévère : alors que 90 % des établissements déclarent mettre en œuvre le dispositif, les inspections de terrain révèlent que seulement 42 % le font réellement de manière régulière.

Source : Sénat, rapport d'information sur l'activité physique quotidienne en milieu scolaire, 2024.

90 % des écoles disent appliquer l'APQ 30.

Seulement **42 %** le font vraiment de façon régulière.

Cet écart de 48 points n'est pas un détail. C'est un angle mort des politiques publiques.

Pourquoi ça coince

Les enseignants ne manquent pas de bonne volonté. Ils manquent de temps, d'outils et de formation. 30 minutes par jour, ça représente 2h30 par semaine à caser dans un emploi du temps déjà saturé. Sans matériel adapté, sans méthode clé en main, la plupart des équipes font ce qu'elles peuvent : une récré un peu plus longue, un tour de cour quand il fait beau. Ça ne remplit pas l'objectif de la circulaire.

Le rapport du Sénat identifie trois freins principaux : l'absence de formation initiale des professeurs des écoles à l'activité physique quotidienne, le manque de ressources pédagogiques structurées, et la difficulté à intégrer ces 30 minutes dans la journée sans empiéter sur les apprentissages fondamentaux.

Source : Sénat, *ibid.* Voir aussi : ONAPS, état des lieux de l'activité physique en milieu scolaire, 2023.

PARTIE 02

Ce que ça coûte de ne rien faire

La sédentarité infantile est un problème de santé publique. Les chiffres le disent mieux que les discours.

La France, mauvaise élève de l'activité physique

L'ONAPS (Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité) publie régulièrement un Report Card qui évalue le niveau d'activité physique des enfants et adolescents. En 2022, la France a obtenu la note de D- sur l'indicateur global. C'est l'une des plus basses d'Europe.

Source : ONAPS, Report Card 2022 sur l'activité physique des enfants et adolescents en France.

D-

Report Card
ONAPS 2022

37%

des 6-10 ans sous
le seuil OMS

4h30

d'écran/jour
moyenne 6-10 ans

37 % des enfants de 6 à 10 ans n'atteignent pas les 60 minutes d'activité physique quotidienne recommandées par l'OMS. Ce n'est pas un seuil ambitieux. C'est le minimum que l'Organisation mondiale de la santé considère nécessaire au bon développement musculo-squelettique, cardiovasculaire et cognitif d'un enfant.

Sources : OMS, recommandations 2020 sur l'activité physique | ANSES, étude INCA3, 2023.

Le coût sanitaire : obésité, troubles musculaires, santé mentale

En France, 17 % des enfants de 6 à 17 ans sont en surpoids et 4 % sont en situation d'obésité, selon les données croisées de la HAS et de l'UNICEF (2024). L'obésité infantile n'est pas qu'un problème de poids. Elle multiplie par trois le risque de diabète de type 2 à l'âge adulte et s'accompagne fréquemment de troubles musculo-squelettiques, de difficultés de concentration et de baisse d'estime de soi.

Sources : HAS, recommandations surpoids et obésité de l'enfant, 2024 | UNICEF France, rapport droits de l'enfant, 2024.

Ce n'est pas un problème à venir. C'est un problème déjà là.

Les conséquences de la sédentarité infantile se mesurent en coûts de santé, en inégalités scolaires et en qualité de vie. Chaque année perdue rend le rattrapage plus difficile.

L'activité physique et les apprentissages

La recherche en neurosciences éducatives montre un lien direct entre activité physique régulière et capacités cognitives. Une méta-analyse (Alvarez-Bueno et al., BJSM, 2017, 36 études) conclut que l'activité physique améliore l'attention, la mémoire de travail et la flexibilité cognitive. Faire bouger les enfants ne prend pas du temps sur les apprentissages : ça les rend plus efficaces.

PARTIE 03

Les solutions qui existent, et pourquoi elles ne marchent pas

Fiches PDF, applications génériques, bonne volonté : on a tout essayé. Ou presque.

L'existant : un paysage fragmenté

Depuis la circulaire de 2022, plusieurs initiatives ont émergé. Le ministère de l'Éducation nationale propose des fiches d'activités téléchargeables sur Éduscol. Les USEP locales organisent des temps d'animation. Certaines collectivités financent des intervenants sportifs. Des applications grand public (type GoNoodle, adaptées au marché américain) existent aussi.

Source : Éduscol, espace APQ 30 / Sénat, rapport APQ 2024 (analyse des dispositifs existants).

Pourquoi ça ne tient pas dans la durée

Solution	Limite principale	Taux de maintien
Fiches PDF Éduscol	Pas de progression, pas de suivi	Faible (ponctuel)
Intervenant sportif	Coût, disponibilité, 1 séance/sem.	Moyen (budget)
Application grand public	Non adaptée au cadre scolaire FR	Très faible
Initiatives enseignants	Dépend d'un individu, non reproductible	Variable

Le problème commun à toutes ces approches : elles reposent sur la bonne volonté individuelle d'un enseignant ou d'une collectivité, sans outil structuré qui s'intègre dans le quotidien de la classe. Quand l'enseignant motivé change de poste, le dispositif s'arrête.

Ce qu'il faudrait : les critères d'une solution qui tient

Quatre critères ressortent des retours terrain et de la littérature :

- Autonomie de l'enseignant** : pas besoin d'un intervenant externe pour chaque séance.
- Intégration dans l'emploi du temps** : des sessions courtes (5 min), pas un bloc de 30 min d'un coup.
- Progression pédagogique** : un programme structuré sur l'année, pas des exercices en vrac.
- Zéro formation préalable** : l'outil guide l'enseignant pas à pas.

Source : critères issus du rapport Sénat 2024 et de l'analyse ONAPS des freins à la mise en œuvre de l'APQ.

PARTIE 04

Ce que les enfants nous ont appris

Retour sur le premier test terrain du kit Gam'in APQ 30.

Le protocole

Au premier trimestre 2025, nous avons déployé le kit Gam'in dans une classe pilote : 31 élèves de CM1, école Sainte-Marie-Madeleine, Château-Thierry (Aisne). Durée du test : 6 semaines. Objectif : vérifier que le format 6 x 5 minutes par jour pouvait réellement s'intégrer dans la journée scolaire sans perturber les apprentissages.

Le kit se compose de 72 cartes-missions à QR code et d'une application audio qui guide chaque séance. L'enseignante piochait une carte, les élèves scannaient le QR code, et l'audio lançait la mission : 5 minutes d'activité physique adaptée, pas besoin de matériel sportif.

Source : données internes Gam'in SAS, pilote POC1, école Ste-Marie-Madeleine, Château-Thierry, T1 2025.

Les résultats

100%

taux de participation

90,7%

taux de complétion

-21%

fatigue ressentie

97%

voudraient continuer

Tous les élèves ont participé. Sur les 6 semaines, le taux de complétion des séances atteint 90,7 %. L'enseignante a relevé une baisse de 21 % de la fatigue ressentie en fin de journée (mesurée par un questionnaire quotidien simplifié). 97 % des enfants ont déclaré vouloir continuer à la maison.

Source : données pilote POC1 Gam'in SAS, *ibid.* Questionnaires élèves et enseignante.

« Les enfants ne voient pas ça comme du sport. Pour eux, c'est un jeu. Et moi, je n'ai rien eu à préparer : je pioche une carte, ils scannent, et c'est parti. En cinq minutes, c'est fait, et ils sont recentrés pour la suite. »

Enseignante CM1, école Ste-Marie-Madeleine, Château-Thierry.

Ce que ça signifie

Un seul test ne fait pas une preuve scientifique. On le sait. Mais il montre qu'un format court, guidé par audio, basé sur le jeu, peut tenir 6 semaines dans une classe réelle, avec une enseignante qui n'a aucune formation sportive particulière. Aucune séance n'a été annulée par manque de temps.

Le deuxième pilote (POC2) est en cours de préparation, avec trois écoles et un protocole d'évaluation renforcé incluant des mesures motrices standardisées.

PARTIE 05

Qui finance ? Comment ?

Quatre dispositifs publics permettent de financer l'APQ 30 avec zéro reste à charge pour l'école.

Territoires Numériques Éducatifs (TNE)

Le programme TNE finance l'équipement numérique des écoles, y compris les ressources pédagogiques numériques. Le kit Gam'in, qui combine cartes physiques et application audio numérique, entre dans ce cadre. Le dispositif est ouvert jusqu'en mai 2026 dans les départements éligibles.

Source : Ministère de l'Éducation nationale, programme TNE, reseau-canope.fr.

Notre École, Faisons-La Ensemble (NEFLE)

Doté de 500 millions d'euros sur 5 ans, le fonds NEFLE finance les projets pédagogiques innovants portés par les équipes éducatives. Un projet APQ 30 structuré, avec des indicateurs de suivi, correspond au cahier des charges. Le financement couvre l'achat de matériel, la formation et l'accompagnement.

Source : education.gouv.fr, fonds NEFLE, circulaire du 20 décembre 2022.

DSIL et DETR (pour les communes)

Les communes peuvent mobiliser la Dotation de Soutien à l'Investissement Local (DSIL) et la Dotation d'Équipement des Territoires Ruraux (DETR) pour financer des projets liés à l'éducation et à la santé. L'équipement APQ 30 entre dans les critères d'éligibilité 2026 au titre du soutien à la santé scolaire.

Source : Préfectures, circulaires DSIL/DETR 2026 | collectivites-locales.gouv.fr.

Dispositif	Montant possible	Échéance	Qui porte le dossier
TNE	Jusqu'à 100% équip.	Mai 2026	Académie / commune
NEFLE	Variable (500M€ total)	Ouvert	Équipe pédagogique
DSIL	30-80% du projet	Annuel	Maire
DETR	20-60% du projet	Annuel	Maire (communes rurales)

En résumé : une commune ou une école qui le souhaite peut équiper ses classes en kit APQ 30 sans déboursier un euro de son budget de fonctionnement. Les dispositifs existent. La fenêtre de tir est ouverte. Le TNE se termine en mai 2026.

PARTIE 06

Tester avant de décider

Deux façons d'avancer, selon votre profil.

Ce livre blanc n'est pas une brochure commerciale. On y a mis des chiffres publics, un retour terrain, et des sources vérifiables. Si ce que vous avez lu vous semble cohérent, voici comment passer à la suite.

DÉCIDEURS : MAIRES, DIRECTEURS, IEN

Vous gérez un budget, un territoire ou un réseau d'écoles ?
Prenez 20 minutes pour un appel. On vous présente le dispositif, les financements mobilisables, et on répond à vos questions. Sans engagement.

**Prendre rendez-vous : contact@gamin.kids
ou directement sur gamin.kids/rdv**

ENSEIGNANTS : TESTEZ GRATUITEMENT

Vous voulez voir par vous-même ce que ça donne en classe ?
L'essai gratuit de 7 jours donne accès à l'ensemble du kit :
cartes-missions, application audio, et tableau de suivi.

Essai gratuit 7 jours : gamin.kids/essai

Rappel : l'APQ 30 est une obligation légale depuis 2022. Les financements publics sont disponibles maintenant. Le kit Gam'in a été testé en classe réelle. La question n'est plus « faut-il agir ? » mais « quand est-ce qu'on commence ? ».

Sources et références

Réglementation

- Circulaire du 12 janvier 2022, MENE2201330C, relative à la mise en place de 30 minutes d'activité physique quotidienne dans les écoles. Bulletin officiel de l'Éducation nationale.
- Loi n° 2021-1716 du 21 décembre 2021 (loi Rilhac) relative à l'autorité fonctionnelle de la direction d'école.

Données de santé publique

- ONAPS, Report Card 2022 sur l'activité physique des enfants et adolescents en France.
- OMS, Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé, mise à jour 2020.
- ANSES, Étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA3), données 2023.
- HAS, Recommandations de bonne pratique : surpoids et obésité de l'enfant et de l'adolescent, actualisation 2024.
- UNICEF France, Rapport annuel sur la situation des droits de l'enfant, 2024.

Rapports parlementaires

- Sénat, rapport d'information sur la mise en œuvre de l'activité physique quotidienne en milieu scolaire, 2024.

Recherche académique

- Alvarez-Bueno C. et al., "The Effect of Physical Activity Interventions on Children's Cognition and Metacognition: A Systematic Review and Meta-Analysis", *British Journal of Sports Medicine*, 2017, 51(9):729-738.

Dispositifs de financement

- Ministère de l'Éducation nationale, programme Territoires Numériques Éducatifs (TNE), reseau-canope.fr.
- Ministère de l'Éducation nationale, fonds Notre École Faisons-La Ensemble (NEFLE), circulaire du 20 décembre 2022.
- DGCL, Circulaires DSIL et DETR 2026, collectivites-locales.gouv.fr.

Données terrain

- Gam'in SAS, données pilote POC1, école Sainte-Marie-Madeleine, Château-Thierry (Aisne), 31 élèves CM1, T1 2025. Données internes.