

# Bougeons tous ensemble !

*Chaque mois, des défis collectifs nous incitant à bouger pour notre santé  
Et s'intégrant dans les 30 minutes d'Activité physique quotidienne !*

## Le défi du 6 au 25 novembre 2025

Chaque classe participante doit mener 30 minutes d'activité chaque jour où il n'y a pas EPS...  
et, tous ensemble, nous tenterons d'atteindre  
**6 000 minutes** d'Activité physique au sein de la circonscription.



- [Lien sur Pédagogie 35 vers les ressources pédagogiques Activité Physique au Quotidien,](#)
- [Lien vers le compteur collectif de circonscription à compléter par chaque classe.](#)

L'activité physique joue un rôle essentiel pour la santé physique et mentale, le bien-être et la qualité de vie. Elle contribue à la prévention de nombreuses maladies mais aussi à leur prise en charge. A l'inverse, la sédentarité (le fait de passer un temps trop long assis ou allongé, hors sommeil) impacte négativement la santé.



**Note de service du 27-7-2022 :** « Développer une **activité physique quotidienne** répond avant tout à des enjeux de santé publique et de bien-être. 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 ».

### « Bougeons tous ensemble ! », c'est quoi ?

- Des défis collectifs proposés à toutes les circonscriptions de l'Académie de Rennes.
- Un défi auquel je participe avec ma classe d'élémentaire.
- Des propositions de ressources clés en main.
- Un compteur collectif motivant.
- Un nouveau défi, chaque mois, tout au long de l'année.

\* Les élèves des classes maternelles sont invités à participer à la dynamique « Bougeons tous ensemble » mais, ils ne sont pas comptabilisés du fait de leur activité de motricité quotidienne.