

Pour réussir le 1er Challenge Sport/Santé des écoles

DU 20 AU 24 NOVEMBRE
LE CHALLENGE
**SPORT
SANTÉ**
DES
ÉCOLES

Un évènement sportif intergénérationnel à l'occasion des 40 ans de l'Ugsel primaire, en partenariat avec la Fédération Française de Cardiologie et l'Apel.



Enjeux :

- Etablir des passerelles éducatives entre la pratique sportive et la prévention et l'éducation à la santé
- Créer des liens d'éducation à la santé et à la citoyenneté entre l'école et la famille
- Renforcer des liens interdisciplinaires et entre les niveaux d'enseignement
- Valoriser davantage la mise en œuvre de l'EPS à l'école

Objectif :

Créer un évènement fédérateur qui rassemble grands-parents, parents et enfants autour d'ateliers d'animation sportive et de santé **pour relever un défi.**

LES ETAPES DU PROJET

1

Se rapprocher du comité Ugssel pour s'inscrire au « Challenge Sport/Santé des écoles »

2

Inscrire sa classe au « Parcours du Coeur scolaire » sur le site de la Fédération Française de Cardiologie

3

Prendre contact avec l'association régionale de la Fédération Française de Cardiologie

4

Préparer sa journée ou son projet en s'appuyant sur les propositions suivantes

« Sois sport... Ecoute ton coeur ! »

COMPOSEZ VOTRE CHALLENGE SUR MESURE... SUIVEZ VOTRE CŒUR !

Quel espace à votre disposition ?

- une cour
- un stade
- un gymnase
- une salle
- un parc
- un parking
- une piscine
- un espace pleine nature...

Quelle activité pratiquer ?

- marche
 - randonnée
 - course
 - biathlon (courir/sauter, courir/lancer...)
 - natation
 - parcours en échasses...
- Alors vous viendrez équipés de :** vélo, rollers, patins, trottinette...

Quelles équipes constituer ?

- divisez les classes en plusieurs groupes
- regroupez les élèves de cycles différents (1, 2 et 3)
- partagez le moment en famille : faire des groupes intergénérationnels...

Comment faire battre les coeurs ?

- pratiquer en relais
- se lancer dans une course d'orientation, un rallye, un jeu de piste, une chasse au trésor
- réaliser un/des parcours moteurs
- participer à plusieurs ateliers
- organiser des tournois, des jeux...

Quels ateliers santé choisir ?

- en fonction de vos partenaires
- en lien avec des thématiques : pistes pages suivantes

Quel temps pastoral proposer ?

- un temps d'accueil avant la rencontre
- un chant, une musique qui fédère
- un temps pour se dire au revoir à la clôture de la journée...

Parmi les choix listés ci-dessus à vous de construire "votre projet Challenge Sport/Santé" sur une journée ou une semaine. Selon les conditions réunies, vous pouvez organiser une course, proposer différents ateliers, construire un village sport santé pour relever le défi :

Pratiquer plus d'activité physique dans la journée.



1^{ère} association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires

Concept Village Sport Santé

Rassemblement d'acteurs (enfants, parents, grands-parents, enseignants) autour du sport et de la santé :

- dans un établissement
- dans le cadre d'une organisation regroupant plusieurs établissements d'un même secteur

Conception de stands santé jalonnant un parcours ou des ateliers sportifs en faisant appel aux ressources locales : parents, partenaires (**Fédération Française de cardiologie, Apel**), mutuelles, entreprises pour différentes interventions, animations sur les thèmes : activité physique et santé, prévention, bien-être...

ACTIVITE PHYSIQUE et SANTE : Sensibiliser aux bienfaits d'activité physique

- Rencontre avec des professionnels : infirmière, cardiologue, pneumologue...
- Atelier du souffle : mesurer sa capacité pulmonaire : souffler pour faire avancer un objet (Association « Les petits débrouillards »)
- Atelier relaxation, étirements : temps de récupération (« La minute de temps calme » appréciation de chacun sur « sa minute ressentie »)
- Rencontre avec des sportifs

Quelques propositions :

- Prendre contact avec le CDOS
- Présenter des exposés réalisés par les enfants autour du sport/santé lors de la journée banalisée
- Conférences de professionnels dans la journée ou le soir pour les parents
- Exposer des affiches avec phrases chocs, des chiffres, des vérités scientifiques sur la santé, le sport tout au long du parcours ou dans l'école (balisage)
- Elaborer un quizz Sport/Santé
- Ateliers originaux rameurs, vélos pour recharger des batteries de téléphone, des tablettes, alimenter un robot pour préparer des jus de fruits, actionner des instruments de musique...

PREVENTION : Sensibiliser aux gestes qui sauvent

Apprendre à Porter Secours (APS) pour les enfants, Prévention et Secours Civique 1 (PSC1) pour les adultes

- Ateliers autour des gestes qui sauvent (défibrillateur pour les enfants, pour les adultes...)
- Projection de petits films de l'Ugse où des enfants agissent
- Démonstrations sous forme de saynètes
- Présentation de documents des mutuelles, affiche de l'Ugse
- APS: jeu de l'oie, jeux des familles (Ugse 56)...

« Sois sport... Ecoute ton coeur ! »

BIEN ÊTRE : Sensibiliser à l'importance d'une bonne hygiène de vie

L'ALIMENTATION : adopter de bons réflexes alimentaires

- Rencontre avec des professionnels : infirmière, puéricultrice, diététicienne, nutritionniste (alimentation équilibrée, besoins nutritionnels en fonction de l'âge et de l'activité, l'importance de l'hydratation, risques ...)
- Dégustation de fruits et légumes, jus de fruits... Contact avec des entreprises locales
- Ateliers Jeux : jeu de Kim autour du goût, jeu des aliments et "Bon appétit" (Nathan)...

L'HYGIENE CORPORELLE : adopter les bons gestes, les bonnes habitudes

- Les rituels avant et après l'activité physique et pourquoi : se doucher, se couvrir ?
- La tenue et le matériel adaptés pour pratiquer en toute sécurité

SOMMEIL : comprendre le rôle essentiel du sommeil dans le bon fonctionnement de l'organisme

- Affiche " Le sommeil, toute une aventure " Réseau CANOPE

Comment remporter le trophée du comité Ugsel ?

Lors de la journée phare, comptez le temps d'activité physique de chaque élève :

- prévoir un badge par participant où sera inscrit le temps passé dans chaque atelier sportif
- par établissement, comptabiliser le temps total en minutes, divisé par le nombre de participants pour obtenir une moyenne par personne

Récompense : trophée offert par l'Ugsel nationale et remis par le comité départemental

1 trophée par comité pour l'école ayant pratiqué le plus de minutes d'activité physique ramenées à une personne.

Un exemple : 11520 minutes / 360 participants = moyenne 32 minutes par personne



« Sois sport... Ecoute ton coeur ! »

Pour aller plus loin dans le projet : propositions de pistes interdisciplinaires

Domaines/Disciplines	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions Français Langue étrangère	Lecture d'albums autour du thème de la santé Vocabulaire du corps humain (créer un référentiel, un imagier de la classe) Verbaliser ses émotions	Etude d'une BD « Il était une fois la vie » n°60 Verbaliser ses émotions Vocabulaire du corps humain Mots croisés- mots mêlés	Etude d'un roman Réaliser et présenter un exposé sur un sport, un sportif, une thématique santé, ou santé et sport Réaliser une affiche de promotion de l'activité physique Ecrire un article sur un sportif ou un événement
Construire les premiers outils pour structurer sa pensée Mathématiques	Mesurer les durées avec un sablier Se mesurer, se peser (utilisation de toise, pèse personne)	Mesurer les durées Calculer des distances Utiliser un podomètre	Mesurer les durées Calculer des distances Utiliser un podomètre
Explorer le monde Sciences et technologie Histoire géographie	Préparer un petit déjeuner équilibré Elaborer une fiche santé (Je mesure, je pèse...) Ecouter son corps au repos après un effort (battements du cœur, respiration) Aménager un coin « médecine/hôpital » dans la classe Se dessiner : construction du schéma corporel Découvrir et appliquer des règles d'hygiène	Cibler les besoins alimentaires de l'être humain Elaborer des menus équilibrés à partir de la classification des aliments, composer un goûter Découvrir des outils : vidéo et BD « Il était une fois la vie » Découvrir les métiers en relation avec la thématique de la santé	Réaliser un stéthoscope, un spiromètre et mesurer le souffle Définir les règles d'une bonne hygiène de vie (alimentation, activité physique, sommeil) Découvrir les bienfaits de l'activité physique (circulation du sang, respiration) La place du sport dans le quotidien au fil du temps Histoire du marathon Les grands événements sportifs
Agir s'exprimer comprendre à travers les activités artistiques Education musicale Arts visuels	Découvrir les rythmes avec différents Instruments (percussion et instruments à vent) Activités d'encre soufflée	Reproduire des rythmes en jouant de différents instruments Mimer les gestes propres à chaque sport Découvrir des oeuvres picturales sur le sport Découvrir des activités qui détendent : les mandalas	Monter une exposition de photos intergénérationnelles : Les activités sportives au fil du temps – les tenues de sport au fil de l'histoire Découvrir des photos de sportifs Réaliser un reportage photos lors de la journée phare
Agir s'exprimer comprendre à travers l'activité physique EPS	Se préparer pour réaliser les différents ateliers sportifs du Challenge Vivre des situations de disponibilité corporelle (Relaxation, étirements, automassages...)	Se préparer pour réaliser les différents ateliers sportifs du Challenge Vivre des situations de disponibilité corporelle (Relaxation, étirements, automassages...)	Se préparer pour réaliser les différents ateliers sportifs du Challenge Vivre des situations de disponibilité corporelle (Relaxation, étirements, automassages...)
Apprendre ensemble et vivre ensemble Education morale et civique	Participer à un projet Apprendre à porter secours		

« Sois sport... Ecoute ton coeur ! »

RESSOURCES



Sites

<https://www.fedecardio.org/>

www.defisante.ca/

bouge-avec-les-zactifs.fr

http://www.reseau-canope.fr/piècesjaunes/fileadmin/user_upload/cahiers_pedagogiques/2007/2007_fiche04.pdf

www.mangerbouger.fr

eduscol-education.fr éducation à la santé

Productions, diaporamas et guides pédagogiques

- Guide pédagogique Zactifs
- « Cap'Santé » - Livret enseignant – FERS
- Plan d'action en faveur du bien-être et de la santé des jeunes – Mission ministérielle
- Diaporama Conférence Presse APS (Association Attitude Prévention)
- Dossier UGSEL « 50 situations corporelles à vivre à l'école »
- Bayard « Le yoga des petits »...

Vidéos

- « Il était une fois la vie »
- « C'est par sorcier » ...

Bibliographie

- BD « Il était une fois la vie » n°60
- « C'est ma santé » A.Chiche Ed Sorbier
- « Manger, quelle histoire ! » Marie-Ange Le Rochais Ed Ecole des Loisirs
- « Les émotions » Cécile Gabriel ...

Remerciements aux membres de la CNAPEP élargie et au groupe Rhône Alpes Auvergne pour leur aide précieuse à l'élaboration de ce document.

