

Challenge sport santé des écoles

(Semaine du 9 au 14 avril 2018)

L'UGSEL 49 propose, au choix, deux formules mais chaque établissement reste libre de mettre en œuvre le type de manifestation qui lui convient.

■ Une activité par jour pendant la semaine

Durée : de 30 minutes à 1h par jour à proposer en début ou fin de journée pour que les familles puissent participer.

1. Temps d'échauffement collectif :

Echauffement collectif (ex : Zumba), « Flash mob » sur une musique connue : Chanson de la charte diocésaine, chant « Plus vite, plus fort, plus haut », Haka (voir le haka de l'UGSEL : « Un pour tous, tous champions ») Ces chansons et vidéos sont disponibles sur le site de l'UGSEL

2. Atelier :

Un atelier à choisir parmi les propositions ci-dessous et à effectuer par petits groupes, par classes, par cycles...

3. Temps de clôture :

Terminer la journée par le chant, la danse, le flashmob, le haka... partagé en début de journée

■ Une manifestation d'une journée

1. Temps de lancement :

- Accueil des enfants, des parents, des accompagnateurs.
Présentation des écoles et du déroulement de la journée (avec la vidéo présentant le challenge sport/santé).
Echauffement collectif (ex : Zumba), « Flash mob » sur une musique connue : Chanson de la charte diocésaine, chant « Plus vite, plus fort, plus haut », Haka (voir le haka de l'UGSEL : « Un pour tous, tous champions ») Ces chansons et vidéos sont disponibles sur le site de l'UGSEL

2. Ateliers tournants :

- A choisir parmi les propositions ci-dessous et à effectuer par petits groupes, par classes...

3. Activité commune à tous les cycles :

- Proposer une activité sportive à tous les enfants et les adultes (enseignants, parents, grands-parents, accompagnateurs,) permettant de faire participer tout le monde ensemble (ex : randonnée)

4. Clôture de la journée.

- Dresser le bilan de la journée, en annonçant le temps d'activité pratiqué par tous les participants (cumul du temps d'activité) .
- Terminer la journée par le chant, la danse, le flashmob, le haka... partagé en début de journée

Ces ateliers ne sont que des propositions qui ne pourront être mises en œuvre qu'en fonction des ressources locales : intervenants extérieurs, locaux, espaces extérieurs, etc.

Ateliers "expression et relaxation"

Flash mob, zumba, danse, GRS (ruban), gymnastique (roulades, roues...), accrosport, yoga, respiration, méditation, ...



Ateliers "sportifs"

■ **Rouler** : trottinettes, tricycles, draisiennes, vélos, rollers, pédal Go' (Lien avec l'APER)

■ **Courir, marcher, sauter** (relais, parcours, etc.)
(Cf. Dossier "1 pour tous, tous champions")

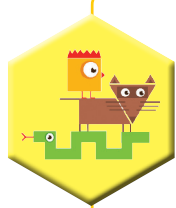


Ateliers "jeux collectifs"

■ **Jeux traditionnels** : poule-renard-vipère, double drapeau, l'horloge, thèque...

■ **Jeux de ballon** : balle aux prisonniers, sports collectifs...

(Cf dossier cour de récréation)



Ateliers "santé"

■ **Intervenants extérieurs** : pompiers, dentiste, diététicienne, cardiologue*, médecin, infirmière...

■ **Ateliers** : écoute ton cœur, brosse tes dents, prends ton pouls, teste ta vue, prépare un goûter équilibré...
(Lien avec l'APS)

*Partenariat avec la Fédération Française de Cardiologie



Défi collectif

■ **Challenge final** : remettre des lettres dans l'ordre, reconstituer un puzzle (une pièce par équipe), rédiger un poème avec des mots donnés, ...



Activités collectives

■ **Chasse au trésor** : quizz reprenant les activités liées à la thématique sport et santé

- Si possible, privilégier un environnement naturel : forêt, parc, stade
- Constituer plusieurs équipes (10 élèves) avec des enfants de tous les cycles
- Chaque équipe dispose d'une carte (départ d'un point différent pour chaque équipe ou proposer une étape de plus que le nombre d'équipes)
- Questions sur les ateliers santé
- Enigmes ou défis physiques sur les activités physiques

■ **Biathlon** : course + lancer, départs échelonnés

- Faire un tour de terrain en courant
- S'arrêter dans la zone de lancer, lancer (par exemple, un chamboule-tout ou dans une cible avec des fléchettes)
- En cas de lancer manqué, l'élève ou l'équipe effectue un tour de pénalité (sur un terrain annexe plus petit)

■ **Course d'orientation** :

- Donner une carte d'un terrain connu ou inconnu
- Aller chercher des indices ou des balises

■ **Randonnée pédestre**

■ **Randonnée à vélo**

■ **Course de durée**



Exemple d'organisation d'une journée

(Cycle 2 ou 3)

1. Matin : ateliers tournants : Chaque atelier dure une vingtaine de minutes

Atelier jeu
traditionnel

Poules-renards-vipères

Atelier
expression

Danse

Atelier sport
collectif

Tchouk-ball

Atelier santé

"Écoute ton cœur"

Atelier santé

L'alimentation

Atelier sportif

Relais : course,
saut, marche

2. Après-midi : randonnée pédestre