



Code action

| ACTIONS SPORTIVES POUR SA SANTÉ (À L'ÉCOLE OU À LA MAISON) | | Cœurs virtuels attribués |
|--|--|-----------------------------|
| S1 | Pratiquer le vélo, trottinette, planche à roulette | 1 |
| S2 | Participer à une séance d'EPS | 3 |
| S3 | Maternelle – Je réalise ma séance quotidienne de motricité | 3 |
| S4 | Je réalise une production artistique en expression corporelle | 3 |
| S5 | Je participe à une session de relaxation (disponibilité corporelle, yoga...) | 3 |
| S6 | Je participe à une séance EPS en course d'orientation | 4 |
| S7 | Je participe à une séance EPS Savoir Rouler | 4 |
| S8 | Je participe à une séance EPS en milieu aquatique ou je vais à la piscine avec mes parents | 4 |
| S9 | J'ai réalisé les tests de forme UGSEL avec mon enseignant(e) | 5 |
| S10 | Je participe à une rencontre sportive inter-établissements et/ou interclasses | 5 |
| S11 | Je participe à une session de formation « Apprendre à porter secours » | 5 |
| S12 | J'ai réalisé 30min d'activité physique chaque jour de la semaine | 10 |
| S13 | Je réalise une sensibilisation à la pratique sportive Handisport et Inclusive | 10 |
| S14 | Je participe aux parcours du cœur de la Fédération Française de Cardiologie | 10 |
| S15 | Action sportive personnalisée de l'établissement/classe | Au choix de l'enseignant(e) |

| ACTIONS ÉCOLOGIQUES POUR SA PLANÈTE (À L'ÉCOLE OU À LA MAISON) | | Arbres virtuels attribués |
|--|--|-----------------------------|
| E1 | Se déplacer à pied pour des trajets que je fais d'habitude en voiture | 5 |
| E2 | Je me déplace à pied à ma séance d'EPS | 1 |
| E3 | Venir à l'école en co-voiturage | 2 |
| E4 | J'utilise un Eco-CUP pour me désaltérer | 2 |
| E5 | Venir à l'école en transports en commun | 3 |
| E6 | Je trie mes déchets | 3 |
| E7 | Je limite et/ou Je trie mes déchets à la cantine et/ou dans la vie quotidienne | 3 |
| E8 | Je participe ou j'organise une manifestation sportive Eco-Responsable (hors actions UGSEL) | 5 |
| E9 | Je participe à une opération de ramassage des détritrus | 5 |
| E10 | Je coupe l'éclairage de ma classe quand cela n'est pas nécessaire Je coupe l'éclairage de ma chambre si ce n'est pas nécessaire | 5 |
| E11 | Je réalise un album perso Laudato Si (l'environnement autour de mon établissement) | 5 |
| E12 | Je réalise un jardin dans mon école et (ou) à la maison | 5 |
| E13 | Je plante un arbre dans l'école ou dans un espace naturel | 10 |
| E14 | Je participe à une correspondance verte avec ma classe | 20 |
| E15 | Action écologique personnalisée de l'établissement/classe | Au choix de l'enseignant(e) |

| ACTIONS INSTITUTIONNELLES | | A ajouter aux cumuls des arbres et cœurs virtuels |
|---------------------------|--|---|
| I1 | J'ai participé à ma rentrée avec l'Ugsel | 5 |
| I2 | Je participe à la Semaine APQ | 5 |
| I3 | Je participe à la Semaine Olympique et Paralympique | 5 |
| I4 | Je participe à une action de sensibilisation au Savoir Rouler « Tous à Vélo avec l'UGSEL » | 5 |
| I5 | Je participe à la Journée Nationale du Sport Scolaire | 5 |
| I5 | Action institutionnelle personnalisée de l'établissement/classe | Au choix de l'enseignant(e) |