

**Un évènement sportif intergénérationnel  
en partenariat avec la Fédération Française de Cardiologie et l'Apel**

**Enjeux :**

Établir 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, le collège, le lycée 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, au collège et au lycée

**Objectif :**

Créer un évènement fédérateur qui rassemble grands-parents, parents, élèves, enseignants et personnel éducatif autour d'ateliers d'animation sportive et de santé pour relever un challenge

**LES ÉTAPES DU PROJET**

**1**

Inscrire un Challenge Sport/Santé dans son projet d'établissement

**2**

Informers son comité Ugsel, remplir le Google Form pour l'associer à un Parcours du cœur et recevoir des outils d'animation par la FFC

**3**

Prendre contact avec un club Cœur/Santé local ou l'association régionale de la Cardiologie

**4**

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

« **Sois sport... Écoute ton cœur !** »

# 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 aménagé
- un espace de pleine nature...

## Quelle activité pratiquer ?

- marche
- randonnée
- course
- biathlon (courir/sauter, courir/lancer...)
- pentathlon, décathlon
- parcours en échasses...

Alors vous viendrez équipés de :  
vélo, rollers, trottinette...

## Quelles équipes constituer ?

- divisez les classes en plusieurs groupes
- regroupez les élèves de cycles différents
- partagez le moment en famille : faire des groupes intergénérationnels...

## Comment faire battre les cœurs ?

- 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. 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 !**

**« Sois sport... Écoute ton cœur ! »**

# CONCEPT VILLAGE SPORT SANTÉ

Rassemblement d'acteurs (enfants, adolescents, parents, grands-parents, enseignants, personnel éducatif) 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 SANTE jalonnant un parcours ou des ateliers sportifs en faisant appel aux ressources locales : parents, partenaires (Fédération Française de Cardiologie, Apel, Collectivités locales...), 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 athlètes

Quelques propositions :

- Prendre contact avec le CDOS, le comité d'athlétisme...
- Présenter des exposés réalisés par les élèves 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
- Proposer des 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...

**« Sois sport... Écoute ton cœur ! »**

## **PRÉVENTION :**

**Sensibiliser aux gestes de secourisme :**

**Apprendre à Porter Secours (APS) pour les enfants, Gestes Qui Sauvent (GQS), Prévention et Secours Civique 1 (PSC1) pour les collégiens, les adultes :**

- Ateliers autour des gestes qui sauvent (défibrillateur pour les jeunes et adultes...)
- Projection de clips vidéo de l'Ugse où des élèves agissent
- Démonstrations sous forme de saynètes
- Présentation de documents de mutuelles, affiches de l'Ugse

**Sensibiliser aux conduites addictives :**

**Amener à la prise de conscience d'un certain nombre de comportements déviants ou néfastes au plein épanouissement physique et mental des jeunes (écrans, tabac, alcool, drogue...)**

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

**LA NUTRITION, L'ALIMENTATION :** adopter de bons réflexes alimentaires pour sa santé

- 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

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

" Le sommeil, toute une aventure " Réseau CANOPE [http://www.reseau-canope.fr/piecesjaunes/fileadmin/user\\_upload/cahiers\\_pedagogiques/2017/2017\\_affiche.pdf](http://www.reseau-canope.fr/piecesjaunes/fileadmin/user_upload/cahiers_pedagogiques/2017/2017_affiche.pdf)

**« Sois sport... Écoute ton cœur ! »**

# COMMENT REMPORTER LE TROPHÉE DU COMITÉ UGSEL ?

**A partir des retours des établissements, chaque comité Ugsel pourra récompenser avec un trophée :**

- **Par exemple, l'établissement qui aura pratiqué le plus de minutes d'activité physique ramenées à une personne :**

**Cas : 11520 minutes - 360 participants, ce qui fait une moyenne 32 minutes d'activité physique par personne**

**OU**

- **Autre exemple, l'établissement qui aura fédéré le plus d'acteurs autour du projet dans les domaines de la santé et du sport.**



# POUR ALLER PLUS LOIN DANS LE PROJET : PROPOSITIONS DE PISTES INTERDISCIPLINAIRES

Socle commun de connaissances, de compétences et de culture	Domaines/ Disciplines	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Cycle 4 et plus
<b>Les langages pour penser et communiquer</b>	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  Vocabulaire du corps humain	Étude d'une BD « Il était une fois la vie » n°60 Verbaliser ses émotions Vocabulaire du corps humain Mots croisés- mots mêlés  Vocabulaire du corps humain	Étude 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  Écrire un article sur un sportif ou un évènement	Réaliser une production écrite, un reportage à partir d'un sujet autour de la santé et du sport  Exprimer des ressentis
<b>Les langages pour penser et communiquer</b>	Agir s'exprimer comprendre à travers les activités artistiques  Éducation musicale Arts visuels	Activités d'encre soufflée Le geste et sa trace  Découvrir les rythmes avec différents Instruments (percussion et instruments à vent)	Découvrir des œuvres picturales sur le sport Découvrir des activités qui détendent : les mandalas  Reproduire des rythmes en jouant de différents instruments Créer des rythmes avec son corps	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 Créer des rythmes avec son corps	Apprendre à exprimer une émotion, à s'exprimer sur un thème en concevant, en réalisant, en présentant des productions visuelles, plastiques, artistiques : présentation de danse, d'acrosport ...
<b>Les langages pour penser et communiquer</b>  <b>La formation de la personne et du citoyen</b>	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...)	Mimer les gestes propres à chaque sport 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...)	Construire des stratégies d'actions personnelles ou collectives pour réaliser une performance sportive
<b>La formation de la personne et du citoyen</b>	Apprendre ensemble et vivre ensemble Éducation morale et civique	Participer à un projet « Apprendre à Porter Secours »		Apprendre les Gestes Qui Sauvent.	Préparer son PSC1 Prévenir les conduites à risques Participer à l'organisation, à l'animation d'un évènement sportif en y tenant des responsabilités : juge, arbitre, speaker, reporter, coach, ... Respecter ses engagements
<b>Les méthodes et outils pour apprendre</b>	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	Traiter des données collectées : mesure de temps, de distance, calcul de vitesse, classement, ... Mettre en forme des données de façon pertinente : tableau, graphique...
<b>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</b>  <b>Les représentations du monde et de l'activité humaine</b>	Explorer le monde  Sciences et technologie  Histoire géographie	Découvrir et appliquer des règles d'hygiène Préparer un petit déjeuner équilibré Élaborer une fiche santé (Je mesure, je pèse...) Écouter son corps au repos après un effort (battements du cœur, respiration) Aménager un coin « médecine/hôpital » dans la classe  Retrouver la chronologie d'une activité sportive	Cibler les besoins alimentaires de l'être humain, élaborer 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  L'histoire du sport	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 évènements sportifs	Réaliser une exposition sur les maladies cardiovasculaires  Réaliser une vidéo de prévention sur la thématique « Alcool, Cannabis et conduite »  Rechercher et utiliser des techniques pertinentes dans la réalisation d'un geste sportif.  Analyser, argumenter, exploiter et communiquer des résultats.

# RESSOURCES

## Sites

- <https://www.ugsel.org>
- <https://www.fedecardio.org/>
- [https://www.fedecardio.org/sites/default/files/image\\_article/PDC-Lyc%C3%A9e.pdf](https://www.fedecardio.org/sites/default/files/image_article/PDC-Lyc%C3%A9e.pdf)
- [https://www.fedecardio.org/sites/default/files/image\\_article/PDC-College.pdf](https://www.fedecardio.org/sites/default/files/image_article/PDC-College.pdf)
- [https://www.fedecardio.org/sites/default/files/image\\_article/PDC-Ecole.pdf](https://www.fedecardio.org/sites/default/files/image_article/PDC-Ecole.pdf)
- [www.defisante.ca/](http://www.defisante.ca/)
- [bouge-avec-les-zactifs.fr](http://bouge-avec-les-zactifs.fr)
- [http://www.reseau-canope.fr/piècesjaunes/fileadmin/user\\_upload/cahiers\\_pedagogiques/2007/2007\\_fiche04.pdf](http://www.reseau-canope.fr/piècesjaunes/fileadmin/user_upload/cahiers_pedagogiques/2007/2007_fiche04.pdf)
- [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)
- [eduscol-education.fr](http://eduscol-education.fr) éducation à la santé
- Fiches Athlétisme (FFA) : [https://www.athle.fr/pdf/athle\\_jeunes/AnimAthle\\_PDFinteractif.pdf](https://www.athle.fr/pdf/athle_jeunes/AnimAthle_PDFinteractif.pdf)

## Productions

- 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)
- Dossiers Ugsel « 50 situations corporelles à vivre à l'école » et « 30 situations motrices et citoyennes » à vivre au cycle 1
- Bayard « Le yoga des petits »...
- Dossier Pédagogique « Apprendre à Porter Secours » (Ugsel)
- Mémento PSC1 (Ugsel)

## Vidéos

- « Il était une fois la vie »
- « C'est par sorcier »
- Sur le site de l'Ugsel : prévention des conduites addictives, vidéos PSC1 et secourisme...

## Bibliographie

- BD « Il était une fois la vie » n°60
- « Manger, quelle histoire ! » Marie-Ange Le Rochais Ed Ecole des Loisirs
- « Les émotions » Cécile Gabriel ...