

Challenge Sport santé

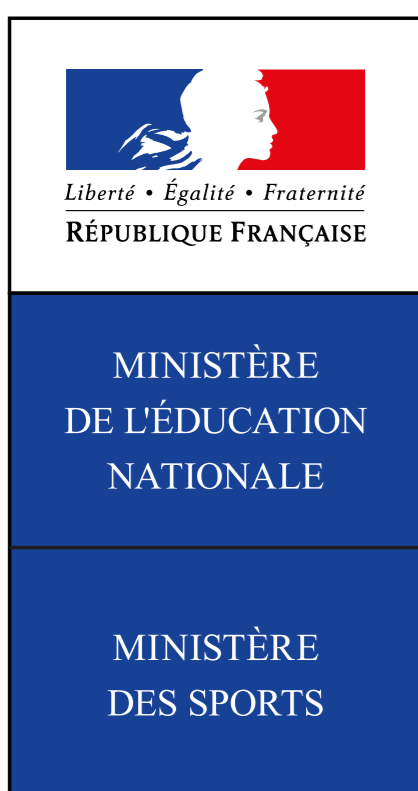
— DU —
16
Mars

2019

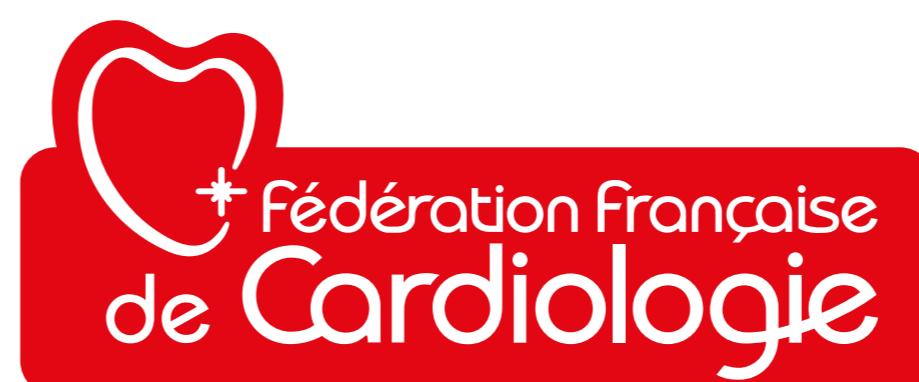
— AU —
26
Mai



www.ugsel.org - Ugsel 2019 - Conception graphique : Agence DUO - Impression : Goubault Imprimeur



Inscrivez votre événement à un parcours du cœur scolaire sur le site de la Fédération Française de Cardiologie.



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



ÉDUQUER À LA SANTÉ

UN DÉFI À RELEVER AUJOURD'HUI

Partageons tous ensemble cette responsabilité !



DU 16 Mars

2019

AU 26 Mai

Le Challenge Sport Santé

Un événement sportif intergénérationnel



En partenariat avec l'Apel et la Fédération Française de Cardiologie dans le cadre des parcours du cœur scolaires www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur

Pour relever un défi pratiquer plus d'activité physique dans la journée.

Un projet d'animation pérenne, inscrit dans deux thématiques Sport / Santé et Sport / Citoyenneté, axes éducatifs en plein développement au cœur de la société et des Ministères de l'Éducation Nationale et du Sport.

Afin que chaque établissement du 1^{er} ou du 2nd degré crée SON Challenge Sport Santé, un protocole d'organisation est à télécharger sur le site www.ugsel.org

Il aide à la mise en œuvre de l'événement :

- Il définit les étapes du projet
- Il propose des idées d'ateliers sportifs, de prévention/santé, de bien-être
- Il donne des propositions de pistes interdisciplinaires pour tous les cycles.

Sensibiliser les jeunes dès la maternelle à une pratique régulière d'une activité physique est un enjeu de santé publique qui s'intègre dans le parcours éducatif de santé.

FORMATIONS NATIONALES

En Prévention / Santé

01 Formateur-école en prévention des comportements à risque

Public concerné : Professeurs des écoles (CM)

Objectifs : Animer auprès d'un groupe d'élèves une séquence de sensibilisation concernant la prévention des comportements à risque liés à l'usage d'internet et des écrans. Concevoir et mettre en œuvre un projet de prévention au sein de sa classe.

02 Formateur-collège en prévention des comportements à risque

Public concerné : Enseignants et personnels OGEC du second degré en collège

Objectifs : Animer auprès d'un groupe d'élèves une séquence de 2 heures concernant la prévention des comportements à risque. Concevoir et mettre en œuvre un projet de prévention dans son établissement.

03 Formateur-lycée en prévention routière et comportements à risque

Public concerné : Enseignants et personnels OGEC du second degré en lycée

Objectifs : Animer auprès d'un groupe d'élèves une séquence de 3 heures concernant la prévention routière et les comportements à risque. Concevoir et mettre en œuvre un projet de prévention dans son établissement.

04 Formation Prévention et secours civiques de niveau 1

Public concerné : Enseignants et personnels éducatifs

Objectifs : Acquérir les capacités nécessaires pour agir en citoyen acteur de sécurité civile, conformément aux dispositions de la loi de modernisation de la sécurité civile, du 13 août 2004. Obtenir le certificat de compétences de citoyen de sécurité civile «PSC1».

05 Formation de formateurs «GQS-APS»

Public concerné : Professeurs des écoles titulaires du PSC1 de l'année scolaire en cours

Objectifs : Acquérir les compétences de formateur relatives à l'enseignement des gestes qui sauvent. Acquérir des compétences de formateur pour développer une méthodologie et des pratiques relatives à l'enseignement des programmes « Apprendre à Porter Secours ».

06 Formateurs en prévention et secours civiques

Public concerné : Tout personnel de l'Enseignement catholique

Objectifs : Acquérir les connaissances relatives à l'unité d'enseignement « pédagogie initiale et commune de formateur ». Acquérir les compétences relatives à l'unité d'enseignement « pédagogie appliquée à l'emploi de formateur en prévention et secours civiques ».

07 Formateurs de formateurs «GQS-APS»

Public concerné : Professeurs des écoles, formateurs GQS-APS

Objectifs : Acquérir les compétences et connaissances de formateur de formateurs relatives à : l'enseignement des gestes qui sauvent et l'enseignement du programme « Apprendre à Porter Secours ».

08 Formation de formateur de formateurs en prévention et secours civiques

Public concerné : Personnel de l'Enseignement catholique titulaire du certificat de compétences de formateur en prévention et secours civiques

Objectifs : Obtention du certificat de formateur de formateurs. Acquisition des compétences et connaissances de formateur de formateurs relatives aux référentiels Ugsel pour encadrer les formations initiales et continues de formateurs en prévention et secours civiques.

ENJEU

DES TESTS DE FORME

DES CONSTATS ... chez les jeunes :

- Une augmentation de l'obésité ;
- Une perte des capacités cardiovasculaires ;
- Une augmentation des problèmes de dos ;
- Une sédentarité plus importante ;
- ...

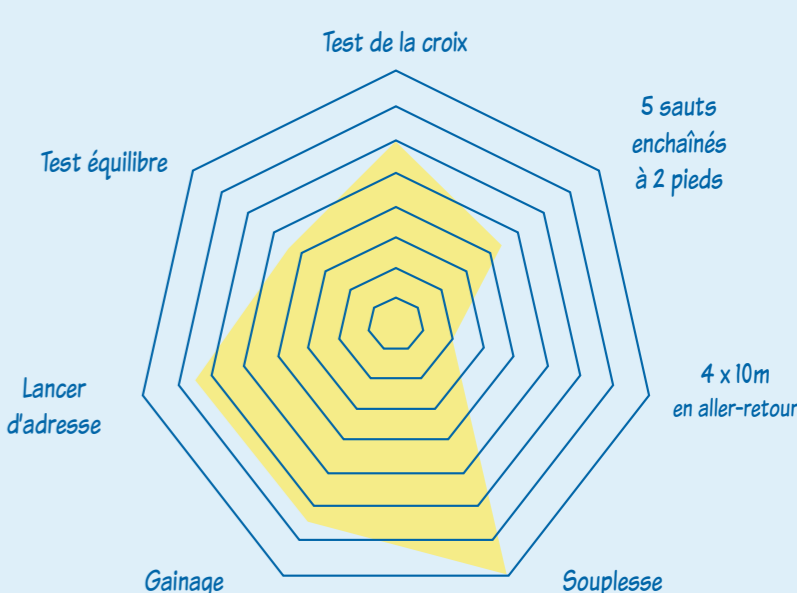
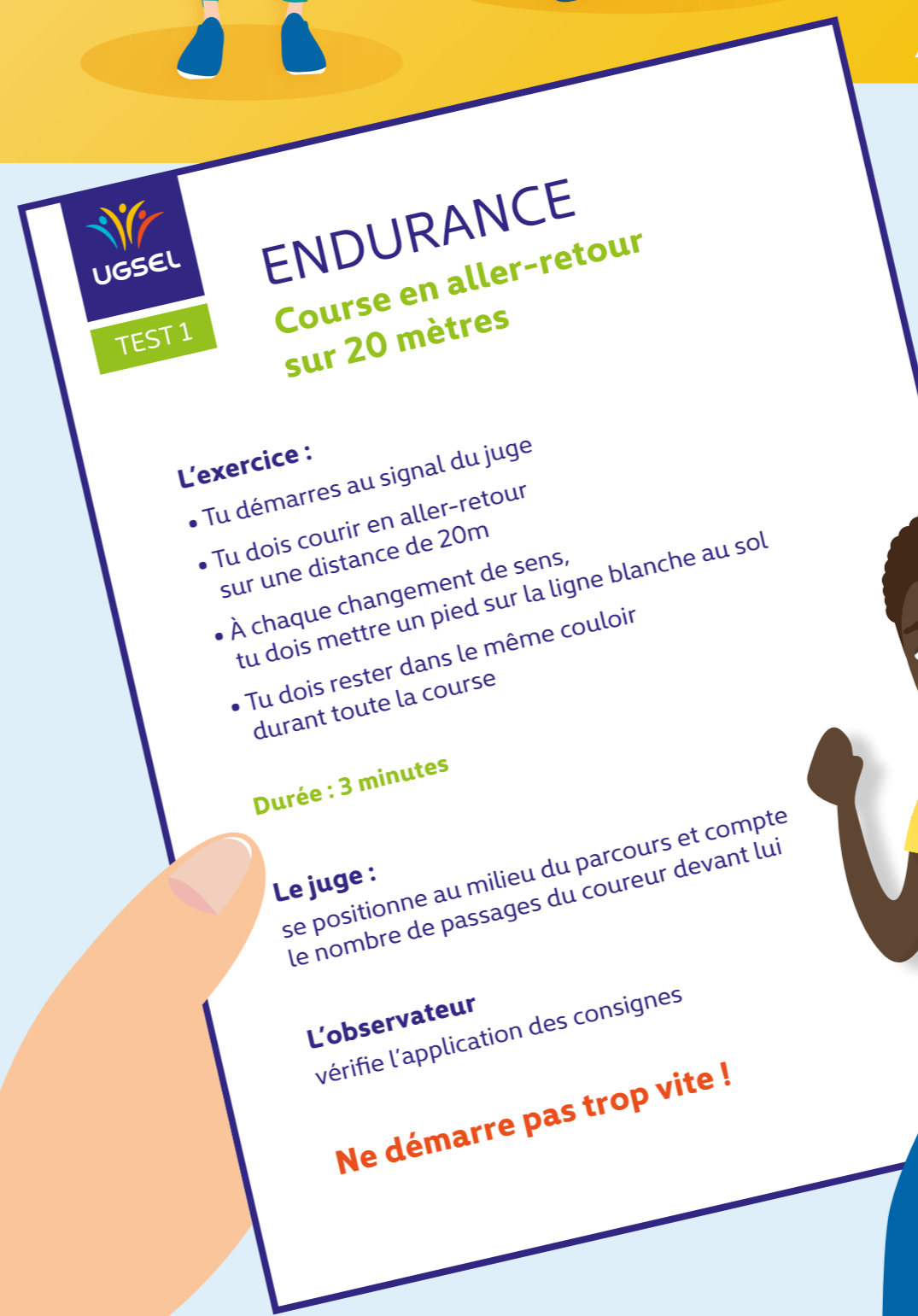
UN DÉFI :

« EVALUONS notre forme d'aujourd'hui pour mieux construire notre SANTÉ de demain ! »

DES PROPOSITIONS...

Exemple de test

Mes résultats :



LA LUTTE

CONTRE LE DOPAGE !

Un enjeu éducatif de prévention ! TOUS CONCERNÉS !!

Tout citoyen est susceptible d'être concerné à un moment donné de sa vie par le dopage.....

MAIS les jeunes en milieu scolaire constituent une cible prioritaire pour notre fédération sportive ...

TOUS CONCERNÉS..... LUTTONS ENSEMBLE CONTRE CE FLEAU !!



DOSSIER pour réussir votre 2^{ème} Challenge Sport et Santé des écoles



Un évènement sportif intergénérationnel, 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.

Objectifs :

Créer un évènement fédérateur autour d'ateliers d'animation sportive et de santé pour relever un défi.

LES ETAPES DU PROJET

①

Présenter le projet à votre équipe pédagogique et définir les classes qui participent au Challenge

②

Contactez l'UGSEL 78 pour leur faire part de votre engagement

③

Préparez sa ou ses journées en s'appuyant sur les propositions d'activités jointes, par domaine et par cycle

"Sois Sport ... Ecoute ton cœur"



PARCOURS DU COEUR SCOLAIRE

Pour compléter ce projet et vous donner des pistes de réflexion, la Fédération Française de Cardiologie vous propose également un kit "Parcours du cœur scolaire" avec mise à disposition de fiches pédagogiques, goodies, affiches, diplômes, bracelets, gobelets, etc ... Pour cela, il vous suffit d'inscrire vos classes sur le site internet de la Fédération Française de Cardiologie :

www.fedecardio.org/votre-kit-parcours-du-coeur-scolaires.



TROPHEE COMITE UGSEL 78

Lors de la semaine banalisée, comptez le temps d'activité physique de chaque classe * et comptabilisez le temps total en minutes, divisé par le nombre de participants pour obtenir une moyenne par personne.

Récompenses : L'UGSEL 78 remettra un trophée à l'établissement ayant pratiqué le plus de minutes d'activités physiques ramenées à une personne.

Exemple : Il y a 5 classes dans votre établissement. Prévoir un chronomètre par classe.

- Classe 1 = 25 élèves = 3h30 d'activité physique (210mn) = 5250mn.
- Classe 2 = 27 élèves = 3h30 d'activité physique (210mn) = 5670mn.
- Classe 3 = 26 élèves = 1h15 d'activité physique (75mn) = 1950mn.
- Classe 4 = 26 élèves = 3h10 d'activité physique (190mn) = 4940mn.
- Classe 5 = 25 élèves = 4h00 d'activité physique (240mn) = 6000mn.

Au total : 129 élèves et 23810mn, soit en moyenne 184mn d'activité physique par élève.

* : Les heures de récréation ne sont pas comptabilisées.



Domaines	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions - Français	<ul style="list-style-type: none"> * Connaître le nom des fruits et des légumes du marché * Vocabulaire du corps humain * Connaître le nom des différents repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) 	<ul style="list-style-type: none"> * Vocabulaire du corps humain (articulations, muscles, squelette...). * Verbaliser ses émotions, ses ressentis... * Raconter, décrire une situation pour alerter en cas de danger 	<ul style="list-style-type: none"> * Verbaliser ses émotions, ses ressentis... * Raconter, décrire une situation pour alerter en cas de danger * Réaliser des slogans ou des messages sur le sport et la santé (<i>Manger une banane et ça repart ! Une portion de fruits ou de légumes correspond à un poing ou à deux cuillères à soupe</i>)
Mathématiques		<ul style="list-style-type: none"> * Mesurer le temps avec un chronomètre. 	<ul style="list-style-type: none"> * Mesurer le temps avec un chronomètre. * Additionner le temps cumulé en activités sportives au fil de la semaine.
Explorer/Questionner le monde Sciences et Technologies	<ul style="list-style-type: none"> * Préparer un petit déjeuner équilibré * Ecouter son corps au repos après un effort (cœur, respiration). * Aménager un coin « médecine, hôpital » dans la classe * Se dessiner : construction du schéma corporel 	<ul style="list-style-type: none"> * Cibler les besoins alimentaires de l'être humain : élaborer des menus équilibrés à partir de la classification des éléments, composer un goûter * Découvrir les métiers en relation avec la thématique de la santé (médecin, nutritionniste, kiné, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> * Fabrication d'un stéthoscope (fiche technique dans le dossier). * Découverte d'une vidéo « C'est pas sorcier » en lien avec le fonctionnement du cœur (questionnaire et réponses fournis)
Apprendre ensemble et vivre ensemble Education moral et civique	<p>Apprendre à porter secours : partenariat avec les sapeurs-pompiers, sauveteur du travail, parents formés au PSC1, ...</p> <p>(Affiches alerter et que faire en cas de malaise dans le dossier)</p>		

Domaines	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
<p>Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques</p> <p>Enseignements artistiques</p> <p>Education musicale</p> <p>Arts visuels</p>	<p>* Réalisation de silhouettes (Fernand Léger, Keith Haring...)</p> <p>* Activités d'encre soufflée</p>	<p>* Découvrir des œuvres picturales sur le sport</p> <p>* Découvrir des activités qui détendent : les mandalas.</p> <p>* Découverte des silhouettes de Keith Haring et Fernand Léger</p>	<p>* Découvrir des œuvres picturales sur le sport.</p> <p>* Découverte des silhouettes de Keith Haring et Fernand Léger.</p> <p>* Découvrir des activités qui détendent : les mandalas.</p>
<p>Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique</p> <p>EPS</p>	<p>* Vivre un temps d'échauffement avant la pratique d'activités physiques.</p> <p>* Vivre des situations de relaxation, pour un retour au calme.</p> <p>* Zumba</p> <p>* Marche</p> <p>* Parcours de motricité</p> <p>* Jacques a dit</p> <p>* Parcours de trottinette dans la cour</p> <p>* Relais déménageurs</p>	<p>* Vivre un temps d'échauffement avant la pratique d'activités physiques.</p> <p>* Vivre des situations de relaxation, pour un retour au calme.</p> <p>* Activités de saut : corde à sauter individuel, Double Dutch, course en sac...</p> <p>* Endurance</p> <p>* Relais</p> <p>* Morpion avec 9 cerceaux et 6 dossards (3 rouges + 3 verts) → vidéo Tic Tac Toe youtube</p> <p>* Zumba</p> <p>* Fil rouge de la semaine avec un rameur, les enfants se relaient</p> <p>* Concours d'élastique</p> <p>* Parcours de santé</p>	<p>* Vivre un temps d'échauffement avant la pratique d'activités physiques.</p> <p>* Vivre des situations de relaxation, pour un retour au calme.</p> <p>* Marche en forêt</p> <p>* Zumba</p> <p>* Fil rouge de la semaine avec un rameur, les enfants se relaient</p> <p>* Activités de saut : corde à sauter individuel, Double Dutch, course en sac...</p> <p>* Endurance</p> <p>* Relais</p> <p>* Parcours de santé</p> <p>* Morpion avec 9 cerceaux et 6 dossards (3 rouges + 3 verts) → vidéo Tic Tac Toe youtube</p>



Deuxième Challenge Sport et Santé

Du 16 mars au 26 mai 2019

FICHE DE SUIVI PAR CLASSE

Date choisie :	
Nom de classe :	Nombre d'élèves dans la classe :

Jours		Détail et Durée de l'activité physique	Total par jour
EXEMPLE	<i>Lundi 18 mars 2019</i>	<ul style="list-style-type: none"> <i>corde à sauter : 12 min</i> <i>foot : 35 min</i> <i>danse : 5 min</i> <i>marche dans les bois : 60 min</i> 	<i>112 min</i>
TOTAL en min :			





Challenge Sport et Santé 2019

Planning interventions santé – Semaine du au



<i>horaires</i>		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MATIN						
APRES - MIDI						

Possibilité de remplir le document par école ou par classe... à la main ou directement sur Word. Merci !

Exemple

<i>horaires</i>		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MATIN	8h30 – 9h30	<i>CP : intervention des pompiers CE1 : l'alimentation équilibrée</i>	<i>CM1 : placer une personne en PLS</i>		<i>CP : petit déjeuner équilibré partagé CE2 : intervention d'un podologue qui présente son métier</i>	
	9h30 – 10h		<i>CE2 : les numéros d'urgence</i>	<i>PS/MS : intervention d'une maman infirmière</i>		
	10h-10h30					
	10h30-11h30	<i>CM2 : composer un menu équilibré</i>	<i>GS : les fruits et les légumes du marché</i>			
APRES - MIDI						