

À l'USEP, l'athlé ça se vie !



... en 2017.



L'USEP et la FFA s'associent pour vous proposer
l'opération nationale SANTE 2017, de mars à juin.

Objectifs :

- Développer la pratique des activités athlétiques comme levier d'éducation à la santé.
- Permettre aux enfants de vivre, d'expérimenter et comprendre que la quantité, la régularité et l'intensité de la pratique ont un effet sur son état général et sa forme.
- Impliquer les acteurs locaux, dont les familles, autour d'un projet d'activités sportives qui promeut la santé et encourage les enfants dans leur pratique.
- Afficher les rencontres sportives-associatives USEP comme des rencontres promotrices de santé.

Présentation de l'opération

- Elle s'appuie sur des rencontres **Anim'Cross** et **Anim'Athlé**.
- Elle vise à mettre en évidence les bienfaits de l'activité physique (quantité de pratique, intensité, régularité, plaisir) sur la **santé** en s'appuyant sur les outils USEP.
- Elle propose une formule accessible et valorisante pour tous (équitable, épanouissante et inclusive)
- Elle est ouverte aux enfants licenciés USEP de la GS au CM.
- Un partenariat local - club, Comité départemental, Ligue d'athlétisme - peut être établi pour solliciter une aide matérielle ou un appui technique.

Communication partagée

- Un slogan partagé accompagne cette opération :
« **A l'USEP, l'athlé ça se VIE !** »
- Un communiqué de presse commun
- Un parrainage par un/une athlète (FFA)

La rencontre sportive et associative

1-En amont de la rencontre, les classes s'engagent :

- Dans une pratique significative d'activités physiques qui permette aux enfants d'expérimenter la régularité et des intensités différentes (utilisation des compteurs d'activité).
- Dans une réflexion sur leurs pratiques sportives, à l'aide des outils USEP, vecteurs de promotion de la santé.
- Dans une collecte de bouchons qui serviront d'unité de mesure lors de la rencontre.

2- Le jour J, mise en place :

- D'ateliers **Anim'Athlé** et/ou **Anim'Cross**
- D'ateliers éducatifs promoteurs de santé en lien avec la pratique
- D'un « Défi récré »
- D'une production de messages Sport/Santé qui incitent à la pratique

D'autres partenaires

passere((es.info



sécurité solaire





Pour quoi faire? - *Anim'cross* vise à développer chez l'enfant :

- Le développement des capacités physiologiques, comme l'endurance aérobie et la persévérance.
- La mise en place de situations dans lesquelles l'effort physique se pratique avec plaisir.
- L'amélioration du potentiel de santé à court, moyen et long terme.

Pour:

- **Explorer la notion d'intensité dans l'effort physique** : L'enfant adore courir mais il aime produire un effort intense sur une courte durée. L'inciter à courir plus longtemps ou plus loin, c'est le confronter à des ressentis nouveaux.
- **Apprivoiser par le jeu, l'effort physique continu** : Pour être capable de produire un effort continu, l'enfant doit apprendre à gérer ses modes de déplacement, à adapter son rythme en fonction de ce qu'il ressent.
- **Moduler l'intensité d'un effort continu** : L'intensité de l'effort physique produit par l'enfant dépend de ses possibilités, de sa volonté et du plaisir qu'il ressent dans son action.
- **Développer les capacités** - La préparation à l'*Anim'cross* permet :
 - Le développement des systèmes cardio-respiratoires et cardio-vasculaires
 - L'amélioration du fonctionnement physiologique et notamment des filières énergétiques
 - Le développement des capacités psychologiques (concentration, persévérance)
 - Le développement des capacités physiques (force, impulsion)
 - Le contrôle respiratoire
 - Le développement d'habiletés motrices (adresse, coordination, rythme)

Eduquer à la santé et à la citoyenneté: L'enfant accède à une meilleure « *connaissance de soi* » en s'exprimant à propos de ses sensations ou de ses émotions, en réfléchissant et en échangeant sur ses pratiques et son ressenti avec les autres.

Un parti pris pédagogique:

- **Des situations entonnoirs** : Les 3 jeux d'*Anim'cross* proposent des situations dont les contraintes au niveau matériel et /ou au niveau des consignes induisent des réponses motrices orientées.
- **Des situations riches, variées et originales** - Les défis contre soi-même ou contre les autres proposent à l'enfant d'explorer en sécurité une motricité différente de son activité usuelle. Ainsi, les 3 jeux proposés s'appuient sur une complémentarité :
 - ⇒ 2 jeux sont structurés à partir du temps : « *Le manège* » et « *La roue de la fortune* »
 - ⇒ 1 jeu est structuré à partir des distances « *Le Cross'Athlon* »
 - ⇒ Les 3 jeux intègrent les variables liées aux aspects énergétiques
- **Des situations à évaluation directe et immédiate** : Des indicateurs lui permettent d'accéder immédiatement et par lui-même à la connaissance du résultat de son action, le rendant acteur de ses apprentissages.
- **Des situations où l'on mesure une performance** : Les enfants sont invités à quantifier la performance de leur équipe (collecte de bouchons). Chaque enfant contribue en fonction de ses possibilités au résultat de son équipe.

La rencontre

Les jeux *Anim'Cross* :

- ◆ se déroulent en équipes
- ◆ permettent l'identification de résultats collectifs
- ◆ peuvent se dérouler sur n'importe quelle surface avec un minimum de matériel



Les jeux *Anim'cross* proposent 3 formats de rencontre :

- ◆ **Le Kid's Cross** intègre 2 jeux « *La roue de la fortune* » (déplacement intermittent) et « *Le manège* » (déplacement continu). Il est possible de proposer les 2 jeux à la suite en respectant une 1/2 heure de récupération entre les deux et en mettant en place un atelier santé en lien avec l'activité physique vécue OU l'un puis l'autre avec également un temps de récupération.
- ◆ **Le Cross'Athlon** (activité intermittente). L'enfant parcourt la distance entre la base (zone d'accumulation des points) et les ateliers (défis mettant en jeu des capacités physiologiques et motrices variées) tout en favorisant la récupération active.
- ◆ **La combinaison** : Possibilité de combiner, au cours d'une rencontre, le « *Cross'Athlon* » et un jeu du « *Kids'Cross* » (La roue de la fortune ou Le manège) en respectant une récupération minimum d'1/2 heure entre les deux jeux..

Pour en savoir plus ([lien vers le doc complet](#))



Pour quoi faire? « Anim'Athlé » vise à développer chez l'enfant :

- Le développement des habiletés motrices et des capacités physiques
- La mise en place de situations dans lesquelles l'effort physique se pratique avec plaisir.
- L'amélioration du potentiel de santé à court, moyen et long terme.

POUR

- **Construire un répertoire moteur athlétique en**

- ⇒ agissant sur les synchronisations motrices et musculaires peu développées par la motricité usuelle afin que le corps apprenne à structurer des coordinations athlétiques spécifiques ;
- ⇒ améliorant les régulations posturo-toniques inhabituelles afin que le corps apprenne à jouer avec les déséquilibres
- ⇒ construisant un ensemble de gammes rythmiques afin que le corps apprenne à anticiper les actions

- **Développer les capacités physiques**

Cette éducation vise un renforcement du corps en développant le gainage, la tonicité, la force, la souplesse et les capacités physiologiques et fonctionnelles.

- **Confronter l'enfant à des sensations et des émotions athlétiques**

Les situations proposées visent à :

- ⇒ permettre à l'enfant de s'autoévaluer ;
- ⇒ lui offrir la possibilité d'exprimer ses émotions ;
- ⇒ favoriser la confrontation de ses réflexions avec celles des autres ;
- ⇒ lui donner accès à d'autres informations (tactiles et kinesthésiques) que les informations visuelles

- **Eduquer l'enfant à la santé et à la citoyenneté**

L'enfant accède à une meilleure « *connaissance de soi* » en s'exprimant à propos de ses sensations ou de ses émotions, en réfléchissant et échangeant sur ses pratiques et son ressenti avec les autres.

Un parti pris pédagogique:

- **Des situations entonnoirs** - *Anim'Athlé* propose des situations contraignantes au niveau du dispositif matériel et/ou des consignes afin d'induire des réponses motrices orientées.
- **Des situations riches, variées et originales** - Les défis contre soi-même et contre les autres permettent à l'enfant de vivre une motricité différente de son activité physique usuelle. Ainsi, la classification retenue ne reprend pas le triptyque : courir, sauter, lancer mais envisage ces mêmes verbes d'action au travers d'une intentionnalité de plus en plus athlétique : **projeter, se projeter, se déplacer**.
- **Des situations à évaluation directe et immédiate** - Toutes les situations précisent le but à atteindre et définissent des critères de réalisation et de validation qui renseignent respectivement l'enfant sur les processus mis en jeu pour réussir et sur le rapport à la règle. Ces indicateurs lui permettent d'accéder par lui-même et de façon immédiate à la connaissance du résultat de son action.
- **Des situations où l'on mesure une performance** - Pour chacune de ses actions, l'enfant est invité :
 - ⇒ à identifier le score qu'il a obtenu (« Performance ») ;
 - ⇒ à quantifier et à lire son propre score (« Mesure de la performance ») ;
 - ⇒ à comprendre comment son score est intégré au résultat collectif (« Résultat »).

L'organisation d'une rencontre « Anim'athlé »

- ⇒ L'équilibre entre les thèmes « projeter », « se projeter », « se déplacer », doit être respecté.
- ⇒ Elle se déroule en équipes. Elle est organisée sous forme d'ateliers.
- ⇒ Elle permet l'identification de résultats collectifs : le seuil de bouchons.
- ⇒ Elle est préférable par niveaux d'âges (GS-CP, CE, CM).
- ⇒ Chaque enfant se voit attribuer un rôle au sein de l'équipe.

Des actions promotrices de SANTE

Les outils USEP à disposition - Des exemples d'ateliers pour la rencontre



Pourquoi ? Référence au parcours éducatif de santé—Circulaire n°2016-008 du 28-1-2016

« Enjeu primordial au sein du système éducatif, la santé, dans ses dimensions physique, psychique sociale et environnementale est un élément primordial de l'éducation de tous les enfants. Elle constitue un facteur important de leur réussite éducative. En effet, les données disponibles montrent que les inégalités de santé s'installent très précocement et que les conduites ayant une influence négative sur la santé se mettent en place dès l'enfance ou l'adolescence. »

L'attitude santé - C1 - C2 - C3

L'utilisation des outils permet aux enfants de développer le goût de l'activité sportive, promotrice de santé. Les enfants construiront, au fil du temps, un projet sportif prenant en compte le plaisir éprouvé, l'effort consenti, et les progrès réalisés.



Le Remue-méninges C1 - C2 - C3

Lors de la rencontre, l'atelier « Remue-méninges », atelier de réflexion proposé aux enfants à partir des mots inducteurs choisis, cherche à engager les classes sur le chemin d'un questionnement à la manière des ateliers de philosophie AGSAS.



Rebonds et Compagnie - C3

Cet outil est destiné à prévenir les conduites à risques et favoriser l'avènement des compétences psychosociales.

Exemples de thèmes abordés : estime de soi, place de la règle, civilité et fair-play, rapport à la réussite et à l'échec, exemplarité de l'adulte...



Des ateliers visant à mettre en évidence...:

• Le « ressenti émotionnel »

Choisir, au préalable, quelques ateliers **Anim'Athlé** ou **Anim'Cross** sur lesquels porteront l'expression du ressenti des enfants (après ou avant/après)

*Pour les GS-CP : expression des émotions primaires avec les vignettes Pio et Pia.

*Pour les CE : expression du ressenti sur la réglette des émotions

*Pour les CM : expression du ressenti sur les réglettes (Plaisir, effort)

• Les « traces de l'effort »

Suite à un atelier, **Anim'Athlé** ou **Anim'Cross**, demandant un effort intense, les enfants sont invités à :

Pour les CE : se regarder dans une glace pour identifier les traces de l'effort sur leur visage (*je suis... rouge, en sueur, pâle, comme d'habitude*).

Pour les CM :

- * Souffler dans un spiromètre
- * Prendre leur pulsation

*Ecouter leur respiration à l'aide d'un stéthoscope
*Relever tous les indices qui leur permettent d'identifier l'intensité de la pratique—*fiche en annexe*

• Les « bienfaits » de la pratique

En parallèle des ateliers de pratique, sur un temps de récupération active, inciter les enfants à réfléchir, échanger sur leurs pratiques.

*A l'aide du **Remue-méninges**

Thèmes possibles : Les liens entre le sport et la santé — La solidarité dans le sport

Mots inducteurs : Sport / Plaisir / Déplaisir - Encourager/Etre encouragé—Actif /sédentaire

*A l'aide des **messages des enfants** : production d'un message collectif par équipe, classe... préparé en amont et produit et mis en valeur sur place.

*A l'aide de **Rebonds et Compagnie** (C3) en parallèle de la rencontre

• Les précautions incontournables

Prévention solaire (voir outils Passerelles.info)

Hydratation (voir atelier **L'Attitude santé**)

Des défis collectifs autour de l'activité physique



Pour :

- Communiquer sur des temps forts et offrir une vitrine à l'opération
- Impliquer tous les enfants à un échelon local, départemental, régional et national
- Rendre les enfants acteurs de leur santé

Les collecteurs de bouchons / Le compteur d'énergie

Pourquoi?

- Les bouchons sont utilisés pour quantifier la performance des équipes
- Les bouchons traduisent une « énergie » produite
- Les bouchons sont collectés pour être recyclés

Comment?

- Chaque classe collecte, en amont de la rencontre, des bouchons (une quinzaine par participant).
- Le jour J, elle apporte son carton collecteur (type carton ramette papier A4) personnalisé (Commune/classe / couleur...)
- Ces collecteurs seront utilisés sur les ateliers de la rencontre pour la validation des ateliers.
- Chaque équipe comptabilisera les bouchons remportés sur chaque atelier tout au long de la rencontre.
- Chaque classe inscrit ou verse son score (quantité de bouchons) au « **compteur d'énergie** » de la rencontre
- A la fin de la rencontre, l'organisateur rassemble tous les bouchons pour :
 - *les remettre à une association collectrice (type « *Les petits bouchons* »), objectif de solidarité
 - *les déverser dans une poubelle de recyclage adaptée, objectif d'éducation à EDD

La boîte à « Défis récré » USEP—FFA

Pourquoi?

- Pour rendre nos jeunes USEPiens acteurs de leur santé
- Parler de santé par les APS ne peut être ponctuel. Nous devons impulser une dynamique de continuité pour que les enfants, les familles prennent conscience de la nécessité d'une pratique quotidienne, tout au long de la vie.
- « **Au moins 60 min d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour** » (Recommandation PNNS)
- Pour rendre nos jeunes USEPiens autonomes, responsables, c'est déjà les inciter à être innovants,
 - Pour créer du lien entre nos associations

Comment?

- Chaque classe se verra envoyer un jeu athlétique, « **Défi récré** » qui pourra être pratiqué par les enfants sur le temps de récréation. Ce sera le premier de la **boîte à « Défis récré »** de la classe.
- Chaque classe proposera, sur une fiche type, un **jeu de cour, intitulé « Défi récré »**, aux autres classes de la rencontre à laquelle elle participe.
- Le jour de la rencontre, chaque classe fournira un exemplaire aux autres participants et repartira avec sa boîte remplie d'autant de défis que de classes présentes. Les enfants pourront ainsi « être actifs », s'ils le souhaitent, sur leur temps de récré et continuer à remplir la boîte.
- Chaque classe enverra sa fiche « Défi récré » pour constituer la MEGA BOITE « Défis récré USEP—FFA » et tester d'autres défis d'USEPiens de l'ensemble du territoire.

Pourquoi s'engager dans l'opération nationale?

- **Fédération** : Contribuons, à chaque échelon, au rayonnement du mouvement
- **Sportive** : Créons un calendrier national, vitrine de notre vitalité
- **Scolaire** : Jouons pleinement notre rôle, au sein de l'école publique
- **Mouvement** : Affichons la rencontre sportive-associative
- **Pédagogique** : Faisons rayonner notre expertise éducative



Le Comité régional USEP s'engage à

- Dynamiser et coordonner son réseau pour faire vivre l'opération.
- Communiquer, au local sur l'opération nationale en utilisant le communiqué de presse « type ».
- Participer à la revue de presse nationale sur l'événement « A l'USEP, l'athlé ça se VIE ! » en renvoyant des articles.
- Communiquer via les réseaux sociaux
- Prendre contact avec le référent athlétisme USEP ou le partenaire FFA identifié
- Créer les conditions de mise en place, en partenariat avec la FFA, d'au moins une **manifestation phare** par département qui s'intégrera au calendrier national (à communiquer au 31/02/2016)
- Inscrire les rencontres sur le site Eduscol de l'AOEU/ Olympisme : <http://eduscol.education.fr/cid104776/annee-de-l-olympisme-de-l-ecole-a-l-universite.html>
- Déposer, au moins, une action phare dans le cadre de l'appel à projet CNDS « Héritage Paris 2024 ».
- Renvoyer, dans les délais, les **bilans**.

L'organisateur USEP de la rencontre s'engage à :

- Mettre en place des ateliers **Anim'Athlé** ou **Anim'Cross**
- Mettre en place des ateliers promotionnels de santé
- Organiser un « Défi récré »
- Mettre en place un compteur d'énergie à partir de la collecte de bouchons
- Inviter les médias locaux voire faire un point presse

L'USEP nationale s'engage à

- Coordonner le **partenariat** avec la FFA
- Fournir les outils de **communication** : un communiqué de presse, une page « type » pour la revue de presse.
- Mettre à disposition des **outils pédagogiques** accessibles sous forme numérique :
 - * **Anim'Athlé** et **Anim'Cross**
 - * Outils « Santé » USEP
 - * Fiches d'animation d'ateliers pour la rencontre
 - * Fiche « **Défi récré** »
- Communiquer sur l'opération.
- Apporter une aide financière via le contrat de développement

La Fédération Française d'Athlétisme s'engage à

- Fournir, à chaque comité participant, un document pédagogique **Anim'athlé** ou **Anim'cross**
- Préparer la relation Comités USEP / Ligues régionales d'athlétisme et soutenir au local l'opération phare départementale
- Proposer un/une parrain/marraine athlète
- Lancer le « Défi récré » en fournissant le premier jeu via le(la) parrain (marraine)
- Organiser une veille via les réseaux sociaux

Les classes USEPiennes participantes s'engagent à

- Pratiquer un cycle d'apprentissage ATHLÉTISME en amont de la rencontre
- Apporter un carton « collecteur de bouchons » rempli
- Engager un travail d'éducation à la santé par les APS en s'appuyant sur les outils USEP.
- S'engager dans le « Défi récré » en produisant une fiche et en la mutualisant dans la MEGA BOITE.

