

FÊTE DE L'ATHLÉ, SOYEZ EURO !

VIVRE L'ATHLÉ avec le Challenge Sport / Santé



Une manifestation de l'UGSEL pour
Promouvoir les championnats d'Europe Elite d'athlétisme – PARIS 2020

- Pratiquer l'athlétisme
- Sensibiliser à la santé
- Rencontrer des athlètes locaux
- Sensibiliser au développement durable



Public concerné
Les élèves de cycle 3
En réseau écoles-collèges (lycées)



Contenu
Des ateliers athlétiques
Des ateliers de prévention à la santé, avec le soutien des différents partenaires
Un temps pastoral
Des infos pour la presse locale
Un pique-nique « zéro déchet »



POUR VIVRE LES ATELIERS



Rencontre avec des athlètes locaux

Ateliers SANTE

Sensibilisation aux gestes qui sauvent

Sensibilisation aux premiers gestes qui sauvent en lien avec les petits accidents domestiques les plus courants. Rappel des numéros à connaître pour alerter. Possibilité, pour les plus grands de tester le massage cardiaque sur un mannequin.

Ateliers bien-être Yoga et Gym douce

Ateliers diététique ou santé (opticien-dentiste-La ligue contre le cancer...)

Ateliers ATHLE

Courir (ateliers au choix)

- Le grand 8
 - Vidéo (voir fiche p. 43) https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/27_s1_le_grand_8.mp4
- La course de haie
 - Vidéo (voir fiche p. 44) https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/28_s1_la_course_de_haies.mp4
- Le lièvre et la tortue
 - Vidéo (voir fiche p. 45) https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/29_s1_le_lievre_et_la_tortue.mp4

Se projeter (saut en longueur)

- Un atelier saut en longueur en 3 situations (à enchaîner)
 - 1- Les pas de géants
 - Vidéo (voir fiche p. 39) https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/23_s1_les_pas_de_geant.mp4
 - 2- La course du géant
 - Vidéo (voir fiche p. 42) https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/26_s1_la_course_du_geant.mp4
 - 3- Saut en longueur dans le bac à sable avec prise de mesure (on peut utiliser plusieurs bandes colorées pour délimiter les zones d'arrivée)

Projeter (lancer) (ateliers au choix)

- Tourne-tourne marteau
 - Vidéo (voir fiche p. 35) https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/19_s1_tourne_tourne_marteau.mp4
- Pousse-pousse grenouille
 - Vidéo (voir fiche p. 36) https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/20_s1_pousse_pousse_grenouille.mp4
- L'île perdue
 - Vidéo (voir fiche p. 37) https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/21_s1_l-ile_perdue.mp4
- Le tap tap-vortex
 - Vidéo (voir fiche p. 38) https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/22_s1_le_tap_tap_vortex_0.mp4

Marche rapide (orientation)

Les enfants marchent en groupe sur le site à la recherche d'indices (lettres) qui permettront de reconstituer la phrase suivante à la fin : LE SPORT C'EST BON POUR LA SANTE

POUR ORGANISER LA JOURNÉE



Déroulement possible

- 9h30 : Accueil
- 10h00 : Début des ateliers
- 12h15 : Pique-nique
- 13h : Lecture calme (des bacs de livres sont prévus pour chaque groupe)
- 13h30 : Reprise des ateliers
- 15h45 : Rassemblement – temps pastoral
- 16h15 : Départ

Attention le changement d'atelier sera signifié par 5 coups de corne de brume.

Feuille de route (pour 8 équipes et 8 ateliers)

	Equipe « Rond rouge »	Equipe « Rond bleu »	Equipe « Rond vert »	Equipe « Rond jaune »	Equipe « Triangle rouge »	Equipe « Triangle bleu »	Equipe « Triangle vert »	Equipe « Triangle jaune »
10h-10h30	1	2	3	4	5	6	7	8
10h35-11h05	2	3	4	5	6	7	8	1
11h10-11h40	3	4	5	6	7	8	1	2
11h45-12h15	4	5	6	7	8	1	2	3
13h30-14h00	5	6	7	8	1	2	3	4
14h05-14h35	6	7	8	1	2	3	4	5
14h40-15h10	7	8	1	2	3	4	5	6
15h15-15h45	8	1	2	3	4	5	6	7

Pour obtenir des ressources documentaires, inscrivez-vous sur

<https://www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur>

Ou téléchargez le guide

<https://www.ugsel.org/sites/default/files/T-Guide-SoyezEuro-A4-7.pdf>

Pour obtenir des diplômes UGSEL pour les élèves, écrivez à

Ugsel85@ddec85.org

POUR SOLLICITER LES PARTENAIRES



Partenaires	Adresses	Contacts	Mail
PROTECTION CIVILE	Antenne départementale la Roche sur Yon	02 51 62 94 36	larochesuryon@protection-civile-vendee.org
	Antenne d'Aizenay	06 76 88 60 83	aizenay@protection-civiel-vendee.org
Comité d'athlétisme Vendée	Maison des Sports 202 Bd Aristide Brian BP 167 85004 La Roche sur Yon	02.51.44.27.16	comite.athle85@maisonsportsvendee.com
Club athlétisme La Roche/Yon	Stade Jules Ladoumègue 7 boulevard Sully 85000 La Roche sur Yon	02 51 37 98 17	contact@aclrvendee.fr
Club athlétisme Fontenay	SAF Athlétisme Stade Municipal 102 Rue de la République 85200 Fontenay-le-Comte		Facebook : Athlétique Sud Vendée Web : safontenaylecomte.athle.com
Club athlétisme Challans		06 48 14 57 63 06 60 37 29 71	esmathle85@gmail.com
Club athlétisme Les Sables SEC ATHLETISME	Stade de la Rudelière 6, avenue Rhin et Danube 85 100 Les Sables d'Olonne	02 51 22 72 33 06 31 82 00 72	secathletisme@gmail.com Web : sec.athle.com
Club athlétisme Montaigu	Nord Vendée Athlétisme Complexe sportif Maxime Bossis Rue du Mondial 85600 MONTAIGU		nordvendeeathle85@gmail.com
Club athlétisme ABV Les Herbiers	Stade de La Demoiselle BP 132 85500 LES HERBIERS	07 70 02 82 49	secretariat@abvlesherbiers.fr
Club athlétisme AC Chantonnay	Stade des Croisettes Rue des Croisettes 85110 CHANTONNAY	06 13 97 29 34 (Joseph)	gendry.chrisjo@gmail.com
Club athlétisme St Jean de Monts	15 rue Charles Milcendeau - 85160 SAINT JEAN DE MONTS	Carl PELLICONI 06 45 25 71 08	contact@vendee-triathlon-athle.com
Ligue contre le cancer	CHD Les Oudairies, Rond point des Oudairies, Bâtiment de la Direction Générale, 85000 La Roche-sur-Yon	02 51 44 63 28	virginie.benmerzouk@ligue-cancer.net
Interfel Pour la promotion des fruits et légumes	Nantes	Frédérique NIVET	f.nivet@interfel.com
Fédération Française de cardiologie	Association de Cardiologie Pays de Loire Club Coeur et Santé LRSY	Francis RODEMBOURG 0952182653	francis.rodembourg4@aliceadsl.fr
Pompiers SDIS 85	Les Oudairies BP 695 85017 La Roche-sur-Yon	02 51 45 10 10	
Familles Rurales Vendée	119 Boulevard des États Unis, 85000 La Roche-sur-Yon	02 51 44 37 60	Pour les activités type yoga, multi sport, zumba ...

POUR UN TEMPS PASTORAL



Chant pour se rassembler, au choix ... (voir annexe ci-dessous : chants)

C'est nous les athlètes ou A vos marques...

Accueil (Prêtre ou...)

Lecture de la Parole de Dieu (évangile selon St Jean 15, 7- 14)

* par un adulte (un enseignant)

*Si vous demeurez en moi, et que mes paroles demeurent en vous, demandez tout ce que vous voulez, et cela se réalisera pour vous. Ce qui fait la gloire de mon Père, c'est que vous portiez beaucoup de fruit et que vous soyez pour moi des disciples. **Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. Demeurez dans mon amour.** Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, comme moi, j'ai gardé les commandements de mon Père, et je demeure dans son amour. **Je vous ai dit cela pour que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite.** Mon commandement, le voici : **Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés.** Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime. Vous êtes mes amis si vous faites ce que je vous commande.*

Une brève explication

Faite par l'animateur (Prêtre ou...)

Dans ce passage de l'évangile, nous entendons Jésus nous dire qu'il nous aime et qu'il nous garde dans son amour. Voilà un très beau message : **Nous sommes aimés de Dieu, tous.** Chacun de nous, sans différence, petits, grands, adultes, sportifs, ceux qui courent vite et ceux qui seront les derniers, nous sommes tous aimés de Dieu. Et, si nous avons bien écouté, Jésus nous dit cela pour « que ma joie soit en vous et que votre joie soit parfaite » nous dit-il ; **Jésus veut que nous soyons joyeux, parfaitement joyeux.** Alors, il nous donne une mission, un commandement, c'est un peu un ordre : « Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés. »

Dans cette belle journée de challenge « sport et santé », que nous soyons tous joyeux d'être ensemble et que nous pensions à montrer aux autres que nous les aimons : sans faire de différences, par nos encouragements, nos applaudissements, notre bonne humeur, notre fair-play, notre joie et notre participation de tout notre cœur.

Prière lue par un enfant

La prière du sportif

Seigneur, entends cette prière :

*Nous nous mettons tous ensemble à jouer,
C'est génial pour nous de courir avec nos amis,
dans la joie et la fatigue, dans la victoire et la défaite.*

Notre corps est précieux, aide-nous à mieux le connaître et à le respecter.

*Donne-nous la santé pour aller jusqu'au bout,
l'envie de nous battre pour gagner,
la force pour combattre sans relâche,
l'audace de vaincre notre stress,
la force d'esprit pour éviter les erreurs.*

Mais surtout n'oublie pas de nous donner la sagesse pour respecter les autres.

Court silence / Si temps vécu en fin de journée, organiser un temps de calme, de « respiration », prendre le temps d'écouter son corps

Envoi

Chant pour clore

Annexe : chants

<p>A VOS MARQUES <i>Paroles et musique : Marie-Louise Valentin et Georges Goudet</i> https://www.egliseetsport.fr/Priere/AVosMarques.mp3</p>	
<p>A VOS MARQUES, PRET AU DEPART ET TON CŒUR BAT LA CADENCE. A VOS MARQUES, PRET AU DEPART, AVEC TOI, CHACUN S'ELANCE. A VOS MARQUES, PRET AU DEPART ET TON CŒUR BAT LA CADENCE. A VOS MARQUES, PRET AU DEPART, AVEC TOI, CHACUN S'ELANCE.</p> <p>OH, OH, PLUS HAUT (BIS)</p> <p>C'EST LE MOMENT, C'EST A TON TOUR D'ALLER PLUS LOIN, D'ALLER PLUS HAUT. C'EST LE MOMENT, C'EST A TON TOUR, N'ENTENDS-TU PAS TOUS LES BRAVOS HEIN, HEIN, PLUS LOIN (BIS)</p> <p>A VOS MARQUES, PRET AU DEPART ET TON CŒUR BAT LA CADENCE. A VOS MARQUES, PRET AU DEPART, AVEC TOI, CHACUN S'ELANCE. C'EST AUJOURD'HUI, C'EST LE GRAND JOUR, D'ALLER PLUS VITE, D'ETRE PLUS FORT. C'EST AUJOURD'HUI, C'EST LE GRAND JOUR, D'ALLER AU BOUT DE TES EFFORTS.</p> <p>OH, OH, PLUS FORT (BIS)</p> <p>A VOS MARQUES, PRET AU DEPART ET TON CŒUR BAT LA CADENCE. A VOS MARQUES, PRET AU DEPART, AVEC TOI, CHACUN S'ELANCE.</p> <p>OH, OH, PLUS FORT (BIS)</p>	<p>DANS UNE EQUIPE, C'EST IMPORTANT DE BIEN JOUER MAIS PAS POUR SOI. DANS UNE EQUIPE, C'EST IMPORTANT, SOIS SOLIDAIRE ET TRES ADROIT.</p> <p>AH, AH, ADROIT (BIS)</p> <p>A VOS MARQUES, PRET AU DEPART ET TON CŒUR BAT LA CADENCE. A VOS MARQUES, PRET AU DEPART, AVEC TOI, CHACUN S'ELANCE. ET DANS LE STADE DE LA VIE, ETRE CHAMPIONS, FIERS DU MAILLOT. ET DANS LE STADE DE LA VIE, GAGNER ENSEMBLE, C'EST BIEN PLUS BEAU.</p> <p>OH, OH, PLUS BEAU (BIS)</p> <p>A VOS MARQUES, PRET AU DEPART ET TON CŒUR BAT LA CADENCE. A VOS MARQUES, PRET AU DEPART, AVEC TOI, CHACUN S'ELANCE.</p> <p>FIN : OH, OH, PLUS HAUT (BIS)</p>

<p>C'EST NOUS LES ATHLETES ! <i>Paroles et musique : Benoît De Ruyver</i> https://www.jamendo.com/track/1031280/c-est-nous-les-athletes?language=fr</p>	
<p>1. Pour faire du sport, c'est pas compliqué, Il faut sortir de son lit douillet, Eteindre l'ordi et la télé, C'est parti pour s'entraîner !</p> <p>Refrain : Les bras en avant et puis maintenant Levons-les en l'air, en les balançant Un de chaque côté, ça y est on est prêts On chante à tue-tête, c'est nous les athlètes !</p> <p>2. Que l'on soit seul ou bien en équipe Pour le sport, on crie tous hip hip hip Et si on gagne alors on criera Ensemble Hip Hip Hip Hourra !</p>	<p>3. En salle ou dehors, on aime le sport, Et on a tous être des Mais l'important c'est de participer Tant mieux si on peut gagner.</p> <p>3 bis- Si c'est dehors, le sport, on adore Et si c'est en salle, on se régale, Que l'on soit fort ou que l'on soit frêle, On est tous bien à l'UGSEL !</p> <p>4. Attention maintenant prépare-toi, Plie ton dos et laisse aller tes bras, A mon signal, on se redressera, C'est parti pour la ola !</p>



L'UGSEL Vendée, c'est quoi ?

Depuis l'adoption des nouveaux statuts en 2013, l'UGSEL est la **FÉDÉRATION SPORTIVE ÉDUCATIVE DE L'ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE**

Son slogan : Eduquer tout un sport !

Une mission principale dans le premier degré : Promouvoir et coordonner l'EPS

Des moyens multiples :

- Mise à disposition de matériel et d'outils pédagogiques
- Accompagnement pédagogique et organisationnel par l'éducateur sportif
- Propositions de projets à l'initiative des commissions maternelle et élémentaire
- Animations-formations des enseignants



Dans le cadre de ses missions et en lien avec les championnats de France et d'Europe d'athlétisme, l'UGSEL Vendée souhaite mettre au cœur des établissements la pratique de l'athlétisme, comme source de plaisir mais aussi comme moyen de développement de ses ressources physiques : engendrer le désir de se dépasser, d'explorer des limites, de prendre soin de son corps, de repousser ses performances...

Ce n'est pas tant la discipline en soi, reine des épreuves olympiques que l'enjeu, au travers de celle-ci, du développement des fondamentaux de la motricité qui nous importe. A l'ère du numérique et à celle de problématiques d'hygiène de vie, notre objectif est de sensibiliser nos jeunes à la préservation de leur capital santé.



Ce 3^{ème} challenge sport santé sera vécu à l'occasion d'un rassemblement festif d'élèves de cycle III (CM-6^{ème}) où la solidarité, le sens de l'effort et la connaissance de soi occuperont des places privilégiées. Autant de notions et de valeurs développées au quotidien par l'UGSEL Vendée.

Challenge
Sport santé des écoles

POUR UN PIQUE-NIQUE « ZÉRO DÉCHET »

Un pique-nique zéro déchet, c'est un pique-nique où il n'y a **aucun emballage à jeter à la fin**. L'objectif est d'éviter les contenants à usage très limité mais à durée de vie quasi illimitée.... Il est difficile de changer nos habitudes, c'est parfois compliqué au quotidien mais ce n'est pas parce qu'on ne peut pas tout faire, qu'il ne faut rien faire ! Alors on peut commencer par quelques initiatives comme le pique-nique à l'occasion du 3^{ème} Challenge Sport Santé...

Concrètement ...



D'un pique-nique classique	A un Pique-nique « Zéro déchet »
Bouteille d'eau plastique	Gourde
Sandwich emballé dans un alu, cellophane,...	Sandwich/Croque-Monsieur/Cake enveloppé dans une serviette/torchon fermé ou dans une boîte réutilisable
Salade composée	Faite maison mise dans une boîte réutilisable
Fromages individuels	Mettre le fromage dans le sandwich ou la salade
Chips	La juste dose dans une petite boîte
Pom'pote / dessert en pot individuel	Un fruit de saison ou une compote dans une boîte réutilisable
Gâteau emballé individuellement	Cookies, gâteau maison glissés dans une boîte réutilisable
Essuie-tout	Serviette en tissu (la même qui a servi pour emballer les couverts et/ou le sandwich)

A vous de jouer...