

USEPiades E-Rencontre élémentaire

L'USEP (Union Sportive de l'enseignement du premier degré) est la fédération sportive scolaire de votre enfant.

Notre objectif est de former des citoyens sportifs et de dynamiser l'enseignement de l'EPS à travers des rencontres sportives rassemblant des classes ou des associations d'écoles. Ces rencontres, sur le temps scolaire ou les mercredis après-midi, permettent à votre enfant de développer des compétences sportives et sociales.

Vos enfants ont toujours besoin de bouger et de garder du lien avec leurs camarades, l'USEP 37 vous propose donc une autre forme de rencontre: **l'E-Rencontre**, une rencontre virtuelle où chaque enfant va apporter des points pour sa classe et son association d'école.

Objectifs

- Permettre aux USEPiens de pratiquer une activité sportive
- Réaliser une performance collective
- S'impliquer dans l'association USEP de l'école durant cette période de confinement
- Garder un lien avec ses camarades de classe
- Découvrir et s'initier au développement durable
- Partager et impliquer sa famille, ses proches dans une activité sportive

Principe

- Jusqu'au 26 juin, votre enfant réalise pour le compte de son association d'école une série de 6 ateliers sportif autour de l'athlétisme, 2 ateliers en lien avec le développement durable et un atelier « santé » ayant pour objectif de donner son ressenti.

Grâce à ses performances, votre enfant peut contribuer à faire gagner une dotation en matériel sportif à son association sportive scolaire.

- À compter du 29 juin, vous recevrez par mail une récompense numérique pour les enfants de votre classe et les résultats de l'E-Rencontre USEPiades.

USEP d'INDRE ET LOIRE

10 av de la république

37300 Joué Lès Tours

Tél : 02 47 20 40 21

usep37@fol37.org

www.indreetloire.comite.usep.org

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de

la **ligue de l'enseignement**

un avenir par l'éducation populaire

Avant la rencontre

Il paraît important de poursuivre un temps d'activité physique dans la semaine pour s'adapter à un quotidien qui s'annonce beaucoup plus sédentaire que la normale et contribuer ainsi au maintien d'une santé et d'un bien-être autant physique que psychologique.

- La continuité pédagogique doit s'opérer dans tous les cycles, pour tous les élèves, dans tous les enseignements.
- Les activités d'entretien et de loisirs physiques à promouvoir peuvent s'inscrire dans la continuité de vos séquences d'enseignement, en favorisant des engagements simples et sans danger. Votre connaissance du public concerné, de ses possibilités, besoins, reste un point d'appui essentiel aux propositions qui seront faites, aux modes de travail et de suivi envisagés.
- Ces activités doivent respecter la réglementation sanitaire et se pratiquer en intérieur ou en extérieur mais en grande proximité du lieu d'habitation.
- Les parents sont les responsables de la sécurité de leurs enfants. Sur les fiches proposées, des indicateurs, adaptés à l'âge des enfants, permettent d'adapter les jeux aux capacités des enfants. Les consignes sont suffisamment claires pour être comprises par les élèves et/ou leurs parents. Les défis et les challenges, s'ils sont intéressants pour maintenir la motivation, ne doivent pas conduire à des intensités non adaptées. Les enfants doivent pratiquer avec un engagement modéré pour éviter tout risque de blessure. Pratiquer ensemble et de manière conviviale. Réaliser certains exercices avec vos enfants, faire pratiquer vos enfants en même temps, mettre de la musique

Enfin, nous nous proposons d'adapter les défis aux singularités de chacun des enfants, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous échangions et puissions mettre en place ces adaptations.

Attention : tous les défis proposés doivent être réalisés en respectant scrupuleusement les consignes sanitaires du gouvernement.

Pour réaliser cette épreuve sportive il est également nécessaire qu'un adulte aide l'enfant dans la mise en œuvre de celle-ci.

Pendant la rencontre :

Echauffement : (5minutes)

- Je m'étire comme au réveil.
- Je fais bouger mes articulations : chevilles – genoux – hanches – épaules – coudes – poignets – cou.

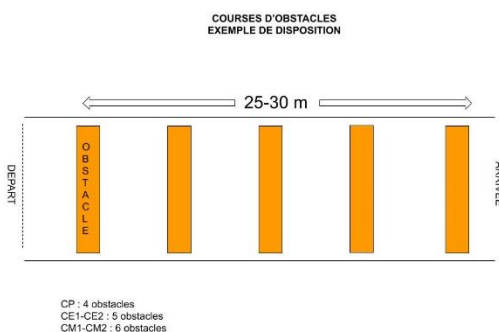
Les ateliers

Athlétisme

Les courses

1 - Course d'obstacles

Fiche explicative :



Vidéo explicative : https://youtu.be/a_82LDEui8

But : Réaliser un parcours d'obstacles le plus rapidement possible, et sans faire bouger ni tomber les obstacles.

Matériel : un espace de 25-30 m de longueur - 3 à 5 obstacles 30 cm de haut

Variables :

- CP : le parcours sera composé de 4 obstacles séparé de 5 mètres chacun
- CE1-CE2 : le parcours sera composé de 5 obstacles séparés de 5 mètres chacun
- CM1-2 : le parcours sera composé de 6 obstacles séparés de 5 mètres chacun

Réaliser le parcours chez soi ou au sein de l'école. Mesurer un couloir de course d'environ 25-30 mètres.

S'il ne vous est pas possible de réaliser ce couloir en ligne droite, il est possible que celui-ci soit composé de virage, voir même si votre lieu d'habitation, vous contraint fortement, il est possible de réaliser un couloir de course de 5 mètres en boucle, que les enfants réaliseront plusieurs fois (exemple autour d'une table).

2 - Marche athlétique

Fiche explicative :



Vidéo explicative : <https://youtu.be/JrqSSg8mI4s>

But : Réaliser le plus de fois le circuit dans un temps donné.

Matériel : Circuit mesurant 40m - Plots pour définir le circuit.

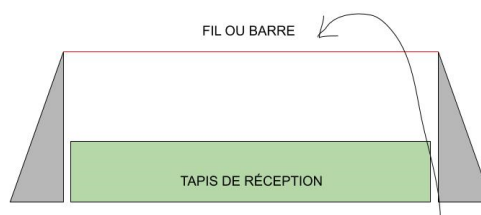
Variables :

- 2 mins maximum pour réaliser le plus de fois possible le circuit.

Les sauts

3- Sauter haut

Fiche explicative :



Vidéo explicative : <https://youtu.be/Tt9ACd8YrvY>

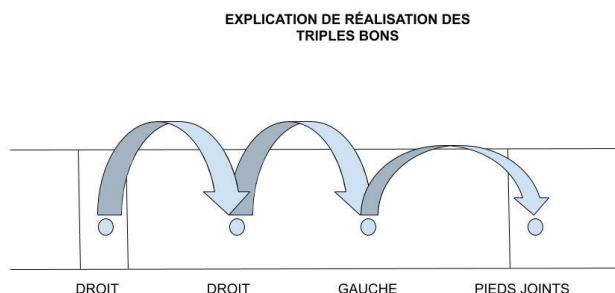
But : Sauter en ciseau* le plus haut possible, par-dessus une barre.

(* le ciseau est une manière de sauter, comme par exemple sauter à pieds joints est une manière de sauter)

Matériel : Tapis de réception ou pelouse - barre ou fil - support pour accrocher le fil ou poser la barre.

4- Triple bonds

Fiche explicative :



Vidéo explicative : <https://youtu.be/8Tu0lr9GaDg>

But : Réaliser 3 bonds consécutifs pour atterrir le plus loin possible, dans un nombre d'essai limité.

Matériel : de quoi mesurer.

Variables :

L'exercice peut être réalisé de 2 manières différentes :

- en réalisant un triple bonds (pied gauche - pied gauche - pied droit - pieds joints)
- en réalisant 3 bons à pieds joints

Réalisation : Le sauteur aura 3 tentatives pour essayer d'atteindre le meilleur résultat.

La réalisation du saut se fera de cette manière :

1. partir sur un pied, le pied gauche
2. sauter pour atterrir sur le même pied, le gauche
3. sauter de nouveau pour atterrir pied droit cette fois ci
4. sauter encore pour atterrir sur 2 pieds

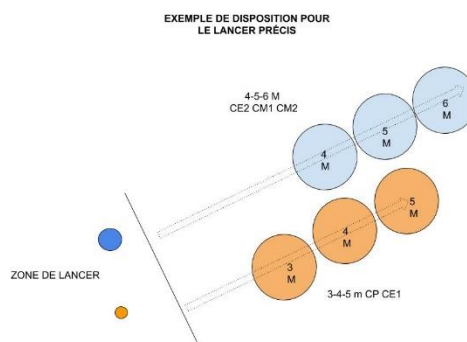
Si vous êtes plus alaise inverse les pieds.

Astuce : réalise l'enchaînement gauche- gauche - droite - 2 pieds, ou, droite - droite - gauche - 2 pieds, plusieurs fois pour t'entraîner avant de commencer les 3 essais

Les Lancers

5 – Lancer précis

Fiche explicative :



Vidéo explicative lancé précis : <https://youtu.be/LEzNgENpHzw>

But : Lancer différents objets de différentes tailles dans des zones (d'environ 50cm de diamètre) tracées au sol.

Matériel : balles de différentes tailles, poids différents.

Variables :

- les CP-CE1 : positionner les zones à 3,4 et 5 mètres
- les CE2-CM1-CM2 : positionner les zones à 4,5 et 6 mètres

Réalisation :

Grace à des craies de trottoir par exemple ou bien à des cordes ou des coupelles, réaliser 3 zones de lancer, à des distances différentes de la ligne de lancer (suivant le niveau des élèves).

Réussir 3 lancers consécutifs dans la première zone pour pouvoir passer à la suivante. Idem pour le passage de la deuxième à la troisième zone.

6 - Création d'un objet de lancer

But : Fabriquer et décorer un objet de lancer.

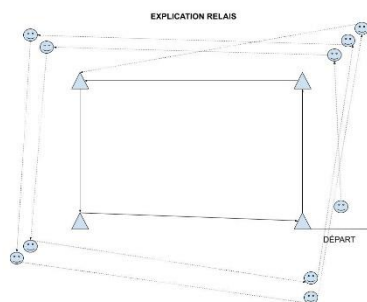
Matériel : cette liste peut vous inspirer mais faites avec les moyens que vous avez : carton - papier - ballon de baudruche - peinture - feutres - gommettes - etc...

Variables : Si vous n'avez absolument aucun matériaux, dessiner l'objet de lancer.

Merci d'envoyer une photo de l'objet crée avec son créateur à l'enseignant(e) de la classe.

Le relais pour les enfants présents dans les écoles

Fiche explicative :



Vidéo explicative : <https://youtu.be/P4aiztGOD7s>

But : Parcourir une distance collectivement avec ses camarades de classe.

Matériel : circuit de 40m - plots pour matérialiser le circuit

Variables :

- Les enfants parcourent une distance selon leurs capacités

Explication: Par groupe de plusieurs enfants, les enfants devront effectuer un maximum de 6 tours (pour le premier relayeur 6 tours, le deuxième 5 tours, le troisième 4 tours....). Le but est de courir tous ensemble, non d'arriver le premier ou de courir le plus vite.

Pôle santé et développement durable

Pôle développement durable

1- questionnaire sur l'environnement

But : Avoir le plus de bonnes réponses au questionnaire sur l'environnement.

Matériel : questionnaire

Variables :

- CP : niveau facile
<https://quiz-digital-incollables.playbac.fr/quiz-des-energies-facile/35>
- CE1-CE2 : niveau moyen
<https://quiz-digital-incollables.playbac.fr/quiz-des-energies-moyen/34>
- CM1-CM2 : niveau expert
<https://quiz-digital-incollables.playbac.fr/quiz-des-energies-expert/33>

2 - Béret des déchets

Vidéo explicative : <https://youtu.be/P4aiztGOD7s>

But : Mettre le déchet dans la bonne poubelle de tri le plus rapidement possible.

Matériel : 10 déchets de catégories différentes (ordure ménagères, verre ou emballage) - 3 poubelles de tri (Noir – Vert – Jaune)

Variables :

- **A la maison :**
Le parent sélectionne 10 déchets présents à la maison. Il les positionne dans une caisse. Les 3 poubelles sont positionnées à 10 mètres de la caisse de déchets.

L'enfant doit ensuite, le plus rapidement possible, choisir les déchets pour les positionnés dans les bonnes poubelles.
Le principe de cet atelier est de corriger avec les enfants lorsqu'un déchet est mal trier.
- **A l'école :**
Le jeu se présente de la même manière que le jeu du béret classique. L'enseignant montre un déchet avant d'annoncer le numéro qui ira chercher le déchet au centre du jeu.
Lorsqu'un enfant récupère le déchet, il doit courir ou le lancer pour le mettre dans la bonne poubelle de tri, sans se faire toucher par son camarade.

Si la poubelle n'est pas la bonne, l'enfant « chasseur » pourra corriger et désigner la bonne poubelle. S'il trouve la bonne réponse alors c'est lui qui remporte un point.

Si aucun des deux n'a la bonne réponse le déchet est remis en jeu.

Pôle santé

1- Réglette du plaisir

Lien pour accéder au questionnaire :

<https://forms.gle/eem6WarYGmBU5EmGA>

But : Déterminer le plaisir ressenti lors des activités précédentes

Matériel : réglette du plaisir

Réalisation : Les enfants devront exprimer, le plaisir ressenti lors des activités athlétiques précédentes.

As-tu ressenti du plaisir durant ta pratique sportive ?



Après la rencontre

.....

- Des photos et des articles de presse peuvent découler de ces journées : vous pouvez si vous le souhaitez nous faire remonter quelques photos, que nous joindrons aux nôtres sur le site du Comité (attention au Droit à l'image de chaque enfant).

- Une fois les e-rencontres terminées, un diplôme sera remis à chaque classe participante.