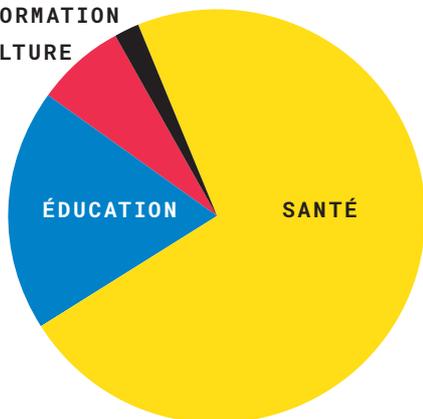


# COMMENCE TA JOURNÉE EN BOUGEANT

FICHE N°3

FORMATION  
CULTURE



## OBJECTIF

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.  
Permettre l'acquisition d'habiletés motrices essentielles à la suite du parcours de l'élève.

## ATTENDU

Pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour et développer des ressources et le vivre ensemble.  
Développer des ressources et des habiletés motrices (vitesse, coordination, dissociation, endurance).

## PUBLIC VISÉ

Élèves des écoles maternelles et primaires (cycles 1, 2 et 3).

## ÉCHÉANCE(S)

### Périodes clés de l'action

- À chaque début de journée scolaire : 30 minutes d'activité physique (2 ateliers de 15 minutes).
- Toutes les 6 à 7 semaines (périodes de vacances à vacances) : modification des ateliers.

## INSCRIPTION DANS LE PROGRAMME HÉRITAGE

**Santé** Par le biais du développement des ressources motrices (vitesse, coordination, dissociation, endurance...) et la connaissance de soi.

**Éducation** Par le biais d'une éducation au sport et par le sport (vivre ensemble, se dépasser, prendre du plaisir...).

## DESCRIPTIF

« Chez l'enfant, comme chez l'adulte, la pratique régulière d'une activité physique favorise le maintien ou l'amélioration de la forme physique, procure des bénéfices sur les plans psychologique et social et a un effet favorable sur plusieurs aspects de la santé physique : composition corporelle et surpoids, profil métabolique, risque cardiovasculaire... »

(Promouvoir l'activité physique des jeunes, INPES, 2011).

Pour répondre à la finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble et à la recherche du bien-être et de la santé, dix ateliers de pratique physique et sportive sont aménagés pour les cours et préaux des écoles. L'enjeu est de pouvoir permettre l'acquisition d'habiletés motrices essentielles à la suite du parcours de l'élève en éducation physique et sportive, et ce, en ayant recours à très peu d'équipement matériel ou d'installation sportive.

Ces fiches auront pour objectif de développer les qualités physiques et le vivre ensemble pour les enfants des écoles maternelles et élémentaires. Les enfants réaliseront deux ateliers par jour (environ 15 minutes par atelier). Les 10 ateliers proposés et organisés autour de 5 thématiques sont construits pour développer un pouvoir d'agir en mobilisant un ensemble de ressources au profit d'une motricité enrichie (courir, sauter, lancer, se renverser...).

Les jeux sportifs au sein des associations USEP pourront venir compléter ce dispositif d'impulsion. Les fiches seront renouvelées après chaque coupure pour vacances scolaires.

**Fiches :** Lien à venir

## PARTENARIATS ÉVENTUELS

- Délégation académique à l'action sportive,
- USEP des 3 départements à l'olympisme et au paralympisme (DAASOP)