

2017

FITDays

mgen[★]

triathlon pour tous



DOSSIER PÉDAGOGIQUE



Sport, santé, solidarité
FITDays mgen[★]

Dir. Com. MGEN - 01/17

Préparer une étape FitDays MGEN avec sa classe



- 4 Présentation des FitDays MGEN
- 5 Références institutionnelles (Bulletin officiel)
- 6 Présentation des 8 ateliers
- 14 Préparation des ateliers en amont

Ce document est à destination de l'ensemble des personnels éducatifs des écoles.

Il a pour but d'expliquer les FitDays MGEN et d'inciter les professeurs à intégrer cette journée dans leur programme scolaire, afin que les enfants soient mieux préparés pour leur premier petit triathlon.

Présentation des FitDays « enfants »

Présentation

Organisé depuis 2013 entre les mois de mai et juillet, cet évènement offre l'opportunité aux enfants de 5 à 12 ans de découvrir le triathlon avec ses 3 disciplines de base - natation, cyclisme, course à pied - mais aussi d'être sensibilisé aux valeurs citoyennes, à la persévérance, au dépassement de soi, le respect des autres, ou encore au bon équilibre nutritionnel. Les professeurs peuvent, s'ils le souhaitent, intégrer cette journée dans leur programme scolaire afin que les élèves soient mieux préparés pour leur premier petit triathlon.

Les liens entre les FitDays MGEN, l'ADOLESCENTS et les établissements scolaires

Agréés par le ministère de l'Éducation nationale pour mener des actions de prévention et de promotion de la santé auprès des publics scolarisés, MGEN et ADOLESCENTS ont établi un partenariat avec les organisateurs d'une opération de promotion de l'activité physique auprès des jeunes enfants de 5 à 12 ans.

Dans le cadre de ses actions de promotion de la santé, elles invitent le(la) directeur(trice) académique des services de l'Éducation nationale, le(la) inspecteur(trice) de l'Éducation nationale, les directeurs d'école, à diffuser auprès des écoles le programme et à participer à ses côtés aux journées FitDays MGEN.

Il y est rappelé que le village des FitDays MGEN peut accueillir jusqu'à 500 enfants (attention en temps scolaire, prévoir une arrivée de 75 enfants toutes les 1h½), à raison de groupes de 10 à 15 sur chacun des 7 ateliers d'une durée de 15 minutes, soit 2 heures en tout. Il est conseillé de se préinscrire sur le site internet et de choisir son heure d'arrivée.

La participation d'un établissement scolaire aux FitDays MGEN est également l'opportunité de promouvoir toute l'année les bienfaits des activités physiques et sportives, dès le plus jeune âge. L'implication de l'ensemble des acteurs de l'établissement facilite ainsi la mise en place des 3 axes des nouveaux parcours éducatifs en santé de tous les élèves, à savoir :

- **éducation à la santé** : compétences à acquérir permettant à chaque futur citoyen de faire des choix éclairés en matière de santé ;
- **prévention** : démarches mobilisant les familles et les acteurs locaux et pouvant donner lieu à des temps forts comme les FitDays MGEN qui s'inscrivent dans la vie des écoles et des établissements ;
- **protection de la santé** : actions visant à créer un climat d'établissement favorable à la santé et au bien-être de tous les membres de la communauté éducative.

Références institutionnelles (Bulletin officiel)

Les FitDays MGEN & les programmes scolaires d'Éducation Physique et Sportive (EPS)

La loi n° 2013-595 du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République définit des objectifs et des moyens en termes de promotion de la santé et du développement du sport à l'école.

Promouvoir la santé

L'école a pour responsabilité l'éducation à la santé et aux comportements responsables. Elle contribue au suivi de la santé des élèves. La politique de santé à l'école se définit selon trois axes : l'éducation, la prévention et la protection. [...] La promotion de la santé favorise le bien-être et la réussite de tous les élèves. Elle contribue à réduire les inégalités de santé par le développement des démarches de prévention.

Développer la place du sport à l'école

Le sport scolaire joue un rôle fondamental dans l'accès des jeunes aux sports, aux pratiques physiques artistiques et à la vie associative, créant une dynamique et une cohésion au sein des communautés éducatives et entre les écoles et les établissements. Il contribue à l'éducation à la santé et à la citoyenneté. L'éducation physique et sportive contribue également à promouvoir le respect de l'éthique et des valeurs éducatives et humanistes du sport. Elle favorise l'égalité des chances des jeunes.

Des activités sportives sont proposées à tous les élèves volontaires, notamment dans les territoires prioritaires, tout au long de l'année, en complément des heures d'éducation physique et sportive. Ces activités doivent avoir un sens pédagogique autour des valeurs transmises par le sport comme le sens de l'effort et du dépassement de soi, le respect de l'adversaire et des règles du jeu ainsi que l'esprit d'équipe. Au-delà de l'éducation physique et sportive, dans un objectif d'éducation par le

sport, le recours au sport, analysé de manière raisonnée et avec un esprit critique, comme vecteur d'apprentissage pour les autres matières, est favorisé.

Le Bulletin officiel spécial n°11 du 26 novembre 2015 relatif aux programmes d'enseignement du cycle des apprentissages fondamentaux (cycle 2 : CP/ CE1/ CE2), du cycle de consolidation (cycle 3 : CMI, CM2, 6^e) redéfinit la place de l'EPS dans les nouveaux programmes entrant en vigueur à la rentrée 2016 :

- **cycle 2** : développement de la motricité, construction d'un langage corporel, verbalisation des émotions ressenties et actions réalisées, accès à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui), acquisition des habiletés motrices essentielles à la suite du parcours en EPS, attention particulière portée au savoir nager ;
- **cycle 3** : mobilisation des ressources pour transformer la motricité dans des contextes diversifiés et plus contraignants, identification des effets immédiats des actions en insistant sur la nécessaire médiation du langage oral et écrit, initiation à des rôles divers (arbitre, observateur...) et compréhension de la nécessité de la règle, développement des méthodes de travail propres à la discipline (par l'action, l'imitation, l'observation, la coopération, etc.), atteinte du niveau attendu de compétence dans au moins une activité physique par champ d'apprentissage.

Présentation des 8 ateliers

Le village des FitDays MGEN

Le village est composé de plusieurs ateliers éducatifs, en plus de l'atelier triathlon, permettant aux enfants de patienter en attendant leur tour sur l'atelier triathlon.

Chaque atelier, d'une durée de 15 minutes, peut accueillir entre 10 à 15 enfants.



Atelier « triathlon FitDays MGEN »

Objectifs pédagogiques

- Savoir gérer son effort sur une course longue
- Savoir enchaîner 3 activités différentes : natation (20 mètres), VTT (1 km), course à pied (250 m)
- Acquérir des savoir-faire techniques spécifiques aux transitions

Déroulement de l'atelier

- Avant de sauter dans la piscine, les enfants doivent **se rendre aux vestiaires** pour se mettre en maillot de bain, enfiler le T-shirt du KIDS offert par l'organisation, et chausser leurs baskets (sans chaussette).
- Une fois changés, les enfants se dirigent en direction du parc à vélo, pour choisir leur casque et un vélo à leur taille. Ils doivent **déposer leur matériel sur leur emplacement**.
- À la fin de cette préparation, tout le monde regagne la piscine, pour enfiler un bonnet de bain. Puis ils entrent par l'échelle dans la piscine après être passé dans le pédiluve. Quand l'animateur donne le départ, ils **effectuent 20 mètres de natation** et ressortent de la piscine par l'échelle.

Organisation de l'atelier

- Une équipe à la fois
- Parcours balisé par des plots et des lignes tracées au sol
- Vêtements fournis par l'organisateur : bonnet de bain, combinaison, t-shirt, vélo, casque de vélo
- Matériel à amener par l'enfant : maillot de bain, short, chaussures de course

- Après avoir fini la partie natation, les jeunes triathlètes courent vers le parc à vélo où ils vont faire la **1^{re} transition** : se sécher rapidement, enfiler le tee-shirt puis le casque avec jugulaire bien attachée, mettre les chaussures et se diriger en poussant le vélo vers la sortie du parc. Ils ne montent sur le vélo qu'à la ligne tracée au sol en sortie afin de ne pas gêner les autres enfants dans le parc.
- Tous les enfants ont quatre boucles de 250 mètres à faire soit **1 km de VTT**.
- Après avoir terminé la partie VTT, ils retournent au parc et effectuent la **2nde transition** : descendre du vélo à la ligne d'entrée du parc et reposer délicatement les vélos et les casques. La circulation dans le parc se fait en marchant à côté du vélo.
- Puis, ils **courent 250 m** pour finir sous la ligne d'arrivée où ils reçoivent une médaille et un goûter.

Atelier FDR « sécurité routière »

Objectifs pédagogiques

- Connaître les fondamentaux du code de la route
- Savoir manier un vélo

Organisation de l'atelier

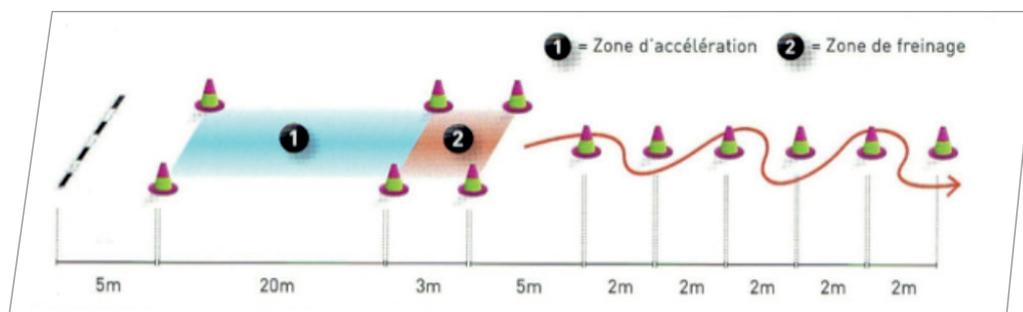
- Deux équipes homogènes en âge
- Parcours balisé par des plots et des lignes tracées au sol
- Cartes comprenant des questions thématiques

Déroulement de l'atelier

■ Relais : compléter le parcours en renversant le moins de plots

Le temps n'est pas chronométré. Chaque élève du relais suit le parcours tracé en évitant de renverser des plots. Chaque plot tombé fait gagner un point à l'équipe adverse.

Les élèves attendent en zone 1 le passage du relais, seul un élève est présent en zone 2.



■ Répondre aux questions pour perdre des points

Les questions portent sur le code de la route. Chaque équipe doit répondre à trois questions et peut se concerter au préalable. Les équipes peuvent perdre par réponse juste. Les points perdus sont décomptés de ceux de la 1^{re} étape.

■ Résultats

À l'issue des deux étapes, l'équipe gagnante est celle ayant le moins de points.

Atelier ADOSEN « nutrition »

Objectifs pédagogiques

- Découvrir les 7 familles d'aliments
- Apprendre le rôle de chaque groupe d'aliments pour notre organisme
- Comprendre la notion d'équilibre alimentaire (fréquence conseillée par groupes d'aliments)

Organisation de l'atelier

- Deux équipes homogènes en âge
- Parcours balisé par des tables sur lesquelles sont posées des images et un pétale de fleur
- Cartes comprenant des questions thématiques

Déroulement de l'atelier

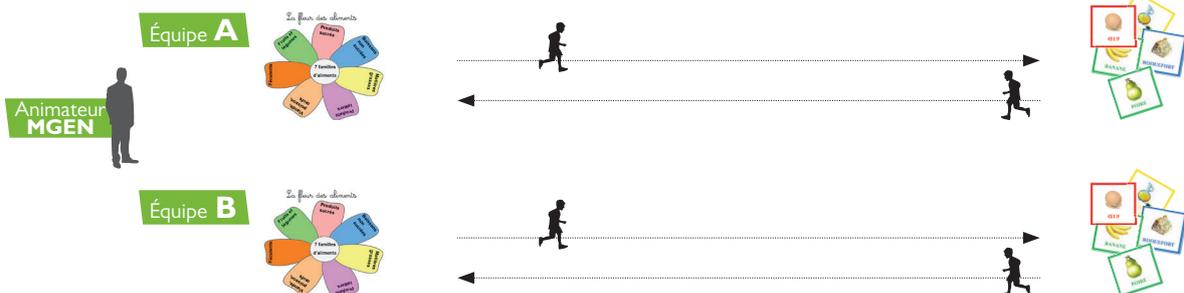
- **Relais : compléter le plus vite possible les 7 pétales (famille d'aliments) avec une image/pétale**

Le temps est chronométré. Chaque élève du relais court chercher une image sur la table n°2 et vient la poser sur un pétale de la fleur alimentaire de la table n°1. L'animateur ADOSEN valide et laisse l'image en place ou la retire si elle n'est pas disposée sur le bon pétale.

Dès que l'image est posée, le premier relais tape dans la main du second relais qui peut partir à son tour.

Il n'est pas obligé d'attendre la validation de l'animateur.

Le chronomètre s'arrête dès lors qu'une fleur est complétée avec une image/pétale placée correctement. Le temps de chaque équipe est annoncé et inscrit sur une feuille.



- **Répondre aux questions pour gagner du temps**

Les questions portent sur la fréquence de consommation et le rôle des groupes d'aliments pour l'organisme. Chaque équipe doit répondre à trois questions et peut se concerter au préalable. Les équipes peuvent gagner des secondes par réponse juste. En fonction de l'écart entre les deux équipes, ce temps gagné peut varier pour donner une chance à l'équipe en retard de revenir. Le temps total gagné est déduit du temps de la 1^{re} étape

- **Résultats**

À l'issue des deux étapes, l'équipe gagnante est celle ayant temps le moins élevé.

Atelier ADOSEN « citoyenneté »

Objectifs pédagogiques

- Connaître les différentes formes de discrimination
- Connaître les fondamentaux des droits de l'enfant
- Savoir se concerter avant de répondre collectivement

Déroulement de l'atelier

- L'équipe choisit un axe de déplacement et avance d'autant de cases qu'indiqué sur le dé. Le pion s'arrête alors sur une case « question » ou « défi ».
- Un joueur de l'autre équipe lit la question de la carte (case « question ») ou le défi à relever.

Organisation de l'atelier

- Deux équipes homogènes en âge
- Plateau et pions du jeu « *En avant vers la cité idéale* » de Solidarité Laïque, basé sur le Trivial Pursuit
- Cartes comprenant des questions thématiques et des défis à relever suivant 4 niveaux de difficulté
 - 6-8 ans •• 8-10 ans
 - 10-12 ans •••• 12-14 ans

- L'équipe doit se concerter pour répondre collectivement à la question ou au défi à relever :
 - case « question » : si la réponse est exacte, l'équipe marque un point,
 - case « défi » : si le défi est relevé correctement, l'équipe remporte l'objet correspondant.

Que la réponse soit exacte ou non, le défi relevé ou non, aucune équipe ne peut jouer deux fois de suite.

- L'équipe gagnante est celle ayant obtenu le plus d'objets dans le temps imparti. En cas d'égalité, l'équipe ayant le plus de points remporte l'atelier.

Atelier « gestes et postures »

Objectifs pédagogiques

- Savoir s'échauffer de la tête aux pieds
- Acquérir des savoir-faire techniques spécifiques pour porter des charges lourdes
- Savoir se concerter avant d'agir collectivement

Déroulement de l'atelier

- Les enfants collectivement reproduisent les gestes d'échauffement de l'adulte.
- Ils montrent à l'adulte comment ils soulèvent habituellement une charge et se font corriger.

Organisation de l'atelier

- Une équipe à la fois
- Parpaings en mousse

- Ils doivent se concerter pour construire le mur de parpaings en mousse le plus haut possible et se répartir les tâches : porteur, maçon, chef de chantier...

Atelier « protéger ses yeux du soleil »

Objectifs pédagogiques

- Connaître les risques, liés au soleil, pour ses yeux et sa vue
- Acquérir les bons réflexes de protection
- Savoir pourquoi il faut porter des lunettes adaptées

Déroulement de l'atelier

- Les enfants effectuent un slalom en étant chronométrés.
- Puis, ils le font une 2^e fois les yeux bandés. Au bout de 1 min., l'animateur arrête l'enfant, même si son slalom n'est pas terminé.

Organisation de l'atelier

- Atelier réalisé avec les Opticiens Mutualistes



- Des bandeaux noirs « cache yeux »

- Très régulièrement, l'enfant remarquera qu'il est très difficile de réaliser le parcours sans voir.
- L'animateur expliquera combien c'est important de protéger ses yeux du soleil en mettant des lunettes adaptées.

Atelier « premiers secours »

Objectifs pédagogiques

- Savoir repérer une victime
- Apprendre à donner l'alerte
- Acquérir des savoir-faire techniques spécifiques pour mettre une victime en position latérale de sécurité

Déroulement de l'atelier

- Les enfants sont assis en cercle et, lorsque la sirène retentit, ils se dépêchent de s'habiller en pompier
- Ils franchissent des obstacles pour se rendre jusqu'à la victime dans une tente enfumée
- Les consignes sont données lorsque tous les enfants ont atteint la tente

Organisation de l'atelier

- Une équipe à la fois
- Parcours d'obstacles
- Vêtements de pompier fournis par l'organisateur

- L'adulte leur apprend les règles du « PAS » : Protéger, Alerter, Secourir

Protéger : les enfants doivent reconnaître une situation de détresse : analyse de l'environnement, témoins potentiels, victime consciente ou non, respiration ou non

Alerter : les enfants apprennent les informations à donner aux secours : description de la situation de la victime et du lieu

Secourir : les enfants apprennent à mettre en position latérale de sécurité une victime



Atelier « développement durable »

Objectifs pédagogiques

- Connaître les façons de trier des déchets
- Apprendre l'impact environnemental des déchets
- Savoir se concerter avant d'agir collectivement

Organisation de l'atelier

- Deux équipes à la fois
- Cible, pas de tir, ballons

Déroulement de l'atelier

- Les enfants doivent se concerter dans leur équipe pour choisir l'ordre des tireurs
- Les premiers tireurs de chaque équipe se placent en file indienne, sur la marque la plus proche de la cible représentant une dégradation courte de déchets
- Si le ballon entre dans le panier de basket-ball, il passe le ballon à son co-équipier qui recule d'une marque. S'il échoue, l'équipe reste sur la marque tant que le ballon n'est pas rentré dans le panier. Aucun enfant ne lance 2 fois de suite le ballon (même en cas de succès)
- L'équipe gagnante est celle ayant réussi à dégrader les déchets les plus longs donc à avoir atteint la cible la plus éloigné du panier de basketball



Préparation des ateliers en amont

Les 8 ateliers FitDays s'insérant parfaitement dans les programmes scolaires, ils peuvent être préparés pendant le temps (péri)scolaire, en amont de l'étape.

Par exemple :

- **L'éducation physique et sportive :**
enseignement de la natation, de la maîtrise du vélo, de la course à pied, de la gestion de l'effort, du dépassement de soi, gestes et postures.
- **L'éducation civique :**
sécurité routière, initiations aux gestes de premiers secours.
- **Les sciences et vie de la terre :**
nutrition, développement durable.

Ces exemples de thèmes sont des supports concrets du plan d'action permettant d'initier une réflexion plus globale et d'amener les acteurs et les partenaires du projet à s'interroger concrètement sur leurs habitudes quotidiennes liées aux activités physiques et sportives. Les FitDays MGEN propose

un cadre de référence structuré mais très souple dans lequel les établissements peuvent construire leur projet pédagogique.

Pour ce faire, il est suggéré de former **un comité de pilotage des FitDays MGEN dans l'établissement** : ouvert à tous les acteurs et les partenaires d'une école, le comité de pilotage rassemble des enseignants, la direction de l'établissement, des élèves, des élus locaux, des parents d'élèves, des associations locales, etc. Il se réunit régulièrement pour définir de façon concertée les orientations de la programmation annuelle. Peuvent être associés tous ceux que le comité de pilotage jugera bon d'intégrer à la démarche, tout type de structure (ex : ville, associations sportives...) dont la contribution ou les compétences concourent à la réalisation du projet.

Outils disponibles

ICOFAS

MGEN et ADOSEN ont soutenu l'élaboration du programme ICOFAS du Cnam-Istna dont l'objectif principal est de proposer des actions d'éducation nutritionnelle à visée artistique et culturelle pour promouvoir l'acquisition de saines habitudes nutritionnelles axées sur l'alimentation et l'activité physique auprès des enfants de l'école maternelle à la fin de l'école élémentaire, des parents, des associations locales et décideurs politiques locaux.

En complément du programme scolaire, les fiches pédagogiques de ce programme contiennent : durée, cycles, contexte, objectifs, matériel, déroulement, variantes, ressources. Dans le cadre de la préparation des FitDays MGEN, 10 fiches pédagogiques sont

disponibles en accès libre **sur le site internet de l'ADOSEN** (www.adosen-sante.com) :

- Chasse au trésor
- Découverte de l'eau
- Jeu des 7 familles
- Jeu de l'oie
- Jeu de relais
- Olympiades
- Pas
- Saynètes
- Slogans repères nutritionnels
- Vélo et sécurité

« En avant vers la cité idéale » de Solidarité Laïque

MGEN a soutenu l'élaboration d'un jeu de société à la manière du Trivial Pursuit sur le thème des droits de l'enfant et les discriminations. Cet outil pédagogique avant tout ludique et coopératif est adapté pour les enfants dès 6 ans ! Il peut être prêté par la section départementale MGEN à tout établissement scolaire en faisant la demande ou commander à l'association Solidarité Laïque :

www.solidarite-laique.org/pro/documents-pedagogiques/en-avant-vers-la-cite-ideale

Un dossier pédagogique est à télécharger gratuitement :

www.solidarite-laique.org/app/uploads/2016/06/Dossier-p%C3%A9dagogique-stop-aux-discriminations-faisons-respecter-nos-droits-I.pdf

Solidarité Laïque met également à disposition un livret :

www.solidarite-laique.org/app/uploads/2016/06/Livret-pageaP.pdf



Exemple de préparation de l'atelier « triathlon FitDays MGEN »

À pied

Me déplacer dans différentes dimensions

L'enfant effectue un circuit basé sur lequel il doit enchaîner différents exercices (cf. schéma) :

- Pas chassés vers la gauche sur 15 m
- 8 appuis décalés dans les cerceaux
- Pas chassés vers la droite sur 15 m
- Slalom aléatoire (dans le sens du déplacement et latéralement) composé d'environ 20 cônes

Évaluation

Pas chassés :

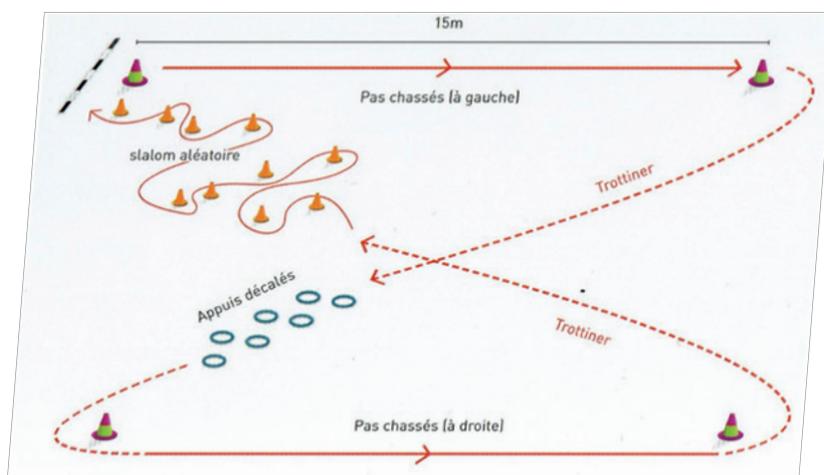
- L'enfant suit la ligne tracée au sol
- Le regard reste à l'horizontale (ne regarde pas ses pieds)

Slalom aléatoire :

- Le slalom est réalisé sans renverser de cône et sans rupture de rythme

Appuis décalés :

- L'appui est pris à l'intérieur des cerceaux
- Les impulsions sont orientées vers les cerceaux



Dans l'eau

Réaliser une apnée et évoluer en profondeur

Le test consiste, pour l'enfant, à descendre au fond de la piscine le long d'une perche tenue à la verticale par l'éducateur (environ 2m de profondeur). L'enfant lâche ensuite la perche, va chercher (avec

la main) un objet lesté à environ 3m de la perche puis remonte à la surface avec l'objet.

Évaluation

- L'enfant remonte à la surface avec l'objet

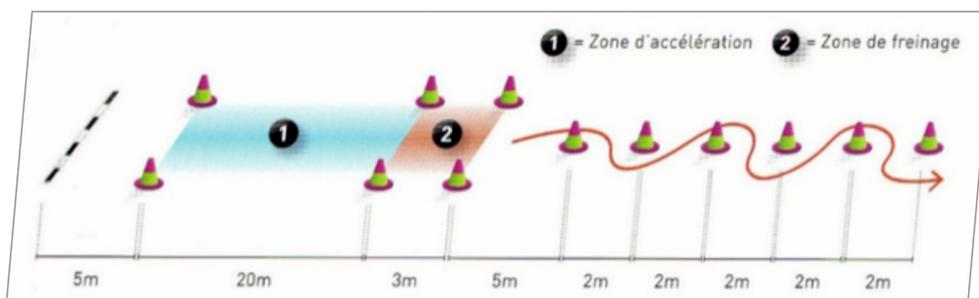
À vélo

Diriger le vélo et freiner sur un circuit sécurisé

L'enfant se positionne derrière la ligne de départ, casque sur la tête et jugulaire attachée. Il s'élanç, accélère nettement dans la zone identifiée puis ralentit dans la zone de freinage. Il réalise ensuite un slalom composé de 6 cônes alignés (espace régulier entre chaque cône) avant de s'arrêter.

Évaluation

- L'enfant accélère nettement dans la zone 1
- Il ne commence à freiner que lorsque sa roue avant entre dans la zone 2
- Il ralentit sans déraper dans la zone 2 (freinage équilibré avant/arrière) puis repart sans poser pied à terre
- Il réalise entièrement le slalom sans poser de pied à terre ni renverser le cône



Cet exercice peut également servir de préparation à l'atelier « prévention routière ».

D'autres domaines d'activités en liaison avec ce thème

- Présentation de l'activité par un document vidéo (voir le CPC EPS)
- Recherche de documentation sur l'activité sportive « triathlon » ;
- Accueil d'un triathlète en classe (préparation de l'interview ; échanges...)
- Quelle alimentation ? (voir page suivante)
- Le vélo : objet technologique (freinage ; dérailleur...)
- Se déplacer à vélo : notions de sécurité
- Mathématiques : comment lire et utiliser les barèmes ? Qu'est-ce qu'une course contre la montre ?
- Informatique : Excel, un logiciel bien pratique
- EPS : et si l'on jouait d'autres rôles que celui du triathlète ? (chronométreur, starter, juge à

Exemple de préparation de l'atelier « sécurité routière »

Atelier vélo et sécurité [Fiche ICOFAS]

Cycle : 1, 2, 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 2

Contexte

La marche est le mode de déplacement actif le plus naturel, économique et respectueux de l'environnement. Dès le plus jeune âge, il est important de privilégier la marche, le vélo, les rollers, la trottinette, les escaliers... et d'inclure ces temps de déplacement actif dans la recommandation journalière qui est de pratiquer au moins 1 heure d'activité physique pour les enfants.

Matériel et préparation

- Plots, foulards ou maxi craies de sol, pour délimiter le parcours/espace
- Matériels représentant les panneaux et feux de signalisation, passages cloutés
- Quelques vélos, trottinettes ou autres objets roulants

Déroulement

Séance 1

Lecture d'album sur les déplacements actifs 15-20 minutes

A partir de la lecture d'un album court sur les déplacements actifs (histoire de vélo, enfants qui passent beaucoup de temps devant la télévision, enfant qui n'aime pas marcher...), aborder avec les enfants les différentes opportunités de se déplacer en vélo ou trottinette, à pied.

Objectifs

Objectif d'éducation nutritionnelle

Développer l'envie et le plaisir de bouger tous les jours par les déplacements actifs

Objectifs pédagogiques

Connaitre différentes façons de se déplacer

Comprendre l'importance des déplacements actifs au quotidien en toute sécurité

- Casques de sécurité pour enfants

- Prévoir 2 espaces :

- un espace pour expliciter les consignes et bilan/retour au calme
- un espace activité, avec un parcours cycliste ou des espaces dédiés à chaque type de déplacement en extérieur

Activités autour du vélo 15-20 minutes

Les enfants se déplacent librement dans l'espace et se familiarisent à tour de rôle avec les vélos et les trottinettes. Les enfants ne disposant pas de vélo ou de trottinette peuvent réaliser différents types de pas proposés par l'animateur (voir la fiche « Ateliers des pas »). Vous pouvez disposer des plots, des foulards ou autres obstacles au sol pour inciter les enfants à mobiliser tout l'espace.

Dans un deuxième temps l'animateur propose différents parcours à réaliser avec les vélos ou trottinettes :

- Avancer tout droit, en slalomant entre des obstacles, accélérer, freiner, éviter un obstacle
- Sur des situations : fatigué, pressé, malade, tête en l'air, en colère...
- En imitant des personnages : sportif, enfant, adulte, personne âgée...

L'important est d'initier le développement de l'association entre les déplacements en vélo et le plaisir chez les enfants.

Retour au calme et bilan sur l'activité, faire exprimer le ressenti 10 minutes

Echanger avec les enfants sur ce qu'ils ont retenu, le plus aimé et le moins aimé.

Séance 2

Échanges et consignes 10 minutes

Revenir sur ce qui a été fait lors de la séance 1. Expliquer les objectifs et le déroulement de l'activité.

Dans un premier temps l'animateur mentionne les règles de sécurité de base nécessaires avant de faire du vélo en particulier en ville (vérifier les freins, porter un casque) et mentionne les éléments de sécurité présents sur un vélo (les différents réflecteurs, éventuellement les lumières, la sonnette...). Échanger avec les enfants sur les principes du code de la route (piétons et cyclistes).

Activités 25 minutes

Ensuite, les enfants effectuent un parcours, avec l'animateur, ponctué de plots et de panneaux et d'indicateurs du code de la route pour le piéton et le cycliste.

Dans un deuxième temps, l'animateur propose à trois ou quatre enfants de jouer le rôle des automobilistes (à vélo, ou autre objet roulant symbolisant un véhicule). Les autres enfants effectuent sans l'animateur le parcours du cycliste.

Les rôles s'inversent.

L'important étant d'initier les enfants à accorder une vigilance à la sécurité des cyclistes.

Les principaux éléments du code du cycliste :

- Emprunter les pistes (ou rouler sur le bord de la route)
- Traverser la chaussée (il peut être judicieux que les enfants traversent les carrefours en posant le pied à terre soit en tant que piéton poussant son vélo)
- Reconnaître les principaux panneaux et feu de signalisation
- Connaître les éléments de sécurité présents sur un vélo (réflecteurs, lumières...)

Retour au calme et bilan sur l'activité, faire exprimer le ressenti 10 minutes

Echanger avec les enfants sur ce qu'ils ont retenu, le plus aimé et le moins aimé.

Variantes

Pour une prochaine séance :

- Il est possible de faire des parcours à pied ou en trottinette.
- Il est intéressant d'amener les enfants en extérieur à la découverte du déplacement en vélo sur une piste cyclable par exemple.
- Ou encore de réaliser des petits défis sportifs en vélo (parcours de slalom, course de vitesse, parcours sur différentes textures de sol : bitume, sol sec ou mouillé, herbe, terre, gravillons...).

Exemple de préparation de l'atelier « nutrition »

jeu de l'oie nutrition [Fiche ICOFAS]

Cycle : 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 6

Contexte

Le jeu de l'oie est un jeu de société de parcours où l'on déplace des pions en fonction des résultats d'un dé. Traditionnellement, le jeu de l'oie comprend 63 cases disposées en spirale enroulées vers l'intérieur et comportant un certain nombre de pièges. Le but est d'arriver le premier à la dernière case. La construction du jeu par les enfants eux-mêmes sur les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique permet d'appréhender de façon ludique les recommandations nutritionnelles.

Matériel et préparation

Jeu élaboré par les enfants eux-mêmes

- Grand plateau de jeu adapté à la situation collective
- Dés, pions
- Cases mobiles à créer et à positionner au fur et à mesure de l'élaboration collective

Déroulement

Séances 1 et 2 - Réflexion autour des repères PNNS

Présentation d'éléments de nutrition diversifiés entre alimentation et activité physique, mêlant recommandations et rythmes à partir de l'affiche du Programme national nutrition santé

Découverte du jeu de l'oie et réflexion sur les indications du jeu de l'oie qui sont préparées à la séance suivante.

Objectifs

Objectif d'éducation nutritionnelle

Développer la connaissance des repères nutritionnels à partir des recommandations du programme national nutrition santé

Objectif pédagogique

Construire un jeu de l'oie permettant de connaître les recommandations nutritionnelles

- Ciseaux, crayons ou feutres
- Papier pour constituer les cases
- Grande feuille pour coller les cases confectionnées et réaliser le plateau de jeu

Séances 3 à 5 - Fabrication du jeu de l'oie

Il existe des règles du jeu de l'oie selon le nombre obtenu ou de la case sur laquelle on tombe :

- Au commencement de la partie, si l'un des joueurs fait 9 par 6 et 3, il doit avancer son pion immédiatement au nombre 26. S'il fait 9 par 4 et 5, il ira au nombre 53.
- Si lors de la partie, le joueur tombe sur une oie, il avance de nouveau du nombre de points réalisés.

- Si un joueur fait 6, il doit se rendre sur la case 12.
- Le joueur qui tombe sur la case 19 devra passer son tour durant 2 tours.
- Le joueur qui tombe sur la case 31 attendra qu'un autre joueur arrive au même numéro et prendra sa place.
- Celui qui tombe sur la case 42 retournera obligatoirement à la case 30.
- Qui ira sur la case 52 attendra qu'un autre joueur vienne au même numéro pour repartir.
- Le joueur qui va sur la case 58 recommencera la partie depuis le début
- Celui qui est rejoint par un autre joueur sur la même case devra se rendre sur la case où l'autre joueur se situait avant de jouer.

En plus de cette règle, pour donner un sens nutrition au jeu de l'oie classique, nous proposons la conception de cartes se rapportant aux différentes cases du jeu. Des cases inviteront à piocher soit carte piège, bonus ou question en fonction de la couleur de cette dernière. Par exemple rose pour bonus, vert pour piège et jaune pour question. Toutes les cases ne sont pas obligées d'inviter à piocher une carte.

Conception du contenu cartes : pièges, bonus, question

Se référer à la fiche ressource « Questions pour des champions en nutrition » à télécharger en ressource pour vous donner des idées sur les bonus, pièges et quizz que vous pouvez produire avec les enfants.

Fabrication du plateau de jeu en version jeu de table

A partir de la récupération de cartons et d'exemple de vrai de jeu de l'oie, faites réaliser le plateau de jeu par les enfants. Ainsi des enfants peuvent s'occuper de la production du parcours et de la décoration du jeu de l'oie nutrition et d'autres s'occupe de la production des cartes avec écriture des contenus définis ensemble. L'adulte pourra produire la règle du jeu.

Séance 6 - A vous de jouer !

Chaque joueur joue chacun son tour en lançant les 2 dés. Suivant le nombre obtenu, le joueur avance son pion case par case.

Pour gagner une partie de jeu de l'oie, il faut être le premier à arriver sur la dernière case 63 mais avec l'obligation d'arriver pile sur cette case. Au cas où le joueur fait un score aux dés supérieur au nombre de case le séparant de la victoire, il devra reculer d'autant de cases supplémentaires.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : www.fitdays.fr

Photos libres de droits et dossier de presse disponibles sur simple demande.

VOS CONTACTS :

Carole Vialat

Directrice Générale FitDays MGEN

carole@fitdays.fr

06 26 24 22 26

Jean Philippe Vialat

Directeur de Course FitDays MGEN

Jean-philippe@fitdays.fr

06 63 81 35 35

Équipe Communication FitDays MGEN

contact@fitdays.fr

2017

FITDays

triathlon pour tous

Sport, santé, solidarité
FITDays mgen^{*}

mgen^{*}