



CONSTRUIRE UN PROJET « SPORT-SANTÉ » À L'USEP

Guide méthodologique

Annexe n°3 Exemple de fiche USEP pouvant figurer dans un projet d'école

**Prendre soin de soi pour profiter pleinement
de sa pratique physique
lors de la rencontre USEP Course Longue¹.**

État des lieux (exemples)

Constats :

- Des élèves qui gèrent peu ou mal leurs efforts.
- Des élèves qui ont peu de pratique sportive en dehors de l'école.
- Des élèves peu ou pas motivés par l'activité *Course Longue*, refusant l'effort.

Action

Objectifs poursuivis

Mettre en place un dispositif permettant à chaque élève de :

1. Valider les compétences suivantes du Socle Commun :
 - Faire preuve d'initiative en s'impliquant dans un projet individuel et en ayant une bonne maîtrise de son corps lors d'une pratique physique.
 - Réaliser une performance mesurée lors d'une activité athlétique.
 - Connaître et appliquer les principales règles d'hygiène de vie.
 - Faire preuve d'autonomie en étant persévérant sur une activité pratiquée tout au long de la scolarité et en s'auto évaluant.
 - Maîtriser des connaissances dans le domaine du corps humain et de la santé et les mobiliser dans une activité de la vie courante.
2. Comprendre la nécessité d'une préparation avant la rencontre.

¹. D'après la fiche n°6 de l'USEP-37 (2010).

Objectifs poursuivis (suite)

3. Choisir son contrat de *Course Longue* en fonction de ses capacités physiques.
4. Adapter son comportement et apprendre à doser ses efforts pour réussir son contrat de *Course Longue*.
5. Analyser les causes de sa réussite ou de son échec.
6. Mesurer le plaisir ou le bien-être ressenti après l'effort.
7. Se préparer à un événement sportif.
8. Acquérir des connaissances sur soi en lien avec ses pratiques physiques.
9. Affiner ses goûts et ses comportements.
10. Acquérir une attitude réflexive.
11. Mobiliser l'ensemble de la classe, du cycle, de l'école sur un projet propre à chaque individu.

Modalités de mise en œuvre

Pour qui ?

- Élèves de l'école du cycle 1 au cycle 3.
- Enseignants.
- Autres adultes impliqués dans la rencontre USEP.

Quand ?

- Avant, pendant, après la rencontre USEP de *Course Longue*.

Comment ? (quelques pistes à explorer)

- Avant la rencontre USEP : avec la mise en place d'une unité d'apprentissage *Course longue*.
- Pendant la rencontre USEP : c'est l'occasion de mettre en pratique et de réinvestir les savoirs acquis dans un lieu et avec des partenaires différents.
- Après la rencontre USEP : c'est le moment de faire un bilan de l'activité en utilisant la réglette des émotions pour exprimer ses ressentis et d'en exploiter les résultats dans le cadre d'un débat.
- En apprenant aux élèves la gestion de l'effort avant, pendant et après l'épreuve sur les plans physique et émotionnel.

Outils

Outils USEP à disposition sur le site www.usep37.org ou à la délégation :

- L'USEP bouge *ton attitude santé* dans le 37.
- Les CD-ROM :
 - L'attitude santé en maternelle
 - L'attitude santé en cycle II
 - L'attitude santé en cycle III

Outils (suite)

- La frise **Je cours avec plaisir**
 - Le moment préparatif
 - le moment sportif
 - Le moment de récupération
- Le cahier pédagogique n°15 **Les rencontres USEP, outil d'éducation à la santé des enfants**, Supplément à Enjeu n°342, janvier 2010
- Les fiches pratiques du pôle médical
 - N°3 : **Le goûter**
 - N°1 : **Faire pratiquer une APS dans le froid**
 - N°5 : **Hygiène et APS**
 - N°4 : **Faire pratiquer des APS à l'enfant en surpoids ou obèse**

Évaluation

Quand ?

- Après chaque rencontre.

Comment ? (Indicateurs)

- Écrits dans le cahier d'EPS.
- Évolution des performances de course sur l'année, le cycle, la scolarité.
- Évolution du plaisir ressenti sur la même échelle de temps.
- Quantité de pratique en *Course Longue* réalisée sur le cycle, sur la scolarité.
- Nombre d'enfants correctement équipés, en fonction des conditions climatiques, le jour de la rencontre.
- Évolution des ressentis et des attitudes de chaque enfant lors des différents temps de la rencontre : préparation, épreuve, récupération ainsi que lors du débat collectif après la rencontre.