



LES AMBITIONS DE L'USEP DU CHER.



L'USEP propose de faire découvrir aux enfants des thématiques citoyennes par le sport, grâce à des outils pédagogiques **à animer lors des rencontres.**

Citoyenneté, santé et développement durable sont autant de thèmes que nous mettons en avant.

Dans ce but, l'USEP a développé différents outils pédagogiques.



L'éducation à l'environnement, au développement durable et à la santé : EEDDS

Un travail peut être mené **en amont** des rencontres sportives.

- Envoi d'une fiche "pique-nique responsable" pour aider les enfants et leurs parents à élaborer le repas du midi : emballages, produits locaux, repas équilibré, privilégier les gourdes réutilisables, ...
- Des conseils pour aborder ce sujet en classe : avec les mots, jeux ou activités, ...

Lors de la rencontre nous serons présents pour sensibiliser les enfants au tri des déchets :

- Installation de poubelles jaunes, noires, vertes et d'un bac à composte.
- Explication du devenir des déchets.
- Pesée des déchets.
- Clefs pour réduire ses déchets.
- Eventuellement, mise à disposition d'eau, de fruits, ... (pour des en-cas équilibrés).

Pour aller plus loin, lors des rencontres nous pouvons tenir un atelier Education à l'environnement, au développement durable et à la santé.

- Thermoplanète (Comprendre notre rôle dans le réchauffement climatique, apporter des solutions pour adapter son comportement).
- Bâteau de l'équilibre alimentaire (Catégorier les aliments, comprendre leur rôle, composer un repas équilibré, ...).



Les traces de l'effort.

En amont de la rencontre :

- Envoi d'une fiche conseil "l'Usépien sportif" : conseils sur l'importance du

sommeil, d'un petit-déjeuner approprié, de la tenue idéale, d'un en-cas équilibré, de la douche, ...

Pendant la rencontre :

- Constaté les effets du sport sur son corps : augmentation du rythme cardiaque et de la respiration, transpiration, ...
- Evaluer, avec la réglette du plaisir, ses effets sur notre santé mentale : évaluer un effort, le plaisir ou non que l'on a eu à pratiquer une activité, ...

Pour mettre cela en oeuvre, nous disposons de plusieurs outils pouvant notamment servir lors des cross, run and bike, triathlons, ... : spiromètres, débitmètres, stéthoscopes, podomètres, miroirs, réglettes du plaisir, ...

(Dans l'idéal, les tests sont réalisés au repos puis après l'effort physique).

A la fin de la rencontre :

- Les élèves pourront repartir avec leur fiche " Mes traces de l'effort " pour valoriser leur investissement et les encourager à poursuivre leurs efforts.



Le remue-méninges

Le remue-méninges permet d'apporter **une dimension morale** aux rencontres sportives. Cet atelier permet à l'enfant de mettre en avant sa liberté d'expression, de réfléchir et partager ses idées, de se construire une opinion, de prendre la parole ...

Les enfants se réunissent, des règles de parole et d'échange sont instaurées et un sujet leur est donné. Ils disposent de dix minutes pour en discuter seuls. Il s'en suit une seconde période de dix minutes où nous revenons, avec eux, plus en détails sur certains points évoqués par les enfants.

Voici une liste non exhaustive de thèmes pouvant être abordés : *Tous pareils / tous différents, champion, jouer en équipe / jouer seul, gagner, perdre, le handicap, le sport pour tous, la peur, être sportif, partenaires et adversaires, l'envie de jouer, s'entraîner, jouer ensemble, le respect, être le premier, être le dernier, la compétition, se dépasser, ...*

VALORISER L'ENGAGEMENT DES JEUNES USEPIENS



A l'issue des rencontres sportives nous réaliserons de petits reportages afin de valoriser l'investissement et les réussites des élèves. Une bonne estime de soi est la clef du développement physique, moral et citoyen.

Pour plus de renseignements n'hésitez pas à nous contacter ou à visiter notre site USEP.