



## L'USEP bouge ma santé

Rencontre maternelle

Petite et moyenne section

### Thème :

La santé au travers de l'alimentation  
et l'hygiène



### Définition de la santé (OMS 1948) :

C'est un état complet de bien être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

## LES ENJEUX

- ✓ Vivre une rencontre sportive respectueuse d'une éducation à la santé qui favorise un bien être physique, psychologique et social.
- ✓ Pratiquer une activité physique et contribuer à lutter contre la sédentarité.

## LES OBJECTIFS

### Vivre des expériences motrices nouvelles :

- ✓ Pratiquer et réussir à son niveau
- ✓ Partager un temps de pratique avec des élèves inconnus
- ✓ Fournir des efforts et vivre des émotions

### Développer des compétences et des connaissances en lien avec la découverte du vivant et la maîtrise de la langue.

- ✓ Engager les enfants dans un projet collectif de réflexion sur les thèmes de l'alimentation et de l'hygiène.
- ✓ Offrir un support concret d'acquisition et d'investissement dans le domaine de la lecture, de l'oral.

## Organisation de la rencontre

Date	Lieu	Classe
Troisième trimestre	Dans une des deux écoles ou très proche	La rencontre concerne deux classes

### DEROULEMENT

<b>9H15</b>	<b>Accueil des classes et goûter</b>
<b>9h45</b>	<b>Constitution des groupes</b>
<b>10h</b>	<b>Début du jeu</b>
<b>11h30</b>	<b>Elaboration du sac type du sportif</b>
<b>11h45</b>	<b>Repas</b>
<b>12h30</b>	<b>Remise des récompenses</b>
<b>12h45</b>	<b>Fin de la rencontre</b>

## DEROULEMENT DU JEU

### But :

- ✓ Réaliser des épreuves pour récolter des objets. Ceux-ci serviront à constituer un sac de sport.

### Principes :

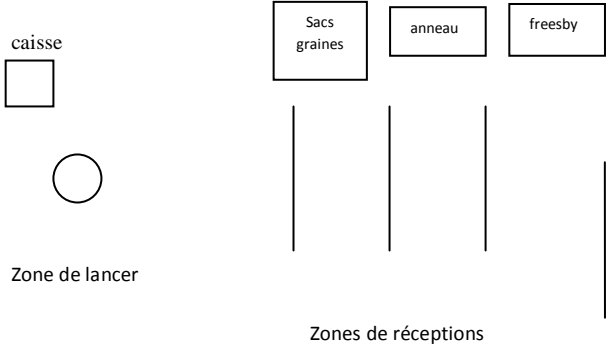
- ✓ Le jeu se joue avec des petits cailloux de couleur cachés dans un sac et un jeu de cartes de couleur à disposition.
- ✓ Les enfants devront prendre un caillou dans un sac et tirer la carte correspondante à la couleur du caillou. Puis ils devront répondre à la question ou réaliser l'épreuve correspondante
- ✓ Chaque couleur correspond à un thème :
  - Carte rouge : question sur hygiène**
  - Carte jaune : question sur l'alimentation**
  - Carte bleue : épreuve physique : plus ou moins 10 minutes**
- ✓ Hygiène : le dessin de la carte montre un fait en lien avec la santé (exemple : le nez qui coule). La discussion s'orientera sur le bon comportement à avoir.
- ✓ Alimentation : le dessin de la carte est en lien avec un sport. La discussion s'orientera sur comment s'alimenter
- ✓ Epreuve physique : 7 ateliers sont proposées.
- ✓ A l'issue de l'épreuve, l'équipe choisit un objet (dans un tas) qui représente un objet utile pour constituer le sac de sport.
- ✓ A la fin des épreuves une discussion collective a lieu sur le choix des objets que chaque équipe a mis dans son sac de sport.

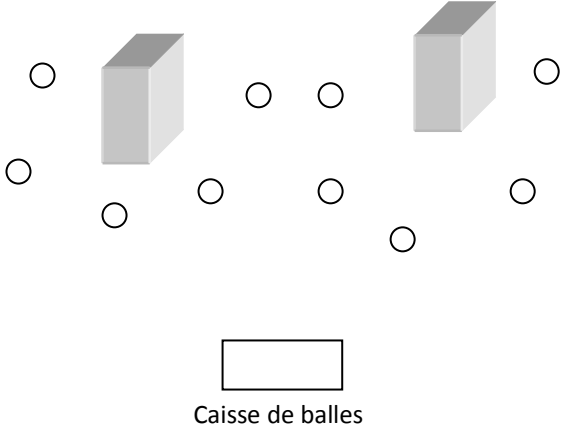
### Organisation des équipes

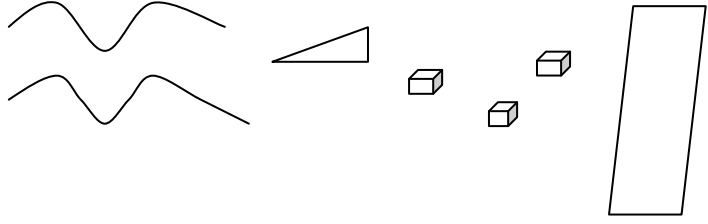
- ✓ Chaque classe constitue des groupes de 4 enfants.
- ✓ Deux groupes constituent une équipe.

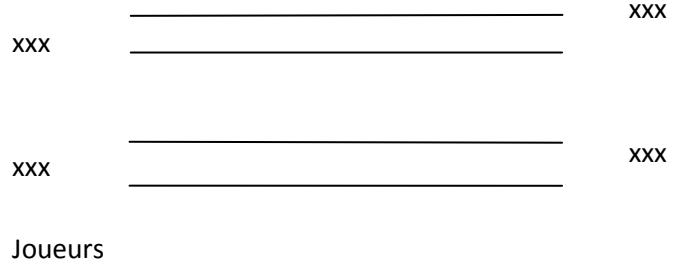
### Gestion des épreuves

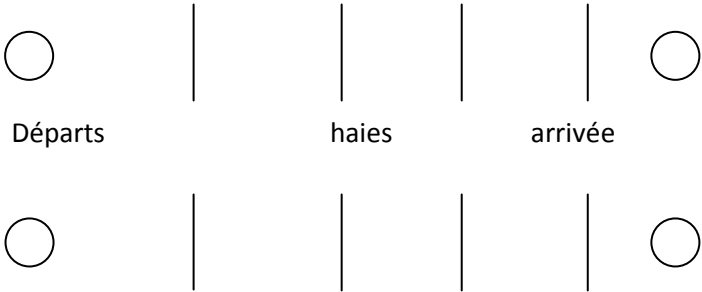
- ✓ Un adulte responsable pour chaque équipe. Sept équipes sont prévues.
- ✓ L'adulte gère le déplacement des élèves et le déroulement des épreuves.
- ✓ Chaque équipe a son matériel (7 lots de matériel)

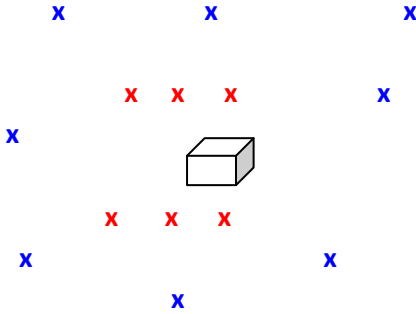
Atelier 1 :	Lancer dans des zones (lancer de précision)
Matériel et schémas	<p>Caisse avec sacs de graines, frisbees et anneaux.  Panneaux pour identifier les zones.  Des baguettes plates pour délimiter les zones de réception.  1 cerceau pour la zone de lancer</p> 
Consigne	<p>Tous les objets sont lancés sur la zone de réception par chacun des joueurs à tour de rôle. Une zone est attribuée à une catégorie d'objets.  <b>« lancez tous les objets chacun dans son pays »</b></p>
Critères de réussite	Lancer le maximum d'objets de la bonne catégorie dans chaque zone.

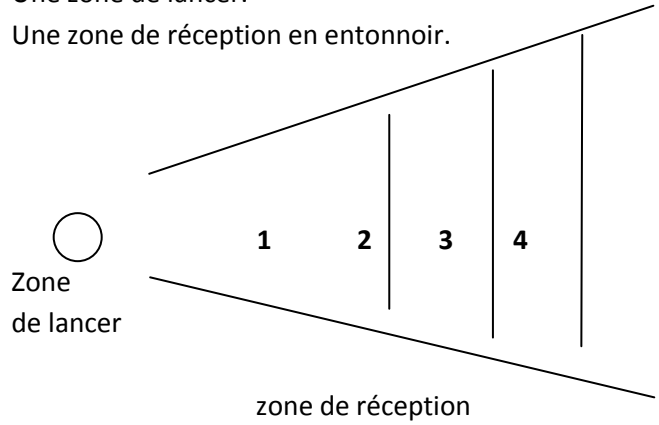
Atelier 2 :	Lancer dans le carton
Matériel et schémas	<p>Deux gros cartons assez hauts.  20 balles de deux couleurs (10 et 10).  12 cerceaux pour indiquer des zones de lancer.</p> 
Consigne	<p>Chaque joueur lance une balle à la fois de l'un des cerceaux.  <b>« lancez toutes les balles une par une, dans le carton en vous plaçant dans l'un des cerceaux. »</b></p>
Critères de réussite	La première équipe qui a mis toutes les balles dans le carton.

Atelier 3	Marcher avec des échasses.
Matériel et schémas	<p>Une corde pour délimiter un cheminement sinueux.  Un plan incliné.  Des obstacles à enjamber (briques)  Un tapis.  Deux cerceaux pour matérialiser les départs.</p> 
Consigne	<p>Repérer le départ et l'arrivée.  <b>« Va jusqu'à l'arrivée en marchant avec les échasses sans poser un pied au sol »</b></p>
Critères de réussite	Réaliser le parcours d'un bout à l'autre sans poser un pied au sol.

Atelier 4	Relais navette (courir vite)
Matériel et schémas	<p>Tracer deux couloirs avec un départ à chaque bout.  Deux témoins (bout de tuyau d'arrosage)</p> <p style="text-align: center;">20 à 30 m</p>  <p style="text-align: center;">Joueurs</p>
Consigne	<p>Courir le plus vite de manière rectiligne.  <b>« Cours le plus vite possible pour donner le tuyau à ton camarade. »</b></p>
Critères de réussite	La première équipe qui aura fait passer 2 fois ses coureurs.

Atelier 5	Course de haies.
Matériel et schémas	<p>12 haies Installer deux parcours parallèles avec un départ et une arrivée.</p> 
Consigne	<p>Courir par deux sur deux parcours de haies en parallèle. <b>« Au signal de départ, cours le plus vite possible jusqu'à l'arrivée en franchissant les haies »</b></p>
Critères de réussite	Le premier des deux qui franchit l'arrivée.

Atelier 6	Vider et remplir la caisse
Matériel et schémas	<p>Une caisse remplie de balles légères.</p> 
Consigne	<p>Deux équipes s'affrontent à tour de rôle. L'une vide la caisse, l'autre la remplit. <b>« Les rouges vident la caisse, les bleus rapportent les balles dans la caisse »</b></p>
Critères de réussite	Sur un temps limité, vider la caisse en totalité ou en laissant un minimum de balles.

Atelier 7	Lancer de Vortex
Matériel et schémas	<p>8 minis vortex.          Une zone de lancer.          Une zone de réception en entonnoir.</p> 
Consigne	<b>« lance l'objet le plus loin possible dans la zone »</b>
Critères de réussite	Atteindre la zone de réception : l'équipe qui a lancé le plus d'objets dans la zone.

Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 caisses</li> <li>➤ 1 grande caisse</li> <li>➤ 30 sacs de graines</li> <li>➤ 50 assiettes en carton</li> <li>➤ 20 balles de deux couleurs différentes</li> <li>➤ 50 balles légères</li> <li>➤ 8 minis vortex</li> <li>➤ 30 anneaux.</li> <li>➤ 6 panneaux pour identifier les zones (atelier 1)</li> <li>➤ des baguettes plates</li> <li>➤ 20 cerceaux</li> <li>➤ 2 cartons assez hauts</li> <li>➤ 2 grandes cordes</li> <li>➤ un tapis</li> <li>➤ un plan incliné</li> <li>➤ 10 briques</li> <li>➤ des craies</li> <li>➤ 12 haies</li> <li>➤ Chronomètre</li> </ul>
----------	--