

Mercredi 18 décembre 2019

JOURNÉE DEPARTEMENTALE UNSS « SPORT - SANTÉ »



Objectifs :

- ✚ Promouvoir l'activité physique.
- ✚ Sensibiliser aux différents risques liés à la sédentarité.
- ✚ Relever des indicateurs de la condition physique de nos élèves leur permettant établir un bilan simplifié.
- ✚ Echanger, sensibiliser et conseiller sur la nutrition, la santé et l'activité physique : équilibre nutritionnel et conseils au regard de ses pratiques (hydratation, alimentation...)
- ✚ Projet interdisciplinaire et liaison collège-lycée.

Organisation de l'après midi :

L'après midi se déroulera au gymnase de la Venise Verte de 13H30 à 16H30.

Les élèves seront mélangés et regroupés par équipes hétérogènes (établissements, sexes, âge...). Ils passeront sur les différents ateliers proposés. 7 ateliers seront gérés chacun par deux élèves responsables du lycée TJMAIN et un enseignant. L'un des ateliers sera animé par un (e) diététicien(ne) et un atelier sera un quizz santé (sous forme de « jeu de société »). Chaque élève repartira avec son passeport « Santé et Sport » renseigné sur chaque atelier. Chaque test permettra de positionner l'élève dans une des 5 zones de performance puis à l'issue des 6 tests d'établir son profil : points forts et points à améliorer avec conseils adaptés. L'addition des résultats de tous les tests lui indiquera son bilan de forme d'une manière globale. (Voir au dos du passeport)

13H30 Accueil des élèves, formation des équipes mixtes (âge, sexe et établissement) puis présentation de l'après-midi. Chaque équipe sera prise en charge par un élève responsable du lycée TJ MAIN.

14H Début des ateliers, rotation toutes les 15 min ; Suivre l'ordre des ateliers indiqué sur le plan.

- ✚ Atelier Cross-Training
- ✚ Atelier « Quizz santé »
- ✚ Atelier « Ma détente » Test de détente verticale (saut sans élan) / « Ma ceinture abdominale » Gainage
- ✚ Atelier « Equilibre et Souplesse » Test d'équilibre sur 1 jambe en fermant les yeux et souplesse dorsale.
- ✚ Atelier « Mon endurance » Test navette Léger-Boucher.
- ✚ Atelier récupération (marche active montres podomètres connectées)
- ✚ Atelier « Entretien avec une diététicienne »

15H45 - 16H 15 Bilan de mon état de forme, d'entraînement et de mes qualités physiques
Remise des récompenses,
Clôture « Flashmob » proposé par les élèves du collège Jean Zay

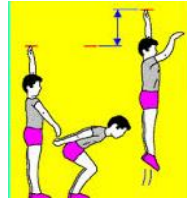
16H15-16h30 Goûter

PLAN des ateliers : JOURNÉE SPORT - SANTÉ

ATELIER circuits « Cross-Training »

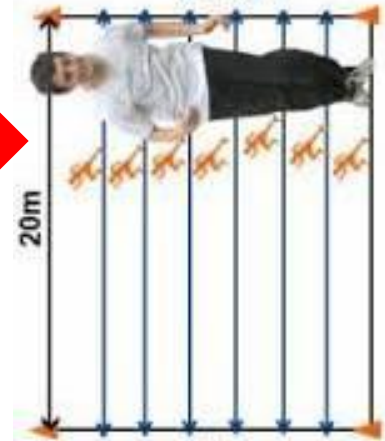


ATELIER « Ma détente » TEST DÉTENTE VERTICALE et GAINAGE « ceinture Abdominale »



ATELIER « Mon endurance » TEST NAVETTE

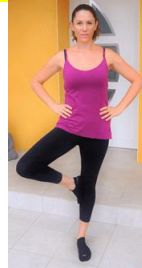
TEST NAVETTE
Incrémentation vitesse : 0.5km/h
par palier
Paliers : 1 minute
Distance entre les 2 lignes : 20m
Lieu : gymnase ou autre



ATELIER « Quizz Santé » jeu de société



ATELIER « Equilibre et Souplesse » TEST EQUILIBRE / TEST SOUPLESSE DORSALE



ATELIER « Entretien - Echange » Avec un diététicien



ATELIER Récupération (marche active montres connectées)



Mon passeport « SPORT et SANTÉ »



Nom

Prénom

F / G Age :

Collège / Lycée

Sport(s) pratiqués

.....

ATELIER Cross-training

1 2 3 4 5

ATELIER « Ma détente » TEST DÉTENTE VERTICALE

Filles	PTS	Appréciations	Garçons
- de 20 cm	1		- de 30
21 – 30 cm	2		31 – 40
31 – 40 cm	3		41 – 50
41 – 45 cm	4		51 – 55
Plus de 45 cm	5		Plus de 55

ATELIER « Quizz Santé » jeu de société

Mon score équipe :

Atelier « récupération » montres podomètres connectées

Numéro de la montre prêtée :
 Nombre de pas initial :
 Nombre de pas final :
 Nombre de pas total :

ATELIER « Entretien - Echange » Avec un diététicien

Je retiens ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ATELIER « Equilibre et Souplesse »

Filles	Garçons	PTS	Appréciations	Filles / Garçons
0-4"	0-5"	1		Bout des doigts entre tibia et chevilles
5-9"	6-12"	2		Bout des doigts entre chevilles et bout des pieds
10-14"	13-18"	3		Bout des doigts au sol
15-19"	19-24"	4		Poings au sol
+ de 20"	+ de 25"	5		Tête contre genoux

ATELIER « ceinture Abdominale » Gainage

Filles	Nbre de points	Appréciations	Garçons
- de 10 s	1		- de 20 s
11 s à 30 s	2		21 s à 50 s
31 s à 1 min	3		51 s à 1 min 30
1min à 1 min 30	4		1 min 30 à 2 min
Plus de 1 min 30	5		Plus de 2 min

ATELIER « Mon endurance » TEST NAVETTE

PALIER FINAL	RESULTAT KM/H	POINTS		
		Filles	Garçon	
1	8.5	1 pt	1 pt	
2	9			
3	9.5	2 pts	2 pts	
4	10			
5	10.5	3 pts	3 pts	
6	11			
7	11.5			
8	12	4 pts	4 pts	
9	12.5			
10	13			
11	14			
12	14,5	5 pts	5 pts	
13	15			
14	15,5			
15	16	5 pts	5 pts	
16	16,5			
17	17			
18	17,5			
19	18			

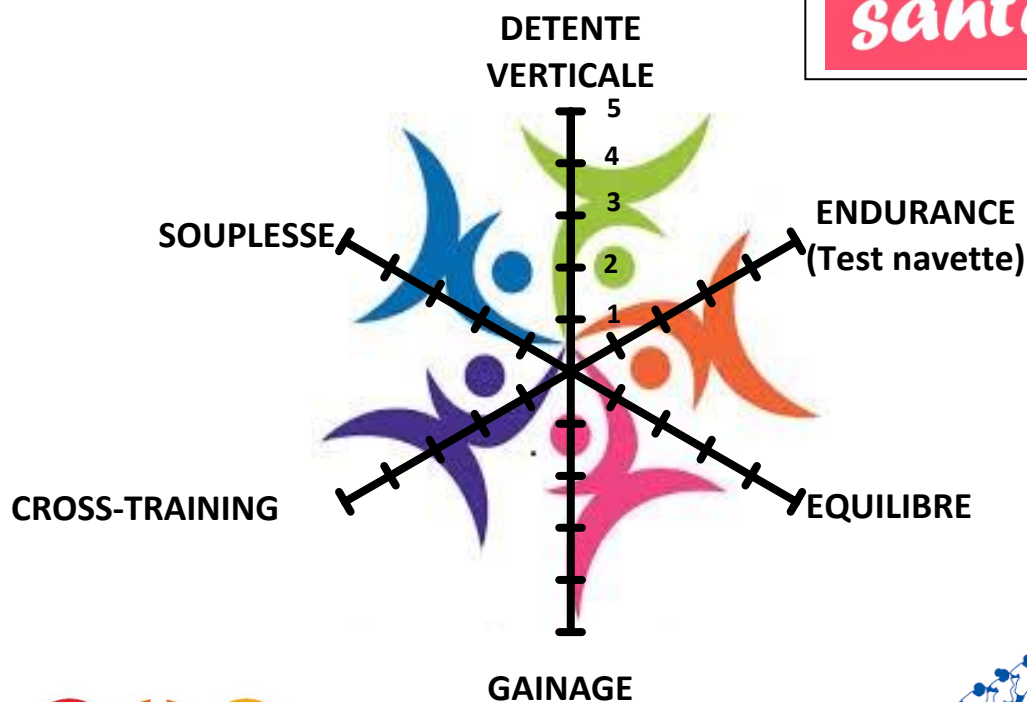
Le sport va me permettre de développer mes différentes qualités

- ❖ Physiques (souplesse, endurance, puissances musculaires...)
- ❖ Mentales (courage, persévérance, gestion du stress et de ses émotions...)
- ❖ Sociales et citoyennes (fair play, solidarité...)

MES POINTS FORTS - MES POINTS A AMELIORER

Dessinez son graphique avec les résultats de chaque test

Bouge pour ta santé



UNSS
UNION NATIONALE
DU SPORT SCOLAIRE



Lycée Professionnel Thomas Jean Main

BILAN de mon état de forme global

TOTAL PTS Des 6 TESTS	Mon score final
30	
29	
28	
27	
26	
25	
24	
23	
22	
21	
20	
19	
18	
17	
16	
15	
14	
13	
12	
11	
10	
9	
8	
7	
6	
5	



Pour prendre soin de ta santé et développer tes qualités physiques, participe le plus régulièrement possible aux différentes activités proposées dans ton association sportive !