

30 minutes d'activités physiques, C'EST AUSSI EN FAMILLE ! MERCREDI

Dans le but de compléter les expériences des 30 minutes d'activités physiques vécues à l'école, l'UGSEL propose aux familles de vivre plusieurs situations physiques faciles à mettre en place à la maison.

Découvrez les vidéos réalisées et jouer avec vos enfants pour faire 30 minutes d'activités physiques.



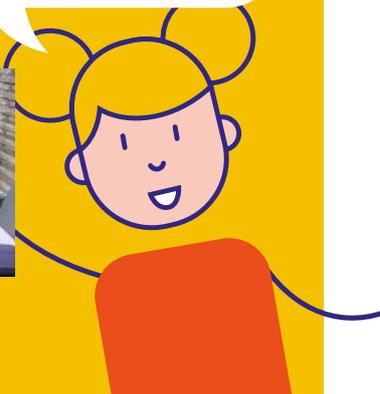
Jeu de la tête au pied



Jeu des couleurs



C'est la chute



TOUS À VÉLO POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN FAMILLE !

La marche ou la pratique du vélo sont des très bon moyens de vivre une activité physique en famille.

Elle permet également une pratique intergénérationnelle pour le plaisir de tous.

L'UGSEL propose aux familles de découvrir les ateliers du savoir rouler à vélo à travers l'application dédiée « Tous à Vélo avec l'UGSEL ».



LA SEMAINE DES APEL – 20 AU 24 MARS 2023

Dans le cadre de son partenariat, l'UGSEL accompagne l'APEL dans la mise en œuvre des animations proposées lors de la semaine des APEL qui en 2023 aura lieu du 20 au 24 mars 2023 sur le thème « Bien dans son corps, bien dans sa tête ».

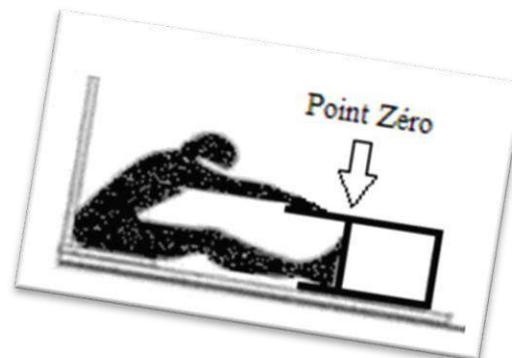
Toutes les propositions réalisées dans ce guide peuvent être utilisées lors de cette semaine.

+ d'infos auprès de l'APEL de l'établissement.



Test Souplesse

Chaîne postérieure



Le test

- Position de départ : tu es assis devant une marche d'escalier ou une caisse, jambes tendues
- Tu dois tendre les bras le plus loin possible vers l'avant, lentement, en gardant les jambes tendues
- Tu dois tenir la position 3 secondes

3 essais.



Garder les jambes tendues pendant toute la durée de l'exercice

Le juge

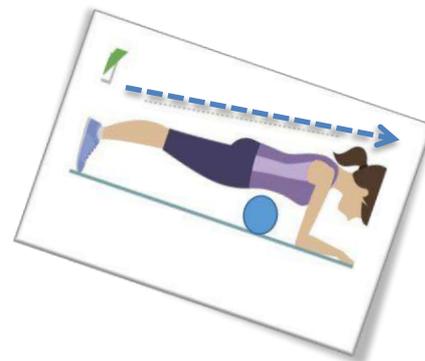
- Mesure, à partir du point zéro,

L'observateur

- vérifie que l'élève garde les jambes tendues

Test Gainage

Maintien en planche ventrale



Le test

- Tu te mets en appui sur les coudes et pieds, corps droit, parallèle au sol, jambes tendues, pieds serrés
- Un ballon est positionné sous le ventre de l'élève
- Tu dois maintenir cette position le plus longtemps possible

Durée: 2 minutes maximum



Garder le dos droit, les jambes tendues

Le juge

- démarre le chronomètre
- note le temps passé en gainage

L'observateur

- arrête l'élève
- si touche du ballon
 - si le dos non droit
 - si jambes fléchies

Test Coordination

Test de la croix

Le test

- Tu commences debout, pieds joints sur la case départ
- Tu dois sauter, pieds joints dans chaque case
- Tu dois repasser à chaque fois par la case du milieu

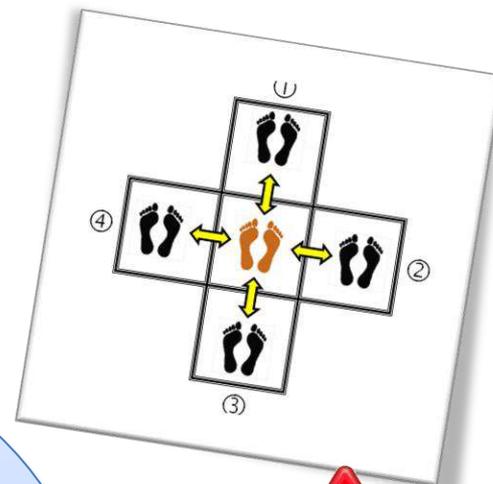
Durée : 3 essais – max : 30 secondes

Le juge

- donne le signal de départ
- comptabilise 1 point par croix complète réussie

L'observateur

- chronomètre
- vérifie l'application des consignes



Si tu te trompes, tu repars de la case départ (pieds rouges)

Test Equilibre

Maintien sur un pied

Le test

- Tu te mets en appui sur 1 pied, l'autre pied est collé au genou
- Ton genou plié doit rester ouvert
- Tes paumes de main sont collées
- Tu dois tenir cette position le plus longtemps possible sans bouger

Durée: 3 minutes maximum



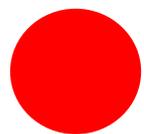
Garder le pied collé et les mains collées

Le juge

- chronomètre le temps passé en équilibre sans que le pied en appui au sol ne bouge

L'observateur

- vérifie l'application des consignes: pied collé, genou ouvert et mains collées



Un jus de fruit en
brique peut-il
remplacer un fruit ?



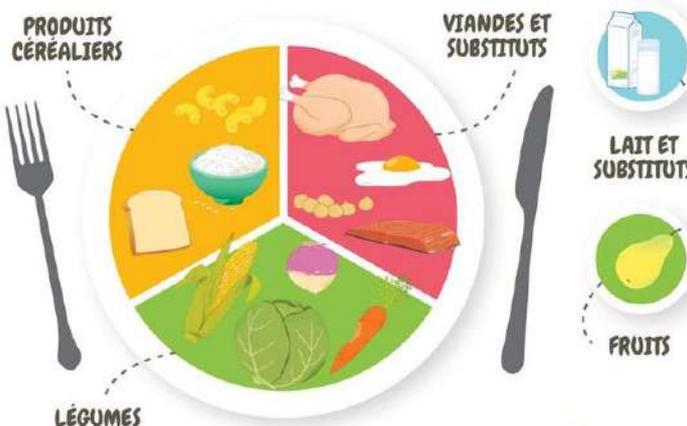
Combien de
verres d'eau as-tu
bu aujourd'hui ?



A ton avis, y a-t-il du
sucre dans une pizza
industrielle ?

LA COCOTTE MINUTE !

VOTRE ASSIETTE EST-ELLE ÉQUILIBRÉE?



PRODUITS CÉRÉALIERS

VIANDES ET SUBSTITUTS

LAIT ET SUBSTITUTS

FRUITS

LÉGUMES

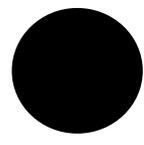


Combien de fruits et
légumes as-tu mangé
aujourd'hui ?

Manger des
bonbons c'est
interdit ?



La compote
peut-elle
remplacer un
fruit ?



A qui servent
les protéines que
tu consommes ?

Quels produits
laitiers as-tu mangé
aujourd'hui ?



SAVOIR DONNER L'ALERTE



1



JE TELEPHONE

15

SAMU

18

POMPIERS

17

POLICE

112

URGENCE

N° EUROPÉEN

114

N° URGENCE

PERSONNE SOURDE
ET MALENTENDANTE

2

JE ME PRESENTE

bonjour

Je m'appelle :

J'habite :

.....

3

J'EXPLIQUE CE QUI SE PASSE

4

JE REPOND AUX QUESTIONS ET
J'ECOUTE LES CONSIGNES



et je ne raccroche pas tant qu'on ne me le demande pas



LES NUMEROS À CONNAITRE EN CAS D'URGENCE

LES NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE PERMETTENT DE
JOINDRE GRATUITEMENT LES SECOURS 24H/24

15

SAMU

18

POMPIERS

17

POLICE

116 117

MÉDECIN DE GARDE

EN SEMAINE DE 20H À 00H,
SAMEDI DE 12H À 00H,
DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS DE 8H À 00H

114

N° URGENCE

PERSONNE SOURDE
ET MALENTENDANTE

112

URGENCE

N° EUROPÉEN

32 37

PHARMACIEN DE GARDE

EN SEMAINE APRÈS 20H, DIMANCHE
ET JOURS FÉRIÉS.

02 51 46 28 83

DENTISTE DE GARDE

DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS
DE 9H À 12H.

