



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for
production of this publication does not
constitute an endorsement of the co
which reflects the views only of the
and the Commission cannot be held
ble for any use which may be made
information contained therein.



Programme scolaire pour le bien-être des enfants et l'apprentissage en plein air

“School Programme for Children Well-Being and Outdoor Learning”
Projet Erasmus+

Titre de la production intellectuelle

**Boite à outils ‘Bien-être’ pour les
formateurs**





Table des matières

Description de la boîte à outils

La raison d'être de cette boîte à outils de formation	3
Un résumé des enseignants et formateurs d'éducation physique des pays du projet BIEN-ETRE	5
Introduction pour cette boîte à outils pour les formateurs	12
Vision des pays du projet	13
Principaux résultats et priorités stratégiques	14

Situations nationales dans les pays du projet. Méthodologies ENF et sport

Bonnes pratiques (ateliers)

Fédération de Russie	15
Roumanie	75
France	88
Grèce	116
Turquie	150
Italie	162



Description de la boîte à outils



Image crédit: YouTube.

Dévouement extrême à la profession : l'entraîneuse de fitness en ligne du Myanmar continue d'effectuer, d'enregistrer et d'envoyer des ateliers en ligne aux enfants malgré le coup d'État militaire. Le bien-être avant tout !

Elle a enregistré la vidéo car certains enfants n'auraient pas pu être présents à l'école à cause de la pandémie¹.

La raison d'être de cette boîte à outils de formation

- (a) La troisième année d'impact étonnant du COVID-19 sur les populations du monde entier a mis en évidence de graves inégalités en matière de santé, en particulier chez les jeunes. Les milieux scolaires offrent aux jeunes des occasions essentielles d'éducation physique (EP), qui est un facteur clé de la santé physique, socio-émotionnelle et mentale des jeunes. Cependant, tous les partenaires du projet signalent les impacts de la pandémie sur l'éducation physique des jeunes européens d'âge scolaire, notamment une diminution de la

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=6r6vnSR0wbl>



participation à l'éducation physique et une augmentation du mode de vie sédentaire pendant les périodes d'enseignement à domicile par rapport à la période précédant la pandémie. Le COVID-19 a également des impacts indirects sur les jeunes des minorités et des milieux pauvres, notamment l'aggravation de la pauvreté, les pertes d'apprentissage, etc.

- (b) L'éducation physique à l'école représente la plus grande intervention auprès des jeunes dans le monde, étant donné que l'éducation physique est une matière obligatoire dans de nombreux programmes scolaires. Bien que les programmes d'éducation physique conventionnels en particulier ne soient pas sans défis, les fermetures d'écoles dues à la COVID-19 ont créé un nouvel ensemble d'obstacles. Alors que l'éducation physique préscolaire est passée aux plateformes d'apprentissage virtuelles, les enseignants et les administrateurs d'éducation physique ont rapidement été obligés de proposer des programmes virtuels robustes sans formation appropriée ni fourniture de ressources d'enseignement et d'apprentissage appropriées. L'apprentissage en ligne est intrinsèquement injuste pour les jeunes d'âge scolaire, en partie à cause de l'inégalité d'accès à la technologie, à l'Internet haut débit permanent, à la supervision et au soutien d'un adulte,
- (c) Lorsqu'elle est adaptée de manière intelligente, en tenant compte des besoins réels des groupes cibles sélectionnés, l'éducation physique en ligne peut réduire les disparités en matière de santé associées à des opportunités inégales d'éducation physique. Le point de vue des enseignants d'éducation physique est primordial pour le développement de ressources d'éducation physique en ligne qui complètent et soutiennent de manière optimale des programmes de qualité avec les divers besoins d'apprentissage et d'éducation physique des élèves. À la lumière des inégalités généralisées dans l'éducation physique des jeunes, cette boîte à outils appliquera les concepts de diversité, d'équité et d'inclusion.



Un résumé des enseignants et formateurs d'éducation physique des pays du projet « WELL-BEING »

- [1] L'activité physique (AP) est une condition sine qua none d'un mode de vie sain qui ne peut être ignoré, en particulier ces années de période de distanciation sociale, de restrictions sans précédent et d'incertitude croissante.
- [2] En réponse au besoin criant de ressources, d'ateliers et d'activités dans cet environnement d'apprentissage extraordinaire, de nombreuses organisations - éducatives, récréatives et de remise en forme - ont développé des activités physiques que les élèves peuvent faire à la maison. Beaucoup de ces programmes sont axés sur la forme physique. S'ils sont précieux maintenant, ils ne doivent pas être considérés comme des ateliers d'éducation physique ou comme un substitut à ceux-ci, ni pendant cette période d'entraînement d'urgence, ni pendant la période de scolarisation régulière. L'expérience d'activité physique donne aux gens la possibilité de participer à l'application des compétences, des connaissances et des idéologies enseignées dans le cours d'éducation physique.
- [3] L'éducation physique n'est pas seulement mouvement et (heureusement) amusement. C'est un processus pédagogique d'apprendre à bouger, d'apprendre en bougeant et d'apprendre dans l'action de bouger. Une éducation physique de qualité est mieux réalisée grâce à une interaction en face à face avec un apprentissage collaboratif dans un environnement favorable et engageant qui vous permet de vous explorer et de vous découvrir. Grâce à une éducation physique de qualité, nous produisons des personnes capables, compétentes et sûres d'elles qui ont la possibilité d'utiliser leurs compétences et de les appliquer dans une variété de contextes d'activité physique, du sport pour la forme physique personnelle et aux activités récréatives.
- [4] L'UNESCO reconnaît que l'éducation physique aide les élèves à développer les compétences physiques, sociales et émotionnelles qui définissent des citoyens



confiants et socialement responsables. Alors que la pandémie actuelle et l'urgence dans l'environnement d'apprentissage empêchent cette importante éducation physique en face à face, l'importance, la valeur et les avantages de l'EP ne peuvent et ne doivent pas être réduits aux programmes d'activité physique et de conditionnement physique.

- [5] **La différence entre l'EP et l'AP** réside dans le mouvement délibéré, qui active la croissance dans tous les aspects de la vie d'un jeune - physique (mouvement), cognitif (pensée), émotionnel (sentiment), affectif (action).

Par exemple:

Activité	À quoi ça ressemble dans l'AP habituelle ?	Ce que cela devrait être en EP ?
	<p><i>Jeux gratuits comme les balises, la course sportive, la course de fitness, le transport actif.</i></p>	<p>Comprendre comment votre corps se sent pendant la course (mécanique du talon aux orteils, coup de jambe, action du bras) et l'impact à long terme que cela a sur votre vie.</p>
	<p><i>Événement sportif de groupe organisé, activités de plage/parc.</i></p>	<p>Apprendre à travailler en équipe, à se préparer et à réagir à différents environnements et situations, la bonne façon d'envoyer et</p>



		de recevoir un objet de manière sûre et efficace.
	<i>Cours de fitness organisé, vidéo en ligne, expérience créative de bricolage à domicile, entraînement sportif spécial.</i>	Apprentissage des types d'équilibre (dynamique/statique), niveau auquel le corps peut se déplacer, application de la vitesse sur le corps, rythmes cardiaques, enchaînement des mouvements, coordination corporelle.
	<i>Événements sportifs compétitifs ou récréatifs, jeux d'arrière-cour, rallye indépendant.</i>	Apprendre à frapper un objet avec un engin, à adapter les règles à son environnement (jouer au-dessus d'un buisson ou avec des limites extérieures).



*Événements sportifs
compétitifs ou récréatifs
sur route/hors route,
transport actif.*

Mieux comprendre
que le cyclisme
régulier stimule et
améliore votre
cœur, vos poumons
et votre circulation,
réduisant ainsi votre
risque de maladies
cardiovasculaires.
Le cyclisme
renforce vos
muscles cardiaques,
abaisse le pouls au
repos et réduit les
niveaux de graisse
dans le sang.
Améliore le bien-
être mental,
l'équilibre et la
coordination.



	<p><i>Événements sportifs compétitifs ou récréatifs, jeux de ramassage, jeux de bas niveau (mondiaux, à élimination directe, etc.)</i></p>	<p>Travail d'équipe, coopération, esprit sportif, communication et soutien émotionnel positif. Les élèves développent des habiletés motrices fondamentales, la manipulation d'objets et stratégies de jeu transférables (par exemple, défendre et attaquer un objectif).</p>
	<p><i>Activités compétitives ou récréatives, variétés de quilles et de pétanque.</i></p>	<p>Envoi d'un objet à travers l'espace, transfert de compétences à différentes activités sportives, par ex. lancer de balle souple, lancer par en dessous de base à des mécanismes et des indices d'enseignement similaires que les élèves peuvent connecter dans le cadre de leurs connaissances antérieures lors de l'apprentissage d'un nouveau sport/compétence.</p>



Du point de vue progressif du projet « BIEN-ÊTRE », la personne éduquée physiquement a acquis des compétences de vie qui vont bien au-delà de la salle de sport, ne peuvent pas être entièrement apprises à partir d'une playlist YouTube, et certainement pas dérivées de programmes de fitness. Pour que nos groupes cibles maîtrisent les compétences, les connaissances et les capacités fournies par l'éducation physique, les partenaires du projet doivent développer 36 ateliers, créer un environnement d'apprentissage sûr et fournir une éducation physique à tous les types d'apprenants.

Le travail d'équipe, la collaboration, l'esprit sportif, la communication et le soutien émotionnel positif ne sont que quelques-unes des compétences intangibles que les enseignants d'éducation physique qualifiés peuvent enseigner et inculquer aux élèves par le biais de l'éducation non formelle.

Il y a deux messages clés que nous aimerions que les lecteurs retiennent de cette boîte à outils.

- (i) L'éducation physique va bien au-delà de tout document pédagogique, résultat, cours ou gymnase. Appuyer sur le bouton de lecture d'une vidéo de fitness sur YouTube ou encourager les élèves à marquer leurs exigences quotidiennes en matière d'activité physique n'active pas les aspects complexes, relationnels et incarnés de ces domaines et ignore la pédagogie. Il y a vingt ans, l'ONU déclarait que " (l'éducation de base) ... est un outil indispensable pour une participation effective à la société et à l'économie du 21e siècle". L'éducation physique aide les élèves à répondre aux exigences du 21e siècle et leur apprend à être des citoyens sains, actifs, engagés et équilibrés dans ce monde en évolution rapide. En aucun cas, qu'il s'agisse d'une pandémie ou non, l'éducation physique ne doit pas être remplacée par de simples vidéos et programmes de fitness, aussi brillants et légers soient-ils.
- (ii) L'éducation physique, comme presque toutes les autres matières, ne peut pas être enseignée efficacement dans un environnement d'apprentissage en ligne seul - et dans un environnement d'apprentissage d'urgence comme celui-ci, c'est normal.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for
production of this publication does not
constitute an endorsement of the content
which reflects the views only of the author
and the Commission cannot be held
liable for any use which may be made
of the information contained therein.



En ce moment, nous essayons tous d'offrir à nos groupes cibles l'expérience éducative la plus riche possible. Rappelons-nous simplement, lorsque la poussière retombera et que la vie reviendra à notre "nouvelle normalité", que l'éducation physique est essentielle à l'éducation de tous les élèves - et qu'elle va plus loin que les programmes de conditionnement physique et d'éducation physique.



Introduction pour cette boîte à outils pour les formateurs

Objectif

Cette boîte à outils du projet expose notre vision de l'éducation physique, de l'éducation non formelle et de l'activité physique dans les pays du projet. Elle a été développée par une alliance stratégique d'organisations Erasmus+ passionnées par la valeur et l'importance de l'éducation physique, de l'éducation non formelle et de l'activité physique.

Nous croyons cela:

- (a) Une éducation physique, une éducation non formelle et une activité physique de haute qualité sont essentielles pour préparer les enfants et les jeunes à vivre une vie saine.
- (b) Un accès constant aux établissements d'enseignement qui se caractérisent par les caractéristiques intégrées et exemplaires de cette boîte à outils apportera une contribution significative aux résultats de santé à long terme de nos enfants et de nos jeunes.
- (c) Aider les jeunes participants à être plus actifs dans l'éducation physique, l'éducation non formelle et l'activité physique améliorera la santé mentale et physique de nos enfants.

Cette boîte à outils a été conçue pour être utilisée par les partenaires du projet et fournit des conseils sur chaque aspect afin que notre compréhension collective de la base de preuves des meilleures pratiques soit améliorée. Le consortium du projet continuera à développer la boîte à outils "Bien-être" en utilisant un programme de recherche et les commentaires des partenaires du projet. Cela permettra au contenu de soutenir et d'inciter les partenaires du projet à améliorer l'impact de leur offre sur les chances de vie des enfants et des jeunes des pays du projet.



Vision des pays du projet

Les partenaires du projet apprécient depuis longtemps et pensent que l'éducation physique, l'éducation non formelle et l'activité physique de haute qualité jouent un rôle important dans la prévention des problèmes de santé, l'amélioration de la qualité de vie et l'amélioration des résultats scolaires des enfants et des jeunes.

Cette boîte à outils vise à continuer à rehausser le profil de l'éducation physique, de l'éducation non formelle et de l'activité physique et à aider les partenaires du projet et les organisations connexes à maximiser les avantages que l'éducation non formelle (ENF) de haute qualité peut apporter.

Ce faisant, nous nous efforçons d'encourager une participation régulière et durable pour améliorer la santé et le bien-être ; jouer un rôle préventif important en améliorant la santé des jeunes afin de réduire le besoin de services de santé réactifs et poussés. Au-delà de l'amélioration de la santé, les pays du projet s'efforcent d'inciter les enfants et les jeunes à devenir des citoyens plus actifs et à réussir grâce à la participation au sport et à l'éducation physique, générant des avantages grâce à une cohésion sociale accrue, au bonheur des individus et à de meilleurs avantages économiques.

Il soutiendra et permettra aux enfants et aux jeunes de développer des comportements de bien-être qui soutiendront leurs résultats scolaires et professionnels, une transition réussie vers l'âge adulte et l'apprentissage tout au long de la vie.



Principaux résultats et priorités stratégiques

Chaque jeune participant du pays du projet bénéficiera de:

- (a) une éducation physique de haute qualité qui développe la littératie physique.
- (b) de meilleures opportunités et voies vers une socialisation réussie.
- (c) augmenter les niveaux d'activité physique tout au long de la journée.
- (d) amélioration du bien-être physique, social et émotionnel.
- (e) participer à des activités physiques, avec une culture qui reconnaît le principe inclusif.
- (f) faire partie d'une communauté, qui recueille et partage des données pour évaluer l'impact qui soutient la planification de l'amélioration.



Situations nationales dans les pays du projet

Méthodologies ENF et sport

Russie

Aperçu

L'éducation non formelle associée au sport est l'expérience d'apprentissage soigneusement planifiée, progressive et inclusive qui fait partie d'une socialisation harmonieuse. À cet égard, l'éducation physique, y compris la dimension en ligne, constitue le fondement d'un engagement à vie dans l'activité physique et le sport. L'expérience d'apprentissage (à la fois hors ligne et à distance) offerte aux enfants et aux jeunes par le biais d'ateliers d'éducation physique doit être adaptée à leur développement pour les aider à acquérir les habiletés psychomotrices, la compréhension cognitive et les habiletés sociales et émotionnelles dont ils ont besoin pour mener une vie physiquement active.

L'éducation non formelle associée au sport offre des compétences physiques avancées avec un apprentissage et une communication basés sur des valeurs. Lorsque l'éducation physique est bien enseignée, elle offre aux enfants et aux jeunes une gamme de bonnes opportunités pour développer la confiance physique et la compétence dans un environnement accueillant pour le développement social et psychologique.

Il y a un besoin sérieux de développement professionnel continu pour renforcer la confiance et la compétence des enseignants. Il est bien connu que de nombreux enseignants ont encore une contribution limitée à l'EP et, par conséquent, se sentent souvent mal équipés pour enseigner des ateliers d'EP sûrs et pédagogiquement solides. En dehors des grandes villes (1 million et plus) la EP n'est pas bien développée à travers le pays.



Faits marquants

L'éducation physique n'est pas synonyme de sport. Il s'agit d'une distinction importante à faire pour s'assurer que l'EP est inclusive et répond aux attentes du groupe cible de notre projet. L'enseignement de l'éducation physique devrait se concentrer sur le développement de la **littératie** physique. Les enfants et les jeunes qui possèdent le savoir-faire physique font preuve de confiance dans leurs capacités motrices. Ils font preuve d'agilité, de coordination, d'équilibre et de contrôle, et sont capables de répondre aux exigences d'un environnement changeant. Ils travaillent bien avec les autres et aiment découvrir de nouvelles activités.

L'éducation physique avancée favorisera une appréciation de la valeur intrinsèque de l'éducation physique, ainsi que de sa contribution à la santé et au bien-être. Idéalement, il développera une appréciation de l'activité physique et posera les bases et les valeurs nécessaires à l'activité physique tout au long de la vie.

L'éducation physique avancée offre aux enfants et aux jeunes une pléthore d'occasions de développer des compétences sociales et coopératives et peut leur fournir des expériences qui favorisent l'estime de soi et renforcent la résilience. La participation régulière à une éducation physique de qualité et à d'autres formes d'activité physique peut améliorer la durée d'attention d'un enfant, améliorer son contrôle cognitif et accélérer son traitement cognitif.

Malheureusement, le concept d'EP est souvent très mal compris et, par conséquent, l'enseignement peut varier et les avantages peuvent être considérablement limités. Souvent, les acteurs jugent une activité d'éducation physique « occupée, heureuse, bonne » comme un succès, que les enfants et les jeunes apprennent ou non. Bien sûr, cela ne se limite pas à l'apprentissage et à l'enseignement au sein de l'EP.



Resources	<p>https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf</p> <p>https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf</p> <p>https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/xolodo_vjk-kuznecovvsteoriyaimetodikafizicheskogo.pdf</p> <p>https://core.ac.uk/download/pdf/42049582.pdf</p> <p>http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20132201.pdf</p> <p>https://bmu.vrn.muzkult.ru/media/2018/08/02/1225661244/Vilenskij-Fizicheskaya-kultura.pdf</p> <p>https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25757/1/RSVPU_2018_690.pdf</p> <p>https://sport.spbu.ru/images/library/teaching_aids/2.pdf</p>
Meilleure(s) pratique(s)	<p>Tout d'abord, établissez une culture positive à l'égard de l'éducation physique et adoptée par votre organisation/organisation partenaire. Une culture où l'éducation physique est considérée comme importante est considérée comme une méthode pour enrichir votre groupe cible, y compris son amélioration sociale.</p> <p>Veillez-vous assurer que les activités d'éducation physique sont correctement planifiées, évaluées et financées et dirigées par un formateur/animateur qualifié. Les activités doivent être progressives et les enfants et les jeunes doivent être conscients des résultats d'apprentissage.</p> <p>Les activités d'éducation physique avancée se concentrent sur des domaines autres que l'enseignement des jeux. Les enfants et les jeunes ont la possibilité de participer à une gamme d'activités compétitives, créatives et stimulantes et ont la possibilité de faire partie d'une équipe.</p>



	<p>L'éducation physique avancée encourage les enfants et les jeunes à penser de manière créative et à prendre des décisions par eux-mêmes et les encourage à réfléchir sur leur apprentissage, en favorisant le désir de s'améliorer.</p> <p>L'éducation physique avancée est axée sur le développement de la littératie physique et considère une gamme d'opportunités de mouvement plutôt que des activités sportives. Les enfants et les jeunes devraient bénéficier d'activités d'EP qui développent des compétences spécifiques tout en s'engageant dans une pratique physique soutenue.</p> <p>Les formateurs/animateurs, les parents et les enseignants pourraient servir de modèles appropriés sur lesquels les enfants peuvent s'inspirer. Assurez-vous d'adopter des attitudes positives à l'égard de l'éducation physique. L'éducation physique doit être agréable, stimulante et gratifiante, et générer de l'enthousiasme pour l'activité physique et le sport.</p>
<p>Offres et Prestataires locaux</p>	<p>Partenariats / Réseaux Sport Scolaire</p>



Atelier I

< Marathon en ligne d'éducation physique générale (EPG) >



*Crédit: toutes les images sont tirées du domaine public
uniquement pour illustrer le contenu de nos six ateliers et ne
poursuivent aucun but commercial.*



<p>Résultats d'apprentissage:</p>	<p>Quel est le résultat ? Au cours de la formation en ligne, vous apprendrez et comprendrez :</p> <p>Processus de formation Vous apprendrez à bien construire le processus d'entraînement des enfants et à suivre leur développement physique.</p> <p>Exercices simples Apprenez des tests et des exercices simples que vous pouvez répéter vous-même.</p> <p>Aide au développement de l'enfant Vous apprendrez les principes de base de l'entraînement des athlètes et découvrirez comment vous pouvez aider votre enfant à se développer physiquement.</p> <p>Âge optimal pour commencer l'entraînement Découvrez à quel âge et quels entraînements sont utiles, et à quels entraînements sont nocifs. Quelles charges et quand peut-on donner aux enfants.</p> <p>Choisissez un sport Vous pourrez ainsi choisir correctement un sport pour votre enfant afin qu'il corresponde à ses points forts.</p> <p>Pour qui ? Pour tous les enfants de 6 à 12 ans et leurs parents. Il est important que chaque enfant maintienne une activité physique et se développe harmonieusement.</p>
<p>Durée:</p>	<p>6 jours</p>

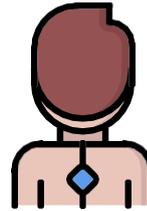


Lieu (intérieur/ extérieur)	Intérieur
Matériel:	Équipement technique nécessaire pour l'atelier PE en ligne: <ul style="list-style-type: none">• Téléphone, tablette, ordinateur portable ou ordinateur de bureau avec caméra vidéo et microphone.• Accès Internet haut débit (au moins 3G avec une connexion mobile).• Un client Zoom installé ou un navigateur compatible WebRTC (tel que Chrome ou Firefox)
Préparation:	Soyez prêt, habillez-vous correctement et essayez d'être discipliné 😊
Description:	Caractéristiques de l'atelier <p>Les tests vous aideront à voir les zones problématiques et à trouver les bons exercices à corriger. Vous recevrez des commentaires détaillés du coach et un outil de diagnostic simple pour votre enfant que vous pourrez utiliser à tout moment. Cela vous aidera à évaluer la qualité du processus de formation et ce sur quoi vous devez travailler en premier.</p> <p>Pourquoi est-il nécessaire de renforcer les pieds et de corriger la posture ?</p> <p style="text-align: center;">Pieds</p> 



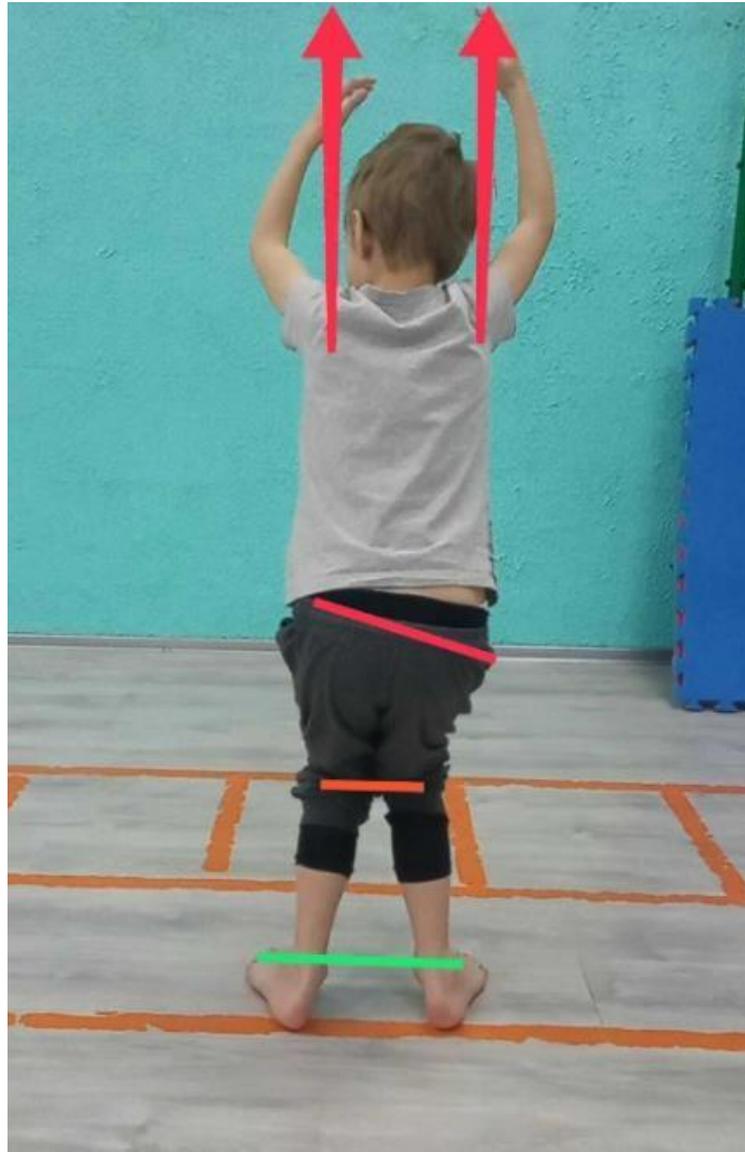
Ils supportent le poids de tout le corps, participent à la marche, à la course et aux sauts. Adoucir et répartir la charge sur les articulations.

Posture



Un dos et une nuque en bonne santé sont la clé d'une qualité de vie. Stoop empêche la pleine réalisation du potentiel physique du corps.

Développer l'habitude de rester debout est une composante importante de l'éducation physique d'un enfant. La posture correcte acquise dès l'enfance restera pour la vie et aidera à éviter de nombreux problèmes de colonne vertébrale à l'âge adulte. Il est essentiel de former de solides arches du pied pour éviter les pieds plats à l'avenir. Les complexes pour l'équilibre, les pieds et la posture font un excellent travail avec toutes les tâches ci-dessus.



L'EPG sera utile si l'enfant de notre groupe cible est:

Faire du sport





L'entraînement physique est la base de tout sport. Une pratique régulière améliorera vos résultats actuels et vous aidera à faire des progrès rapides.

Engagé(e) dans la danse



L'entraînement physique général aidera à augmenter l'endurance, à exécuter des éléments plus complexes et à en maîtriser de nouveaux plus rapidement. Il sera plus facile pour l'enfant de faire face au stress.

Pendant qu'il/elle n'est pas engagé/e



L'EPG permettra à l'enfant de se développer harmonieusement. La forme physique aide à améliorer la santé et à faire face au stress scolaire.

Qu'est-ce que c'est?

Une semaine de formation EPG en ligne est un programme d'entraînement physique général de six jours pour les enfants âgés de 6 à 12 ans, qui comprend:

3 formations en ligne sur la plateforme ZOOM



	<p>Pendant l'intensif, il y aura 3 sessions de formation d'une durée de 40 minutes chacune sous la forme d'une conférence en ligne. Le formateur montrera les exercices via la webcam et s'assurera que les enfants font les exercices correctement.</p> <p>4 ateliers vidéo avec théorie et pratique en éducation physique générale</p> <p>Un atelier informatif sur les avantages du EPG pour chaque enfant. Et pourquoi est-il important de développer sa forme physique dès le plus jeune âge.</p> <p>Tâches quotidiennes dans le chat privé What's App</p> <p>Dans les commentaires de l'entraîneur, il y aura une analyse détaillée des succès et des erreurs dans les exercices. Il sera possible de poser toutes les questions aux moniteurs professionnels.</p> <p>Cet atelier se tient en ligne sur la plateforme ZOOM. Le formateur montre comment exécuter correctement l'exercice et observe chaque participant. Vous êtes engagé, en utilisant un stock improvisé qui est dans la maison chez tout le monde.</p>
<p>Documents:</p>	<p>Aucun</p>
<p>Conseils pour le(s) formateur(s):</p>	<p>IMPORTANT! Un formateur qui décide de diriger l'EPG pour enfants doit étudier non seulement les programmes possibles et savoir utiliser les gadgets. Pour travailler avec un public spécifique, vous devrez maîtriser:</p> <ul style="list-style-type: none">(a) caractéristiques du développement des enfants dans chaque catégorie d'âge (répartition par âge);(b) structure anatomique, évaluation visuelle de la posture;



- (c) caractéristiques du processus de formation dans chaque catégorie d'âge;
- (d) exercices correctifs;
- (e) jeux éducatifs.

Le plan de l'atelier ressemble généralement à ceci:

- [1] L'échauffement des articulations est une partie obligatoire de l'entraînement. Améliore la mobilité, réduit le risque de blessure et développe l'habitude de s'échauffer.
- [2] Le composant de jeu - vous permet d'attirer et de retenir l'attention des enfants, stimule à répéter après l'entraîneur avec plaisir. Améliorer la coordination et le contrôle du corps. Peut inclure sauter sur une jambe, faire rouler une balle, faire courir un serpent, etc.
- [3] La partie puissance est la plus difficile et la plus routinière. Elle forme la force et l'endurance, l'habitude de finir jusqu'au bout ce qui a été commencé, tempère le caractère. Enseigne les règles de levage de poids dans le gymnase et à la maison dans la vie quotidienne.



Workshop II

<Online Champions>



Résultats d'apprentissage:

En participant à cet atelier en ligne pour les enfants dès le plus jeune âge, un enfant bénéficiera d'un développement complet. Etant donné que le football est une charge diversifiée, il/elle pourra:

- (a) développer l'endurance, la souplesse, l'agilité, la vitesse;
- (b) améliorer la coordination des mouvements,
- (c) développer une réflexion stratégique
- (d) apprendre à travailler en équipe
- (e) renforcer la volonté,
- (f) augmenter le degré de responsabilité,
- (g) développer un sens du but.

Jouer au football aide les enfants à diriger leur énergie dans la bonne direction et à améliorer leur santé, et à s'habituer à une activité physique régulière dès la petite enfance.



	<p><i>Désormais, dans des conditions où presque tous les stades et salles sont encore fermés, vous pouvez continuer à vous entraîner chez vous. Le football est un sport difficile à coordonner, il est donc important de maintenir un régime d'entraînement afin de ne pas perdre les éléments accumulés et la forme physique.</i></p> <p>Lors des cours de sport réguliers, nous n'avons souvent pas assez de temps pour travailler les éléments techniques. Mais ce n'est pas moins important pour les joueurs de football que de jouer au football. Par conséquent, la situation de quarantaine peut maintenant être utilisée à bon escient et améliorer votre endurance, votre coordination, votre technique, vos étirements et votre plasticité. Et puis transférez tous vos développements sur le terrain de football.</p>
Durée:	3 ateliers par semaine de 60 minutes chacun.
Lieu (Intérieur / Extérieur)	Intérieur



<p>Matériel:</p>	<p>Équipement technique nécessaire pour l'atelier EP en ligne:</p> <ul style="list-style-type: none">• Téléphone, tablette, ordinateur portable ou ordinateur de bureau avec caméra vidéo et microphone. Meilleur choix - SMART TV.• Accès Internet haut débit (au moins 3G avec une connexion mobile).• Un client Zoom installé ou un navigateur compatible WebRTC (tel que Chrome ou Firefox).
-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Préparation:

À qui s'adresse l'atelier d'éducation physique en ligne ?

- **Pour les enfants de 4 à 6 ans :** Pour les enfants, l'entraînement se déroule sous forme de jeu - des exercices de coordination, d'agilité et d'équipement technique. Les devoirs ne vous laissent pas vous ennuyer le week-end et se transforment en une activité passionnante pour toute la famille.
- **Pour les enfants de 8 à 12 ans :** Nous développons la dextérité, améliorons l'équipement technique, le contrôle du ballon, élaborons des feintes intéressantes et des modèles de jeu.

Ateliers individuels et mini-groupes

Les ateliers individuels sont l'une des méthodes de formation les plus efficaces, grâce à l'approche personnelle, à l'attention constante et au contrôle du formateur. Si vous voulez travailler sur un élément que vous ne pouvez pas faire, ou si votre enfant a besoin d'une attention plus personnelle en raison du fait qu'il est distrait, ne saisit pas immédiatement les informations, aime jouer, etc., alors ce format de formation est bon pour toi.

Les ateliers en mini-groupes sont pratiques si vous souhaitez travailler en famille ou entre amis. Ou vous avez besoin d'une approche individuelle. Les mini-groupes sont de 2 à 4 personnes. Ce nombre vous permet de fournir un niveau d'entraînement optimal.



	<p>Les avantages incontestables des ateliers individuels et des cours en mini-groupes incluent le fait que vous choisissez vous-même votre heure, votre formateur, votre lieu de formation, ainsi que les éléments que vous souhaitez étudier.</p>
<p>Description:</p>	<p>Avantages de la formation en ligne</p> <div data-bbox="938 678 1225 965"></div> <p>Toutes directions</p> <p>Plus de 100 exercices différents pour l'entraînement physique, la coordination, le maniement du ballon</p> <div data-bbox="938 1205 1225 1491"></div> <p>Atelier "live" en groupe</p> <p>Le format de la formation avec retour d'expérience, la possibilité de communiquer en groupe</p> <div data-bbox="938 1697 1225 1984"></div>



	<p>Différents niveaux</p> <p>Les formations sont compilées individuellement en fonction de l'âge et du niveau de formation des enfants</p>  <p>Approche systémique</p> <p>Vous faites de l'exercice régulièrement, maintenez la discipline et obtenez des résultats</p>  <p>Différents formats</p> <p>En ligne selon l'horaire et à tout moment qui vous convient</p> 
Documents:	Aucun.



<p>Conseils pour le(s) formateur(s) :</p>	<p>1. Combien de personnes devraient être dans un groupe ?</p> <p>Il y avait environ 10 personnes dans le groupe, donc le formateur pouvait facilement communiquer avec tout le monde et prêter attention à tout le monde.</p> <p>2. Les exercices sont-ils trop difficiles ?</p> <p>Des enfants d'âges différents sont engagés dans différents groupes, le formateur sélectionne un ensemble d'exercices en fonction des participants.</p>
--------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Atelier III

< Sprint. Technique de transfert de bâton >





**Résultats
d'apprentissage:**

Objectif méthodologique de l'atelier :
organiser le travail des élèves pour améliorer la
technique des courses de sprint et de relais afin
de renforcer l'activité cognitive.

Objectifs pédagogiques : améliorer la
technique du sprint, apprendre les techniques de
passage de relais à un coéquipier.



	<p>Tâches de développement : développer la transformation créative des connaissances, favoriser le développement des qualités physiques : endurance, rapidité des réactions.</p> <p>Tâches pédagogiques : cultiver l'initiative et l'autonomie, la stabilité psychologique, la capacité à travailler en binôme et en équipe.</p> <p>Type d'atelier : complexe.</p> <p>Forme d'atelier : EP pratique.</p> <p>Liens interdisciplinaires : biologie, histoire, informatique et TIC.</p>
Durée:	45 min.
Lieu (Intérieur / extérieur)	Extérieur
Matériel:	Chronomètre, bâton, blocs de départ, drapeaux, présentation faite dans Microsoft PowerPoint, ordinateur portable, projecteur multimédia.



<p>Préparation:</p>	<p>Méthodes d'enseignement : verbales (questions, dialogue, explication), visuelles (montrer des exercices, gestes des juges, présentation), pratiques (réaliser des exercices), des méthodes d'activité d'apprentissage stimulante (créer une situation de réussite à travers des tâches de différents niveaux), une méthode pour prévenir et corriger les erreurs (ralentir l'exécution d'un exercice), compétition, jeu.</p>
----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Description:

Formes d'organisation de l'activité cognitive : frontale, collective, individuelle.

I. Phase d'organisation et de préparation. 15 minutes.

Objectif : se préparer à un travail productif en classe.

Méthodes : histoire, spectacle.

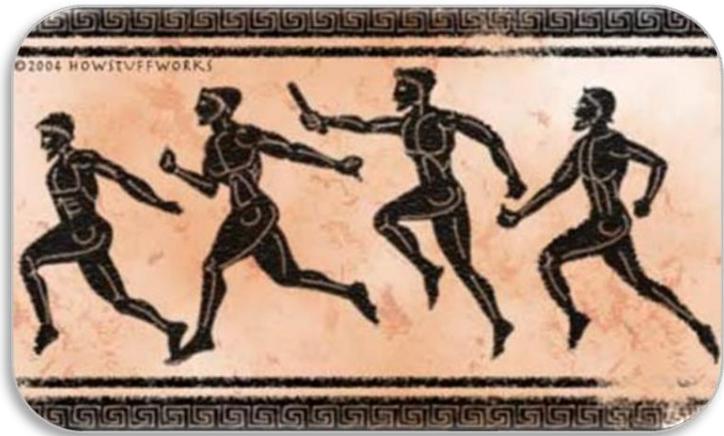
Formes de travail : frontal, individuel

Organisation des participants

Construction, rapport de l'accompagnateur, accueil, vérification selon le journal de classe, fixation des objectifs d'apprentissage de l'atelier. Épigraphe de l'atelier (diapositive 3):

"Si tu veux être fort - cours, si tu veux être beau - cours, si tu veux être intelligent - cours"

Penseurs de la Grèce antique



Cible: assurer l'organisation initiale des apprenants, créer une motivation positive pour le travail dans l'atelier.

Conversation

Cible: amener les élèves à déterminer de manière indépendante le but et les objectifs de l'atelier.

- De l'histoire ... (diapo 4)

- Quelles qualités physiques le sprint (diapo 5), la course de relais (diapo 6) développent-ils ? Dans quelles situations peuvent-ils être utiles ? Le relais est une compétition de type équipe (diapositive 6). Les règles de base de la course de relais sont rapportées par l'enseignant (diapositive 7). La capacité de courir est-elle assez rapide pour gagner la course de relais (réponses des élèves) ? Formulons le but de notre atelier. Déterminer le but et les objectifs de l'atelier avec les étudiants (diapositive 8). Énoncé du problème : Qu'est-ce qui affecte le résultat de la course de relais ? (diapositive 9).



Techniques de combat sur place et en mouvement

Répétez les techniques d'exercice apprises précédemment sur place et en mouvement avec un changement dans la longueur et la fréquence de l'étape.

Cible: améliorer la technique des techniques de combat sur place et en mouvement, développer les capacités de coordination.

Course uniforme

Exercices spéciaux de course à pied

Cible: préparation de l'appareil musculo-ligamentaire aux charges, développement de la souplesse, capacité à maintenir la posture, développer l'entraînement vitesse-force.

Quelle est la fréquence cardiaque chez les personnes au repos (réponses des élèves). Et quelle devrait être la valeur de la fréquence cardiaque après l'effort ? (réponses des élèves). Vérifions maintenant dans la pratique. Comptage des impulsions. Placez votre pouce gauche à l'intérieur de votre poignet droit, trouvez votre pouls et comptez pendant 6 secondes. le nombre de fréquences cardiaques, puis multipliez par 10. Retenez chacun de vos résultats et à la fin de l'échauffement course à pied nous répéterons la mesure pour comparer les indicateurs.

II. Scène principale. 25 minutes

Cible: organiser le travail pour étudier le nouveau matériel et améliorer les compétences et les capacités précédemment étudiées.

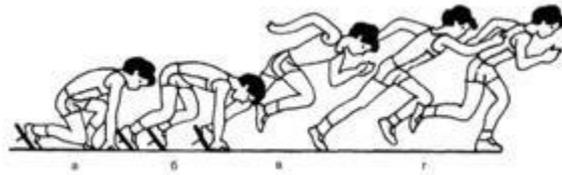


Méthodes: explicatif et illustratif, verbal (explication), visuel (montrant la technique), pratique.

Formes d'oeuvres : frontale, de groupe, de flux.

Course de sprint

Cible: améliorer la technique du sprint, les qualités vitesse-force, la coordination des mouvements.



Exercices (slide 10):

- sortie du démarrage sans commande,
- sortie du démarrage sur commande,
- démarrage et accélération de démarrage avec une augmentation progressive de la vitesse et de la distance parcourue,
- course avec accélération jusqu'à 40 m.

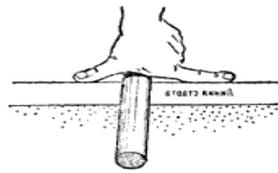
Maîtriser la technique du passage de relais sur scène

Cible: organiser le travail sur l'étude de la technique de passage du relais, former la capacité d'effectuer des exercices de préparation par eux-mêmes, sur les instructions de l'enseignant, maintenir l'intérêt pour la



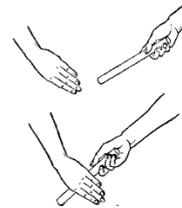
maîtrise du nouveau matériel, cultiver le désir d'atteindre l'objectif.

Explication et affichage. Le participant de la première étape commence à courir à partir d'un départ bas. Il tient le bâton dans sa main droite, en serrant son extrémité avec trois doigts, et s'appuie sur la piste à la ligne de départ avec le pouce et l'index (diapo 11).

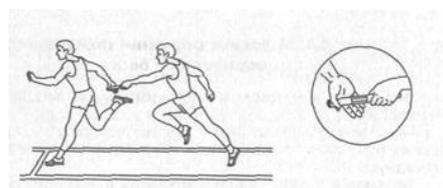


Le démarreur court au bord intérieur de la piste.

Explication et affichage. Le coureur de la deuxième étape prend le relais de la main gauche et court plus près de l'extérieur de la piste (diapositive 11).

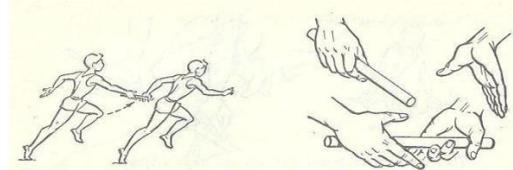


Explication. Le coureur de la troisième étape prend le relais de la main droite et se rapproche du bord intérieur de la piste (diapositive 12).





A la quatrième étape, le coureur longe l'extérieur de la piste et prend le relais de la main gauche (diapositive 12).



Exercices:

Passer le bâton avec la main droite et la main gauche en place, idem en marchant idem en course lente.

Transfert du témoin dans la zone de transfert avec des segments courts en cours d'exécution.

Relais 4x100m.

III. Partie finale. 5 minutes

Cible: évaluer les activités des élèves en fonction du résultat final.

Méthodes de travail : conversation, dialogue

Formes de travail: frontal

Réflexion



	<p>Cible: évaluation par les étudiants de leurs activités dans l'atelier (réflexion).</p> <p>Conversation</p> <p>- Évaluez les résultats de votre activité et les modes d'activité choisis à travers l'attitude, les émotions, les sentiments. - Corrigez votre propre objectif de l'atelier avec le résultat obtenu, faites de l'autocontrôle (diapo 13,14).</p> <p style="text-align: center;">Résumé de l'atelier</p> <p>Cible: pour analyser, évaluer le succès de l'atteinte de l'objectif et esquisser une perspective pour l'avenir.</p> <p>Faire un débriefing. Sélectionnez les gars qui ont bien fait les tâches. Soulignez les erreurs. Soumettre des notes. Félicitez tout le monde pour leur travail.</p> <p>Devoirs</p> <p>Objectif: fournir une compréhension des objectifs, du contenu et des méthodes de faire les devoirs, susciter l'intérêt pour le sujet.</p> <p>Développez vous-même une série d'exercices pour le développement des qualités physiques manquantes. Soins organisés.</p>
<p>Documents:</p>	<p>PPT slides.</p>
<p>Conseils pour le(s) formateur(s) :</p>	<p>Soyez créatif, essayez de rattraper l'humeur des élèves, préparez un plan B en cas de mauvais temps, panne d'électricité etc.</p>



	<p style="text-align: center;">Atelier IV</p> <p style="text-align: center;">< " Technique de mouvement, attraper – passer dans le jeu de handball ".></p> 
<p>Résultats d'apprentissage:</p>	<ul style="list-style-type: none">[1] Enseigner la technique de la course longue ; mouvements, attraper - passer le ballon dans un match de handball.[2] Développement de l'endurance, de la coordination.[3] Éducation de l'activité, de la discipline.[4] Type d'atelier : EP.
<p>Durée:</p>	<p>45 min</p>
<p>Lieu (intérieur/extérieur)</p>	<p>Stade</p>
<p>Matériel:</p>	<p>Ballons en caoutchouc, ballons de handball.</p>
<p>Préparation:</p>	<p>Construire, soumettre un rapport, rendre compte des tâches de l'atelier, des équipes d'exercices.</p>



	<p>Conversation : "Règles du jeu de handball"</p> <p>Exercices posturaux:</p> <ul style="list-style-type: none">- bras en haut droits - marcher sur les orteils ;- mains derrière le dos - marcher sur les talons- mains derrière la tête - marche semi-accroupie. <p>Mouvements:</p> <ol style="list-style-type: none">1) face de course uniforme, dos vers l'avant ;2) dans une position défensive avec des pas de côté avec la gauche, le côté droit, le dos, le visage ;3) sauter sur une jambe (à gauche 3 sauts, à droite 3 sauts) <div data-bbox="632 999 1334 1592" style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"><p>Rappelez aux élèves la position de base d'un basketteur, d'un joueur de football, le mouvement des joueurs en attaque et en défense. Faites attention à la position des pieds et des mains dans les mouvements avec pas de côté</p></div>
<p>Description:</p>	<p>Partie préparatoire (15 min) Exercices généraux de développement : "coups de main"</p> <p>Position préparatoire - mains devant la poitrine, pieds écartés à la largeur des épaules.</p>



- 1 secousse devant la poitrine,
- 2 la droite monte, la gauche descend, jerk.
- 3 secousse devant la poitrine.
- 4 la gauche monte, la droite descend, jerk.

"rotation circulaire des mains"

Position préparatoire - bras en haut, pieds écartés
à la largeur des épaules.

1,2,3,4 ... - rotation des bras vers 'avant.

1,2,3,4 ... - rotation des bras vers l'arrière.

"Mains branlantes derrière le dos"

Position préparatoire - droite au-dessus, gauche en
dessous, pieds écartés à la largeur des épaules.

1,2 - secousse derrière le dos.

3,4 - changement de mains et la même chose.

"inclinaison du torse"

Position préparatoire - pieds écartés à la largeur des
épaules. 1 - plier.

2.3 - incliner vers l'avant ; 4- et poste préparatoire

"rotation circulaire du corps "

Position préparatoire - le corps est incliné vers l'avant.

1,2,3,4... - rotation vers la droite ;

1,2,3,4... - rotation gauche.



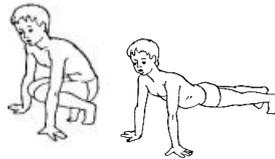
"inclinaison du corps vers la droite, vers la gauche"

Position préparatoire - mains sur la ceinture, pieds écartés à la largeur des épaules.

1,2 - inclinaison vers la gauche, main droite en haut.

3,4 - inclinaison vers la droite, main gauche en haut.

Ne pliez pas les genoux en position couchée, gardez le dos droit.



Balancer votre jambe vers votre main.

Position préparatoire - le rack principal.

1 - accent accroupi,

2 - accent allongé,

3 - accent accroupi,

4 - poste préparatoire.

"Balance tes pieds."

Position préparatoire - bras devant tendus.

1.2 - balancer avec le pied droit vers la main gauche,

3.4 - balancer de gauche à droite.



"sauter"

Poste préparatoire –

rack Principal

1,2,3 - sauts,

4 - sauter en tirant les genoux vers la poitrine.

II. Partie principale (30 min)

Développement de l'endurance:

- courir en uniforme sur 500 mètres en
combinaison avec la marche ;

1) 250m course - 50m marche

2) 250m course - 50m marche

Exercice mixte:

Poste préparatoire. rack principal

1 - accent accroupi, 2 - accent

allongé, 3 - accent accroupi, 4 -

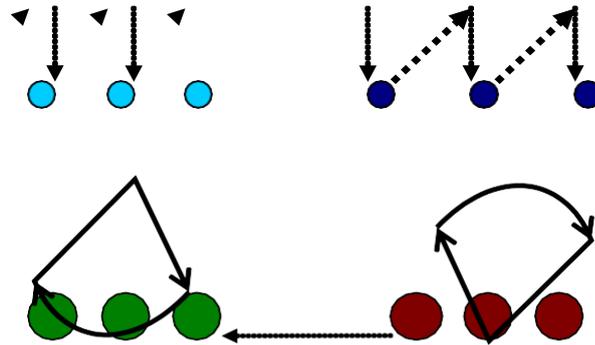
debout.

Attraper - passer le ballon par paires:

1) transfert d'une main d'en haut

depuis un endroit;

2) depuis le guichet principal avec changement
de siège;



3) Pousser avec un pied dans un saut d'un pas;

4) En déplacement en 3 étapes.

Attraper le ballon d'une main



Pousser le ballon





Attraper le ballon exécuté dans le rack, le ballon vers l'avant est à deux mains ramenant vers le ballon les mains avec les doigts écartés. Lors d'une passe à une main, faites attention à tenir le ballon avec vos doigts, la position des mains: l'articulation du coude est relevée à l'épaule à un angle de 90 °, lors d'une passe, faites attention au travail de la main.

Jeu mobile "L'école du ballon"

L'école du ballon

Dans ce jeu, les exercices sont effectués par ordre de **difficulté croissante**.
Besoin d'une petite balle en caoutchouc.

- [1] Lancez le ballon et attrapez-le d'abord avec les deux mains, puis uniquement avec la droite, puis uniquement avec la gauche.
- [2] Lancez le ballon, asseyez-vous, touchez vos orteils avec vos doigts, puis levez-vous et attrapez le ballon, d'abord avec deux mains, puis avec une seule.
- [3] Lancer le ballon au-dessus de la tête de la main droite vers la gauche et en arrière. Lancez le ballon en l'air, sautez, tournez-vous dans les airs et attrapez le ballon avec les deux mains.



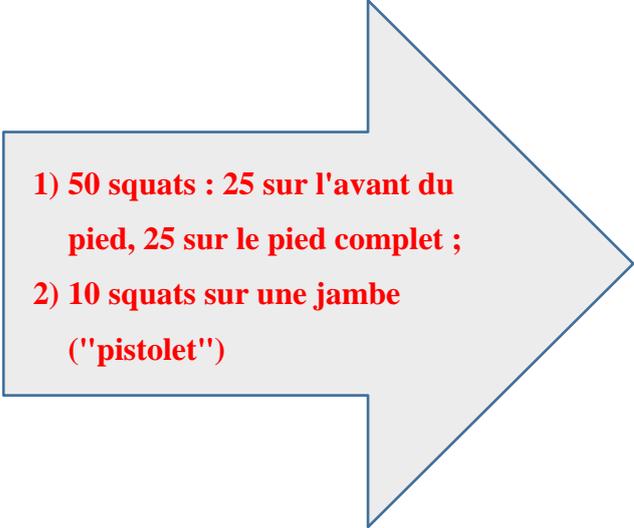
- [4] Penché en avant, lancer le ballon entre les jambes et, en se redressant, le rattraper devant.
- [5] Lancez le ballon avec votre main droite derrière votre dos vers l'avant et attrapez-le avec les deux mains. Lancez le ballon avec votre main gauche et attrapez-le avec votre droite.
- [6] Lancez le ballon, asseyez-vous sur le sol et attrapez-le sans vous lever, relancez le ballon, relevez-vous et attrapez-le.
- [7] Un certain nombre d'exercices peuvent être exécutés contre le mur. Lancez la balle contre le mur et attrapez-la avec des virages, des squats, etc.

III. Partie finale (5 min):

1. Tractions sur la barre:

- a) depuis une position suspendue (garçons);
- b) d'une position debout à un angle de 35° (filles)



	<p>2. Construction, résumé.</p>  <p>Repérer les élèves actifs et ceux qui exécutent correctement les techniques d'EP et les règles du jeu.</p> <p>Devoirs:</p>  <p>1) 50 squats : 25 sur l'avant du pied, 25 sur le pied complet ; 2) 10 squats sur une jambe ("pistolet")</p>
<p>Documents:</p>	
<p>Conseils pour le(s) formateur(s) :</p>	



Atelier V

< Atelier d'athlétisme utilisant les technologies multimédias >



Résultats d'apprentissage:

Objectifs de l'atelier:

- [1] Enseigner la technique de sprint : départ en hauteur, accélération de départ, course de fond.
- [2] Développement de la vitesse, de la coordination, de la mémoire, de la réflexion.
- [3] Développement du travail acharné, de la discipline, de l'intérêt pour l'éducation physique.

Atelier type: EP.

Mode de conduite : frontal, collectif, individuel.



Durée:	Environ 2 heures.
Lieu (intérieur/extérieur)	<i>Salle de Gym</i>
Matériel:	ordinateur portable, vidéoprojecteur, écran de projection, chronomètre.
Préparation:	Peut inclure certains membres des participants de l'Atelier.
Description:	<p>Introduction</p> <ol style="list-style-type: none">1. Construire le message des tâches de l'Atelier (3 min).2. Conversation : « Histoire du développement de l'athlétisme » et « Technique de course courte distance » (10 min). Utiliser la présentation "Technique de sprint" - réalisé dans le programme "Power Point".3. Sécurité dans le gymnase <div data-bbox="738 1503 1401 1986" style="background-color: #f080f0; padding: 10px; margin-top: 20px;"><p style="text-align: center;">Règles de sécurité</p><p style="text-align: center;">Avant de commencer les cours:</p><ol style="list-style-type: none">(a) Portez une tenue de sport et des chaussures de sport à semelles antidérapantes.(b) Desserrez soigneusement le sable dans la fosse de saut - le site d'atterrissage, vérifiez l'absence de corps étrangers dans le sable.</div>



- (c) Essayer l'équipement de sport à lancer.
- (d) Faites de l'exercice.

Durant le cours:

- [1] Lors d'un départ groupé pour de courtes distances, courez uniquement dans votre propre couloir. La piste doit continuer au moins 15 m au-delà de la marque d'arrivée.
- [2] Afin d'éviter les collisions, évitez les arrêts brusques.
- [3] Ne sautez pas sur un sol inégal, meuble et glissant, n'atterrissez pas lorsque vous sautez sur vos mains.
- [4] Avant d'effectuer des exercices de lancer, vérifiez s'il y a des personnes dans le secteur de lancer.
- [5] Ne lancez pas sans l'autorisation de l'enseignant, ne laissez pas les équipements sportifs sans surveillance.
- [6] Ne vous tenez pas à droite du lanceur, ne vous trouvez pas dans la zone de lancer, n'allez pas chercher d'engins de lancer sans l'autorisation de l'enseignant.
- [7] Ne donnez pas un projectile pour s'être lancé avec un lancer.
- [8] Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez les cours et informez le professeur.
- [9] En cas de blessure, prodiguez immédiatement les premiers soins à la victime, si nécessaire, envoyez la victime au centre médical le plus proche.



Après l'obtention du diplôme:

- (a) Déplacer l'équipement sportif vers la zone de stockage désignée.
- (b) Enlevez votre survêtement et vos chaussures de sport.
- (c) Prenez une douche ou lavez-vous soigneusement le visage et les mains avec du savon.

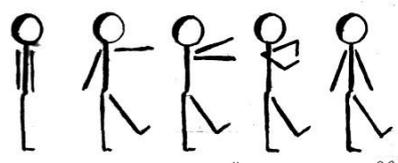
4. Exercices généraux de développement en mouvement (sur deux colonnes):

1) Position de départ : position principale.

Vérifier:

- 1 - pas à gauche, main droite en avant;
- 2 - pas à droite, main gauche en avant;
- 3 - pas à gauche, pliez les bras avec force au niveau des coudes ;
- 4 - étape scion, haut la main;

Attention à la posture : le dos est droit, le menton relevé, les épaules déployées, les jambes non fléchies





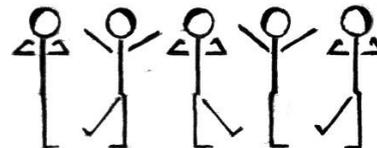
**2) Position de départ : position principale,
mains contre les épaules.**

Vérifiez:

- 1 pas à gauche, mains en l'air;
- 2 pas à droite, mains aux épaules;
- 3 pas à gauche, mains en l'air;
- 4 pas à droite, mains aux épaules.

Position de départ

Effectuez exactement les bras vers l'avant à un
angle de 90 °, maintenez la distance et
l'intervalle.

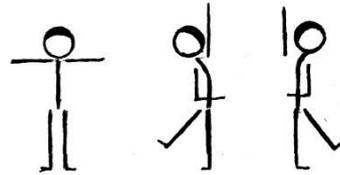


**3) Position de départ : position principale,
bras sur les côtés**

Vérifiez:

- 1 - pas à gauche, inclinaison vers la gauche,
main droite levée, gauche derrière le dos;
- 2 - pas à droite, se redresser et s'incliner vers la
droite, main gauche vers le haut, juste derrière le
dos.

Avec la position de départ, connectez les
omoplates, levez le menton, n'inclinez pas la tête
lorsque vous levez les mains, regardez les paumes.



Position de départ. Ne pliez pas les jambes, inclinez-vous simplement sur le côté, pas vers l'avant, la main vers la tête.

4) Position de départ : tribune principale.

Vérifiez:

- 1 – faire une fente vers l'avant à gauche, cambrer les bras vers l'avant;
- 2 - debout à gauche et en plaçant la droite, inclinez-vous, penchez-vous en avant, les mains touchent le sol;
- 3 - se redresser, se fendre avec la droite vers l'avant, les bras vers le haut en arcs vers l'avant;
- 4 - debout à droite et en plaçant la gauche, inclinez-vous, penchez-vous en avant, touchez le sol avec vos mains.



Position de départ

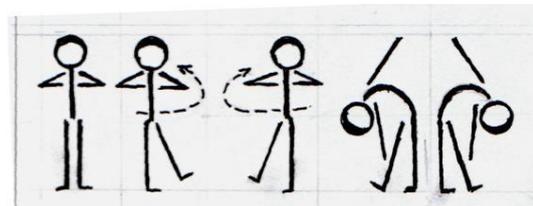
Faites attention à l'emplacement des jambes lorsque vous comptez 1, 3 ; la jambe debout devant est pliée au niveau du genou, la jambe debout derrière est droite, lorsque les jambes sont inclinées, les articulations du genou sont droites.



5) Position de départ : stoïque de base, mains devant la poitrine.

Vérifiez:

- 1 - pas à gauche, tournez le corps vers la gauche;
- 2 - pas à droite, mouvement inverse pour revenir vers le haut. et tournant le corps vers la droite;;
- 3 - pas à gauche, se pencher en avant, toucher l'orteil gauche avec la main droite, main gauche sur le côté retour;
- 4 - idem, en commençant par la jambe droite et en tournant le torse vers la gauche.



Position de départ

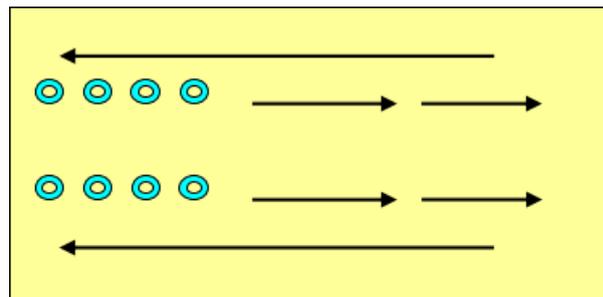
Effectuez l'exercice en 4 temps : en tournant, ne vous penchez pas en avant, gardez les épaules droites, reliez les omoplates, la tête est relevée, les pieds sont dirigés vers l'avant, rotation uniquement des épaules et de la tête, hanche ne pas tourner les articulations sur le côté - marcher droit.



5. Fonctionnement:

- 1) mincir;
- 2) avec une forte élévation des hanches ;
- 3) avec débordement du bas de la jambe ;
- 4) sauter

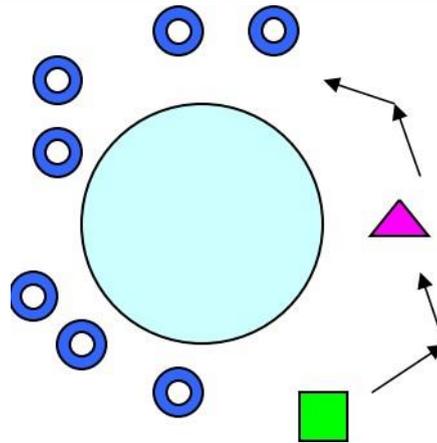
Distance 20 mètres - les élèves jouent en deux colonnes et reviennent par étapes.



II. Principale

1. Jeu mobile

" Troisième extra "



La classe (en deux colonnes) se déplace vers la cour de récréation, construit en cercle. Attirer l'attention des élèves sur le sens de la course et l'application des règles du jeu.

Règles du jeu de plein air "Troisième extra"

Ce jeu est très pratiqué chez les enfants. Il est réalisé en toute autonomie. Le nombre de participants - de 8 à 40 personnes.

Description:

Les joueurs forment un cercle par paires, face à son centre de sorte que l'un des deux soit devant et l'autre derrière. La distance entre les paires est de 1-2 m. Deux pilotes prennent place derrière le cercle.



L'un d'eux s'enfuit et l'autre le rattrape. Fuyant la poursuite, l'esquive peut devancer n'importe quelle paire. Ensuite, celui qui se tient derrière s'avère être "la troisième roue". Il doit s'enfuir : du deuxième conducteur. Si le poursuivant attrape (touche, touche) celui qui s'échappe, alors ils changent de rôle. Ainsi, les pilotes changent tout le temps.

Ce jeu bien connu et apprécié devient encore plus intéressant s'il est complété par ce qui suit : lorsque l'évadé devance n'importe quelle paire, le "troisième extra", qui est derrière, ne fuit pas le poursuivant, mais commence à le poursuivre lui-même

Types de jeu:

- les joueurs se tiennent par deux face à face et se tiennent par la main. La fuite, la fuite, se tient sous les bras, dos à quelqu'un. A qui il tournera le dos, ce « troisième figurant », qui doit s'enfuir ;

- Le jeu se joue en musique. Les joueurs marchent par paires en se tenant la main et mettent leurs mains libres sur leur ceinture. Le fuyant, fuyant la persécution, peut à tout moment prendre l'un des marcheurs bras dessus bras dessous. Puis le couple debout de l'autre côté devient le fugitif.

Règle:

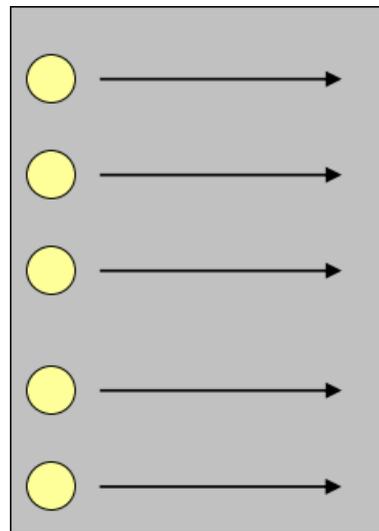




**Celui qui échappe à la « persécution » ne
doit pas être gêné.**

2. Démarrage élevé –

- 1) explication ;
- 2) affichage ;
- 3) exécution:
 - commande "Au départ !" ;
 - commandes "Attention !" ;
 - commande "Marche!"



Les élèves sont alignés sur la ligne de touche
du terrain de football (basketball).

Introduction aux phases de sprint:



- 1) commencer ;
- 2) accélération de démarrage (lancement);
- 3) course de fond ;
- 4) finition.

À la commande "Démarrer!" l'élève s'approche de la ligne de départ, pose le pied le plus fort avec la pointe de la ligne, sans la franchir, recule l'autre, pose la pointe au sol, le corps est redressé, les bras sont librement abaissés le long du corps, la tête est tenu droit.

À la commande "Attention !" l'élève fléchit les deux jambes de manière à ce que le poids principal du corps soit situé au-dessus de la jambe avant. Les bras doivent pendre librement vers le bas ou légèrement pliés au niveau des articulations du coude, le regard est dirigé vers l'avant.

Marche en équipe! - arrêtez tous les mouvements avant cette commande, les mains doivent se désynchroniser avec les mouvements des jambes et doivent être détendues. La jambe dans la première étape est portée en avant avec un mouvement rapide de la hanche, la jambe inférieure à ce moment se déplace presque parallèlement au sol avec le pied en avant et non vers le haut. Les premiers pas doivent être rapides, puissants et suffisamment élastiques. Chaque pas est plus que le précédent.

3. Accélération de démarrage -

accélération 8--10 m à partir de différents points de départ:



- 1) courir sur place ;
- 2) avec arrêt surélevé avec chaussettes ;
- 3) d'un bon départ.

Le coureur est en position accroupie.

À chaque nouveau pas, une plus grande vitesse d'avancement est créée et l'inclinaison du torse diminue.

Faites attention à la rectitude du mouvement.

III. Finale

1. Suspendu au bar.

Deux séries de 15-20 secondes.

2. Jeu d'attention "**Mouvement interdit**"

Le jeu est joué par l'organisateur physique de la classe, montrant les mouvements et les positions des mains ; qui exécute le mouvement interdit : il s'effondre et fait 2 squats.

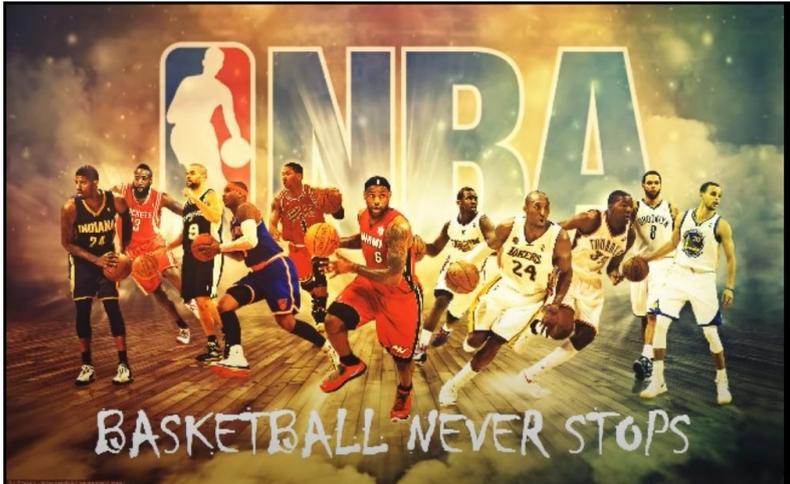
3. **Résumé, devoirs**

Devoir: vérification et entraînement de la posture contre le mur : debout dos au mur, toucher l'arrière de la tête, les omoplates, les fesses, les talons pendant deux minutes ;

3 séries de 2 min × 3 fois par jour



Documents:	PPT slides.
Conseils pour le(s) formateur(s) :	

	<p style="text-align: center;">Atelier VI < Rencontrez le basket! ></p> 
Résultats d'apprentissage:	<p>Cible: Formation aux compétences de maîtrise des éléments de la technique de basket-ball.</p> <p>Tâches:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Enseigner la technique du mouvement, la technique de combinaison des techniques : dribbler, lancer, ramasser le ballon.2. Développement des qualités de coordination, vitesse, vitesse-force.



	<p>3. Développement de l'activité, de l'autonomie, du travail en équipe.</p> <p>Atelier type: EP.</p> <p>Méthode de conduite: frontal, groupe, individuel, jeu.</p>
Durée:	Temps consacré: appr. 40 min.
Lieu (intérieur /extérieur)	Lieu: Gym
Matériel:	Inventaire: ballons de basket, supports (10 pièces), tapis de gymnastique, complexe multimédia.
Préparation:	Visite avancée du gymnase, vérification de toutes les conditions et de l'équipement nécessaires.
Description:	<p style="text-align: center;">INTRODUCTION</p> <p style="text-align: center;">12-15 min</p> <p style="text-align: center;">1. Construction, communication des tâches.</p> <p style="text-align: center;">3-5 minutes</p> <p style="text-align: center;"><i>Faites attention à l'uniforme de sport, chaussures impliquées.</i></p> <p style="text-align: center;">2. Conversation : "L'histoire du développement du basket-ball"</p> <p style="text-align: center;">5 min</p>



Utiliser une présentation pour l'Atelier réalisée
avec "PowerPoint" ".

2. Variétés de course:

- *ballon en main*

a) *tourné vers l'avant*

b) *avec débordement des tibias ;*

c) *avec les genoux hauts ;*

- *dribbles :*

a) *main droite*

b) *main gauche ;*

c) *à tour de rôle*

Courir dans une colonne, une distance de deux pas.

Chaque élève a un ballon dans les mains : tenez le
ballon avec les deux mains au niveau de la poitrine.

Suivez le bon réglage des pieds, gardez la distance
entre les jambes.

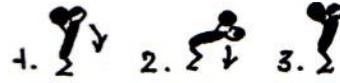
Suivez le travail des mains, le rebond du ballon
jusqu'à la taille. Moins de contrôle visuel du
ballon.

4. Exercices de développement général avec des ballons de basket:

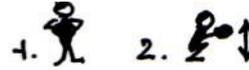
5 min



	<p>L'échauffement est exécuté sur la musique : Basketball / Workout Motivation Music Vol. 1, Rap/HipHop https://www.youtube.com/watch?v=8i5Zbx15rU8</p> <ul style="list-style-type: none"> - lancer de main en main (en arc de cercle); 10 fois - rotation autour de la tête ; 10 fois - rotation autour du corps ; 10 fois  - entre les jambes "huit"; 10 fois - flexion des bras dans les articulations du coude (vers la poitrine et le dos) ; 12 fois - redresser les bras vers l'avant et l'arrière vers la poitrine ; 15 fois  <ul style="list-style-type: none"> - levez les mains, pliez les coudes, baissez, remettez vos mains dans leur position d'origine; 12 fois  <ul style="list-style-type: none"> -  -  <ul style="list-style-type: none"> - ballon derrière la tête, torse à gauche et à droite; 5-6 fois dans chaque direction - le ballon derrière la tête, torse en avant; 6-7 fois 
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



- ballon devant la poitrine, squats; 15 fois



- sauter par-dessus le
ballon. 12 fois



TÂCHE PRINCIPALE

25 Minutes

1. Mouvement technique:

- pas de côté - secousse ;
- se déplacer latéralement avec des pas de côté avec un « serpent » en arrière vers l'avant ;
- courir "serpent" vers l'avant.

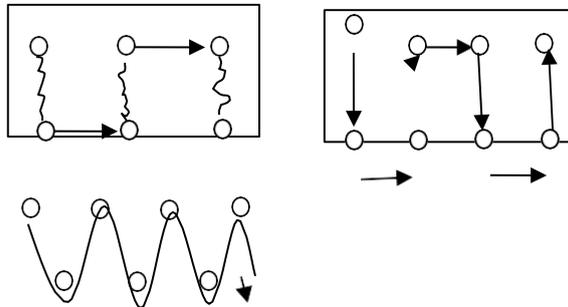
- se déplaçant à pas de côté le long d'un triangle de 6x 6 mètres:

- arrière vers l'avant ;
- tourné vers l'avant ;
- côté droit ;
- arrière vers l'avant ;
- tourné vers l'avant ;
- côté gauche.

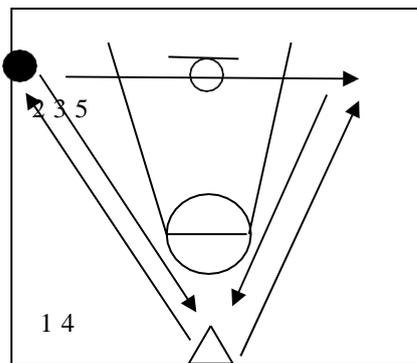


Ordre d'exécution:

- a) une explication
- b) démonstration par des étudiants - assistants. Suivez les mouvements corrects, le travail des bras et des jambes dans une position de protection.



Suivez le bon réglage des pieds, gardez la distance entre les jambes.



2. Technique pour combiner les techniques : dribbler, lancer, ramasser le ballon.

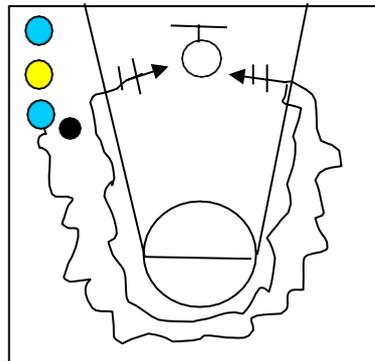
- dribbler, 2 pas, lancer.



Diriger (décrivant la zone des trois secondes) avec la main droite, 2 pas, lancer avec une main (droite) depuis l'épaule;

Faire rebondir le ballon, dribbler avec la main gauche (conduite) 2 pas, lancer avec une main (gauche) depuis l'épaule.

L'exercice est effectué sur une moitié du site - les filles, sur l'autre - les garçons. Les dribbles corrects, les lancers, les rebonds, les dribbles sans courir, les lancers corrects sont jugés.

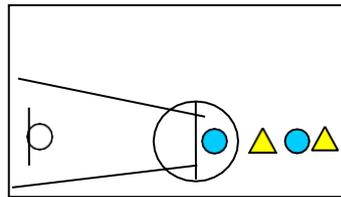


3. Jeu d'entraînement de basket-ball

Le jeu doit se jouer sur le terrain. Vous ne pouvez pas utiliser de tours difficiles, ni courir avec le ballon dans les mains (pendant que les garçons jouent, les filles font des exercices sur les muscles abdominaux).

Girls - 3 x 12 times, boys - 3 x 15 times.

4. Free throws



3 min

Chaque équipe est construite en colonne, les lancers sont effectués à tour de rôle (tous les panneaux de basket du gymnase sont utilisés). Lorsque vous effectuez un lancer franc, tenez-vous sur la ligne de lancer franc, effectuez 1 à 2 coups au sol, respirez profondément, expirez et, tout en retenant votre souffle, effectuez un lancer.

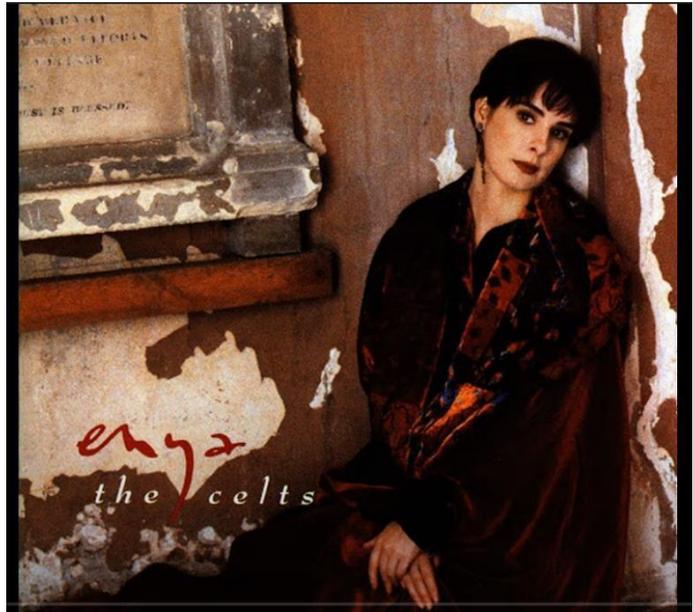
Finale

5-10 min

1. Psycho-régulation verbale-

3 min

Joué sur la musique d'Enya "Fairytale" (en option, bien sûr)



<https://www.youtube.com/watch?v=kaVGoar6FE0>

2. Résumé.

3-5 minutes

Soulignez les erreurs possibles. Sélectionnez les participants qui ont bien réussi les tâches. Félicitez tout le monde pour leur travail.

Documents:

Présentation PPT, fichiers musicaux.

Conseils pour le(s) formateur(s) :

Soyez créatif, essayez de rattraper l'humeur des élèves, préparez un plan B en cas de mauvais temps, panne d'électricité, etc.



Roumanie

Aperçu

Le sport est essentiel à l'existence humaine. C'est la seule façon d'être réellement en bonne santé, surtout lorsqu'elle est associée à une alimentation équilibrée et à d'autres choix de mode de vie. Si vous vous êtes déjà demandé pourquoi le sport est essentiel ou ce qu'il peut faire pour vous, vous serez ravi d'en savoir plus sur ses avantages physiques et mentaux.

L'activité physique est importante pour la santé de tous, alors voici pourquoi le sport est important à tout âge et quels avantages physiques il procure : la pertinence du sport dans la vie des enfants : il renforce les muscles et les os, améliore la flexibilité, l'équilibre et l'endurance, améliore la posture et renforce l'immunité ; l'importance du sport dans la vie des adolescents : il façonne et entretient le corps, brûle les graisses, développe le système musculo-squelettique de manière équilibrée, favorise la circulation sanguine et maintient la force musculaire et osseuse ;

Pourquoi le sport est-il bénéfique pour les personnes âgées ? Il maintient les os mobiles ou les régénère, renforce les muscles, augmente la circulation sanguine et la respiration, maintient la peau tendue et brûle les graisses. En plus des avantages physiques, il existe un certain nombre d'avantages mentaux qui accompagnent la pratique d'un sport dans la vie de tous les jours : développer la capacité de concentration ; augmenter la capacité de travailler en équipe; traiter les états négatifs de la psyché, tels que l'anxiété et la dépression; développer l'esprit de fair-play; augmenter la confiance en soi; développer des compétences sociales; développer la capacité d'autodiscipline; susciter la motivation, l'ambition et l'engagement à long terme ; inculquer l'esprit du fair-play; inculquer l'esprit du fair-play;

Comme vous pouvez le voir, l'athlétisme joue un rôle important dans la vie des jeunes et des personnes âgées. Malheureusement, beaucoup de gens n'en sont pas conscients et ne profitent donc pas pleinement des bienfaits de l'activité physique.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for
production of this publication does not
constitute an endorsement of the
content which reflects the views only of the
author and the Commission cannot be held
liable for any use which may be made
of the information contained therein.



Faits marquants

L'éducation physique et les sports ont été soutenus par le gouvernement roumain de telle manière qu'ils atteignent leurs objectifs déclarés.

Le budget de l'État prévoit le financement du système d'éducation physique et sportive sous la forme de subventions gérées par l'organisme de pouvoir de l'État (M.T.S.) sur la base des programmes d'entraînement sportif pour les fédérations, M.T.S. clubs et complexes nationaux, ainsi que le financement d'organisations non gouvernementales et d'autres sources attirées (parrainages, dons, etc.).

Les professeurs d'éducation physique et de sport qui travaillent dans les écoles, les facultés et les clubs sportifs, les entraîneurs, les médecins, les psychologues, les physiothérapeutes, les chercheurs, les instructeurs et le personnel spécialement qualifié pour l'aménagement et l'entretien des bases et du matériel sportifs font partie des spécialistes travaillant dans le domaine physique roumain. système éducatif et sportif.

La base matérielle ou le patrimoine du système d'éducation physique et sportive est subordonné au M.T.S., et il nécessite un entretien et une amélioration pour fonctionner conformément aux réglementations ou conventions ayant force de loi qui garantissent de bonnes conditions pour la pratique des exercices physiques et la sécurité des participants (athlètes, public).

Ressources

Activities for people with special needs. Lien visité le 14/05/2022

<https://m.superbebe.ro/tema-lunii/activitati-sportive-pentru-copiii-cu-dizabilitati-fizice/>

Romanian sistem of education. Lien visité le 14/05/2022



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for
production of this publication does not
constitute an endorsement of the
content which reflects the views only of the
author and the Commission cannot be held
liable for any use which may be made
of the information contained therein.



<https://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/SISTEMUL-ROMANESC-DE-EDUCATIE-92.php>

Physical education. Lien visité le 14/05/2022

<https://www.scrigroup.com/sanatate/sport/430/SISTEMUL-DE-EDUCATIE-FIZICA-SI41491.php>

Physical education sistem. Lien visité le 14/05/2022

<https://www.scrigroup.com/sanatate/sport/SISTEMUL-DE-EDUCATIE-FIZICA-SI43311.php>

The concept of physical education. Lien visité le 14/05/2022

<http://educatie-fizica.ro/conceptia-despre-educatia-fizica/>

Sports for people with special needs. Lien visité le 14/05/2022

<https://ro.drafare.com/sport-pentru-copii-cu-dizabilitati-fizice/>

Non formal activities for physical education. Lien visité le 14/05/2022

<http://www.marathon.ase.ro/pdf/vol3/2/Uta.pdf>

The benefits of sport. Lien visité le 14/05/2022

https://www.sfatulmedicului.ro/Sanatate-prin-sport/beneficiile-sportului-asupra-organismului_15271

The importance of physical activities. Lien visité le 14/05/2022

<https://sfaturi.decathlon.ro/importanta-sportului-iata-de-ce-ar-trebui-sa-incepi-un-sport-acum>

The benefits of swimming. Lien visité le 14/05/2022

<https://www.aria.com.ro/blog/beneficiile-inotului>



Bonnes pratiques

L'éducation formelle est importante dans la création et le développement de la personnalité d'un jeune, mais ce n'est pas la seule activité formatrice accessible. D'autres effets sur l'éducation comprennent l'apprentissage non formel et informel, qui peut être en accord ou en désaccord avec l'éducation en milieu scolaire.

Nous pouvons contribuer à la découverte et à la compréhension de diverses options pour passer et organiser le temps libre par l'éducation physique, ainsi qu'identifier et cultiver les intérêts des jeunes dans la combinaison optimale d'intérêts, de capacités et de talents, ainsi que trouver des moyens d'exercer et les développer.

Les activités d'éducation physique non formelle sont significatives par les objectifs à atteindre, la manière dont elles sont mises en œuvre et l'accent mis sur la valeur formative du contenu de la formation. Ce type d'activité éducative est un environnement formatif applicatif qui permet le transfert et l'application des compétences - connaissances, aptitudes, valeurs et attitudes - acquises grâce à l'éducation formelle.

Ces activités favorisent la pensée critique et encouragent les jeunes à apprécier et à assumer les obligations sociétales sous leurs différentes formes, résultant en une symbiose fructueuse des composantes cognitives, socio-émotionnelles, motivationnelles intrinsèques et comportementales.

L'éducation physique est le sous-système le mieux organisé parmi la jeune génération. Ce sous-système comprend les composants suivants:

1. programmes scolaires;
2. l'obligation de participer à la forme d'organisation de base (leçon);
3. la possibilité pour les élèves de bénéficier d'une variété d'autres formes bien établies (gymnastique quotidienne, moment d'éducation physique, etc.) ;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for
production of this publication does not
constitute an endorsement of the co-
author which reflects the views only of the
author and the Commission cannot be held
liable for any use which may be made
of the information contained therein.



4. activité sportive et éducative ;
5. évaluation des performances des sujets sur la base de preuves et de critères précis.

Offres et Prestataires locaux

1. La Fondation Olympique Roumaine est une organisation non gouvernementale à but non lucratif qui soutient le développement des jeunes athlètes, promeut le sport et le principe d'une vie saine et fournit une assistance aux athlètes roumains dans des circonstances inhabituelles.

- a) La Fondation olympique roumaine encourage les enfants obsédés par les sports de glace et établit un nouveau programme de patinage par équipe junior.

La Fondation olympique roumaine (FOR) a organisé une sélection à la patinoire Allianz-Tiriac Arena parmi les jeunes âgés de 4 à 7 ans, dans le but de développer une nouvelle équipe de patinage sur glace portant le nom de la fondation. Les 20 enfants sélectionnés s'entraîneront à la patinoire Allianz-Tiriac Arena à Otopeni, grâce à un partenariat entre la Fondation Olympique Roumaine et la Fondation Tiriac. La Fondation Tiriac apportera sa contribution en impliquant ses entraîneurs dans des stages d'initiation et de sport éducatif, tandis que FOR aidera vos athlètes en leur fournissant la logistique nécessaire à l'entraînement libre sur glace.

- b) La Fondation Tiriac a lancé un programme de formation multimodale pour les enfants en situation de handicap.

La Fondation Tiriac initie une série d'activités éducatives pour les enfants qui s'intéressent aux activités sportives, dans le but de stimuler la croissance cognitive et de les encourager à vivre une vie saine en promouvant le sport, l'éducation à la santé et la responsabilité environnementale.

Toutes ces activités viendront compléter le sport, qui sera pratiqué de façon



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for
production of this publication does not
constitute an endorsement of the co-
author which reflects the views only of the
author and the Commission cannot be held
liable for any use which may be made
of the information contained therein.



régulière, selon un horaire préétabli, afin que les jeunes athlètes connaissent les soins personnels, le développement émotionnel et cognitif, et la conscience de l'impact de leurs actions. sur l'environnement pour s'améliorer en même temps que leur entraînement physique.

c) L'Allianz Skating Rink Tiriac Arena accueillera la première édition des championnats internationaux de patinage artistique "Bellu Memorial" de l'Association municipale de patinage de Bucarest du 23 au 27 février 2022. L'événement est la première compétition de patinage artistique à l'Allianz-Tiriac Arena Skating Patinoire depuis le début de l'épidémie.

Plus de 200 concurrents de 22 pays s'affrontent sur la patinoire : Autriche, Bulgarie, Canada, Croatie, Chypre, Estonie, Suisse, Finlande, France, Royaume-Uni, Grèce, Inde, Irlande, Israël, Italie, Roumanie, Kazakhstan, Slovaquie, Slovénie, Serbie, Espagne et Ukraine.

Le tournoi fait partie de la tournée européenne Criterion, et c'est le quatrième des cinq de l'année de compétition 2021-2022. Les compétitions de patinage sont ouvertes aux deux sexes dans les groupes d'âge suivants : Novices, Juniors et Seniors.

Des médailles et des diplômes seront remis à tous les concurrents à la fin de l'événement.

d) La Fondation Tiriac a lancé un nouveau programme pédagogique à thématique sportive, disponible en podcast : Ecole du Sport.

La Fondation Tiriac étend ses efforts pour inspirer les enfants à faire du sport en créant un podcast avec des personnes du monde du sport local et mondial. D'autres personnalités livreront leurs réflexions et leurs expériences sur la pratique du sport depuis l'enfance dans la série d'interviews de l'École du sport.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for
production of this publication does not
constitute an endorsement of the
content which reflects the views only of the
author and the Commission cannot be held
liable for any use which may be made
of the information contained therein.



Le podcast Sports School est en passe de devenir la source locale d'éducation sportive pour les adolescents la plus populaire.

e) Les enfants des équipes de hockey de la Fondation Tiriac ont commencé à participer à des activités complémentaires à l'extérieur de la patinoire, telles que des entraînements terrestres, des séances de natation et des Ateliers de nutrition, qui sont tous des aspects essentiels à la préparation des sports des enfants. À partir du 27 juillet, les équipes s'entraîneront au Stejarii Country Club et au Ion Tiriac Sports Complex, en plus des activités réalisées à la Tiriac- Telekom Arena Skating Rink.

Des cours de natation et des cours de nutrition sont proposés aux enfants au Country Oak Club. La natation améliore l'immunité et la résistance à la force en entraînant tous les muscles et l'ensemble du système cardiovasculaire.

Parallèlement à cela, des cours de nutrition enseignent aux athlètes ce qu'implique un mode de vie sain et comment y parvenir grâce à une alimentation équilibrée, afin qu'ils puissent s'entraîner efficacement et concourir avec succès.

Les enfants ont également participé à un entraînement au sec au Complexe Sportif Ion Tiriac au même moment. Les joueurs ont appris de nouveaux mouvements et systèmes de jeu qu'ils utiliseront plus tard sur la glace. Les entraîneurs accordent une grande valeur à l'entraînement des habiletés motrices, comme la force, la vitesse, l'endurance et la mobilité.

f) GymNadia est un projet conjoint des fondations Ion Tiriac et Nadia Comaneci qui allie activité physique et plaisir pour le développement d'enfants sains et harmonieux dans les cours de gymnastique et de sport.

GymNadia est un équipement sportif unique en son genre en termes d'infrastructures et de moyens mis à disposition des élèves.

La salle est équipée d'équipements et d'outils de haute qualité et sûrs pour



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for
production of this publication does not
constitute an endorsement of the content
which reflects the views only of the author
and the Commission cannot be held
liable for any use which may be made
of the information contained therein.



l'entraînement des jeunes enfants inscrits aux cours de gymnastique et de physique. Des cours de gymnastique seront proposés à la fois payants et gratuits, grâce au mécénat de la Fondation Tiriac.

2. Les élèves et les enseignants des écoles roumaines sont encouragés à participer à Special Olympics. Nous rapprochons le sport et ses avantages de la vie associative, avec et pour les personnes déficientes intellectuelles, à travers des collaborations avec ces écoles.

a) Le "Fitness and Smiles Championship" de la Fondation Globalworth est la première solution numérique pour faciliter les sports à distance pour les enfants et les jeunes handicapés dans des installations physiques et intellectuelles ainsi que le placement résidentiel.

Quelle est exactement cette solution numérique ?

Le système développé est basé sur une combinaison de technologies d'aide à la communication et aux sports de distance.

Chaque centre dispose d'un kit de visioconférence compatible avec la majorité des systèmes actuels (zoom, microsoft teams, google meet, live facebook).

Les sessions de formation en direct bénéficient d'une expérience visuelle si l'équipement auditif bidirectionnel est dû : mère à écran diagonal, caméra vidéo intégrée de dernière génération, système de sonorisation haute performance et ordinateur portable avec connexion Internet.

Plus de 350 enfants utiliseront cette technologie pour participer à des routines de conditionnement physique, à des concours en ligne, apprendre les bons mouvements et interagir à distance avec l'entraîneur virtuel et d'autres enfants d'autres placements et centres sociaux.

b) L'idée du programme Jeunes athlètes est venue de parents et de leurs enfants handicapés mentaux de moins de huit ans qui souhaitaient participer aux activités olympiques spéciales.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for
production of this publication does not
constitute an endorsement of the content
which reflects the views only of the author
and the Commission cannot be held
liable for any use which may be made
of the information contained therein.



L'objectif principal du programme est d'aider les enfants ayant une déficience intellectuelle à améliorer leurs habiletés motrices, sociales et cognitives grâce à des exercices spécifiques.

Deuxièmement, il s'appuie sur la participation active des parents à l'entraînement physique de leurs enfants tout en partageant des informations sur les ressources et les types d'assistance de Special Olympics. Un troisième objectif est de sensibiliser le public aux diverses capacités de ces enfants.

Jeunes athlètes est un programme d'activités et de jeux axé sur deux niveaux de jeu. Les activités physiques et les jeux au niveau 1 mettent l'accent sur le développement des systèmes moteurs de base et la coordination œil-main. Le niveau 2 poursuit l'application de ces exercices par le biais d'un programme de développement des habiletés sportives qui correspond aux activités de Special Olympics.

La Fondation Metlife finance l'initiative.

c) Le nouveau projet de Special Olympics Romania est Skate Specials - Nous accélérons bien. 54 concurrents Special Olympics de cinq villes (Bucarest, Timisoara, Cluj-Napoca, Brasov et Galati) s'entraîneront sur rollers et patins jusqu'en février. Special Olympics Romania développe le projet, qui est financé par l'initiative "en bon état", qui est soutenue par Kaufland Romania et mise en œuvre par la Fondation pour le développement de la société civile.

Le projet comprend la création du premier programme d'entraînement et de compétitions de patinage de Roumanie (rouleaux de vitesse, artistique et vitesse sur glace) pour 54 personnes ayant une déficience intellectuelle dans cinq villes, la création du premier guide de patinage adapté, l'organisation de cinq démonstrations locales dans le milieu des communautés, et le premier championnat national de patinage olympique spécial pour ce groupe de bénéficiaires.



d) Le développement du football uni en Roumanie "complète le programme Unified Special Olympics pour les athlètes roumains, dans lequel des athlètes ayant une déficience intellectuelle et des athlètes non handicapés s'entraînent et concourent ensemble sur le terrain."

Nous espérons accomplir ce qui suit au cours du projet de deux ans :

Recrutement et formation de nouveaux employés

Entraîneurs de football unifié :

Recrutement unifié de nouveaux joueurs de football :

- Rétention existante et développement d'équipe ;
- Développement d'un système national basé sur des compétitions de football solidaires.

Nous allons procéder comme suit:

- Soutenir la mise en place et le développement de collaborations sportives avec des clubs de tables et de profils scolaires dans 30 écoles spécialisées réparties dans 30 comtés.
- Chaque année, nous créerons 80 équipes de football unifiées ;
- Nous organiserons 30 compétitions locales, 10 compétitions régionales et deux compétitions nationales de football unifié pour les garçons et les filles ; nous mettrons en œuvre le Participate! (Programme éducatif pour une société inclusive) dans 10 villes ;
- Nous proposerons chaque année des cours et trois Ateliers sur les opportunités offertes aux entraîneurs de football ;
- Nous allons renforcer nos relations avec la Fédération Roumaine de Football au niveau local.

Différents sports pratiqués en Roumanie

1. **Le tennis** est considéré comme une "nourriture pour le cerveau". En créant de nouvelles connexions dans le cerveau, ce sport aide à promouvoir la pensée critique, la vigilance mentale et la pensée tactique. Tout cela aide à gérer la quantité de sérotonine dans le cerveau, qui est vitale pour des activités comme le sommeil, l'appétit et l'état émotionnel.



2. **Le volley-ball** présente de nombreux avantages, notamment la combustion de calories et donc une réduction du poids corporel. C'est une façon amusante de perdre du poids, de se muscler et d'améliorer la coordination œil-main. Le volley-ball peut être joué à l'intérieur ou à l'extérieur, mais le beach-volley est le plus spectaculaire.

3. **Le tennis de table** demande beaucoup de rapidité, surtout parce que la balle est si petite. Ce sport est similaire aux puzzles en ce sens qu'il améliore l'acuité mentale. Améliore la clarté mentale et vous pousse à utiliser des méthodes plus efficaces contre votre adversaire. Améliore les réflexes et la concentration pendant de longues périodes. La position du genou légèrement pliée et le mouvement continu des jambes travaillent ensemble pour développer les muscles de tout le corps.

4. **Le basketball** est un sport rapide qui sollicite tous les muscles du corps. Vous devrez sprinter rapidement, dribbler le ballon avec vos mains et garder les yeux sur les autres joueurs et le panier. Des sauts répétés pour lancer la balle dans le panier aident à fléchir la colonne vertébrale et à élargir tout le corps, ce qui en fait un sport utile pour les adolescents qui souhaitent grandir.

5. **Le football** présente des avantages significatifs pour la santé cardiovasculaire. Le football est un sport que les personnes de tous âges et de tous niveaux physiques peuvent apprécier et exceller. C'est aussi un excellent sport pour les enfants qui n'ont pas beaucoup de capacités athlétiques mais qui veulent participer à un sport d'équipe. Il peut être joué par des garçons, des filles, des hommes et des femmes ensemble ou indépendamment.

6. **La discipline du ballet** consiste à enseigner un comportement spécifique à l'élève. Sans discipline, un danseur ne peut pas devenir un artiste. Le professeur de ballet doit être capable de façonner et de former les caractéristiques de ses élèves ; les élèves peuvent apprendre des attitudes, des actions et plus tard la maîtrise de soi grâce au style et aux exercices donnés lors d'une leçon de ballet. Le professeur de



ballet doit également être en mesure d'établir un bon environnement dans lequel les élèves peuvent s'exprimer, ce qui est crucial dans le développement d'un futur danseur.

7. **La natation** est le seul sport accessible à tous et à tout âge, y compris les femmes enceintes, de l'âge de trois mois à la vieillesse. La natation est une excellente approche pour exercer tout votre corps ainsi que votre système cardiovasculaire. La natation brûle presque autant de calories que la course à pied, mais sans les effets néfastes sur les os et les articulations.

Sports pour les personnes ayant des besoins spéciaux

Les enfants handicapés physiques ont des restrictions en termes de mobilité et peuvent être beaucoup plus épuisés que les autres jeunes. Pour participer à diverses activités sportives, ces jeunes exceptionnels ont besoin d'équipements spéciaux et de l'aide d'autres personnes, comme des entraîneurs, des enseignants ou des parents.

Le parasport, ou sport adapté, est conçu pour les personnes ayant des limitations physiques ou mentales. C'est ce qu'on appelle le sport adapté puisqu'il répond aux exigences des personnes handicapées.

Les sports adaptés sont classés en trois catégories:

- sports pour personnes sourdes;
- sports pour personnes handicapées physiques;
- sports pour personnes handicapées mentales.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for
production of this publication does not
constitute an endorsement of the content
which reflects the views only of the author
and the Commission cannot be held
liable for any use which may be made
of the information contained therein.



Bien que les activités physiques soient conseillées pour les enfants spéciaux, il est crucial de faire la distinction entre les programmes de sports de compétition et de conditionnement physique, les loisirs actifs et la gymnastique thérapeutique. Les avantages psychologiques sont évidents, tels que la réduction de l'anxiété et de la tristesse, l'augmentation de la confiance en soi, l'efficacité et l'amélioration de l'humeur. De nouvelles expériences, de nouvelles amitiés et la réduction de la stigmatisation sont tous des avantages sociaux.



France

Aperçu	<p>L'activité physique maintient le corps en bonne santé et peut améliorer également la santé mentale en réduisant les symptômes de dépression, d'anxiété, de douleur et de solitude. Il peut également améliorer la concentration, les performances scolaires, le sommeil et les niveaux d'énergie. Les enfants qui pratiquent une activité physique régulière ont de meilleures relations avec les autres et une meilleure image corporelle d'eux-mêmes.</p> <p>En France, l'activité sportive en général et dans les écoles en particulier s'est trouvée assez limitée pendant les dernières années à cause de la pandémie de la Covid-19. La relation du sport et le numérique s'est trouvée donc renforcée et de nombreux projets ont émergé dans ce sens.</p> <p>Cette crise a permis aussi de mettre en valeur ce qu'on appelle « Education non formelle », qui est toute activité éducative organisée et systématique, mise en œuvre en dehors du cadre du système formel, le système scolaire par exemple, afin de fournir des types d'apprentissage sélectionnés à des groupes spécifiques de la population, adultes et enfants.</p>
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Faits marquants	<p>En France, l'activité physique est très importante que ce soit au niveau de l'éducation formelle assurée par les écoles ou non formelle prise en charge par les associations et récemment par l'émergence de cours et applications en ligne grâce au développement du numérique. Les faits sont là :</p> <p>1. Politique gouvernementale</p> <p>Dans le temps scolaire ou hors temps scolaire, dans le cadre de l'éducation physique et sportive, des actions sont proposées par les écoles, les associations sportives scolaires (AS) et les fédérations sportives locales.</p> <p>Les chiffres clés du sport scolaire, pris sur le site du ministère de l'éducation nationale, sont:</p>
------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



- **2 700 000** élèves licenciés dans les fédérations sportives scolaires.
- **20 000** élèves et parents vice-présidents des AS du second degré.
- **32** conventions signées par le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports avec des fédérations sportives.
- **3 713** sections sportives scolaires, pour près de 80 000 élèves.

Les priorités de ces dernières années du ministère chargé des Sports portent sur deux grands apprentissages prioritaires dès le plus jeune âge : Apprendre à nager et savoir faire du vélo de manière autonome. Ces deux apprentissages sont pour le ministère, un enjeu de santé publique et de sécurité.

L'incitation à une activité physique quotidienne est fondamentale. Cela se manifeste par le lancement d'une initiative en association avec le comité d'organisation des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, proposant à chaque enseignant du primaire de consacrer 30 minutes par jour à une activité physique, dans le temps scolaire ou périscolaire. Plusieurs académies expérimentent les 30 minutes d'activités physiques et sportives.

- **Les associations**

En complément des enseignements obligatoires d'EPS, il est offert aux élèves volontaires la possibilité de pratiquer des activités physiques et sportives dans le cadre de l'association sportive de leur école.

Les fédérations sportives scolaires animent ce réseau d'associations et organisent des rencontres et des compétitions. Ces associations sportives scolaires sont au carrefour des enseignements obligatoires et des pratiques sportives au sein des clubs.

- **Le numérique au service du sport en temps de pandémie**

De nombreuses applications en téléchargement gratuit et des sites internet proposent des contenus accessibles pour faciliter la pratique d'activités physiques à domicile.

Outre les applications Be Sport, My Coach et Goove app avec lesquelles



	<p>un partenariat a été conclu afin de proposer gratuitement des séances d'entraînement, le ministère des Sports recommande plusieurs applications sous différents thèmes:</p> <ul style="list-style-type: none">● Pour se dépenser,● Pour se muscler,● Pour faire attention à son poids,● Pour se détendre,● Pour les pressés,● Pour la famille,● Pour les enfants,● Pour les personnes en situation de handicap,● Et pour s'évader.
Ressources	<p>Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative, 2021. Plus de sport à l'école, une grande priorité pour le Sport. Lien visité le 08/10/2021: https://www.education.gouv.fr/plus-de-sport-l-ecole-une-grande-priorite-pour-le-sport-306483</p> <p>Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative, 2012. Les pratiques sportives à l'École. Lien visité le 08/10/2021: https://eduscol.education.fr/document/1593/download</p> <p>Ministère des sports, 2021. Faire du sport à la maison en ligne. Lien visité le 08/10/2021: https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportliste-2.pdf</p>



	<p>Union nationale du sport scolaire, 2021. J'ai appris à nager. Lien visité le 08/10/2021: https://www.unss.org/jan</p> <p>Ville de Redon, 2017. Projet sportif municipal. Lien visité le 08/10/2021: http://www.redon.fr/fichiers/p418/f3713-psm.pdf</p> <p>Génération Paris 24, 2021. Semaine Olympique et Paralympique. Lien visité le 08/10/2021: https://generation.paris2024.org/informations</p> <p>Collège Marcel Pagnol, Bonnières-sur-Seine, 2017. Retour en image sur la caravane Santé UNSS. Lien visité le 08/10/2021: http://www.clg-pagnol-bonnières.ac-versailles.fr/spip.php?article111</p> <p>Institut national du cancer, 2012. Des exemples d'actions en faveur de l'activité physique. Lien visité le 08/10/2021: http://www.des-communes-sengagent.fr/s-inspirer/pass-sport-sante</p> <p>Union nationale du sport scolaire, 2021. Jeux des jeunes. Lien visité le 08/10/2021: https://www.unss.org/jdj</p> <p>Collège des Quatre Terres, Hérimoncourt, 2021. On avance sans essence. Lien visité le 08/10/2021: https://clg-qterres-herimoncourt.eclat-bfc.fr/le-sport-et-vous/on-avance-sans-essence/on-avance-sans-essence-776.htm</p> <p>Fondation de France, 2021. Appel à projets : Sport et santé en territoires fragiles. Lien visité le 08/10/2021: https://www.fondationdefrance.org/fr/sport-et-sante-en-territoires-fragiles</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	<p>Fondation de France, 2021. Appel à projets : Femmes et sport, vers un nouveau départ. Lien visité le 08/10/2021:</p> <p>https://www.fondationdefrance.org/fr/femmes-et-sport-vers-un-nouveau-depart</p>
Bonnes pratiques	<p>De nombreux programmes sportifs existent en France. Ces exemples montrent :</p> <ul style="list-style-type: none">● La richesse et la diversité des projets lancés en France en matière de pratiques sportives, et ceci malgré la récente crise sanitaire liée au Covid-19,● Le degré d'innovation des nouveaux projets favorisant la pratique d'une activité sportive,● L'enchevêtrement entre les pratiques sportives et les problématiques médicales et sociétales du pays.
Offres et Prestataires locaux	<p>Quelques exemples de programmes :</p> <p>Programme de la Fondation de France : Combattre les inégalités grâce à la pratique sportive</p> <p>Ce programme vise à renforcer les capacités cardiovasculaires, à réduire le risque de diabète et de certains cancers, à prévenir les maladies psychiques, à lutter contre le stress et l'anxiété, à améliorer la confiance en soi et à renforcer les liens sociaux.</p> <p>Pour les personnes malades par exemple, et particulièrement en zone rurale, il est difficile de se déplacer pour pratiquer du sport. Aussi, à cause des stéréotypes de sexe, les filles sont peu nombreuses que les garçons à pratiquer un sport en club.</p> <p>A partir de ces constats, la Fondation de France encourage les actions permettant d'utiliser le sport pour favoriser l'insertion sociale et professionnelle des jeunes femmes et améliorer la santé des malades. Deux axes prioritaires se dégagent:</p>



1. En territoires fragiles, programme pour les publics fragiles

Ce premier axe a pour but d'améliorer la santé et lutter contre la récurrence en soutenant les activités physiques régulières des personnes malades vivant en milieu rural ou en quartiers prioritaires et en participant à la dynamique territoriale par la création de réseaux multi professionnels.

2. Aider les femmes à se reconstruire physiquement et mentalement

Ce 2e axe a pour objectif d'aider les femmes et les jeunes filles en situation de vulnérabilité à se reconstruire grâce au sport. L'activité physique permet à la fois de renforcer l'estime de soi, de se réapproprier son corps mais aussi de retrouver une confiance dans sa capacité d'agir, primordiale dans la réussite d'un parcours global d'insertion.

« J'apprends à nager », un cursus de formation à la natation développé par l'Union nationale du sport scolaire

Les objectifs du cursus de formation à la natation développé par la UNSS sont d'appréhender la natation dès le plus jeune âge : de l'aisance aquatique pour les 4-6 ans au savoir-nager pour les 7-12 ans. La formation est couronnée par l'obtention de l'attestation savoir-nager en fin de 6ème ou à la fin du cycle 4. Pratiquer des activités aquatiques et nautiques en toute sécurité et prévenir les noyades sont les atouts majeurs de ce cursus.

Un exemple d'événements organisés dans le cadre de ce projet est celui organisé à Vichy du 13 au 15 octobre 2021 qui regroupe pendant 3 jours et 2 nuits, 150 élèves répartis en 6 groupes. Deux lieux de pratique sont proposés : le stade aquatique et le lac d'Allier. Six ateliers d'initiation en lien avec les fédérations concernées et les clubs locaux et un atelier final sont organisés. Une initiation au secourisme et à l'éco-responsabilité ainsi qu'une sensibilisation aux noyades sont visées.



Le projet sportif municipal de la ville de REDON

La pratique sportive étant diverse et évolutive, le projet sportif municipal de la ville de REDON, depuis 2017, vise à animer les trois dynamiques suivantes :

Le « sport-éducation »

Le « sport-santé-loisir »

Le « sport-compétition »

1. Le « sport-éducation »

Le sport et l'activité physique sont un formidable moteur de l'éducation au service des jeunes. Enseignants, éducateurs sportifs, qu'ils soient professionnels ou bénévoles, et en premier lieu les parents, tous peuvent trouver à travers la pratique sportive, les fondements nécessaires à une démarche éducative cohérente. La transmission de règles et de valeurs telles que la solidarité, le respect et le dépassement de soi doivent permettre à chacun de s'épanouir. La pratique d'une activité physique est un condensé de démarches éducatives qu'il convient de partager et de développer entre les différents acteurs.

2. Le « sport-santé-loisir »

Le sport, ou l'activité physique, est un levier majeur pour prévenir les risques, maintenir ou encore retrouver un corps en bonne santé. L'activité physique permet d'agir sur la trop grande sédentarité qui est une des causes de nombreux troubles de santé. Mais la santé et le bien-être, c'est aussi se sentir à l'aise dans son corps, dans son environnement social et dans sa vie. Cependant, même si la pratique d'une activité physique est recommandée, elle se doit d'être adaptée aux



capacités de chacun et d'être raisonnée pour ne pas entraîner de risques supplémentaires.

3. Le « sport-compétition »

La compétition, même si elle n'est pas une finalité exclusive du sport, elle en constitue une des composantes essentielles. La compétition est souvent le moteur de l'effort, la récompense du travail accompli et l'effet attractif pour les futurs licenciés. Elle est la vitrine de la pratique qui contribue au rayonnement du club et de la Ville au niveau local, départemental, régional et parfois national ou international.

La semaine olympique et paralympique

La semaine olympique et paralympique vise chaque année en France à promouvoir la pratique sportive chez les jeunes et mobiliser la communauté éducative autour des valeurs citoyennes.

La semaine olympique et paralympique concerne les enseignants, les élèves et leurs parents, de la maternelle à l'université. C'est un événement qui mobilise chaque année les athlètes de haut-niveau, les associations sportives, les fédérations sportives et les collectivités territoriales.

Les objectifs de cet événement sont:

- Sensibiliser aux valeurs olympiques et paralympiques en mobilisant des outils éducatifs et ludiques mis à disposition.
- Utiliser le sport comme outil pédagogique dans les enseignements.
- Découvrir des disciplines olympiques et paralympiques en collaboration avec le mouvement sportif, en organisant des ateliers de pratique sportive.



- Changer le regard sur le handicap en s'appuyant sur la découverte des para-sports et en intégrant des rencontres de para-sports ou sports partagés.
- Eveiller les jeunes à l'engagement bénévole et citoyen.

En 2022, cette semaine se tiendra du 24 au 29 janvier sur la thématique du sport pour l'environnement et le climat.

La caravane santé de l'Union Nationale du Sport Scolaire

En partenariat avec la direction régionale de l'UNSS Versailles et l'Université Paris Saclay, 80 élèves du collège ont pu effectuer des tests leur permettant d'évaluer différentes ressources physiques : l'équilibre, la souplesse, la force et l'endurance.

Dans le contexte où l'activité physique est adaptée et où les capacités cardio-pulmonaire des collégiens ont diminué de 23% en 30ans, ce projet permet de sensibiliser les élèves aux problématiques de sédentarité et de santé.

Intégration des enfants en surpoids ou obèses dans une pratique régulière d'activités physiques dans la ville de Villeurbanne par la Direction du sport et la Direction de la santé Publique

Le projet vise à amener les enfants de 8 à 12 ans repérés en surpoids (ou obèses) à l'occasion des bilans infirmiers à l'école à intégrer une pratique physique régulière.

Les thématiques abordées dans le cadre de ce projet sont:

- La prise de conscience de comportements (moteurs, relationnels et affectifs),
- La prise de conscience que l'activité physique est un facteur fondamental de protection de la santé,
- Les habiletés motrices spécifiques dans des jeux d'opposition et dans l'adaptation au milieu,



- L'équilibre alimentaire, rôle du goûter,
- Le repérage des aliments et leurs valeurs nutritionnelles,
- L'importance de l'hydratation,
- Le rôle du sommeil.

Il s'agit d'un accompagnement de l'enfant et de sa famille pour aller vers la pratique d'une activité sportive et donc pour la prise en charge de l'excès de poids.

Les résultats obtenus:

- Une amélioration significative ou une stabilisation de l'indice de masse corporelle pour l'ensemble du groupe d'enfants ciblés,
- Une passage vers une activité physique pour les trois quarts des participants,
- Une modification des comportements de nourriture.

Projet de l'UNSS : « Les jeux des jeunes »

« Les Jeux des Jeunes » sont un programme de sensibilisation à la pratique du sport s'adressant aux élèves de 5e et de 4e. Lancé par le CNOSF, l'UNSS et l'UGSEL ce programme s'inscrit dans le cadre des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

L'édition 2021 s'est déroulée en 2 étapes:

- Une étape locale du 31 mars au 23 juin 2021 : Au sein des établissements scolaires dans tous les départements français.
- Une étape nationale du 16 et 17 octobre 2021 : À l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), à Paris.

Les objectifs visés sont:



- Promouvoir le sport dès le plus jeune âge,
- Promouvoir un mode de vie actif en diffusant le message qu'une activité physique régulière, appropriée et variée associée à une alimentation équilibrée permet le maintien d'une bonne santé physique et mentale,
- Faciliter l'adhésion et la pratique sportive au sein des clubs fédérés.

L'étape locale s'articulera autour de deux axes:

- **Bouger** (Test de forme): mesurer les conditions physiques des participants à l'aide de différents tests de souplesse, force, équilibre et endurance. Des questionnaires sur le niveau d'activité physique et le comportement alimentaire sont aussi mis en place.
- **Eduquer** (Run-Quiz pédagogique et dynamique): les participants doivent répondre au maximum de questions possibles en 5 minutes autour des thèmes de la nutrition, les bienfaits de la pratique de l'activité physique, l'Olympisme, les valeurs du sport et la citoyenneté.

Les équipes qualifiées se rencontrent à Paris autour de 4 à 6 activités sportives, collectives et différentes de celles traditionnellement pratiquées en milieu scolaire. Un programme extra-sportif est également proposé. Les deux jours d'immersion permettent aux participants de passer un moment unique alliant activité physique, défi et convivialité.

Projet « Tous en selle » à Grenoble

Dans le cadre du travail réalisé par un groupe académique, l'UNSS régionale et son groupe de travail lance le projet « Tous en selle » dont le défi est de savoir rouler.

Les objectifs fixés sont:



- Montrer que l'académie de Grenoble est une académie en matière de « savoir rouler ».
- Lancer cette expérience afin de l'étendre à d'autres académies.
- Armer les jeunes à plus de sécurité.
- Répondre à des enjeux d'éco développement sécurisé.
- Réaliser le plus de savoir rouler au sein des établissements.
- Proposer aux non licenciés de s'engager à l'AS pour acquérir une compétence.

Projet « On avance sans essence » à Besançon

L'académie de Besançon a développé un projet nommé « On avance sans essence » qui vise à développer les mobilités actives dans le cadre du plan vélo.

Chaque association sportive doit tenter d'accumuler le maximum "de km verts" afin d'obtenir le label UNSS de développement durable.

Le but de ce programme, qui n'est pas obligatoire, est donc double:

- Faire un geste pour la planète, parce que chaque kilomètre parcouru par une voiture produit environ 200 g de CO₂,
- Améliorer la santé. Si chaque jour de la semaine, le participant décide de venir au collège à pied, à vélo ou en roller, il aidera son corps à se développer et améliorera sa santé.

« Sport et santé en territoires fragiles », projets soutenus par la Fondation de France

Une des initiatives de la Fondation de France lancées dans le contexte de la crise de la crise sanitaire liée au Covid-19 sous forme d'appels à projets. L'objectif de ces appels est d'encourager les associations sportives et médicales à proposer aux populations cibles des projets innovants de pratique du sport.



Il s'agit ici de construire un parcours de santé intégrant la pratique d'une activité physique ou sportive pour les patients vivant en zone rurale ou en quartier prioritaire.

L'activité physique fait partie intégrante du parcours de santé coconstruit entre l'équipe soignante (médicale et/ou paramédicale), les professionnels de l'activité physique ou sportive et le patient.

Au regard du contexte de crise sanitaire, ces projets intègrent le respect des consignes sanitaires en vigueur sur le territoire concerné et favorisent l'inclusion du public cible dans les clubs sportifs locaux.

« Femmes et sport, vers un nouveau départ », projets soutenus par la Fondation de France

Deuxième exemple d'intuitives lancées par la Fondation de France afin d'intégrer l'activité physique ou sportive dans le parcours de reconstruction des femmes et des jeunes filles vulnérables.

Les jeunes filles et les femmes en situation de vulnérabilité ont besoin d'un accompagnement spécifique pour reprendre confiance en elles, accepter leur image corporelle et envisager un avenir plus serein.

Ces projets en France ont donc pour objectif d'utiliser l'activité physique ou sportive à destination de femmes ou de jeunes filles présentant des signes de vulnérabilité, pour :

- Favoriser la (re)construction de l'estime de soi ;
- Participer à la réappropriation de l'image corporelle ;
- Favoriser la (re)découverte d'une capacité à agir en vue de participer à l'amélioration de leur parcours global d'insertion.



	<p>La crise sanitaire confronte les professionnels à des réalités qui questionnent leurs modèles d'intervention. Ils proposent donc des adaptations dans les modes de pratiques ou à innover, telles des solutions hybrides associant nutrition, lutte contre l'anxiété et activité physique. Ces solutions visent aussi à accompagner les jeunes filles et les femmes exposées aux violences.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



L'ENF rencontre l'activité physique : quelques bons ateliers en France

	<30 minutes d'activité physique pour les jeunes des écoles élémentaires – Danser : Le fil musical>	
Résultats d'apprentissage:	Développer l'acquisition ou la stabilisation d'habiletés motrices essentielles, rééquilibrer le déroulement d'une journée au plus près des constats d'inactivité, de tension ou de fatigue chez les élèves, de réveiller le corps et créer les conditions pour améliorer le climat de la classe.	
Durée:	30 minutes	
Lieu (intérieur/extérieur)	Intérieur / extérieur	
Matériel:	<ul style="list-style-type: none"> • Un fil par élève (possibilité d'utiliser des cordes telles que des cordes à sauter, de gymnastique, d'escalade ou des élastiques, des fils de coton, des cordelettes, une rubalise...). • Prévoir une large boucle à chaque extrémité pour tenir le fil. • Éventuellement prévoir un support musical. 	
Préparation:	Préparation du matériel et rassemblement des élèves dans un espace intérieur ou extérieur.	
Description:	<p>Danser avec un fil et explorer l'espace avec lui, seul ou à plusieurs.</p> <p>Consignes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer le fil et le laisser retomber au sol (observer le dessin formé par le fil). • Une fois le fil au sol, contourner la forme du dessin avec la pointe du pied, avec le doigt, le coude, le genou, la tête... 	



Documents:	<p>Dans le cadre du dispositif des "30 minutes d'activité physique quotidienne", l'Académie de Créteil a développé ce répertoire de ressources qui contient de multiples exemples pour Danser:</p> <p>https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Danser.pdf</p>
Conseils pour le(s) formateur(s):	<p>Evolutions / Variables:</p> <ul style="list-style-type: none">• En classe : lancer le fil et le laisser retomber sur la table, puis suivre son dessin avec le doigt, le coude, la tête...• Variable corps : fixer et tendre le fil entre 2 parties de son corps et se déplacer (ou déplacer une partie de son corps le long du fil), sans le toucher, en le gardant tendu.• Variable relation : en binôme, l'un des 2 élèves fixe et tend son fil entre 2 parties de son corps, puis reste immobile ; l'autre élève doit déplacer son corps ou une partie de son corps entre le fil et son camarade, sans toucher le fil ni le camarade.• Variable relation / espace : regrouper 2 binômes. Les 2 élèves du premier binôme tendent un fil entre eux. Les élèves de l'autre binôme circulent autour du fil (dessus, dessous) avec ou sans contact entre eux. Inverser le rôle des binômes.• Variable espace / temps : varier la longueur du fil entre les partenaires, la vitesse du déplacement...



	<30 minutes d'activité physique pour les jeunes des écoles élémentaires – Sauter : Exemple avec les coupelles >
Résultats d'apprentissage:	Développer l'acquisition ou la stabilisation d'habiletés motrices essentielles, rééquilibrer le déroulement d'une journée au plus près des constats d'inactivité, de tension ou de fatigue chez les élèves, de réveiller le corps et créer les conditions pour améliorer le climat de la classe.
Durée:	30 minutes
Lieu (intérieur/extérieur)	Extérieur.
Matériel:	Plusieurs matériels peuvent être utilisés pour cet exercice de saut destiné aux jeunes des écoles élémentaires. Parmi ces matériels on a : les coupelles, les cerceaux, les cordes, les élastiques, etc. Ici dans l'exemple avec les coupelles on a besoin de : Un jeu de 40 coupelles Un sifflet <ul style="list-style-type: none">• Un chronomètre
Préparation:	Disposer les coupelles dans la cour.
Description:	Consignes : <ul style="list-style-type: none">• Se déplacer en marchant.• À chaque coupelle, sauter en respectant la consigne énoncée.
Documents:	Dans le cadre du dispositif des "30 minutes d'activité physique quotidienne", l'Académie de Créteil a développé ce répertoire de ressources qui contient de multiples exemples pour Sauter:



	https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Sauter.pdf
Conseils pour le(s) formateur(s):	<p>Evolutions / Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière • Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté • À deux.

	<30 minutes d'activité physique pour les jeunes des écoles élémentaires – Courir : le Jeu du trésor>
Résultats d'apprentissage:	Développer l'acquisition ou la stabilisation d'habiletés motrices essentielles, rééquilibrer le déroulement d'une journée au plus près des constats d'inactivité, de tension ou de fatigue chez les élèves, de réveiller le corps et créer les conditions pour améliorer le climat de la classe.
Durée:	30 minutes
Lieu (intérieur/extérieur)	Intérieur / extérieur
Matériel:	<ul style="list-style-type: none"> • Un sifflet • Un trésor au choix (anneaux, petites balles, foulards...) • Des plots, des craies • Des bancs pour que les élèves qui attendent puissent s'asseoir (ou s'asseoir au sol)



Préparation:	<ul style="list-style-type: none">• Délimiter les couloirs et la distance de course.• Des équipes de 4 ou 5 élèves.
Description:	Consignes : <ul style="list-style-type: none">• Au signal, le premier de chaque équipe part le plus rapidement possible, contourne le plot, et ramène le trésor au deuxième.• Le deuxième repart avec, et ainsi de suite jusqu'au dernier.• L'équipe gagnante sera celle qui aura en premier son trésor au complet sur le banc.
Documents:	Dans le cadre du dispositif des "30 minutes d'activité physique quotidienne", l'Académie de Créteil a développé ce répertoire de ressources qui contient de multiples exemples pour Courir: https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Courir_2.pdf
Conseils pour le(s) formateur(s):	Evolutions / Variables : <ul style="list-style-type: none">• Varier le nombre d'équipiers.• Mettre des obstacles à contourner sur la ligne de course.• Augmenter ou diminuer le nombre d'objets à récupérer par équipe.• Le relais déménageur : pour gagner, il faut rapporter 8 objets le plus rapidement possible.



<30 minutes d'activité physique pour les jeunes des écoles élémentaires –
Lancer : le cerceau cible>

Résultats d'apprentissage:	Développer l'acquisition ou la stabilisation d'habiletés motrices essentielles, rééquilibrer le déroulement d'une journée au plus près des constats d'inactivité, de tension ou de fatigue chez les élèves, de réveiller le corps et créer les conditions pour améliorer le climat de la classe.
Durée:	30 minutes
Lieu (intérieur/extérieur)	Intérieur / extérieur
Matériel:	<ul style="list-style-type: none">• Cerceaux• Boules de papier, balles en mousse, ballons paille, sacs de graines• Une craie• Un sifflet• Un chronomètre.
Préparation:	<ul style="list-style-type: none">• Un cerceau pour 2 ou 3 élèves• Un lanceur et 1 ou 2 porteur(s) de cerceau-cible.• Zone de lancer à définir en reculant de 3 à 5 pas.
Description:	Consignes : <ul style="list-style-type: none">• Lancer l'objet à travers le cerceau tenu par 1 ou 2 camarade(s).• Lancer 3 objets chacun et inverser les rôles.



Documents:	<p>Dans le cadre du dispositif des "30 minutes d'activité physique quotidienne", l'Académie de Créteil a développé ce répertoire de ressources qui contient de multiples exemples pour Lancer:</p> <p>https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Lancer.pdf</p>
Conseils pour le(s) formateur(s):	<p>Evolutions / Variables :</p> <ul style="list-style-type: none">• Position verticale du cerceau à hauteur de hanche.• Position verticale du cerceau, les bras levés au-dessus de la tête.• Position horizontale du cerceau.• Bouger le cerceau de bas en haut et inversement ; ou tenir le cerceau devant soi, bras tendus, et se déplacer en pas chassés de droite à gauche et inversement.• Varier le type d'objets lancés.



<Cinq petits exercices physiques simples à faire avec ses enfants à la maison>	
Résultats d'apprentissage:	Cinq exercices à faire quotidiennement à la maison. Ils permettent de travailler les lombaires, les fessiers et les muscles ischio-jambiers, la ceinture abdominale, les cuisses, etc.
Durée:	30 à 40 minutes
Lieu (intérieur/extérieur)	Intérieur, partie du salon par exemple.
Matériel:	<ul style="list-style-type: none">● Une balle● Une chaise● Un élastique● Quelques peluches● Un panier
Préparation:	Rassemblement d'un parent et d'un enfant ou deux enfants.
Description:	Ces exercices, illustrés par une petite vidéo chacune, ont été proposés par Matthieu Gandolfi, professeur d'EPS et coach sportif en France.



1. La planche superman ou superwoman

Face à face, buste contre le sol, jambes tendues et décollées, on se passe une balle à tour de rôle après l'avoir fait tourner derrière sa nuque, sans jamais reposer les mains au sol.

Cela permet de travailler les lombaires, les fessiers et les muscles ischio-jambiers.

2. Les jambes balançoires

Il faut toujours veiller à travailler les muscles agonistes et antagonistes dans la même séance, autrement dit les muscles qui sont à l'opposé les uns des autres. Ainsi après les lombaires, on peut travailler la ceinture abdominale.

Après avoir saisi les chevilles de son papa ou de sa maman, l'enfant tend ses jambes et les remonte en gardant le dos au sol. L'adulte les repousse doucement en face, à gauche, à droite. Il ne faut pas que les pieds touchent le sol.

3. Des cuisses comme Killy

Pour renforcer les cuisses, rien de tel que la chaise : les jambes fléchies, le dos appuyé contre un mur, on essaie de tenir le plus longtemps cette position.

Sur cet exercice, surnommé Killy (en hommage au skieur français), les enfants sont souvent meilleurs que les adultes.



4. Travailler le cardio

Après ces différents exercices, votre enfant ne sera peut-être pas encore suffisamment défoulé. Vous pouvez alors lui faire travailler le cardio : un élastique tendu autour de la taille, il doit courir vers l'avant alors que vous le retenez.

Enchaînez cinq séries de 30 secondes avec 30 secondes de pause entre chaque.

Si vous souhaitez travailler votre gainage, pendant que votre petit se dépense, cet exercice est fait pour vous ! Vous faites la planche, votre enfant rampe sous votre ventre à l'aller et saute par-dessus votre dos à pied joint au retour.

Enchaînez cinq séries de 30 secondes avec 30 secondes de pause entre chaque.

5. La caisse à peluches

Pour finir, vous pouvez mettre en place cet atelier ludique : votre enfant s'allonge (si possible sur un tapis ou de la moquette) un tas de peluches à ses pieds. Sa mission ? Saisir les nounours avec ses pieds et venir les déposer dans une caisse ou un panier situé derrière sa tête.

Cet exercice permet de travailler les abdominaux et surtout de faire des assouplissements. Il peut se pratiquer avec deux enfants allongés de part et d'autre du panier, le premier qui a rangé toutes ses peluches à gagner !



Documents:	Page Web sur le site de France 3 TV contenant les 5 exercices illustré chacun par une vidéo: https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/coronavirus-petits-exercices-physiques-simples-faire-ses-enfants-confinement-1800982.html
Conseils pour le(s) formateur(s):	Regardez les vidéos afin de s'assurer de bien pratiquer ces exercices.

	<L'application en ligne « 30 jours fitness challenge »>
Résultats d'apprentissage:	Faire travailler tout le corps, perdre du poids, se tonifier, etc.
Durée:	La durée de chaque activité est fixée par l'application et un programme complet se déroule sur 30 jours.
Lieu (intérieur/extérieur)	Intérieur
Matériel:	<ul style="list-style-type: none">● Smartphone ou ordinateur avec l'application installée,● Ecran assez grand pour pouvoir voir et suivre les animations,● Tapis et autres accessoires selon les exercices proposés.
Préparation:	Choisir un endroit aéré et agréable à la maison et se connecter à l'application après avoir choisi le programme des 30 jours.



Description:	<p>Cette application de sport donne la possibilité de fixer un objectif clair dès son lancement. L'autre avantage est qu'elle dispose d'un espace dédié à la nutrition assez complet même avec la version gratuite.</p> <p>Cette application de sport dont l'objectif se veut clair est basée sur les priorités de chacun (perdre du poids, se tonifier...).</p> <p>Après avoir renseigné l'objectif, le genre, les zones à travailler, et le nombre de séance par semaine, on a le choix de prendre la version payante ou la payante qui revient à 63,99 euros par an.</p> <p>Côté menu, on retrouve les catégories « Programmes, 30 défis, Rapport et Profil ».</p> <p>Dans la première catégorie, on trouve notre programme personnalisé et payant. Il est possible de tester gratuitement l'app quelques jours.</p> <p>On retrouve aussi le programme alimentaire qui est assez complet et détaillé, et offre des options végétariennes.</p> <p>Avec la version payante, on a droit à 30 défis basés sur la zone du corps que nous souhaitons travailler ainsi que notre niveau. Sur l'app, ce ne sont pas des vidéos, mais des animations qui montrent les mouvements en détail.</p> <p>Comme pour beaucoup d'applications de sport, celle-ci rassemble les informations de base sous forme de calendrier, de calories brûlées et d'entraînements terminées.</p>
Documents:	Page de présentation de l'application : https://www.frandroid.com/telecharger/apps/30-jours-fitness-challenge



<p>Conseils pour le(s) formateur(s):</p>	<ul style="list-style-type: none">● Il s'agit de lancer un défi sur trente jours, aider le candidat à mieux comprendre l'application et de s'y tenir au programme choisi.● Evaluer le progrès et l'atteinte des objectifs fixé au départ de chaque programme.● A la fin du programme, évaluer l'atteinte des objectifs.
-------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Grèce

Aperçu	<p>Le concept d'apprentissage est directement lié au changement permanent du comportement de l'individu qui est le résultat de l'expérience et de l'action. L'apprentissage n'est pas seulement complété par un système éducatif spécifique, mais est un processus continu. De nos jours, il y a un intérêt accru pour l'éducation non formelle.</p> <p>L'éducation non formelle est toute activité éducative organisée et systématique, mise en œuvre en dehors du cadre du système formel, afin de fournir des types d'apprentissage sélectionnés à des groupes spécifiques de la population, adultes et enfants. L'activité physique maintient le corps fort et en bonne santé et peut améliorer la santé mentale en réduisant les symptômes de dépression, d'anxiété, de douleur et de solitude. Il peut également améliorer la concentration, les performances scolaires, le sommeil et les niveaux d'énergie. Les enfants qui pratiquent une activité physique régulière ont de meilleures relations et une image corporelle plus positive. Par conséquent, le sport améliore non seulement la santé physique des enfants, mais contribue également à améliorer leur fonction cérébrale et leur bien-être émotionnel.</p>
---------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**Faits
marquants**

Au cours de la dernière décennie, plusieurs efforts ont été déployés dans le but de réformer et de faire évoluer l'éducation formelle, visant sa redéfinition et la connexion du processus d'apprentissage avec des formes alternatives d'éducation (Stamelos, Vassilopoulos, Kavasakalis, 2015). L'éducation non formelle fait référence à des activités éducatives, en plus de l'éducation formelle, qui sont bien organisées et peuvent être suivies par des apprenants spécifiques à qui elles s'adressent, tandis que les objectifs éducatifs sont spécifiques et prédéterminés. Il aide au développement et à la maturation, sur le plan personnel, ainsi que dans la société. Dans de nombreux cas, le travail d'équipe ou la coexistence peuvent jouer un rôle important, développant les compétences de chacun et renforçant son estime de soi. L'éducation non formelle est devenue partie intégrante du dialogue international sur la politique de l'éducation à la fin des années 1960 et au début des années 1970. On peut considérer qu'il est lié aux concepts d'apprentissage répétitif et tout au long de la vie. Tight (1996 : 68) affirme que l'éducation non formelle consiste à « reconnaître l'importance de l'éducation, de l'apprentissage et de la formation se déroulant en dehors des établissements d'enseignement reconnus ».

Il est vrai qu'autrefois les places, les rues et les ruelles étaient remplies de voix, de rires et de jouets d'enfants. Au fil des ans, cette douce routine a été perdue, ce qui a fait que les enfants grandissent plus limités où les écrans ont largement remplacé le jeu "en direct". Les experts sont catégoriques : le sport est un allié des enfants et offre une multitude de bienfaits. En fait, ces dernières années, plusieurs études ont démontré l'énorme importance du sport dans le développement physique et mental des enfants.



1. Politique gouvernementale

En temps scolaire ou pendant l'après-midi ou le week-end, les activités d'éducation physique et sportive qui sont proposées par les écoles ou autres associations sportives scolaires, les fédérations sportives locales ou nationales diffèrent d'une région à l'autre selon les conditions climatiques des îles, la natation et les sports de mer sont essentiels tandis que sur le continent les sports d'hiver, la randonnée, le vélo sont plus courants.

Le ministère grec de l'éducation nationale et de la religion, souligne que:

- **167.716 élèves dans les jardins d'enfants**
- **621.298 dans les écoles primaires**
- **320.822 écoles secondaires inférieures**
- **233.627 lycées**
- **Plus de 500,00 élèves participent à des activités sportives parascolaires.**
- **27 conventions signées par le Ministère de l'Education Nationale, avec des fédérations sportives.**

Le Ministère des Sports a essayé de prioriser les Sports et les Activités Physiques et de faire en sorte que tous les élèves puissent avoir la possibilité de s'impliquer :

- LA NATATION, qui est très importante pour la santé et la sécurité publiques, car la Grèce a plus de 10 000 mètres de côtes et de nombreux décès surviennent chaque année en raison du manque de compétences en natation. Chaque étudiant grec, à partir de 7 ans, doit suivre 12 cours de natation/année scolaire.

- Sports de TERRAIN pour tous les élèves à partir de 6 ans

-Équitation pour les enfants à besoins éducatifs spéciaux.



Les Jeux olympiques et paralympiques qui ont eu lieu en Grèce en 2004 ont marqué le début d'une nouvelle période de l'éducation physique en Grèce. Nouvelles perspectives pour le sport. De nouveaux stades et d'autres constructions ont été construits et la nation grecque s'est familiarisée avec des sports qui n'étaient pas populaires auparavant comme le hockey, le patinage sur glace, la plongée.

Certains projets nationaux d'éducation physique et d'activités physiques mis en œuvre avant et pendant ces années comme "**Kalipateira**" qui a commencé en 2001 et s'est terminé en 2008, et "**Éducation physique pour les besoins spéciaux**" qui a commencé en 2002. Les projets ont duré 4 ans et ont impliqué des âges de 6 à 15 ans et encourageait l'activité physique. De plus, a offert une connaissance théorique aux étudiants sur le sport.

D'autres projets nationaux comme "**BIEN-ÊTRE**" sont toujours mis en œuvre dans toutes les écoles de Grèce

Les cours d'EPS sont obligatoires en Grèce

(<https://www.minedu.gov.gr/images/e3orthologismos.pdf>) et sont :

3 heures par semaine pour les classes de la 1^{re} à la 4^e 2 heures par semaine pour les classes de la 5^e à la 12^e

Ils sont enseignés par des professeurs d'éducation physique et non par des professeurs de classe.

Les sujets ci-dessus sont inclus:

- Thérapie psychomotrice (32 heures/année scolaire)
- Musico-Motricité - Danses (26 heures)
- Jeux : Collectif, individuel, traditionnel (12 heures)
- Mouvements de gymnastique et exercices de gymnastique instrumentale (10 heures)
- Préparation d'événement (4 heures)
- Initiation aux activités physiques et sportives santé et loisirs (8 heures)



- Enregistrement d'indicateurs de développement physique et moteur- BIEN-ÊTRE (4 heures)
- Initiation aux sports et à l'athlétisme (Football, Volleyball, Basket, Handball) (20 heures)
- Initiation aux sports peu répandus et aux sports pour handicapés (4 heures)
- Initiation aux activités physiques et sportives santé et loisirs (4 heures)
- Événements à l'école pour les sports personnalisés (4 heures)
- BIEN-ÊTRE (4 heures)
- Natation (10 heures en DG Élémentaire)

2. Clubs sportifs ou associations d'activités physiques

De nombreux clubs sportifs ou autres associations ou professeurs d'éducation physique bénévoles ou particuliers proposent des activités sportives et physiques en dehors de l'enseignement scolaire.

Les Associations peuvent être membres de fédérations sportives ou non. Ceux qui ne font pas partie des Fédérations sont généralement des Clubs de Fitness. Les associations sportives disposent d'un réseau d'associations, les animent, fixent des règles et encadrent et organisent des événements, des réunions et des compétitions. Pour tous les sports olympiques et paralympiques, il existe une fédération en Grèce. Toutes les Fédérations sont contrôlées par le Ministère des Sports.

Enseignement EN LIGNE du sport et de l'éducation physique de mars 2020 à mai 2021 (pandémie)

Les écoles de Grèce étaient en ligne pendant de nombreux mois en raison de la pandémie de Corona, l'enseignement en ligne a commencé le 9 mars 2020.

Au début, l'enseignement en ligne n'était pas pris en charge par de nombreuses applications et sites Web à téléchargement gratuit. Après la 1ère année de la pandémie, le besoin a été reconnu et plusieurs applications et contenus accessibles ont été proposés pour aider et soutenir l'exercice à domicile.



Les plates-formes ci-dessus ont été créées par le ministère de l'Éducation de la Grèce.

e-me <https://auth.e-me.edu.gr/?eme=https://e-me.edu.gr/&cause=no-token&eat=89280783ff35780fdc54672e3992b79f>

E-class <https://eclass.sch.gr/>

Photodentro <http://photodentro.edu.gr/aggregator/>

La 1ère et la 2ème étaient réservées aux élèves et enseignants. Le 3e est également en libre accès pour le public.

Les professeurs d'éducation physique ont utilisé ces plateformes pour donner à leurs élèves la possibilité de faire de l'exercice et d'obtenir des outils et du matériel à utiliser tout en enseignant en ligne.

<https://fysikiagoghtpe.blogspot.com/>

Les conseillers scolaires de Grèce ont reconnu que l'enseignement en ligne est plus efficace lorsque :

- Il est basé sur les connaissances existantes des étudiants.
- Il fait face à des difficultés et n'essaie pas de les éviter ou de les anticiper.
- donne des opportunités et du matériel à tous les étudiants.
- peut créer des conditions propices au travail en petits groupes (comme des salles) et offre un espace ouvert et un dialogue dans la classe en ligne.

Mais il faut faire attention.

Souvent, le mauvais choix d'un sport peut conduire l'enfant à la frustration, perdant ainsi sa joie et son anticipation. Il est donc possible que l'enfant réagisse et refuse de faire du sport surtout s'il n'a jamais aimé le sport qu'il allait débiter.

Les éducateurs doivent donc écouter les besoins et les désirs des enfants.



	<p>5 règles d'or pour les formateurs:</p> <ul style="list-style-type: none">● N'oubliez pas de récompenser l'enfant.● Mettre l'accent sur ses progrès.● Empêcher l'enfant d'abandonner après la frustration d'une défaite.● Félicitez-le et encouragez-le lorsqu'il pratique un sport d'équipe.● Prenez le temps de parler à votre enfant après une victoire ou une défaite.
Ressources	<p>Bien que l'éducation non formelle en Grèce ne soit pas aussi développée que dans les pays du Nord, certains de ses éléments sont utilisés pour l'éducation des jeunes et certains programmes intégrés ont été organisés par diverses agences.</p> <p>Les institutions d'éducation non formelle peuvent inclure des écoles, des institutions sociales, éducatives et culturelles qui mettent en œuvre des programmes ou fournissent des services d'apprentissage tout au long de la vie destinés aux jeunes. Ces programmes peuvent impliquer l'organisation de visites éducatives, la fourniture d'informations et de connaissances systématiques et le développement des compétences des individus, qui contribuent à leur éducation ou formation et à leur développement intellectuel et leur bien-être.</p> <p>Minister of Education, Physical Education Department https://www.minedu.gov.gr/1525-main-grid/fisiki-agwgi</p> <p>Minister of Sports and Culture https://www.culture.gov.gr/el/SitePages/default.aspx</p> <p>Directorate of Education of each region has a Counselor of P.E https://blogs.sch.gr/pekespelop/</p>
Bonnes pratiques	<p>La question que se posent souvent les parents est « quel genre de jeux peut apporter du bien-être à mon enfant ? »</p>



En Grèce, la plupart des entraîneurs pratiquent les sports suivants:

- La gymnastique instrumentale offre du rythme, de l'intensité lorsqu'elle est accompagnée d'une musique appropriée, de la force, de la souplesse et de l'expressivité.
- L'équitation demande de la persévérance, de la discipline et des efforts constants. L'enfant développe une relation privilégiée avec le cheval, apprend à maintenir son équilibre mais aussi à être souple.
- La natation a l'avantage d'entraîner tout le système musculaire. De cette façon, l'enfant apprendra à nager en toute sécurité, à garder son corps propre, à être discipliné et à se concentrer.
- Le ballet est une forme de remise en forme par la danse. L'enfant apprend à être discipliné, acquiert de la souplesse et se cultive artistiquement.
- Le football folklorique renforce le corps et enseigne à l'enfant l'esprit d'équipe.
- Il en va de même pour le basket, qui est un sport à haute énergie, car il demande en plus de la coopération, de la vitesse et de la technique.
- L'athlétisme offre de nombreuses options sportives, telles que la course, le javelot, le saut en longueur, le saut en hauteur, etc. En athlétisme, le corps et l'esprit travaillent ensemble pour de meilleures performances.
- Les arts martiaux améliorent les réflexes des enfants. Ils apprennent à être plus prudents, à maîtriser leurs mouvements et leurs émotions. Même en raison de la grande concentration requise, ils apprennent à penser d'abord et ensuite à agir.

Certaines bonnes pratiques sont:

-- Projet national EYZHN (signifie bien-être)

<https://eyzhn.edu.gr/>

LE PROGRAMME EVZHN EST MIS EN ŒUVRE SUR LA BASE DE TROIS
AXES:

1. L'évaluation des paramètres de santé chez l'enfant et l'adolescent,



2. L'information/éducation des élèves, des parents, des enseignants et des institutions,

3. Intervention dans l'école, la famille et la société dans son ensemble.

Plus précisément, le programme s'adresse à tous les élèves des jardins d'enfants, des écoles primaires, des gymnases et des lycées du pays et - chaque année - enregistre et évalue le taux de croissance, les habitudes alimentaires, l'activité physique et leur niveau de forme physique. Dans le même temps, EVZHN, par le biais d'activités parallèles, fournit des conseils et une éducation continue aux élèves, aux parents et aux enseignants. Enfin, avec des actions spécifiques, le Programme intervient dans la vie quotidienne de la famille, de l'école et de la société grecques.

-- LEÇONS DE NATATION.

<https://edu.klimaka.gr/sxoleia/dimotiko/748-kolybhsh-dhmotiko-sxoleio>

sont obligatoires pour tous les élèves.

Selon la décision pertinente, le nombre de cours sera de 10 à 12 au cours de l'année scolaire et les cours seront achevés en un trimestre, sauf cas particuliers, par ex. en raison des conditions météorologiques, où il sera possible de les terminer en plus d'un quart.

Chaque leçon sera mise en œuvre dans le cadre d'un enseignement continu de deux heures et les deux heures d'enseignement comprendront le temps de transition des étudiants / trio vers et depuis le lieu du cours et la durée d'enseignement de la matière.

Chaque heure d'enseignement sera suivie par un département de l'unité scolaire qui sera accompagné par le professeur d'éducation physique du département. Pour la mise en œuvre du cours, les responsables de l'enseignement de la natation seront trois professeurs permanents et/ou non précisés diplômés d'Education Physique, spécialisés en natation, afin de maintenir le ratio de 10 : 1 élèves/trois par professeur/entraîneur.



De plus, le professeur accompagnateur sera présent pour superviser les cours de natation et avec les professeurs enseignants-diplômés du PE auront la surveillance des élèves / trois dans les vestiaires des piscines avant et après la leçon.

Selon le ministère, "l'enseignement de la natation a pour but d'acquérir une éducation/compétence en natation et notamment : l'acquisition de connaissances expérientielles des règles élémentaires de sécurité et d'hygiène, la gestion des urgences autour et dans le milieu aquatique, la prévention des la noyade, la confiance en soi dans l'eau, la pratique des rudiments de la natation, la familiarisation des enfants avec l'élément eau par le jeu et le divertissement, le développement de la coopération et de la sociabilité, contribuant ainsi à l'épanouissement de la personnalité des élèves ».

---# **Projet national BEACTIVE** www.gga.gov.gr/beactivehellas

The project is part of the European campaign «BEACTIVEATHOME»

C'est un projet post-pandémique qui tente de combler le vide laissé par 2 ans de non-exercice. Des spots vidéo avec des exercices physiques de faible ou moyenne intensité, pour faire de l'exercice depuis chez soi. De plus, le projet vise à:

- augmenter l'activité physique pour tous les âges et inspirer les valeurs sportives.
- promouvoir des actions, des événements sportifs pour les élèves SEN
- maintenir un bon climat entre les enfants et les enseignants, tout en faisant du sport
- organiser des séminaires sur le bien-être et le sport.

Projet sportif national 2022 <https://www.gga.gov.gr/athlitosmos/athlhsh-gia-olous>

C'est un projet prometteur qui vise à engager chaque étudiant grec, du plus jeune âge à l'université, dans au moins un sport.

<https://kedp.gr/el/programmata/athlitosmos/> La Municipalité de Pallini, Athènes a organisé ce projet sportif expérimental.



L'entreprise municipale définit comme stratégie sportive locale le développement de l'interaction entre l'école, la municipalité et l'association et la promotion du sport à tous les niveaux de la société afin de renforcer l'humeur des citoyens à participer à un mode de vie sain.

L'entreprise d'utilité publique de la municipalité de Pallini a développé ces dernières années une activité importante dans le domaine du sport en fournissant des produits sportifs (programmes) de haute qualité pour les enfants et les adultes. La participation à ces programmes s'élève à environ 4 500 par an et toutes les installations sportives de notre municipalité sont utilisées.

L'objectif principal de ces programmes est d'améliorer à la fois la condition physique et psychosociale des participants. A une époque et dans un domaine où la concurrence des acteurs privés est intense, mais aussi à la lumière de la mission d'utilité publique de l'Entreprise, il est urgent d'améliorer continuellement ces produits afin de maintenir leur dynamique de croissance mais à la en même temps, les participants reçoivent la meilleure qualité possible pour le prix qu'ils paient.

Dans ce sens, l'entreprise a élaboré et mis en place un système de procédures, de guides de formation et d'indicateurs de mesure de résultats (évaluation) - "Développement et mise en place d'outils de gestion de la qualité totale des programmes sportifs municipaux" qui permettront à l'entreprise:

- a) le contrôle et l'évaluation continus des produits proposés afin que la qualité soit maintenue à des niveaux élevés ;
- b) la promotion des meilleures pratiques dans la mise en œuvre de chaque programme sportif et leur mise en œuvre ;
- c) l'évaluation du bénéfice que chaque participant peut attendre des différents types de programmes sportifs ;
- d) les progrès continus et quantifiables de chaque participant ; et



e) la possibilité de fournir des conseils spécialisés et personnalisés pouvant concerner, par exemple, un régime alimentaire ou des exercices supplémentaires en dehors des programmes sportifs en fonction des objectifs personnels de chaque participant.

Il faut souligner que les trois derniers en particulier sont en fait une valeur ajoutée aux produits sportifs déjà existants, renforçant l'intérêt des participants et par conséquent l'augmentation de la fréquentation, la régularité de la fréquentation et l'allongement du temps de séjour et de participation dans les programmes sportifs.

Ainsi, après deux ans de développement et de mise en œuvre d'un système de gestion de la qualité (SMQ) documenté, les programmes sportifs de la municipalité ont reçu la certification ISO 9001 conformément aux exigences de la norme internationale EL0T EN ISO 9001: 2015.

Selon le guide, le principal outil de certification de la qualité des programmes est la **MESURE DES INDICATEURS DE SANTÉ DES INSTRUCTEURS**.

La mesure porte sur l'évaluation - enregistrement des résultats de l'enfant - exercée sur une série de paramètres psychomoteurs, physiologiques et cardiorespiratoires. Le but de ces tests est de collecter des données concernant des paramètres physiologiques importants de l'enfant dans le but de modifier, d'adapter et de mettre en œuvre plus efficacement des programmes d'entraînement et des programmes d'exercices visant à améliorer les indicateurs de santé évalués dans le cadre de programmes sportifs. Le programme spécifique est basé sur l'enregistrement et l'évaluation intemporels des paramètres spécifiques de la santé de l'enfant, tandis que par la formation des professeurs d'éducation physique et l'information des parents pour contribuer à la promotion de la santé de l'enfant.



<p>Offres et Prestataires locaux</p>	<p>Quelques exemples de programmes:</p> <p>Plus précisément, il y a des projets qui ont été menés:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ « Je joue, je fais de l'équitation... » avec la participation des écoles primaires, des professeurs d'éducation physique, des associations de parents et tuteurs. Les enfants se familiarisent avec le sport équestre, aiment les animaux, s'amuse dans des exercices combinés et apprennent l'équitation de manière sécurisée.✓ « Enseignement de la natation dans le cadre de l'éducation physique » avec la participation de la direction de l'enseignement primaire et du responsable de l'éducation physique. Les participants apprennent à respirer et à flotter dans l'eau, se familiarisent avec l'eau et font connaissance et s'entraînent à nager.✓ "Basketball" avec la participation des responsables de l'éducation physique, de la direction de l'enseignement primaire et des municipalités de Lamia et Lokrida. Les participants jouent dans des environnements luxueux, confortables et sécuritaires et diverses écoles de la ville ont pu se rencontrer, collaborer et s'affronter en groupes mixtes.✓ "Cycling Tour" organisé par la municipalité de Makrakomi, l'association culturelle et les unités scolaires. Les élèves des écoles locales de tous âges, les citoyens et les cyclistes de la préfecture de Fthiotida ont participé à des itinéraires dans la nature parfaitement encadrés.
---------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Offres et Prestataires locaux

La forme informelle d'éducation a pour première priorité d'inculquer aux jeunes des idéaux et des valeurs telles que : le respect, l'appréciation des coéquipiers et des adversaires, la solidarité dans le sens de l'effort, la discipline collective, l'esprit d'équipe et le respect des règles du jeu. En même temps, cultiver la bonne mentalité de compétition et de rivalité, mettre en valeur la valeur de la victoire et les avantages de la défaite, créer de bons athlètes et de vrais fans. Son objectif reste la connexion créative de l'ancien esprit sportif grec du "bien combattre" avec les données de l'ère moderne.

Certains locaux qui contribuent aux projets sont:

- Région de la Grèce centrale
- Municipalités
- Comités d'organisation
- Organes institutionnels
- Unités scolaires
- Bénévoles
- Association d'Alpinisme de Lamia.
- Association culturelle
- Fédération de neige de Grèce
- Association des sports d'hiver de Karpenisi
- Association des enseignants.
- Jeux sportifs de volley-ball.
- Associations de parents et tuteurs.



	<30 minutes d'activité physique pour les enfants du primaire – Le Superman>
Résultats d'apprentissage:	Développer les habiletés motrices essentielles, renforcer le dos, les fesses, les hanches, les épaules
Durée:	30 minutes
Lieu (intérieur/ extérieur)	Intérieur / extérieur
Matériel:	<ul style="list-style-type: none">• Aucun équipement n'est nécessaire.• Fournir éventuellement un support musical.
Préparation:	Rassemblement des élèves dans un espace intérieur ou extérieur.
Description:	<p>Étape 1</p> <p>Position de départ : Allongez-vous sur le ventre (sur le ventre) sur un tapis avec les jambes tendues, les chevilles légèrement fléchies en plantaire (orteils pointant loin de vos tibias), les bras tendus au-dessus de la tête avec les paumes face à face. Détendez votre tête pour l'aligner avec votre colonne vertébrale.</p> <p>Étape 2</p> <p>Phase ascendante : expirez, contractez vos muscles abdominaux et centraux pour stabiliser votre colonne vertébrale et étendez lentement les deux hanches (levez les deux jambes) à quelques centimètres du sol tout en levant simultanément les deux bras à quelques centimètres du sol. Gardez les jambes et les bras tendus et évitez toute rotation dans chacun d'eux. Maintenez la position de votre tête et de votre torse, en évitant de cambrer le dos ou de lever la tête. Maintenez cette position brièvement.</p>



	<p>Étape 3</p> <p>Phase descendante : Inspirez doucement et abaissez vos jambes et vos bras vers votre position de départ sans aucun mouvement du bas du dos ou des hanches.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<30 minutes d'activité physique pour les enfants du primaire - Force de base.>	
<p>Résultats d'apprentissage:</p>	<p>Un noyau solide protège la colonne vertébrale, réduit les maux de dos, améliore les schémas de mouvement et contribue également à l'équilibre, à la stabilité et à la posture. Par conséquent, le renforcement de la force de base est crucial pour la santé et le bien-être en général.</p> <p>Il existe de nombreuses techniques pour renforcer la force du tronc, ainsi qu'une variété d'outils ça peut aider.</p> <p>Il existe d'autres exercices, cependant, qui nécessitent simplement votre propre poids corporel ou des outils simples.</p> <p>Lors de l'exercice du tronc, il est crucial d'éviter d'utiliser l'élan et de terminer chaque exercice en pleine conscience afin que le tronc soit véritablement renforcé ou engagé.</p>
<p>Durée:</p>	<p>30 minutes</p>
<p>Lieu (intérieur/extérieur)</p>	<p>intérieur / Extérieur.</p>
<p>Matériel:</p>	<p>Un ballon</p> <p>Ascenseurs (les enfants peuvent utiliser des alternatives comme livres, petits sacs, trousse à crayons)</p> <p>Un tapis</p>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for
production of this publication does not
constitute an endorsement of the content
which reflects the views only of the author
and the Commission cannot be held
liable for any use which may be made
of the information contained therein.



Préparation:

Pas besoin.



Description:

Les sept exercices de stabilité de base suivants peuvent être ajoutés à votre routine d'entraînement actuelle. Si certains de ces exercices vous semblent trop difficiles, essayez la version réduite donnée en italique. Si l'équipement présenté n'est pas disponible, utilisez votre propre poids corporel.

Oiseau chien



Focus: Core stability

Comment effectuer :

Avec les deux mains sur le sol sous les épaules, placez votre genou droit au centre du dôme.

Gardez le pied gauche fléchi et étendez la jambe derrière vous jusqu'à la hauteur des hanches.

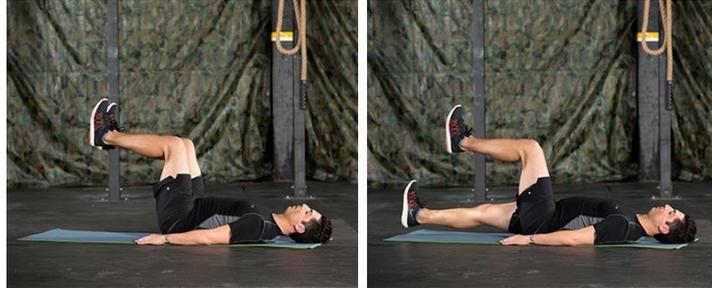
Votre pouce doit être orienté vers le haut lorsque vous levez votre bras droit à hauteur d'épaule.

Changez de côté après 20 secondes de maintien.

Régression : effectuer l'entraînement au sol.



Toe Taps (Robinetts d'orteil)



Focus : Stabilité du noyau

Comment effectuer : Vos bras doivent être à vos côtés lorsque vous vous allongez sur le dos. Tirez le nombril vers votre colonne vertébrale tout en contractant vos abdominaux. Les genoux doivent être levés à 90 degrés.

Votre pied droit doit être amené au sol sur deux

comptes, puis ramené à un angle de 90 degrés sur les deux comptes suivants. Continuez à tapoter alternativement votre pied droit puis votre pied gauche sur le sol en faisant le même mouvement avec votre jambe gauche.

Effectuez 10 répétitions sur chaque jambe.

Régression : Alternez entre garder le pied au sol et faire glisser le talon sur le tapis.

Marching Hip Bridge (Pont de la hanche de marche)





Focus : Stabilité lombo-pelvienne

Comment effectuer : Vos mains doivent être à vos côtés lorsque vous vous allongez sur le dos. Tenez un pont de hanche tout en soulevant les hanches.

Soulevez le pied droit du sol afin que la hanche et le genou soient à 90 degrés.

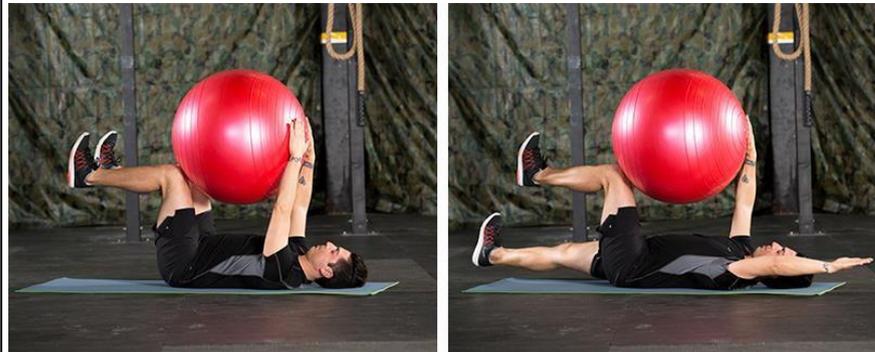
Lever le pied gauche à 90-

angle de degré, puis reposez-le sur le sol avant de revenir au centre.

Pendant que vous alternez les levées de jambes pendant 20 répétitions, gardez les hanches surélevées et le bassin dans une position neutre.

Régression : Tenez un pont de hanche statique pendant au moins 30 secondes tout en gardant les deux pieds au sol.

Ballon de stabilité



Focus : Stabilité du noyau

Comment effectuer : Soulevez vos genoux à un angle de 90 degrés tout en étant allongé sur le dos.

Appuyez vos mains et vos jambes dans un ballon de stabilité placé entre vos hauts inférieurs, près des genoux.

Tirez le nombril vers la colonne vertébrale tout en engageant le noyau.



Étendez vos bras et vos jambes; la position est plus dure plus vos membres sont droits.

Lors du retour au centre, assurez-vous que les genoux restent à 90 degrés (les mollets touchant les ischio-jambiers facilitent l'exercice).

Effectuez 10 répétitions de chaque côté.

Régression:

Sans ballon de stabilité, effectuez l'exercice en vous abaissant avec vos genoux à un angle de 90 degrés.

Avec l'inclusion des bras, il est comparable au tapotement des orteils.

Forearm Plank (Planche d'avant-bras)



Focus : Stabilité du tronc et force des hanches

Comment effectuer : Joignez vos pieds et maintenez une position de planche d'avant-bras.

Commencez par effectuer des tapotements latéraux alternés dans lesquels le pied droit tire vers l'extérieur, touche le sol, puis revient au centre.

Continuez ensuite avec la jambe gauche.

Faites une série de 10 répétitions sur chaque jambe.

Rendre l'exercice plus difficile en utilisant un BOSU.



Régression : maintenez une position de planche sur les avant-bras avec vos pieds à distance des hanches.

Side Plank (Planche de côté)



Focus : Force du tronc et stabilité des épaules

Comment effectuer: Mettez votre corps dans une position de planche latérale sur l'avant-bras. Il est préférable d'étirer les deux jambes.

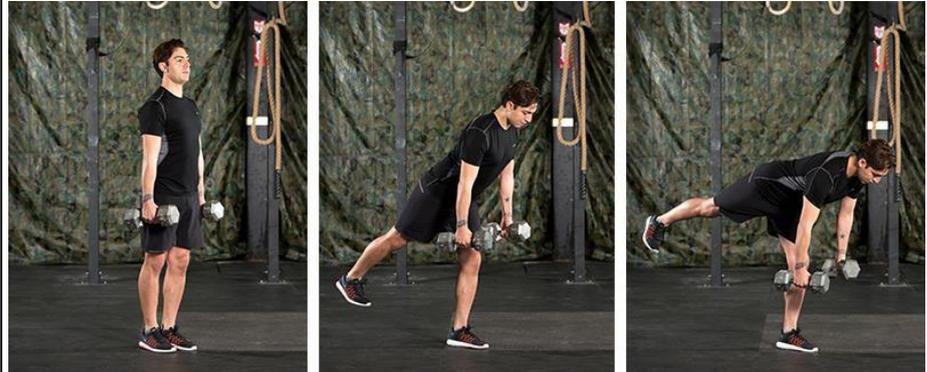
Tirez la main sous la cage thoracique en soulevant le bras supérieur au-dessus de votre poitrine et en tournant avec lui.

Effectuez ce mouvement 10 à 12 fois avant de passer du côté opposé.

Régression : terminez l'exercice en maintenant une position de planche latérale modifiée avec votre tibia inférieur au sol.



Single-Legged Deadlift (Soulevé de terre à une jambe)



Focus : Force postérieure

Comment effectuer : Tenez-vous droit avec vos pieds à distance des hanches tout en tenant un ensemble d'haltères.

Soulever le pied droit du sol permettra à la jambe gauche de passer par-dessus la droite.

La tête et le pied doivent agir comme un contrepoids.

Lorsque le corps est parallèle au sol, le point de flexion le plus bas doit être atteint.

Maintenez un bassin neutre autant que possible. 12 répétitions doivent être faites sur chaque jambe.

Régression : effectuez l'entraînement sans haltères ou effectuez un soulevé de terre en vous tenant debout sur les deux pieds.



	<30 minutes d'activité physique pour les enfants du primaire – Fonctionnement >
Résultats d'apprentissage:	<p>La course à pied est le type d'exercice idéal pour les enfants et les adultes. Il fait battre le cœur et faire couler le sang.</p> <p>C'est un entraînement qui peut également être combiné avec une variété de jeux.</p> <p>Avec vos enfants, vous pouvez jouer à chat, faire une course de relais ou simplement vous pourchasser dans la maison.</p> <p>En modifiant votre style de course, vous pouvez ajouter de la variété.</p> <p>Changez pour sauter, courir sur place avec des pieds rapides, des coups de pied dans les fesses ou même des genoux hauts.</p> <p>Si vous vivez dans un petit endroit et que vous n'avez pas accès à une cour arrière, vous pouvez choisir de courir sur place.</p>



Durée:	30 minutes
Lieu (intérieur/ extérieur)	Intérieur / extérieur
Matériel:	<ul style="list-style-type: none">• Pas besoin
Préparation:	<ul style="list-style-type: none">• Pas besoin
Description:	<p>Relais de squat:</p> <p>Il s'agit d'un entraînement fantastique qui comprend des sprints rapides, des squats et des high-five encourageants !</p> <p>Envoyez les membres de la famille dans différents coins de la pièce.</p> <p>Tout le monde se précipite au centre de la pièce et effectue trois squats une fois que vous avez crié "go!" (vous pouvez augmenter en fonction de la capacité).</p> <p>Chaque membre de la famille doit faire un high-five à son voisin après chaque squat.</p> <p>Tout le monde se précipite de son côté de la pièce après les squats, puis recommence!</p> <p>Penguin Shuffle (Mélange de pingouins): • Le shuffling est un entraînement amusant et efficace.</p> <p>En partant d'un mur, tout le monde se déplace vers la moitié opposée de la pièce tout en pliant les hanches et les genoux, en regardant vers l'avant et en soulevant la poitrine.</p> <p>Celui qui gagne choisit le prochain jeu d'exercice.</p>



Demandez à chacun de tenir un oreiller (ou tout autre objet) entre ses genoux pour rendre la tâche plus difficile ou simplement pour changer les choses. Ensuite, chronométrez la vitesse à laquelle le y peut mélanger sans laisser tomber l'oreiller.

Musical Creepy Crawlies (Crawlies effrayants musicaux):

Crawlies effrayants musicaux, une variation sur le bien-jeu connu des chaises musicales, est un bon moyen d'augmenter votre pouls et d'étirer vos membres.

Un lecteur de chaises musicales peut être téléchargé, trouvé sur YouTube, ou vous pouvez désigner quelqu'un pour jouer et mettre en pause la musique.

Tout le monde est à plat sur le dos, bougeant les bras et les jambes aussi vite que possible pendant que la musique joue.

Tout le monde doit se lever à la fin de la musique. La dernière personne à se lever est éliminée.

Sauter:

Le saut est une technique fantastique pour renforcer vos muscles, améliorer votre niveau d'endurance à l'exercice et renforcer votre cœur.

Les enfants aiment lever les pieds du sol.

Jouez à un jeu amusant de Simon Says avec un parent jouant le rôle de Simon. Commencez par sauter de haut en bas avant de passer à un autre exercice de saut. Les sauts avec écart, les sauts sur un pied, les sauts croisés, où vous croisez les jambes ou les pieds pendant que vous sautez, et les sauts d'obstacles, où vous sautez en avant et en arrière ou d'un côté à l'autre en sautant par-dessus un obstacle invisible en sont quelques exemples.

Trafic:

Il s'agit d'une version de "Red Light Green Light". Au lieu de simplement courir et s'arrêter, cela inclut d'autres exercices et



variations. Choisissez quelqu'un pour diriger le jeu, puis enseignez à chacun les règles de déplacement. Au début, il peut être plus facile de crier les mouvements avec l'appel de la circulation.

- Lumière rouge = Arrêtez de bouger
- Feu vert = Courir
- Lumière jaune = Side Shuffle
- Ralentisseur = Bunny Hops
- Covoiturage = Trouver un partenaire et courir main dans la main
- Deer Crossing = Galop.

Danse:

Impliquez la famille dans la danse !

• Créez une liste de lecture avec toutes les chansons préférées de vos amis et permettez à chacun de mener la danse selon sa sélection personnelle.

Vous pouvez aussi simplement danser pour le plaisir.

L'exercice ne doit pas nécessairement être une corvée ou impliquer des techniques d'entraînement standard. Une excellente stratégie pour faire de l'exercice consiste à réserver du temps pour faire bouger votre corps et faire battre votre cœur.

Jouer

Cartes : Combiner jeux et activité physique est une approche amusante pour faire bouger les enfants.

Choisissez le jeu de cartes préféré de votre enfant (comme uno, les cartes faciales ou autre) et donnez à chaque couleur, couleur ou numéro un devoir.

Tout le monde doit effectuer 3 sauts avec écart à chaque fois qu'un 3 apparaît, ou 5 burpees à chaque fois qu'un rouge apparaît.

Combinez et faites correspondre les entraînements que tout le monde peut faire et ceux qu'ils aiment.



Angles: Affectez chaque personne à un certain coin de la maison en divisant le groupe.

Comme pour les chaises musicales, vous pouvez accomplir cela en mettant en pause et en démarrant la musique, ou vous pouvez choisir une personne pour toujours crier "Go !"

Tout le monde dans la pièce se tourne autour pendant que la musique joue. Chacun se précipite dans son coin et réalise une activité jusqu'à ce que la musique reprenne lorsque la musique s'arrête.

Pour donner à chaque coin le contrôle du jeu, laissez-les choisir l'exercice qu'ils veulent faire.

Étirement: Passez du temps à travailler les muscles pour les aider à devenir plus flexibles et mobiles.

Les étirements améliorent également la circulation sanguine, atténuent les douleurs musculaires et réduisent le risque de blessure.

Organisez une séance de yoga de fortune pour votre famille. Guidez-les à travers des étirements de base et des poses de yoga. Gardez à l'esprit à quel point la respiration est vitale.

Guidez-les également avec des exercices de respiration.

Cela aidera votre famille à devenir plus consciente et à détendre son corps et son cerveau.

<30 minutes d'activité physique pour les enfants du primaire - 10 jeux amusants pour amener vos enfants à faire de l'exercice >

1. Quatre carrés

Une balle rebondissante, de la craie de trottoir et quatre joueurs sont tout ce dont vous avez besoin pour jouer au quatre carrés.



Bien que quatre-

carrés a défini des règles, vous pouvez les ajuster en fonction du niveau de compétence de chaque joueur du groupe.

Si vous n'avez que deux ou trois joueurs, vous pouvez créer votre propre règlement ; en toute honnêteté, jouez simplement au ballon pendant 30 minutes et arrêtez-vous si vous n'avez pas quatre joueurs.

Objectif de développement

Développer des compétences de coordination œil-main et de réflexion stratégique.

Avant de commencer

Un joueur est dans chaque case et les autres joueurs font la queue.

Le joueur dans la case D ou 4 est le serveur. Ce joueur commence le jeu du jeu.

Installation

Une zone carrée standard est un grand carré de 10' x 10' divisé en quatre petits carrés (5' x 5'), et chaque case est étiquetée A, B, C, D ou 1, 2, 3, 4. La case étiquetée A ou 1 contient une boîte de service plus petite (1,5' x 1,5') située dans le coin extérieur le plus éloigné du carré.

Comment jouer ?

- La balle est lâchée une fois dans la case du serveur, puis frappée dans une nouvelle case pour commencer le jeu (sert la balle).

Tant que le service n'est pas terminé, le serveur doit garder les deux pieds dans la zone de service.

- Dans chaque case, la balle ne peut rebondir qu'une seule fois.



Chaque joueur doit frapper le ballon avec n'importe quelle partie de sa main dans le carré d'un adversaire après qu'il ait rebondi une seule fois dans le sien.

Le joueur qui a frappé le ballon doit retourner à la ligne d'attente/d'encouragement pour un autre tir si le ballon touche une ligne ou sort des limites avant de rebondir.

Un joueur doit retourner sur le terrain de jeu s'il frappe la balle et qu'elle rebondit dans sa case.

. Si un joueur attrape ou tient le ballon, ce joueur doit retourner sur la ligne d'attente ; si un joueur laisse la balle rebondir plus d'une fois avant qu'elle ne soit frappée dans une autre case, ce joueur doit retourner à la file d'attente pour une autre tentative.

- Si la balle est renvoyée avant qu'elle n'ait pu rebondir, le joueur qui l'a fait doit retourner dans la file des joueurs qui attendent.

- Une case devient disponible chaque fois qu'un joueur entre dans la file d'attente du jeu.

La personne devant la ligne se déplace vers la case D ou 4, tandis que les autres joueurs avancent pour remplir les espaces entre A ou 1 et D ou 4.

Variations

Deux joueurs peuvent couvrir une case en coopérant, et vous devez permettre à des joueurs moins talentueux d'attraper et de lâcher le ballon.

- Pour jouer à 8 cases, placez deux terrains de quatre cases l'un à côté de l'autre.

- Placez une corde à sauter ou un cerceau dans chacune des quatre cases pour aider les joueurs à se concentrer davantage sur leurs habiletés à la corde à sauter et au cerceau et pour les aider à se souvenir de l'ordre de rotation du terrain.

Chaque carré doit avoir un élève qui y entre.



Demandez à l'élève D ou 4 de donner l'ordre pour voir combien de temps chaque élève peut jouer au cerceau ou à la corde à sauter.

2 . Marelle

La marelle, semblable à quatre carrés, est bon marché et simple à jouer. Faites simplement le plein de craie de trottoir, dessinez des motifs sur le sol, et commencez à sauter.

Encouragez votre enfant à créer des parcours de marelle stimulants et à essayer des exploits comme sauter toute la distance sur un pied ou tourner dans chaque boîte.

3 Corde à sauter

Tout ce dont vous avez besoin est une corde à sauter de base pour faire un excellent exercice avec la corde à sauter.

La corde à sauter augmente non seulement la fréquence cardiaque et l'endurance, mais favorise également les capacités de coordination et d'équilibre.

Le plus : Comme cette activité ne nécessite qu'une seule personne, c'est une méthode simple pour un enfant unique de s'adonner à une activité extérieure.

Essayez le double néerlandais si vous avez des joueurs supplémentaires.

4. Parcours d'obstacles

Créez un parcours d'obstacles dans votre cour pour plus de divertissement.

Si cela ne vous dérange pas qu'ils se salissent, vous pouvez utiliser tout ce que vous avez actuellement à la maison au lieu d'acheter de nouveaux matériaux d'installation comme des poutres d'équilibrage extérieures.



À l'aide de seaux, de pots de peinture, de chaises, de tabourets, de deux par quatre, jusqu'à des flotteurs de piscine et d'autres articles, vous pouvez créer un parcours d'obstacles agréable que votre enfant voudra compléter à plusieurs reprises.

5. Frisbee et attrape

Toute activité qui comprend lancer et attraper est une chose sûre.

Un frisbee est disponible dans n'importe quel magasin d'articles de sport, ainsi que chez Walmart, Target et d'autres points de vente, ou vous pouvez en obtenir un sur Amazon.com.

Des balles de baseball, des balles molles et d'autres objets qui peuvent être lancés ou attrapés sont également facilement disponibles.

6. Jeux d'intérieur

Le temps peut parfois interférer avec des plans extérieurs agréables.

Essayez ces sports d'intérieur divertissants qui sont tout aussi actifs si le mauvais temps vous empêche de participer à l'éducation physique à l'extérieur.

7. Jeux de bandes

Vous pouvez jouer à ce jeu si vous avez un rouleau de ruban de peintre qui traîne. Créez des règles à suivre et dessinez des formes et des lignes sur le sol (n'importe quel revêtement de sol ferait l'affaire, y compris la moquette).

Placez des lignes, par exemple, espacées de 4 pouces, 6 pouces, 8 pouces, etc., et demandez à votre enfant de sauter d'une ligne à l'autre sans toucher le sol au milieu.

Ils doivent répéter toute la scène à partir de zéro s'ils oublient une ligne. Voir jusqu'où ils peuvent aller est amusant!



8. Le sol est en lave

Simplement dit, ce jeu est imbattable.

C'est un de ces jeux qui occupe les jeunes (et les adultes, pour être honnête) très longtemps.

C'est direct, simple et engageant :

Dispersez simplement des oreillers, des sacs, des chaussures et d'autres objets sur le sol, et dites à vos enfants de se déplacer sans mettre aucune partie du corps sur le sol.

9. Courses de crabe

Les courses de marche de crabe étaient une caractéristique importante de la classe d'éducation physique élémentaire, et j'espère que je ne suis pas le seul à m'en souvenir.

La marche en crabe est un exercice d'une facilité trompeuse qui vous épuisera après une séance de 30 secondes.

Vos enfants peuvent s'affronter en organisant un parcours à l'intérieur de votre maison.

Ils continueront certainement à revenir au début pour en savoir plus car, pour une raison quelconque, il est amusant de se déplacer de manière étrange.

10. Chaîne de mouvement

Jouez au jeu de la chaîne de mouvement avec vos enfants si vous en avez deux ou plus.

Celui-ci est absolument gratuit et ne nécessite aucun équipement !

Comment ça marche : Le joueur 1 exécute deux fois le même mouvement. Imaginez qu'ils exécutent deux sauts avec écart.

Le joueur 2 effectue ensuite ces répétitions une fois de plus et ajoute deux répétitions supplémentaires, comme des sauts groupés..



Après cela, le joueur 1 exécute deux jump jacks, deux sauts groupés et deux autres répétitions du nouvel exercice.

Jusqu'à ce que l'un des joueurs fasse une erreur...

ce qui implique généralement d'oublier la commande - le processus se poursuit.

Ensuite, selon le temps qui s'est écoulé, vous pouvez soit redémarrer, soit le faire un autre jour.



Turquie

Aperçu	<p>L'activité physique maintient notre corps en forme et en bonne santé, et lorsqu'elle est commencée à un âge précoce, elle développe et régule la motricité et est également très bonne pour la santé mentale. Plus le corps d'un enfant est formé jeune, plus le corps et le talent peuvent être polyvalents. Le mouvement est dans la nature de l'individu. La base du système de mouvement est activement les muscles et passivement les os. Le mouvement les aide à devenir plus forts. Autrement dit, les activités physiques sont essentielles au développement normal des muscles et des os. En même temps, les activités d'éducation physique augmentent la densité des os et la flexibilité des tissus conjonctifs et les renforcent contre la pression et la tension. Lorsque les activités d'éducation physique sont pratiquées régulièrement, elles améliorent la condition physique et l'endurance de l'organisme, et par conséquent les fonctions des organes internes. Ainsi, la capacité de l'organisme à s'adapter plus facilement aux conditions changeantes et à résister à la fatigue augmente. Le plus grand effet est observé dans le développement des compétences, l'augmentation de l'efficacité avec le mouvement musculaire, et donc l'augmentation de la force musculaire et de l'endurance.</p> <p>Ces dernières années, les cours d'éducation physique ont été interrompus dans nos écoles à cause du virus Corona, et la plupart de nos élèves en ont été privés. La leçon d'éducation physique, qui est au moins aussi importante et même plus importante que les autres leçons, était difficile lorsqu'elle a été transférée sur le système en ligne et ne pouvait pas être donnée en ligne par la plupart des écoles. En cette période où nous sommes arrivés à un nouveau point dans l'éducation avec le virus Corona, nous avons tous compris l'importance de l'éducation en ligne et avons commencé à travailler sur le renforcement de ce système.</p>
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	<p>Avec ces études, notre objectif sera de développer des équipements qui aideront les professeurs d'éducation physique et de les informer sur la voie de l'éducation en ligne.</p>
Faits marquants	<p>Avoir les éléments de base du développement social, culturel et économique de l'État, sa santé dépend de la force humaine. La façon de développer une société saine est de comprendre les approches des pays développés en matière d'éducation physique et d'études sportives, l'intégrité de l'éducation qu'elle sera mise en œuvre dans les écoles primaires et secondaires qui comptent des millions d'enfants. L'éducation de millions d'étudiants qui étudient dans les écoles à travers l'éducation physique et les activités sportives, le développement mental, émotionnel, physique est assuré au plus haut niveau, pour une société productive, socialisée et qualifiée, l'éducation d'aujourd'hui est l'un des principes indispensables de sa compréhension. Surtout ceux qui vivent la période la plus mouvementée et l'énergie sans fin, remplis d'enfants du primaire et du secondaire passent leur temps libre de manière utile, pour dépenser leur énergie de manière positive, prendre le stress, socialiser, faciliter le respect de la règles de l'école en les prévoyant en assurant leur protection contre les habitudes, ils augmenteront leurs connaissances, leurs compétences et leurs capacités au début d'activités importantes, d'activités sportives auxquelles ils pourront participer à l'intérieur et à l'extérieur de l'école qu'ils viennent.</p> <p>L'Organisation mondiale de la santé déclare que le groupe d'âge de 5 à 17 ans devrait faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour pour développer un système squelettique sain et réduire le risque d'anxiété et de dépression.</p>



	<p>Avec l'introduction de la technologie en développement dans nos vies ces dernières années, notre compréhension de l'éducation a également changé. Cependant, avec le virus Corona, qui a radicalement affecté nos vies, notre compréhension de l'éducation a été radicalement ébranlée. Avec le soutien de la technologie, nos styles d'apprentissage ont également changé avec la transition de l'enseignement en face à face à l'enseignement en ligne avec le soutien de la technologie. Avec ce changement, les cours d'éducation physique, pourtant très importants, ont été mis au second plan et l'adaptation n'a pas été réalisée dans la plupart des écoles lors du passage à l'enseignement en ligne.</p> <p>Cependant, avec ce changement, le problème le plus important sur lequel nous devrions tomber est celui des cours d'éducation physique. Comme le montrent des recherches menées depuis de nombreuses années, le développement corporel est très important pour un enfant, et grâce au mouvement, nos enfants deviennent des individus physiquement et émotionnellement plus sains et plus confiants.</p>
Ressources	<p>https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/181149</p> <p>https://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423931850.pdf</p> <p>http://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2018120201950145-BEDEN%20EGITIMI%20VE%20SPOR%20OGRETIM%20PROGRAM%202018.pdf</p>



Bonnes pratiques	<p>Les programmes d'éducation physique qui utilisent un programme basé sur des normes nationales encouragent les élèves à faire plus d'exercice physique. L'accès à des installations bien entretenues, adéquates et visuellement attrayantes et à un environnement sûr pour être actif augmente également les niveaux d'activité physique. Avoir une quantité suffisante d'équipements de sport et d'exercice bien entretenus et adaptés à la taille des enfants est également susceptible d'augmenter les chances d'activité physique pendant les périodes de cours d'éducation physique.</p> <p>Comme dans d'autres cours, en éducation physique, nous devons créer un contenu de cours en tenant compte des différences et des intérêts de nos enfants. Nous devrions nous tourner vers des activités qui peuvent attirer l'attention des élèves et améliorer leur compétence physique.</p> <p>Nous devrions préférer les méthodes dans lesquelles les enfants ne s'ennuieront pas et ne s'enrhumeront pas de la leçon et nous devrions procéder aux activités en fonction d'eux. Nous devrions viser à les faire progresser en donnant des renforçateurs à nos étudiants. Le matériel que nous fournissons aux enfants dans le domaine de l'enseignement et l'environnement que nous créons sont très importants pour leur apprentissage.</p> <p>Certaines de ces méthodes sont;</p> <ul style="list-style-type: none">-Éducation au mouvement-Enseignement différencié-Multisensoriel
-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>Offres et Prestataires locaux</p>	<p>Le sport est très important dans le développement d'un individu, mais il contribue aussi beaucoup à sa vie future. La confiance en soi, la réussite, la persévérance, la positivité d'une personne se développent grâce au sport dès le plus jeune âge. Il est très important d'orienter nos enfants vers le sport dès leur plus jeune âge afin d'élever des individus conscients d'eux-mêmes, autosuffisants et qui s'aiment. Grâce aux fédérations, centres, etc. implantés dans notre pays, nous avons la possibilité d'orienter nos enfants vers le sport dès leur plus jeune âge. Certaines des institutions qui fournissent ce soutien sont énumérées ci-dessous.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Centres jeunesse -Direction Générale des Services des Sports -Direction des services de la jeunesse et des sports -Comité National Olympique
---------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>30 minutes d'activité physique pour l'école primaire Enfants - Exercice du matin</p>
<p>Résultats d'apprentissage:</p>	<p>Des mouvements qui éveillent les muscles que les enfants peuvent utiliser pour ouvrir leur corps lorsqu'ils se réveillent le matin.</p>
<p>Durée:</p>	<p>30 minutes</p>
<p>Lieu (intérieur/extérieur)</p>	<p>Intérieur / extérieur</p>
<p>Matériel:</p>	<p>Smartphone</p>
<p>Préparation:</p>	<p>Mettez vos vêtements de sport</p>



Description:	Ces exercices tirés de l'EBA -Tourner à gauche et à droite -Saut -Penchez-vous sur le côté -Saut -Assis et saute -Squats - Sauter à droite et à gauche -Saut -Tourner à gauche et à droite -Saut -Penchez-vous sur le côté -Saut -Levez les bras et ramassez les pommes -Squats -Saut
Documents:	https://youtu.be/h8sej1y-pX8
Conseils pour le(s) formateur(s):	Regardez les vidéos pour vous assurer que vous pratiquez ces exercices correctement.



**10 minutes d'activité physique pour les enfants du
primaire - Étirements et aérobie**

Résultats d'apprentissage:	Endurance cardiovasculaire, force et endurance musculaire, souplesse.
Durée:	10 minutes
Lieu (intérieur/extérieur)	Intérieur / extérieur
Matériel:	Smartphone
Préparation:	Mettez vos vêtements de sport
Description:	<p>Ces exercices tirés de l'Université de Bursa</p> <ul style="list-style-type: none">-Fonctionnement-Roule la tête de gauche à droite-Roule la tête de droite à gauche-Tournez votre bras gauche-Tournez votre bras droit-Tourner les deux bras-Étire ton bras droit-Étire ton bras gauche- Penchez-vous en avant et touchez vos pieds-Ouvre tes jambes et penche-toi en avant- Asseyez-vous et touchez vos pieds-Penchez-vous sur le côté-Jambes de papillon- Sauter à gauche et à droite-Jumping Jack
Documents:	https://youtu.be/AZXZo3OFnKY
Conseils pour le(s) formateur(s):	Regardez les vidéos pour vous assurer que vous pratiquez ces exercices correctement.



20 minutes d'activité physique pour l'école primaire Enfants – Course à pied : jeu de remplacement	
Résultats d'apprentissage:	Endurance cardiovasculaire, force et endurance musculaire, souplesse.
Durée:	20 minutes
Lieu (intérieur/extérieur)	extérieur
Matériel:	5-8 enfants
Préparation:	Nombre égal de joueurs de force égale, 30-40 m, selon la situation du terrain de jeu. Ils sont situés sur la ligne prédéterminée à distance l'un de l'autre.
Description:	Sur ordre du manager, les joueurs changent de place en courant d'une ligne à l'autre. L'équipe qui atteint le but en premier et atteint la première position est le vainqueur. Le jeu est évalué en donnant des points aux équipes. Le jeu peut être pratiqué non seulement debout, mais aussi d'une manière qui augmentera l'attention, le réflexe, la vitesse et l'habileté en le démarrant dans une position différente.



	<ul style="list-style-type: none"> * En position accroupie, * Assis droit ou le dos tourné vers le sens de la marche, * Il est commencé en position couchée ou couchée. De plus, avec différents types de course, le jeu est joué dans un but, * Sauter sur une jambe * En sautant avec deux jambes, * Courir à quatre pattes avec les mains et les pieds
Documents:	
Conseils pour le(s) formateur(s):	Montrez aux élèves un exemple de jeu avant de jouer.

	20 minutes d'activité physique pour les enfants du primaire - Lancer : Attraper une balle en plein air dans le cercle
Résultats d'apprentissage:	Endurance cardiovasculaire, force et endurance musculaire, souplesse.
Durée:	20 minutes
Lieu (intérieur/extérieur)	extérieur



Matériel:	5- 8 enfants Ballon
Préparation:	Les joueurs forment un cercle tourné vers l'intérieur, à 1-2 mètres de distance. Dans le groupe il y a un ballon qui se passe de main en main.
Description:	Il y a un joueur (sage-femme) à l'extérieur du cercle qui suit cette balle et essaie de l'attraper. Le ballon est passé dans la direction souhaitée, à droite ou à gauche, en le passant au joueur latéral. Lorsque la sage-femme attrape le ballon, le dernier joueur à toucher le ballon devient la sage-femme.
Documents:	
Conseils pour le(s) formateur(s):	Montrez aux élèves un exemple de jeu avant de jouer.

	30 minutes d'activité physique pour les enfants du primaire - Danse : Let's Dance
Résultats d'apprentissage:	Le but de l'activité est de travailler la coordination, le rythme et d'offrir aux élèves un moment de détente et de plaisir.
Durée:	30 minutes
Lieu (intérieur/extérieur)	extérieur
Matériel:	Stations



	Musique
Préparation:	La mécanique du jeu consiste à diviser la classe en plusieurs groupes. Ceux-ci passeront par les stations du circuit en complétant chaque routine.
Description:	Il consiste en un circuit de 5 stations que les élèves doivent compléter. Chaque station propose une routine d'aérobic et de danse à faible impact à compléter en 3 minutes.
Documents:	
Conseils pour le(s) formateur(s):	Montrez aux élèves un exemple de jeu avant de jouer.

	30 minutes d'activité physique pour l'école primaire Enfants – Saut
Résultats d'apprentissage:	Le but de l'activité est de travailler la coordination, le rythme et d'offrir aux élèves un moment de détente et de plaisir.
Durée:	30 minutes
Lieu (intérieur/extérieur)	extérieur



Matériel:	Stations Musique Stafet Bâtons Ruban Tissus
Préparation:	Divisez les élèves en 10 groupes et placez les nombres de 1 à 5 devant chaque groupe.
Description:	Les élèves sont divisés en groupes de 10 et alignés. Des tissus et des rubans numérotés de 1 à 5 sont placés devant chaque groupe à une certaine distance, et des bâtons de stafet sont placés au-delà. Au commandement du professeur, les élèves en tête du groupe courent vers les tissus. Devant les tissus alignés côte à côte, ils sautent autant que le nombre inscrit sur le tissu, et ils prennent un ruban du sol et courent vers le bâton de stafet et mettent le ruban sur le bâton. Ils l'attachent et retournent rapidement à leur tour. Tous les élèves jouent à tour de rôle.
Documents:	
Conseils pour le(s) formateur(s):	Montrez aux élèves un exemple de jeu avant de jouer.



Italie

Aperçu	<p>Les écoles primaires et secondaires de première année (à partir de janvier 2021, même celles de deuxième année, si elles ne l'avaient pas préparée auparavant), qui fonctionnent, depuis septembre, en toute sécurité et dans le strict respect de la législation en vigueur, il faut qu'elles adopter un règlement capable de mettre en œuvre des mesures de prévention et d'atténuation du risque de contagion du SRAS-CoV-2 dans le cadre des activités de l'Institut de l'activité physique.</p> <p>Le règlement doit être rédigé en tenant compte des règles et documents en vigueur au moment de l'approbation et de la réglementation en vigueur ainsi que de celle de l'Institut. Le règlement doit être valable pour l'année scolaire 2020/2021 et il convient qu'il soit modifié par le conseil d'école également sur proposition des différentes composantes de l'école à la lumière de tout problème critique apparu au cours de l'année ou de nouvelles dispositions réglementaires.</p>
Faits marquants	<p>La DSGA doit organiser le travail des collaborateurs de l'école afin que :</p> <ul style="list-style-type: none">• assurer le nettoyage quotidien et l'assainissement périodique des locaux, des environnements, des postes de travail et des espaces communs ;• sous réserve d'un assainissement régulier et soigneux des surfaces et objets d'usage commun, du matériel de gymnastique à chaque changement de groupe de classe ;• assurer une ventilation adéquate et périodique de toutes les pièces impliquées dans l'activité motrice.



Ressources	
Bonnes pratiques	<p>Règles générales</p> <p>Tous les professeurs de sciences motrices, d'éducation physique et tous les élèves, pendant toute la durée de leur séjour à l'école, sont tenus de :</p> <ul style="list-style-type: none">• Porter le masque chirurgical, sauf dans les cas spécifiquement prévus au Règlement de l'Institut tel que modifié au printemps dernier ;• Maintenir la distance physique interpersonnelle d'au moins 1 mètre et respecter scrupuleusement la signalisation horizontale et verticale ;• Désinfectez-vous périodiquement les mains avec du gel désinfectant avant et après l'activité physique, en particulier avant d'entrer dans la salle de sport et les vestiaires et immédiatement après un contact avec des objets d'usage courant et après être allé aux toilettes.• Les collaborateurs de l'école et les collaborateurs sont tenus d'aérer périodiquement les gymnases, les couloirs et les vestiaires, au moins toutes les heures pendant au moins 15 minutes. <p>Modalités générales d'entrée dans les locaux scolaires et le gymnase</p> <p>L'accès aux bâtiments scolaires, en lien avec l'objectif de contenir le risque de contagion du SRAS-CoV-2, est autorisé selon des règles précises et notamment, les élèves sont appelés à exercer leur autonomie et leur sens des responsabilités par rapport à au moins leur âge et leur maturité. Les élèves de chaque classe, en effet, doivent suivre péremptoirement les chemins tracés pour l'accès et la sortie des gymnases, pour l'utilisation des toilettes et des vestiaires.</p>



Il appartiendra à chaque composante de respecter la signalisation relative aux sens de circulation, de maintenir une distance physique ordonnée avec les autres personnes présentes et d'entrer et de sortir sans s'attarder dans les zones de transit ; dans les déplacements autorisés, les élèves doivent toujours respecter la distanciation physique et porter un masque.

Mesures de prévention concernant le déroulement des activités éducatives

Sans aucun doute, parmi les instituts qui ont pleinement mis en œuvre toutes les réglementations du secteur, le Mestrino State Comprehensive Institute mérite une mention particulière, dirigé avec une compétence magistrale, un professionnalisme, le respect de toutes les modifications législatives, par la directrice de l'école, le professeur Antonella Basile. Le règlement que nous avons analysé prévoit, entre autres, "que lors de la réalisation des activités d'enseignement, les élèves et les enseignants sont tenus de maintenir la distance physique interpersonnelle d'au moins un mètre dans les salles de classe et autres environnements scolaires, et d'au moins 2 mètres dans les gymnases. Les élèves peuvent enlever le masque lors des activités sportives dans le gymnase, en respectant toujours les distances de sécurité. Cependant, il est obligatoire d'utiliser un masque dans les vestiaires et lors de déplacements.

Dans le cas où un seul élève aurait obtenu l'autorisation de sortir du gymnase pour se rendre aux toilettes, il devra se désinfecter les mains avec le gel spécial avant et après l'utilisation des services.

Lors des trajets pour se rendre aux gymnases, terrains de sport et autres lieux dans lesquels réaliser des activités éducatives spécifiques, les élèves et les enseignants doivent maintenir une distance physique d'un mètre, porter un masque et se conformer à la législation en vigueur sur la prévention de l'infection par le SRAS. CoV-2 dans les lieux publics intérieurs et extérieurs.



	<p>Le rôle des élèves et de leurs familles</p> <p>Les familles des élèves sont appelées à collaborer pleinement à la surveillance de la santé de leurs enfants et de tous les membres de leur famille, dans le respect de la réglementation en vigueur, notamment pour la surveillance des équipements sportifs et les règles d'hygiène et de santé requises. C'est indispensable.</p> <p>Matériel de sport</p> <p>Les élèves de chaque classe doivent - comme indiqué dans le document préparé par l'Institut polyvalent d'État de Mestrino - se munir à l'avance d'un équipement sportif personnel avant toute activité physique, sous peine d'exclusion péremptoire des activités.</p> <p>Chaque élève doit donc être en possession d'une tenue de sport personnelle (chaussures de sport propres, maillot et short propres, serviette, gourde personnelle, contenant pour ranger le masque personnel pendant l'activité physique, élastique pour les cheveux en cas de cheveux longs). Les objets de valeur à remettre aux enseignants en garde à vue (colliers, bracelets, montres, etc.) ne sont pas autorisés dans le gymnase.</p> <p>Les mesures de prévention concernant la réalisation des activités pédagogiques</p> <p>Lors de la réalisation des activités didactiques, les élèves et les enseignants sont tenus de maintenir la distance physique interpersonnelle d'au moins un mètre dans les salles de classe et d'au moins 2 mètres dans les gymnases. Les élèves peuvent retirer le masque pendant les activités sportives dans le gymnase, en respectant toujours les distances de sécurité.</p> <p>Cependant, le port du masque dans les vestiaires et lors des déplacements est obligatoire.</p> <p>Lors des trajets pour rejoindre les vestiaires, gymnases et terrains de sport, élèves et professeurs.</p>
<p>Offres et Prestataires locaux</p>	



L'éducation physique et le sport à l'époque du Covid	
Résultats d'apprentissage:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Résultats de l'enquête fictive Fidal sur les expériences d'enseignement à distance réalisées par les enseignants de sciences de l'exercice en période d'urgence (mars-mai 2020). 2. Protocoles d'utilisation des gymnases et des installations sportives pour les activités scolaires et programmes extra d'éducation physique 3. Relation éducative et gestion des émotions au temps du covid19 4. Étude de cas : planification et organisation d'activités didactiques dans les salles de classe d'une école <p>Premier cycle du secondaire et ceux d'un premier cycle du secondaire.</p>
Durée:	1 jours (2 heures par jour)
Lieu (intérieur /extérieur)	En ligne
Matériel:	Plateformes Sofia et plateforme Youtube
Préparation:	Aucune préparation nécessaire
Description:	<p>Ouverture de la plateforme et accréditation des participants. Ouverture des travaux.</p> <p>Résultats de l'enquête factuelle FIDAL sur les pratiques d'enseignement à distance réalisée par les professeurs d'EPS en période d'urgence (mars-mai 2020).</p> <p>Protocoles d'utilisation des gymnases et des installations sportives pour les activités scolaires et parascolaires d'éducation physique.</p> <p>Réponses des intervenants aux questions envoyées via le chat.</p>



	<p>Ouverture de la plateforme et accréditation des participants Bilan pédagogique et gestion des émotions au temps du covid19.</p> <p>Étude de cas : planification et organisation d'activités didactiques dans les classes d'un collège.</p> <p>Étude de cas : planification et organisation d'activités didactiques dans les classes d'un lycée.</p> <p>Réponses des intervenants aux questions envoyées via le chat.</p>
Documents:	<p>Les supports de cette formation en ligne en italien délivrés par FIDAL se trouvent ici:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=z_IIAPCd28Y</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=sNHqD0a6DGw</p>
Conseils pour le(s) formateur(s):	<p>Les entraîneurs ont suggéré d'aider les étudiants avec des applications pour améliorer les activités physiques, en particulier avec l'utilisation de l'application Strava et de l'application Home Fitness "Adidas Training". De plus, les professeurs d'EPS ont trouvé opportun de consacrer du temps une fois par semaine pour rapporter l'activité physique dans un fichier Excel, subdivisé par classe pour la pratique quotidienne de l'activité physique.</p> <p>Conseils inspirés de l'article “The importance of Emotions in teaching: Developing positive emotions in physical education” (L'importance des émotions dans l'enseignement : développer des émotions positives en éducation physique) (Paul Stuhr)</p> <ol style="list-style-type: none">1. interagir de manière bien éduquée avec un langage approprié et en évitant les critiques fortes,2. utiliser des encouragements positifs et des rétroactions en démontrant de l'intérêt et de la compréhension,



	<ol style="list-style-type: none"> 3. donner le bon exemple en termes de compétences sociales (par exemple, confiance, responsabilité, respect), 4. pour les nouvelles classes, apprendre immédiatement le nom des élèves et aider les élèves à le faire.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Réflexions entre recherche et pratique professionnelle par Sismes	
Résultats d'apprentissage:	<p>Sciences de l'exercice et du sport à l'heure du Covid-19... un an après." Promotion de l'activité physique pendant le premier confinement : les comportements des professeurs d'éducation physique en France, en Italie et en Turquie.</p> <p>Education physique à distance : analyse des caractéristiques didactiques des vidéos publiques produites pendant la pandémie de Covid-19.</p> <p>Le contenu de l'éducation physique à l'école primaire avant et pendant la fermeture des écoles au S. 2019/20.</p> <p>Enseigner l'exercice et les sciences du sport pendant la pandémie : soutien aux enseignants.</p>
Durée:	1 jours (2 heures par jour)
Lieu (intérieur/extérieur)	En ligne
Matériel:	Plateformes Zoom et Youtube
Préparation:	Aucune préparation nécessaire
Description:	Le Groupe d'étude sur l'éducation physique et la pédagogie sportive, faisant suite aux expériences positives de comparaison réalisées l'année dernière, propose une série de réunions télématiques mensuelles pour réfléchir sur les sciences motrices, l'éducation physique et l'enseignement des activités motrices et sportives.



	<p>A partir de novembre 2020, des « WEBINAIRES DU MERCREDI » seront proposés avec différentes thématiques qui, nous l'espérons, pourront susciter l'intérêt des étudiants, doctorants, professeurs d'éducation physique, professionnels du sport et de la condition physique et chercheurs.</p>
Documents:	<p>Le matériel de cette formation en ligne en italien délivré par SISMES peut être trouvé ici: https://www.youtube.com/watch?v=NtmBnF5GmTk</p>
Conseils pour le(s) formateur(s):	<p>Bonnes pratiques proposées par le professeur Petrini</p> <ol style="list-style-type: none">1. investir dans les talents avec des champions2. proposer une classe inversée pour la santé et le bien-être3. proposer des activités d'endurance en temps de pandémie (pour marcher aussi dans le temps libre, impliquer les membres de la famille, redécouvrir le territoire local.