

Projet « COURSE POUR TA SANTE ! »

Equipe EPS collège Jean CHARCOT Lyon 5



CONSTAT : Un grand nombre d'enfants ne rentrent pas dans les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) qui préconise que « **Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue. Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé. L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance.** Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.

OBJECTIF : inciter les collégiens à être physiquement plus actifs en leur donnant des outils de compréhension des effets de l'activité physique et de la sédentarité. Mais également en leur donnant les moyens de maîtriser de cette activité physique.

Classes : de la 6^{ème} à la 3^{ème}

APSA support : DEMI-FOND « L'ENDURANCE »

Élément du socle spécifiquement travaillé : D4, CG4 :« Apprendre à **entretenir sa santé** par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable ». L'éducation physique et sportive aide à comprendre les phénomènes qui régissent le mouvement et l'effort, à identifier l'effet des émotions et de l'effort sur la pensée et l'habileté gestuelle. Elle contribue à la construction des principes de santé par la pratique physique.

Contribution au parcours SANTE

Objectif disciplinaire : Si le travail sur l'échauffement ou le « savoir s'entraîner » sont pertinents dans un objectif de santé, l'accent est mis ici sur **l'interprétation des ressentis** afin d'améliorer la connaissance de soi.

- Ressentir, verbaliser et situer son état psychologique, respiratoire, musculaire et cardiaque.

- Accepter et éprouver les effets sur le corps de l'entraînement et de la fatigue physique.
- Manipuler les paramètres de l'effort en lien avec ses ressentis

Attendus de fin de cycle spécifiquement travaillé : Cycle 3 : Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. Cycle 4 : s'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.

Objectif cible : Organisation d'un cross dans l'établissement et participation au cross départemental et académique UNSS

Semaine avant les vacances de la Toussaint : cross collège

Novembre : cross départemental

Mise en œuvre de l'activité :

. Pendant le 1^{er} cycle, tous les niveaux de classe feront au moins 1h par semaine d'endurance, ceci en vue de la préparation du cross.

. Pour le cross établissement : une **épreuve de course** (700m pour benjamin, benjamine, 1400m pour minimes fille et garçon)

Cahier des charges pour le cross :

. Banalisation de 3h pour réaliser les courses. (19 octobre 2022)

. Participation des équipes enseignantes et de la vie scolaire pour la gestion des élèves sur et en dehors du parcours.

(Possibilité pour certains de participer aux courses)

. Mise en sureté du parcours (élagage, tonte, rebouchage des trous) par les agents et les élèves de la section Habitat !!

Budget : Achat de denrées pour le ravitaillement (eau, fruits...)