



30 minutes d'activité physique quotidienne

Proposition pour la semaine du 17 au 21 mai 2021

Semaine nationale de la marche et du vélo à l'école et au collège

Des chiffres

La pratique du vélo a progressé de 29% sur l'ensemble de l'année 2020 par rapport à 2019 selon un bilan publié par l'association de collectivités Vélo et Territoires. L'association relève une progression particulièrement forte les week-ends, signe d'une pratique "loisir" qui s'installe en milieu urbain et qui refait son apparition sur l'ensemble du territoire. Il nous faut cependant faire appel à la prudence de tous; les cyclistes sont vulnérables. Sur les routes l'an dernier, 60 000 cyclistes ont été pris en charge aux urgences et en 2020, 174 cyclistes ont été tués. Le respect du code de la route et le port de protection telles que les casques sont indispensables. Pour rappel, un enfant de moins de 12 ans doit porter un casque homologué à vélo, qu'il soit conducteur ou passager. Ne pas respecter cette obligation est puni par une amende pouvant aller jusqu'à 750 €. En général, il s'agit d'une amende forfaitaire de 135 €.

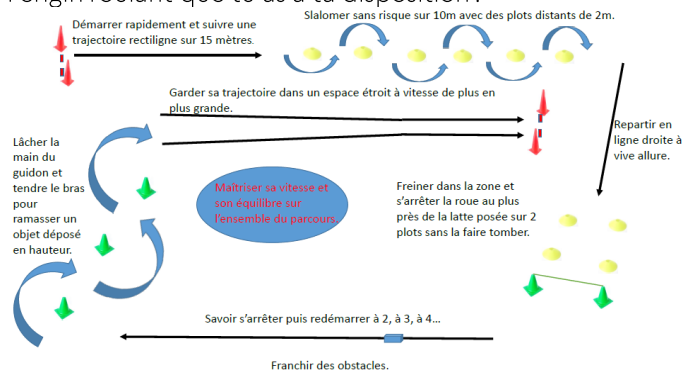
Des jeux

En ces temps de crise sanitaire, le vélo est bon pour la santé car il évite de s'entasser dans les transports en commun ou d'être sédentaires en voiture particulière et il permet une saine pratique physique. Rouler à vélo sollicite autant le corps entier que l'esprit. De plus, c'est un outil économique, écologique. Les beaux jours sont là, il est temps d'emprunter, de prêter, de partager un vélo et de vivre, comme le souligne E. Fernandez dans son témoignage infra, des émotions jubilatoires ensemble!



Une proposition

Pour pouvoir accompagner une sortie scolaire à vélo et être agréés par Madame l'Inspectrice d'académie DASEN, les accompagnateurs bénévoles doivent, entre autre, justifier de compétences dans la maîtrise du vélo. Voici le parcours qu'il leur est proposé dans l'Oise. Nous t'invitons à l'effectuer avec l'engin roulant que tu as à ta disposition!



Sources

<http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/055-savoir-rouler.html>

Une proposition de notre partenaire Usep



PISTE du PETIT TOUR



Ce jeu vise à amener l'enfant à :

- Prendre conscience des dangers de la rue
- Réfléchir aux meilleures solutions pour se mettre en sécurité
- Connaître les droits et les devoirs des usagers de la rue

Possibilités de jeux

- Seul ou par équipe de 2 ou 3
- Avec l'ensemble des jeux de cartes : tenir alors compte des couleurs des cases de la piste pour piocher une carte « question ».
- Avec 2 jeux de cartes (PASSAGER et PIÉTON) : toutes les cartes sont mélangées. Piocher alors la première du tas quelque soit sa couleur.
- En fonction du niveau des cartes * ou **.

Matériel à imprimer

- 1 piste de jeu de 42 cases dont des spécifiques :
 - le passage piéton permet de se rendre directement dans une autre case.
 - Le feu vert permet de rejouer.

4 jeux de cartes « questions » :

- PASSAGER : 16 cartes
- PIÉTON : 25 cartes
- CYCLISTE : 24 cartes
- CONDUCTEUR : 19 cartes

Chaque jeu de cartes comprend des cartes de niveaux * et ** afin de s'adapter aux compétences des joueurs et peut être complété (cartes vierges).

• 1 fiche avec les réponses

Matériel à ajouter

- 1 dé
- 1 pion par joueur ou par équipe

Sources

<https://usep60.jimdo.com/semaine-du-v%C3%A9lo-2020/>

Témoignage : Emmanuel Fernandes Dr en Sciences de l'Education Membre du Laboratoire CAREF Responsable du Parcours Education et Motricité-STAPS Amiens, Université de Picardie Jules Verne.

L'activité physique aide à être en bonne santé. La santé consiste à se sentir bien dans son corps mais pas seulement. C'est aussi se sentir bien avec les autres. Pratiquer des activités ensemble tous les jours, 30 minutes au moins, offre de partager des moments avec les autres élèves. Il s'agit de moments de constructions de stratégies, d'aides, d'encouragements ou de confrontations. Les jeux traditionnels comme la balle assise, le jeu des 4 coins, le jeu des barres etc. sont autant de possibilités à construire un véritable bien être relationnel. Celui-ci peut être oublié quand nous pensons à la santé. Pour les intéressés, il y a de nombreux travaux qui témoignent de ces apports précieux des activités pratiquées ensemble. Quelle chance vous avez de pratiquer à l'école avec un effectif d'élèves approprié pour atteindre ces objectifs de bien être relationnel!