

Un projet USEP au service du Parcours Éducatif de Santé (PES)

L'éducation à la santé par la pratique d'activités physiques et sportives et associatives



Objectifs de « L'attitude santé » USEP

Amener l'enfant, dès le plus jeune âge, à :

- Pratiquer une activité physique et sportive
- Connaître et se reconnaître
- Réfléchir à sa pratique physique, sportive et associative
- Faire des choix éclairés

Les attendus de fin de cycle

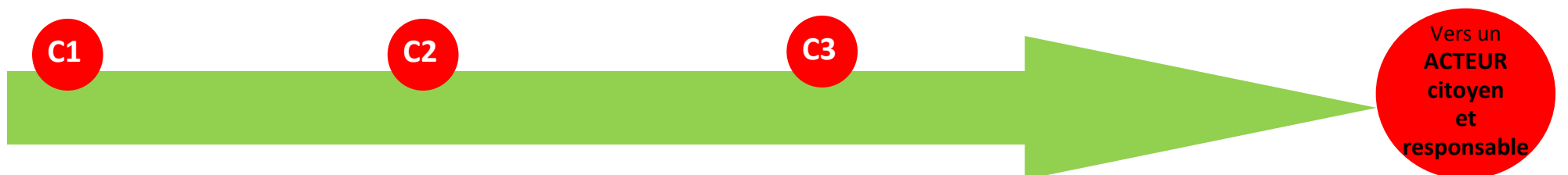
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière :

- Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être (C2) / Connaître et appliquer les principes d'une bonne hygiène de vie (C3)
- Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques (C2) / Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger (C3)
- Evaluer la quantité et la qualité de son action physique quotidienne dans et hors l'école (C3)

Un parcours c'est un chemin que l'élève emprunte pour atteindre des objectifs fixés grâce à un processus guidé progressif, construit pour offrir à chaque élève la possibilité par la découverte et l'expérimentation de mobiliser, développer, renforcer ses compétences.

- Construction progressive tout au long de la scolarité qui se traduit par une culture personnelle
- Chaque projet transversal, en lien avec les programmes, les dispositifs pédagogiques est donc considéré comme un point de passage qui à chaque étape de sa scolarité lui permet d'aller un peu plus loin dans l'acquisition de connaissances et de compétences afin de devenir autonome et responsable.

Le parcours de formation de l'élève



Sommaire

- **Page 1** : Des constats, des repères, une démarche, des outils
- **Page 2** : Au cycle 2 - Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- **Page 3** : Au cycle 3 - Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- **Page 4** : Un exemple au C3, d'une rencontre USEP promotrice de santé : L'ANIM'CROSS



Le sport scolaire de l'École publique



Des constats, des repères, une démarche, des outils

L'éducation à la santé par la pratique d'activités physiques et sportives et associatives

Pourquoi ?

Des constats

- Peu de pratique d'activités physiques en dehors de l'école
- Peu de déplacements actifs (à pied, à vélo) pour se rendre à l'école
- Un temps d'EPS en dessous des horaires fixés par les programmes
- Des pratiques différentes entre filles et garçons
- Des problèmes de sédentarité voire d'obésité
- Des temps importants passés devant les écrans.

Les activités physiques et sportives regroupent :

- Les activités de **déplacements** quotidiens (à pied, à vélo, dans les escaliers, ...)
- Les activités physiques et sportives **encadrées** en Education Physique et Sportive ou en club sportif, ...)
- Les activités physiques et sportives **récréatives et de loisir** (récréation, jeux en famille ou avec les pairs,...)



Des repères

Les recommandations du PNNS (Plan National Nutrition Santé) - Ce plan de santé publique vise à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un des déterminants majeurs : la nutrition. (La nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique).

Activité physique et sédentarité : actualisation des repères - 8 avril 2016— A lire

« Les recommandations d'activité physique sont définies en termes de **type, fréquence et intensité**.

Moins de 5 ans :

- **Au moins 3 heures par jour d'activité physique** soit 15 minutes par heure pour 12h d'éveil
- **Ne pas dépasser 1h en continu d'activité sédentaire.**

De 6 à 17 ans:

- **Au moins 60 min par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée**
- **Ne pas dépasser 2h en continu d'activité sédentaire.**

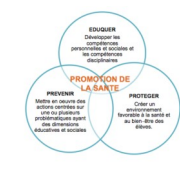
Activité physique et sédentarité de l'enfant— 1er état des lieux en France—2016

- Uniquement la moitié des 3 -10 ans semble pratiquer une activité physique en dehors de l'école.
- Moins de 40% de 3 -10 ans utilisent un moyen de transport actif pour se rendre à l'école.
- Le temps moyen passé devant un écran par les jeunes âgés de 3 à 17 ans était de 3 heures par jour.

Dans quel cadre ?

Le PES, Parcours Educatif de Santé, vise à structurer les actions relatives à la promotion de la santé en milieu scolaire.

Développer une politique de promotion de la santé dans une école, revient à articuler de façon cohérente les 3 axes qui la structurent : **éducation, prévention et protection.**



Les compétences psychosociales

Le développement des compétences psychosociales des enfants, au regard des normes de l'OMS est un levier pour la prévention et l'accompagnement d'individus responsables et libres.

Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.

Ces compétences sont étroitement liées à l'estime de soi et aux compétences relationnelles, qui sont les deux faces d'une même pièce : relation à soi et relation aux autres.

- **Savoir résoudre les problèmes / savoir prendre des décisions**
- **Avoir une pensée critique / avoir une pensée créatrice**
- **Savoir communiquer / être habile dans les relations interpersonnelles**
- **Avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres**
- **Savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions**

Les programmes EPS et l'USEP

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- Au C2
- Au C3

L'attitude santé USEP

Un concept

L'attitude santé est un concept, une représentation générale et abstraite qui s'appuie sur une réalité :

- un enfant capable de repérer ses pratiques notamment physiques et sportives,
- un enfant capable d'affiner ses goûts et questionner ses comportements,
- un enfant capable d'échanger avec ses pairs sur différents sujets concernant la santé,
- autant d'éléments indispensables pour faire évoluer ses comportements à partir du moment où l'adulte éducateur va pouvoir lui permettre de « **se mettre en projet** ».

Ces évolutions reposent sur le développement de **compétences psychosociales**.

Le champ associatif et sportif est propice à l'exercice de ces compétences qui visent à développer :

- La prise de responsabilités, la solidarité
- L'empathie et le développement de relations interpersonnelles harmonieuses
- La gestion des émotions et la conscience de soi
- La capacité à imaginer et s'inscrire dans des projets



Une démarche

Je pratique, j'agis
Je connais, Je me connais
Je réfléchis, j'échange, je débats

Des outils labellisés PNNS pour

- 1 - Pratiquer
- 2 - Quantifier sa pratique d'APS
- 3 - Qualifier sa pratique
- 4 - Garder une trace de ses expériences

Le compteur d'activité permet à l'enfant de :

- Evaluer sa quantité de pratique (quotidienne et hebdomadaire)
- Se situer par rapport aux repères « santé » - cf PNNS
- Visualiser l'évolution de sa quantité de pratique dans le temps

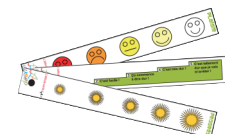


La réglette individuelle du PLAISIR permet à l'enfant d' :

- Exprimer le plaisir ressenti durant la pratique d'activités physiques et sportives

La réglette individuelle de l'EFFORT permet à l'enfant de :

- Identifier la notion d'effort physique
- Mesurer l'intensité de l'effort consenti lors de sa pratique



La réglette du PROGRÈS permet à l'enfant de

- Mesurer ses progrès (quantitatifs et qualitatifs) suite à un engagement dans un projet réfléchi

Les indicateurs d'effort conduisent l'enfant à :

- Identifier les traces de l'effort sur son corps
- Gérer les réactions de son corps
- Se projeter dans la réalisation d'un effort souhaité



Les affiches bandes dessinées permettent d'/de

- Initier l'échange et le débat entre pairs
- S'interroger sur les liens entre le sport et la santé



Le cahier témoin permet à l'enfant d' / de:

- Améliorer la connaissance qu'il a de lui
- Garder une trace de ses expériences



Accéder à l'Attitude santé cycle 2 et cycle 3

La rencontre sportive associative USEP

La Rencontre Sportive Associative USEP, pour une santé globale (physique, mentale et psychosociale) de l'enfant :

- propose un cadre de pratique d'activités physiques et sportives adapté aux singularités de chacun
- permet de développer des compétences personnelles et sociales
- met en place des habitudes de vie et comportements dès le plus jeune âge
- propose un environnement amical et de sociabilité
- offre des espaces de réflexion, d'échange et de débats

Un exemple, au cycle 3,
Une rencontre sportive associative promotrice de santé
« ANIM'CROSS »

Cycle 2

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

Attendus de fin de cycle

- Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.
- Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques



Contribution de l'USEP

Contribution de l'EPS, par champ d'apprentissage, au parcours de formation de l'élève.

Les outils nationaux USEP (quelques propositions)

Je pratique / J'agis

1- Je découvre / je pratique des activités physiques et sportives

- Je découvre des activités variées
- J'expérimente différentes quantités de pratique quotidienne
- J'adapte mon effort à la tâche demandée
- Je participe, individuellement et avec les autres aux APS pratiquées

2- Je prends soin de moi et des autres

- J'assure ma sécurité (sécurité active) et celles des autres
- Je m'implique dans les rôles sociaux,
- Je respecte les règles de l'activité
- Je me situe par rapport à une hygiène de vie équilibrée et respectueuse des rythmes de vie (activité / repos)

Je connais

- Je connais les principes d'une bonne hygiène de vie (sommeil – hydratation – alimentation...)

Je me connais

1- Je découvre ma sensibilité

- J'exprime mes émotions, je les gradue
- J'apprends à respecter celles des autres
- J'identifie le plaisir / déplaisir ressenti lors d'une pratique sportive
- Je connais mes goûts

2- Je me connais

- Je connais les différentes parties de mon corps et ses capacités
- J'identifie les traces de l'effort sur mon corps
- Je repère mes pratiques physiques et sportives quotidiennes

Je réfléchis, j'échange, je débats

- Je fais le point sur mes actions motrices et celles de mon équipe
- Je m'interroge, avec les autres, sur les pratiques collectives de la classe
- Je m'interroge sur mes pratiques et mon comportement
- Je produis un message santé
- J'échange sur les représentations sport / santé

S'appuyer sur les actions USEP locales, départementales, régionales et nationales pour mettre en actes le projet.

1- Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée :

Les attendus de fin de cycle

- Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés
- Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin
- Accepter de viser une performance mesurée et se confronter aux autres
- Remplir quelques rôles spécifiques

Les compétences travaillées pendant le cycle

- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices : courir, sauter, lancer
- Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale
- Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables
- Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.
- Respecter les règles édictées par le professeur.

2 – Adapter ses déplacements à des environnements variés :

Les attendus de fin de cycle

- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres et après un temps d'immersion
- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.

Les compétences travaillées pendant le cycle

- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices
- S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements
- Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes
- Respecter les règles essentielles de sécurité
- Reconnaître une situation à risque

3 – S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique :

Les attendus de fin de cycle

- Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action inventée
- S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchainements pour réaliser des actions individuelles et collectives.

Les compétences travaillées pendant le cycle

- S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer
- Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique
- S'engager en sécurité dans des situations acrobatiques en construisant de nouveaux pouvoirs moteurs.
- Synchroniser ses actions avec celles de ses partenaires.

4- Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel :

Les attendus de fin de cycle

- S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles de jeu
- Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples
- Connaître le but du jeu..
- Reconnaître ses partenaires ou adversaires.

Les compétences travaillées pendant le cycle

- Rechercher le gain du jeu, de la rencontre
- Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible
- Accepter l'opposition et la coopération
- S'adapter aux actions d'un adversaire
- Coordonner des actions motrices simples
- S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres
- Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité

Je pratique / J'agis

1- L'attitude santé au C2

- Le [compteur d'activités](#)
- Mon [cahier témoin](#) p 4 à 13

2- Les ressources liées à une APS

- [Anim'athlé – Anim'cross](#)

3- Une opération nationale



4- Une action pour bouger au quotidien : le défi récré

5- La mallette

« Sport scolaire et handicap »

des outils pour adapter l'activité aux singularités de chacun et rendre la rencontre inclusive.

Je connais

- Mon [cahier témoin](#)

Je me connais

1- L'attitude santé au C2

- La réglette des [émotions](#)

- Les [pictogrammes](#)

Pio et Pia des ressentis et émotions vécus au cours de la pratique d'APS

- Le [cahier témoin](#)

Je réfléchis, j'échange, je débats

1- L'attitude santé au C2

- Les [bandes dessinées](#)

- Les [cartes postales](#)

- Le [cahier témoin](#)
- Les vidéos

2- Le Remue-méninges

Le «Remue-méninges», atelier de réflexion proposé aux enfants à partir de mots inducteurs choisis, cherche à les engager sur le chemin d'un questionnement philosophique.

3- Le débat associatif

- Eco-citoyenneté
- Vivre ensemble
- Egalité fille/ garçon
- L'esprit sportif

Cycle 3

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

Attendus de fin de cycle :

- Evaluer la quantité et la qualité de son action physique quotidienne dans et hors l'école
- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie
- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger



Contribution de l'USEP

Contribution de l'EPS, par champ d'apprentissage, au parcours de formation de l'élève

Les outils nationaux USEP (quelques propositions)

Je pratique / J'agis

1- Je découvre / je pratique des activités physiques et sportives

- Je pratique des activités variées
- J'expérimente la quantité / la régularité / l'intensité de ma pratique hebdomadaire
- J'enchaîne et j'anticipe des actions motrices
- Je construis mon projet sportif en prenant en compte les interactions du plaisir, de l'effort et du progrès
- Je gère l'intensité de mon effort
- Je m'engage, individuellement et avec les autres

2- Je prends soin de moi et des autres

- J'assure ma sécurité (sécurité active) et celles des autres
- Je m'implique dans les rôles sociaux, dans l'organisation de la rencontre sportive associative

- J'** Je respecte les règles de l'activité et les fais respecter
- a** J'applique les principes d'une bonne hygiène de vie (sommeil – hydratation – alimentation...)
- P** Je repère mes pratiques physiques et sportives et leur intensité
- r** Je fais des choix responsables

Je connais

- Je connais le fonctionnement de mon corps et ses capacités

Je me connais

1- Je connais ma sensibilité

- J'identifie mes émotions,
- Je respecte celles des autres
- J'identifie le plaisir /dépense ressenti lors d'une pratique sportive
- Je connais mes goûts

2- Je connais mes capacités

- Je gère mon engagement et l'intensité de mon effort
- Je mesure mes progrès

Je réfléchis, j'échange, je débats

- Je m'interroge, avec les autres, sur les pratiques collectives de la classe
- Je fais le point sur mes actions motrices et celles de mon équipe
- Je bâtis un projet individuel visant à faire évoluer mes pratiques physiques et sportives
- Je construis des concepts PLAISIR/EFFORT/PROGRES
- Je produis des messages « santé »

S'appuyer sur les actions USEP locales, départementales, régionales et nationales pour mettre en actes le projet.

1-Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée :

Les attendus de fin de cycle

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin
- Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques
- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur

Les compétences travaillées pendant le cycle

- Combiner des actions simples : courir – lancer ; courir – sauter
- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées
- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et /ou nautiques
- Utiliser sa vitesse pour aller plus loin ou plus haut
- Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau
- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.
- Respecter les règles des activités.
- Passer par les différents rôles sociaux.

2 – Adapter ses déplacements à des environnements variés :

Les attendus de fin de cycle

- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement
- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème
- Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN)

Les compétences travaillées pendant le cycle

- Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.
- Adapter son déplacement aux différents milieux
- Tenir compte du milieu et de ses évolutions
- Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.
- Aider l'autre

3 – S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique :

Les attendus de fin de cycle

- Réaliser en petits groupes 2 séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir
- Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer
- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres

Les compétences travaillées pendant le cycle

- Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons
- Enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion
- S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions.
- Mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion, dans des prestations collectives

4- Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel :

Les attendus de fin de cycle

- S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque
- Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu
- Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.
- Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.
- Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

Les compétences travaillées pendant le cycle

- Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples
- Adapter son jeu et ses actions à ses adversaires et ses partenaires
- Coordonner des actions motrices simples
- Se reconnaître attaquant / défenseur
- Coopérer pour attaquer et défendre
- Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur
- S'informer pour agir

Je pratique / J'agis

1- L'attitude santé au C3

- Les 3 réglettes (plaisir, effort, progrès)
- Le compteur d'activités
- Mon cahier témoin p 4 à 13
- La fiche « Indicateurs d'effort »

2- Les ressources liées à une APS

- Anim' athlé – Anim'cross

3- Une opération nationale



4- Une action pour bouger au quotidien : le défi récré



5- La mallette

Sport scolaire et handicap

Des outils pour adapter l'activité aux singularités de chacun et rendre la rencontre inclusive



Je connais

- Mon cahier témoin

Je me connais

1- L'attitude santé au C3

- La réglette des émotions
- La réglette de l'effort
- La réglette du progrès
- Le cahier témoin p 16 à 26

2- Rebonds et Compagnie

Outil destiné à prévenir les conduites à risques et favoriser l'avènement des compétences psychosociales.



Je réfléchis, j'échange, je débats

1- L'attitude santé au C3

- Les bandes dessinées
- Les cartes postales
- Histoire à bouger
- Les vidéos



2- Le Remue-méninges

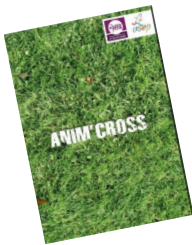
Le «Remue-méninges», atelier de réflexion à partir de mots inducteurs choisis, qui cherche à engager l'élève sur le chemin d'un questionnement philosophique.



3- Le débat associatif

- Eco-citoyenneté
- Vivre ensemble
- Egalité fille—garçon



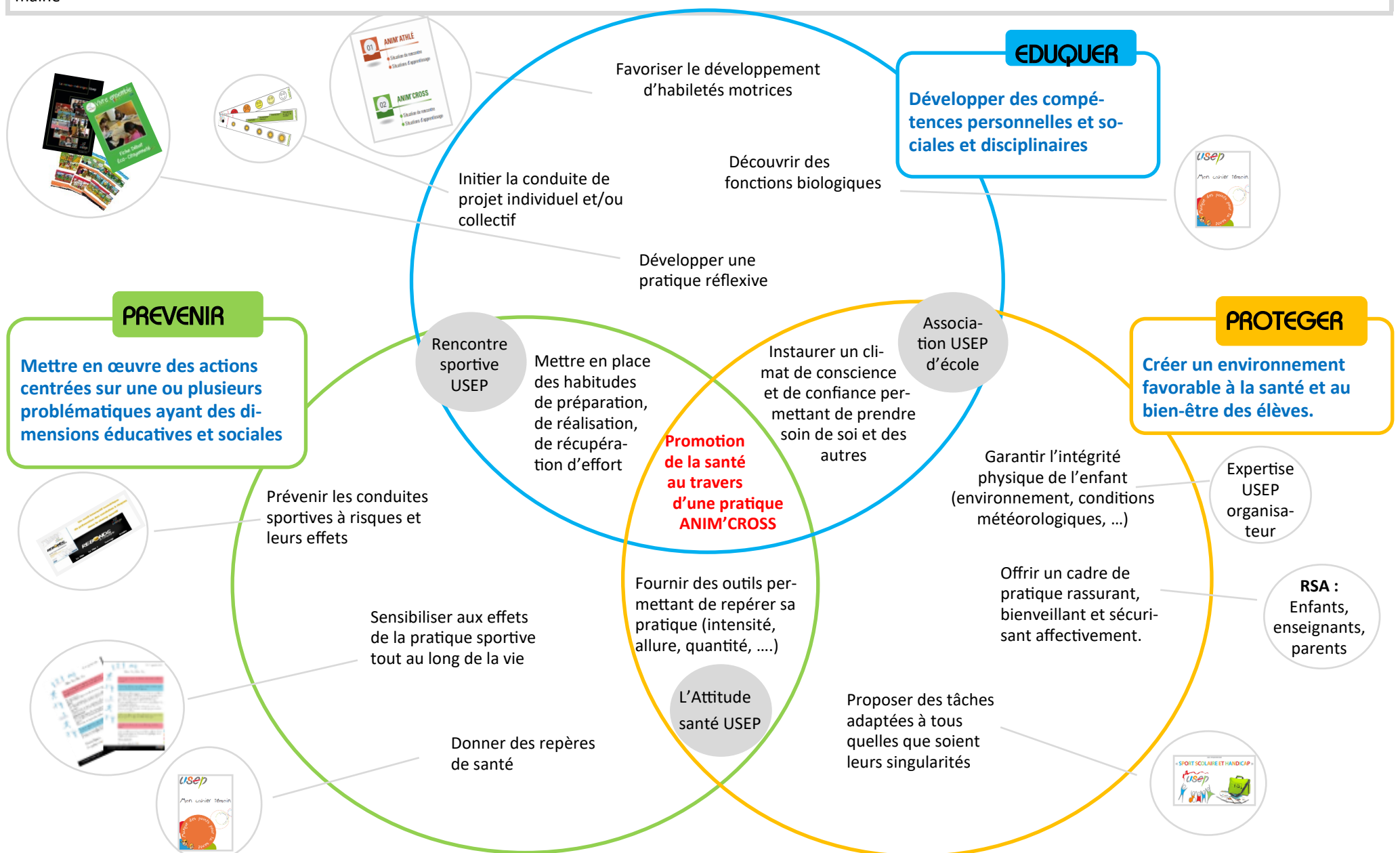


L'ANIM'CROSS, des situations innovantes pour :

- Apprivoiser, par le jeu, l'effort physique continu
- Développer des capacités physiques et physiologiques (endurance aérobie)
- Développer des habiletés motrices (adresse, force, ...)
- Développer des capacités psychologiques
- **Eduquer à la santé** : L'enfant accède à une meilleure « connaissance de soi » en s'exprimant à propos de ses sensations ou de ses émotions, en réfléchissant et en échangeant sur ses pratiques et son ressenti .

L'ANIM'CROSS s'organise à partir de plusieurs situations collectives et ludiques. Si la performance est individuelle (chacun court), le résultat est, quant à lui, collectif. Construites souvent autour du concept de défi (contre soi-même ou contre les autres), les situations proposées ont pour ambition de **développer le goût de l'activité physique**. En cela, l'ANIM'CROSS participe activement à la mise en œuvre du parcours éducatif de santé de l'élève. Ainsi, l'éducation à la santé trouve sa place dans le **PLAISIR** éprouvé, l'**EFFORT** consenti et ressenti, les **PROGRES** réalisés.

Domaine du socle	Compétence générale EPS	Contribution du champ d'apprentissage N°1 aux compétences générales et aux domaines du socle
Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	• Acquérir des coordinations motrices efficaces • Utiliser l'intégralité de ses ressources pour réaliser sa meilleure performance mesurable • Choisir, utiliser, modifier des repères pour contrôler sa réalisation motrice dans l'espace et le temps • Identifier les rapports contradictoires : intensité—durée,
Domaine 2 Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils	• Apprendre à apprendre seul ou avec ses camarades • Par l'expérimentation, l'observation, la comparaison ou l'analyse, identifier les actions qui permettent une meilleure efficacité
Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assurer des rôles et des responsabilités	• Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments • Prendre soin de soi et des autres • Développer les aptitudes à la réflexion critique • S'engager dans un projet individuel et collectif
Domaine 4 Systèmes naturels ou systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	• Utiliser les repères extérieurs pour se construire des repères sur soi (se préparer, réaliser l'effort souhaité, récupérer de l'effort) • Percevoir et gérer les réactions de son corps à un effort (système respiratoire, circulatoire et musculaire) • Connaître et conduire les différentes étapes nécessaires pour préparer son corps à un effort physique • S'engager avec un projet réfléchi, ambitieux et réaliste • Mettre en place progressivement des habitudes de préparation, de réalisation, de récupération à l'effort
Domaine 5 Les représentations du monde et l'activité humaine	S'approprier une culture physique, sportive et artistique	• Situer ses possibilités • S'approprier les valeurs (motivation, goût de l'effort, performance, compétitivité, solidarité), ... • Connaître les techniques nécessaires pour être efficace



Évaluation

Quand : Après le cycle d'apprentissage et la rencontre 2 ou 3 fois après à la rencontre afin de mesurer si les habitudes perdurent

Comment : A l'aide d'indicateurs quantitatifs et qualitatifs (compteurs d'activité et 3 réglottes) et par des traces dans le cahier témoin.

Pistes pour prolonger l'action , pour « bouger » au quotidien

- Une semaine « mobilités actives »: Défi -10 000 pas par jour !
- Préparation et mise en place d'une rencontre ANIM'ATHLE
- Défi récré ([lien vers le site](#))