

Bilan Parcours du cœur Scolaire 2021 – Marquise

I. Descriptif

En raison des conditions sanitaires actuelles, nous sommes dans l'impossibilité de réunir les différentes écoles sur un même lieu afin d'échanger et de pratiquer une activité sportive. En revanche, l'importance de maintenir la pratique sportive dans le quotidien des enfants est primordial. C'est pourquoi, le service des sports s'est déplacé dans chaque école pour proposer des ateliers autour des thématiques des « parcours du cœur » dans le respect des contraintes sanitaires.

Date : du **17 au 27 mai 2021** de 09h00 à 16h30

Lieu : dans chaque école élémentaire (en extérieur)

Public : écoles élémentaires Pierre Mendès France, Carrières et Sainte Thérèse

Classe : du CP au CM2

II. Effectifs

Dans le but de respecter les gestes barrières, nos ateliers sportifs ont été proposés en extérieur et nos ateliers non sportifs en intérieur. Nous avons utilisé les cours d'école pour installer notre matériel, qui a été désinfecté entre chaque classe. Les enfants ont porté leur masque tout au long de l'activité et ils arrivaient sur les ateliers avec les mains lavées. Nous avons limité le brassage entre chaque classe, c'est pour cela qu'un battement de 15 minutes était prévu entre chaque groupe.

Ci-dessous le déroulement de nos activités par écolé et par classe :

Pierre Mendès France	Lundi 17 mai	9h30-10h30	CP (2 classes)	21+17
		13h45-14h45	CM2 (2 classes)	23+22
		15h15-16h15	CE1 + CE1/CE2	23 +24
	Martin 18 mai	9h15-10h15	CE2-CM1 +CM1	23+25
		14h00-15h00	CE2	24
Carrières	Jeudi 20 mai	9h15-10h15	CP	25
		11h00-12h00	CE1	21
		13h50-14h50	CE2	22
		15h30-16h30	CM1 +CM2	24+18

Sainte Thérèse	Mardi 25 mai	10h00-11h00	CE1-CE2	23
		13h45-14h45	CE2-CM1	26
		15h00-16h00	CP A + CP B	14+15
	Jeudi 27 mai	9h30-10h30	CE1	27
		10h45-11h45	CM2	21

III. Ateliers

Notre objectif est de sensibiliser les élèves sur l'importance de pratiquer une activité physique et sportive régulière. Ils pratiqueront pendant une heure des activités sportives et ludiques, celles-ci se divisent de la manière suivante :

- Atelier « nutrition »
- Atelier « hygiène de vie »
- Cardiogoal
- Tir sur cible
- Disc golf
- Poull Ball
- Curling
- « Quizz »

IV. Déroulement

Chaque classe est divisée en 6 groupes répartis sur 6 ateliers, les rotations s'effectuent toutes les 10 minutes, un animateur encadre, présente et anime sa thématique :

- Atelier « nutrition »
- Atelier « hygiène de vie »
- Cardiogoal
- Tir sur cible
- Disc golf
- Poull ball
- Curling
- Quizz

V. Ateliers

1. Atelier « nutrition »

Nous nous sommes appuyés sur les affiches de l'évènement pour constituer notre atelier :

- Questionner les enfants : « Pour vous que veut dire alimentation/nutrition »
- Repérer les portions de fruits et de légumes
- Nommer les aliments sur les photos
- Compléter un exemple de menu équilibré
- Classer les groupes d'aliments
- Repérer les boissons sucrées dans l'ordre croissant



2. Atelier « hygiène de vie »

Nous avons utilisé différents supports pour constituer notre atelier :

- Questionner les enfants : « Pour vous que veut dire avoir une bonne hygiène de vie ? »
- Repérer les besoins de sommeil selon l'âge
- Repérer les bons gestes pour une bonne hygiène corporelle
- Discuter des recommandations de pratiquer une activité physique et sportive au minimum 30 minutes par jour
- Jeu de l'oie sportif



3. Cardiogoal

- Création en juin 2011
- Son créateur : Ludovic Wampouille, Sapeur-Pompier Professionnel dans le Pas-de-Calais dans les Hauts de France (caserne de Marquise).
- Sport collectif mixte, sans contact.
- Premier sport collectif mixte créé en France.
- L'objectif pour les joueurs est de faire passer "la comète" (ballon en mousse en forme spirale) dans un des trois anneaux de couleurs (le but)
- Points : Rouge 15 / Bleu 10 / Jaune 5



4. Tir sur cible

L'animateur explique aux enfants comment se positionner et tenir son arc. Le but est de réussir à toucher la cible, au fur et à mesure les enfants se trouve de plus en plus loin de la cible. Cela leur demande de la concentration et de la précision, un atelier très apprécié puisque c'est une activité très peu pratiquée.



5. Disc golf

Le disc golf se joue avec un frisbee et des cibles fixes. Au départ les enfants ont appris à tirer face à la cible puis ont évolué sur différents parcours.

Les règles sont similaires à celles du golf, l'enfant tire et rejoue à l'endroit où son frisbee est tombé.

L'animateur les a conseillé sur la façon de tenir le disque et comment tirer correctement.



6. Poull ball

Le poull ball est un sport collectif qui se joue sans contact. Le but est de faire tomber le cube posé sur la plateforme à l'aide d'un grand ballon. Ce sport est très ludique pour les enfants.

Notre objectif était que chaque enfant réussisse à lancer et rattraper le ballon. Un très bon moment de passer avec pas mal de fou rire !



7. Curling

Les enfants ont eu une initiation au curling, activité jamais réalisée ! Ils ont découvert cette activité avec grand plaisir. Le but est de faire rouler la pierre vers la cible pour qu'elle s'arrête au centre, cela demande de la précision et de la concentration.



8. Quizz

Pour cette activité nous avons rédigé une vingtaine de questions sur les thématiques des parcours du cœur. Les enfants devaient effectuer un parcours sportif avant de donner leur réponse.

Exemple de question :

- Que veut dire PLS ? (Position Latérale de Sécurité)
- Comment faire du sport en venant à l'école ? (En vélo, en marchant...)
- Que faut-il manger tous les jours pour avoir une alimentation équilibrée ? (Des fruits, légumes, boire de l'eau)
- Que faut-il faire le soir avant d'aller se coucher ? (Se débarbouiller, se laver les dents)
- Citez des numéros d'urgence ? (Le 15, le 17, le 18, le 112)



VI. Récompenses

Au terme de l'activité, chaque enfant s'est vu offrir un kit « parcours du cœur » : une règle, un frisbee de poche, un bandeau élastique de poignet, un bracelet, un gobelet et un diplôme de participation.



VII. L'équipe d'animation

