

# FITDays



GROUPE vyv

## triathlon pour les enfants

# DOSSIER PÉDAGOGIQUE



## Préparer une étape du FITDays mgen avec sa classe

Ce document est à destination de l'ensemble des personnels éducatifs des écoles. Il a pour but d'expliquer les FITDays mgen et d'inciter les professeurs à intégrer cette journée dans leur programme scolaire, afin que les enfants soient mieux préparés pour leur premier petit triathlon.

En temps scolaire : arrivée de 75 élèves toutes les 1h½, Groupes de 10 à 15 sur chacun des ateliers  
Durée d'un atelier 15 minutes, 2 heures 30 environ de présence des élèves sur le village

La totalité des ateliers pouvant être proposés sur le village des FitDays mgen sont décrits dans le présent dossier. Cependant, en fonction des contingences locales, un ou plusieurs d'entre eux peuvent ne pas être installés sur certaines étapes.



# SOMMAIRE 1/2

Pages :

- 5 – Présentation des FITDays MGEN
- 6 – La philosophie du FITDays MGEN
- 7 – Références institutionnelles (Bulletin officiel)
- 14 – Les étapes 2022
- 16 – Présentation des ateliers
  - 17 – Atelier triathlon
  - 23 – Atelier sécurité routière
  - 24 – Atelier nutrition
  - 25 – Atelier coopératif égalité fille-garçon
  - 26 – Atelier premiers secours
  - 27 – Atelier développement durable
  - 28 – Atelier protéger ses sens
  - 29 – Atelier hydratation
  - 30 – Atelier un cœur d'athlète

# SOMMAIRE 2/2

31 – Préparation en amont des ateliers :

32 – Atelier triathlon

40 – Sécurité routière

43 – Nutrition

46 – Égalité fille-garçon

48 – Modèle de courrier aux écoles.

49 – Contacts utiles.

# Présentation des FITDays mgen « enfants »

## Présentation

Organisé depuis 2013 entre les mois de mai et juillet, cet évènement offre la possibilité aux enfants de 5 à 12 ans de découvrir le triathlon avec ses 3 disciplines de base - natation, cyclisme, course à pied - mais aussi d'être sensibilisé aux valeurs citoyennes, à la persévérance, au dépassement de soi, au respect des autres, ou encore au bon équilibre nutritionnel. Les professeurs peuvent, s'ils le souhaitent, intégrer cette journée dans leur programme scolaire afin que les élèves soient mieux préparés pour leur premier petit triathlon.

## Les liens entre les FITDays mgen, l'ADOSSEN et les établissements scolaires

Agréés par le ministère de l'Éducation nationale pour mener des actions de prévention et de promotion de la santé auprès des publics scolarisés, MGEN et ADOSEN ont établi un partenariat avec les organisateurs d'une opération de promotion de l'activité physique auprès des jeunes enfants de 5 à 12 ans.

Dans le cadre de ses actions de promotion de la santé, elle invite le directeur académique des services de l'Éducation nationale, l'inspecteur de l'Éducation nationale, les directeurs d'école, à diffuser auprès des écoles le programme et à participer à ses côtés aux journées FITDays mgen. Il y est rappelé que le village des FITDays mgen peut accueillir jusqu'à 400 enfants (attention en temps scolaire, prévoir une arrivée de 75 enfants toutes les 1h½), à raison de groupes de 10 à 15 sur chacun des ateliers d'une durée de 15 minutes, soit 2 heures 30 environ en tout.\* Il est conseillé de se préinscrire sur le site internet et de choisir son heure d'arrivée.

La participation d'un établissement scolaire aux FITDays mgen est également l'opportunité de promouvoir toute l'année les bienfaits des activités physiques et sportives, dès le plus jeune âge. L'implication de l'ensemble des acteurs de l'établissement facilite ainsi la mise en place des 3 axes des nouveaux parcours éducatifs en santé de tous les élèves, à savoir :

- **éducation à la santé** : compétences à acquérir permettant à chaque futur citoyen de faire des choix éclairés en matière de santé ;
- **prévention** : démarches mobilisant les familles et les acteurs locaux et pouvant donner lieu à des temps forts comme les FITDays mgen qui s'inscrivent dans la vie des écoles et des établissements ;
- **protection de la santé** : actions visant à créer un climat d'établissement favorable à la santé et au bien-être de tous les membres de la communauté éducative

\*Attention : sur certaines étapes, des ateliers mis en œuvre par des structures locales sont susceptibles de se rajouter

**Objectif :**

Donner le goût aux enfants et aux parents à se mettre à l'activité physique et à adopter de bonnes habitudes alimentaire pour lutter contre la sédentarité et les pathologies associées.

Faire participer 20 000 enfants et 5000 parents !  
700 prises de licences-enfants après le FitDays mgen en France...

Offrir un événement qui soit une synthèse événementielle et  
mettre en avant la politique santé de la ville ce jour-là

**SANTE, SPORT, SOLIDARITE,  
TRIATHLON, EQUILIBRE, BIEN-ÊTRE, AVENTURE MAITRISEE,  
EN FAMILLE, ENTRE AMIS !**

## Références institutionnelles (Bulletin officiel)

### Les FITDays mgen et les programmes scolaires d'Éducation Physique et Sportive (EPS)

#### La loi n° 2013-595 du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation

pour la refondation de l'école de la République définit des objectifs et des moyens en termes de promotion de la santé et du développement du sport à l'école.

#### Promouvoir la santé

L'école a pour responsabilité l'éducation à la santé et aux comportements responsables. Elle contribue au suivi de la santé des élèves. La politique de santé à l'école se définit selon trois axes : l'éducation, la prévention et la protection. [...] La promotion de la santé favorise le bien-être et la réussite de tous les élèves. Elle contribue à réduire les inégalités de santé par le développement des démarches de prévention.

#### Développer la place du sport à l'école

Le sport scolaire joue un rôle fondamental dans l'accès des jeunes aux sports, aux pratiques physiques artistiques et à la vie associative, créant une dynamique et une cohésion au sein des communautés éducatives et entre les écoles et les établissements. Il contribue à l'éducation à la santé et à la citoyenneté. L'éducation physique et sportive contribue également à promouvoir le respect de l'éthique et des valeurs éducatives et humanistes du sport. Elle favorise l'égalité des chances des jeunes.

Des activités sportives sont proposées à tous les élèves volontaires, notamment dans les territoires prioritaires, tout au long de l'année, en complément des heures d'éducation physique et sportive. Ces activités doivent avoir un sens pédagogique autour des valeurs transmises par le sport comme le sens de l'effort et du dépassement de soi, le respect de l'adversaire et des règles du jeu ainsi que l'esprit d'équipe. Au-delà de l'éducation physique et sportive, dans un objectif d'éducation par le sport, le recours au sport, analysé de manière raisonnée et avec un esprit critique, comme vecteur d'apprentissage pour les autres matières, est favorisé.

Le Bulletin officiel spécial n°11 du 26 novembre 2015 relatif aux programmes d'enseignement du cycle des apprentissages fondamentaux (cycle 2 : CP/ CE1/ CE2), du cycle de consolidation (cycle 3 : CM1, CM2, 6e) redéfinit la place de l'EPS dans les nouveaux programmes entrant en vigueur à la rentrée 2016 :

- **cycle 2** : développement de la motricité, construction d'un langage corporel, verbalisation des émotions ressenties et actions réalisées, accès à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui), acquisition des habiletés motrices essentielles à la suite du parcours en EPS, attention particulière portée au savoir nager
- **cycle 3** : mobilisation des ressources pour transformer la motricité dans des contextes diversifiés et plus contraignants, identification des effets immédiats des actions en insistant sur la nécessaire médiation du langage oral et écrit, initiation à des rôles divers (arbitre, observateur...) et compréhension de la nécessité de la règle, développement des méthodes de travail propres à la discipline (par l'action, l'imitation, l'observation, la coopération, etc.), atteinte du niveau attendu de compétence dans au moins une activité physique par champ d'apprentissage.

La participation des classes aux FITDays est l'opportunité de promouvoir toute l'année les bienfaits des APS



3 axes

Éducation à la santé

Prévention

Protection de la santé



EPS :

- Mobilisation des ressources pour transformer la motricité dans des contextes diversifiés et plus contraignants
- Identification des effets immédiats des actions (langage)
- Initiation à des rôles divers
- Compréhension de la nécessité de la règle
- Développement des méthodes de travail propres à la discipline : action, imitation, observation, coopération ...



# Le parcours éducatif de santé

## Promouvoir la santé

L'école a pour responsabilité l'éducation à la santé et aux comportements responsables. Elle contribue au suivi de la santé des élèves.

La politique de santé à l'école se définit selon trois axes : **l'éducation, la prévention et la protection.** [...] La promotion de la santé **favorise le bien-être et la réussite de tous les élèves.** Elle contribue à **réduire les inégalités de santé** par le **développement des compétences psychosociales, des démarches partenariales de prévention et de protection.**

[col.education.fr/cid105644/le-parcours-educatif-sante.html](http://col.education.fr/cid105644/le-parcours-educatif-sante.html)

# PES - 3 axes: éducation, prévention, protection

## Enseignant dans sa classe

- Socle CCCC
- Programmes
- Attendus de fin de cycle

## Les adultes de la communauté éducative

- Environnement
- Climat Ressources
- Visites médicales....

## La communauté éducative

- Actions spécifiques
- Problématique santé prioritaire
- Partenaires



ministère  
éducation  
nationale



# Les compétences psychosociales du PES

Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre les décisions

Avoir une pensée créative / Avoir une pensée critique

Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions

Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres

Savoir communiquer efficacement / Être habile dans les relations interpersonnelles

# Adapter ses déplacements à des environnements variés

## CYCLE 2

## CYCLE 3

### ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.</li><li>• Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.</li><li>• Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.</li><li>• Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.</li><li>• Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.</li><li>• Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.</li></ul> |
|--|--|

### COMPETENCES TRAVAILLEES PENDANT LE CYCLE

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices.</li><li>• S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.</li><li>• Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.</li><li>• Respecter les règles essentielles de sécurité.</li><li>• Reconnaître une situation à risque</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.</li><li>• Adapter son déplacement aux différents milieux.</li><li>• Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation, etc...).</li><li>• Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.</li><li>• Aider l'autre.</li></ul> |
|--|---|

# Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

## CYCLE 2

## CYCLE 3

### ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

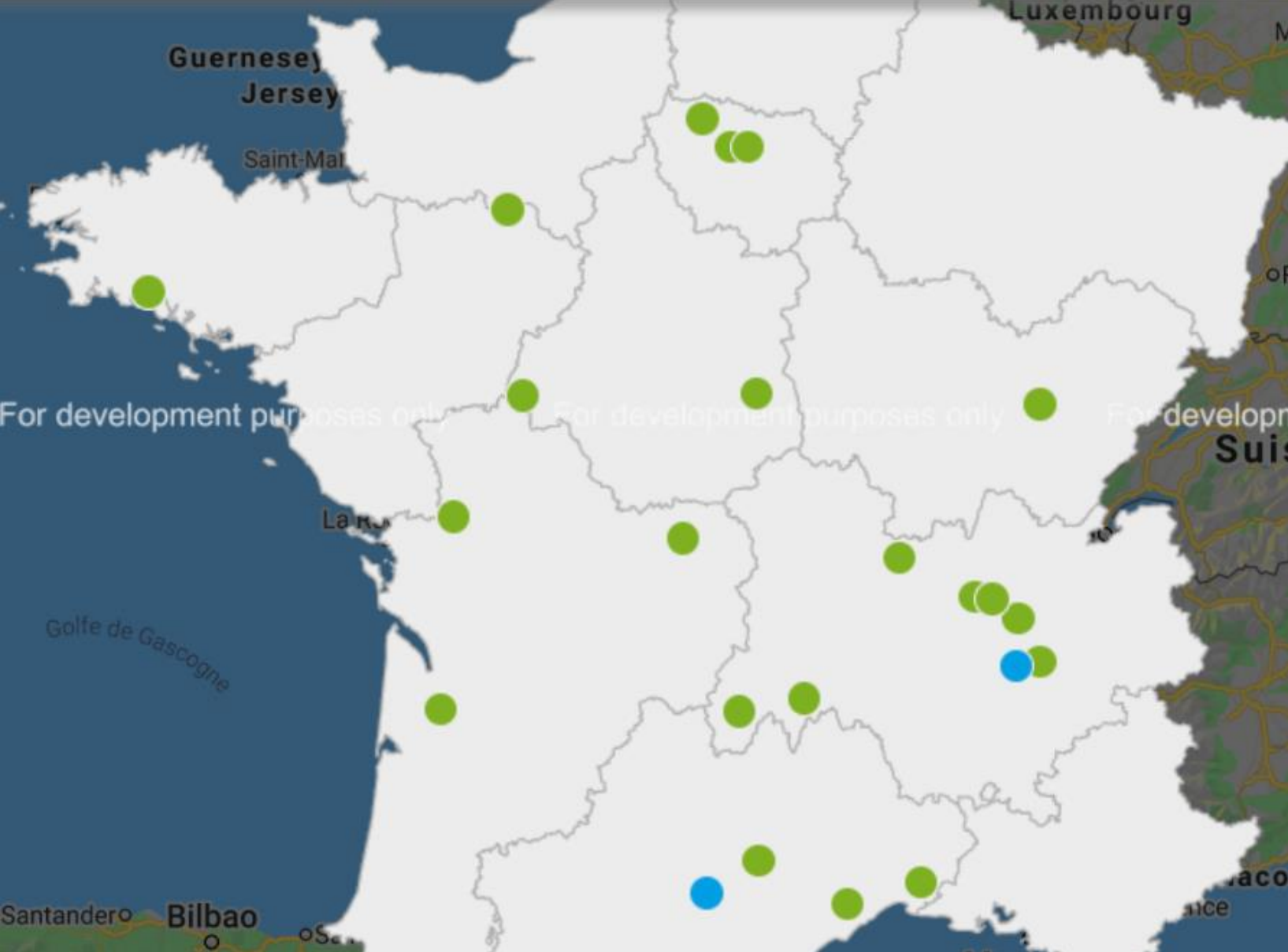
- Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.
- Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.
- Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.
- Remplir quelques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

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller + vite, + longtemps, + haut, + 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.

### COMPETENCES TRAVAILLES 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 de sécurité édictées par le professeur.

- 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.



## VILLAGES SPORT-SANTE

TULLINS (38) – vendredi 20 mai  
BOURGOIN-JALLIEU (38) – samedi 21 mai  
LYON (69) – lundi 23 mai  
PARIS (75) – lundi 30 mai  
ALENCON (61) – mercredi 1er mai  
CERGY-PONTOISE (95) – jeudi 2 juin  
NEUILLY SUR MARNE (93) – vendredi 3 et samedi 4 juin  
GUERET (23) – mardi 7 juin  
TERRES DU HAUT-BERRY – RIANNS (18) – jeudi 9 juin  
CHINON (37) – vendredi 10 et samedi 11 juin  
QUIMPERLE (29) – mardi 14 juin  
PAREMPUYRE (33) – jeudi 16 juin  
NIORT (79) – vendredi 17 et samedi 18 juin  
FRONTIGNAN (34) – mardi 21 juin  
AURILLAC (15) – jeudi 23 juin  
SAINT-FLOUR (15) – vendredi 24 juin

ROYBON (38) – samedi 25 juin  
VAUVERT (30) – mardi 28 juin  
ROANNE (42) – jeudi 30 juin  
GENAS (69) – samedi 2 et dimanche 3 juillet

## VILLAGES SPORT-SANTE + TRIATHLONS ADULTES

ROYBON (38) – dimanche 26 juin  
NAGES (81) – dimanche 10 et lundi 11 juillet  
LA SALVETAT-SUR-AGOÛT (34) – mardi 12, mercredi 13  
et jeudi 14 juillet

## Le village des FITDays mgen

Le village est composé de 9 ateliers éducatifs, en plus de l'atelier triathlon.

Chaque atelier, d'une durée de 15 minutes, peut accueillir entre 10 à 15 enfants.



# Pourquoi le triathlon

Le TRIATHLON est sport ludique basé sur la pratique de trois disciplines que les enfants connaissent : la natation, le vélo et la course à pied et qui font partie des programmes d'EPS avec deux attestations clé - l'ASSN et l'APER.

Le triathlon est une épreuve d'endurance qui reste ludique grâce aux changements d'activités. Ici 20 mètres de natation, 1 kilomètre de VTT et 250 mètres de course à pied.

*L'ordre des épreuves n'est pas le fruit du hasard. En effet, les enfants commencent par la natation le corps sera encore "froid" il n'y aura donc pas de risque de choc thermique. Le cyclisme est en 2e position, ce qui évite les arrivées dangereuses au sprint ; ainsi le sprint se fait en course à pied (3e et dernière discipline). De plus dans l'ordre imposé par la Fédération Française de Triathlon (natation, cyclisme, course à pied), les sportifs passent d'une pratique allongée à une pratique assise puis debout, le rythme cardiaque augmente donc progressivement.*

- En natation, la participation à un triathlon donne l'occasion de motiver les élèves pour des performances chronométriques et donc rechercher une meilleure efficacité dans l'action.
- Le vélo est très souvent l'occasion d'aborder des problèmes liés à la sécurité routière ou à la dextérité de l'élève dans la conduite de cet engin. Ceux-ci ne sauraient être occultés. Mais préparer un triathlon, c'est aussi permettre à l'enfant – cycliste de se poser la question et d'essayer d'y répondre: comment puis-je être endurant sur un vélo ?
- En « course longue », les enseignants mettent souvent l'accent sur la régularité de la course et la gestion de l'effort (courir lentement et régulièrement pour courir longtemps), autant d'éléments souvent mis à mal lors d'un cross. Dans le triathlon, les conditions (courir seul, réaliser son contrat) vont imposer à l'enfant le respect scrupuleux de son rythme de course.

Les enchaînements du jeune athlète « multisports » - Revue EP&S n°274 - Janvier 1998 :

Les jeunes sportifs ont de grosses difficultés à enchaîner des activités différentes. Les modifications de posture, de vitesse de déplacement, de fréquence gestuelle, d'informations sensorielles prioritaires, de groupes musculaires et de régimes de contractions sont très « sollicitantes » et demandent parfois des délais d'adaptation relativement longs. Les savoir-faire techniques spécifiques de la transition doivent être acquis sous formes jouées, et diversifiées.

**Pierre PABIOT, Conseiller pédagogique EPS, Circonscription de Cher Nord**

**Ce triathlon est adapté à tous les élèves quels que soient leurs besoins éducatifs particuliers.**

## **Objectifs pédagogiques spécifiques**

- Savoir gérer son effort sur une épreuve longue.
- Savoir enchaîner 3 activités différentes : natation (20 mètres), VTT (1km), course à pied (250m)
- Acquérir des savoir-faire techniques spécifiques aux transitions
- Développer des compétences psychosociales (Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions -Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre les décisions ).

**But pour l'élève:** réaliser un triathlon adapté en produisant un effort modéré ou intense

## **Dispositif**

- Une équipe à la fois
- Parcours balisé par des plots
- Matériels fournis par l'organisateur: bonnet de bain, combinaison, t-shirt, vélo, casque de vélo
- Matériel à amener par l'enfant : maillot de bain, chaussures de sport

# Déroulement de l'atelier

Avant d'entrer dans la piscine, les enfants doivent **se rendre aux vestiaires** pour se mettre en maillot de bain, enfiler le T-shirt du KIDS offert par l'organisation, et chausser leurs baskets (sans chaussette). **Pour faciliter la préparation de l'accueil des classes, il est demandé aux enseignants de fournir aux organisateurs un tableau avec le nom, le prénom, la date de naissance, le mail, le téléphone des parents et la taille vestimentaire (pour le tee-shirt) de l'enfant (voir tableau en fin de document).**

- Une fois changés, les enfants se dirigent vers le parc à vélo, pour choisir leur casque et un vélo à leur taille. Les enfants laissent les vélos, le casque ainsi que leur T-shirt et les chaussures dans le parc à vélo et doivent **mémoriser leur emplacement**.
- À la fin de cette préparation, tout le monde regagne la piscine, pour enfiler un bonnet de bain. Puis ils entrent par l'échelle dans la piscine après être passé dans le pédiluve. Quand l'animateur donne le départ, ils **effectuent 20 mètres de natation** et ressortent de la piscine par l'échelle
- Après avoir fini la partie natation, les jeunes triathlètes courent vers le parc à vélo où ils vont faire la **1re transition** : enfiler le tee-shirt puis le casque avec jugulaire bien attachée, mettre les chaussures (avantage indéniable des chaussures à fermeture velcro ou lacets élastiques) et se diriger en poussant le vélo vers la sortie du parc. Ils ne montent sur le vélo qu'à la ligne tracée au sol en sortie afin de ne pas gêner les autres enfants dans le parc.
- La **partie cycliste** est composée d'une boucle de 250 mètres à parcourir plusieurs fois (si possible 4 fois = 1 km). Lorsque l'enfant qui est en première position a effectué quatre tours de circuit, tous les participants retournent au parc à vélo, descendent du vélo à la ligne d'entrée de parc et vont reposer délicatement les vélos et les casques. La circulation dans le parc VTT se fait en marchant (ou en courant) à côté du vélo.
- Puis, ils **courent 250 m** pour finir sous la ligne d'arrivée où ils reçoivent une médaille et un goûter
- A l'issue de cette initiation, les enfants seront dirigés vers l'espace récupération où quelques exercices simples leur seront proposés. Durant cette phase, les participants seront invités à s'hydrater au moyen d'une bouteille d'eau individuelle qui leur sera remise. A la fin de la séance, la bouteille sera écrasée au moyen d'un éco-compacteur afin de procéder à un recyclage du PET.

Le sens de la médaille est ici la valorisation d'un effort accompli, l'aboutissement d'un projet

# Atelier triathlon « FITDays mgen » adapté à tous les élèves quels que soient leurs besoins éducatifs particuliers

Lors de l'inscription, chaque professeur des écoles sera amené à préciser les BEP des élèves afin d'en informer en amont les organisateurs. Une communication sera établie avec chacun d'entre eux pour préciser les besoins et trouver ensemble des solutions.

### EXEMPLES NATATION :

matériel de flottaison,  
nage dans le couloir du  
bord de la piscine, ....

### EXEMPLES VELO :

utilisation de trottinette,  
réduction de la distance,  
accompagnement  
humain...

### EXEMPLES COURSE :

réduction de la distance,  
accompagnement  
humain, utilisation d'un  
fauteuil roulant...

## HYGIENE ET SECURITE

### HYGIENE :

Combinaisons néoprène désinfectées au chlore dans une grande lessiveuse après chaque passage des enfants : 3 jeux permettent la rotation.  
Les enfants gardent le bonnet de bain sous le casque en vélo ; désinfection des jeux de bonnets.  
Les fruits sont lavés et coupés pour les enfants par les militants mgen. Les enfants les prennent avec des piques ou les militants équipés de gants donnent le fruit à l'enfant.  
Désinfection de la piscine, qui est remplie le matin même avec l'eau du réseau pompier.  
Tentes vestiaires filles et garçons pour que les enfants se mettent en maillot de bain avant l'épreuve.  
Pédiluve chloré à l'entrée de la piscine.

### SECURITE :

La piscine fait 10mX5m avec 0.9 m d'eau – autoportée.  
Un BEESAN et 2 BNSSA sont présents sur l'atelier triathlon.  
Un poste de secours (défibrillateur, valise d'oxygénothérapie,...) est installé sur l'atelier.  
Les enfants passent par groupe de 15 maximum sur l'atelier Triathlon  
Les enfants ne sont pas chronométrés (tous récompensés par une médaille pour leur effort).  
Les enfants ne doivent pas monter sur le vélo avant d'avoir attaché la jugulaire de leur casque, qu'ils essaient avant leur passage sur le circuit triathlon, tout comme ils préparent leur vélo (réglage de la hauteur de selle).  
Les enfants ne doivent monter sur le vélo qu'à la sortie du parc à vélo et au retour, ils doivent reposer le vélo à sa place sans gêner les autres enfants, avant de partir en course à pied, sans avoir oublié de quitter le casque.  
Chaque atelier est entouré de barrières.  
Les enfants se déplacent d'un atelier à un autre uniquement sous la responsabilité d'un éducateur ou de l'animateur.  
Les parcours vélo et course à pied sont toujours à vue des éducateurs (en boucles sur un espace hors circulation).  
Chaque session (vélo ou course à pied) est encadrée par un ouvrier et par un serre-file.

## ENCADREMENT PEDAGOGIQUE

### ENCADREMENT PEDAGOGIQUE :

22 personnes dans l'équipe FITDays, dont 1 BEESAN, 2 BNSSA, 1 éducateur de triathlon BF5 : l'organisation fournira les diplômes pour agrément.

8 militants mgen, enseignants de formation, pour tenir les ateliers éducatifs

1 opticien pour animer l'atelier sur le risque solaire.

2 militants de la Fondation de la Route pour animer l'atelier sécurité routière.

2 pompiers volontaires pour animer l'atelier des gestes qui sauvent.

1 service civique présent sur l'atelier égalité fille-garçon.

Aucune action commerciale sur le village éducatif (pas de présence de commerciaux, ni de distribution de tracts) ; des bâches FITDays mgen recouvrent les marques pendant le temps scolaire.

Kit pédagogique fourni en amont pour permettre aux enseignants de préparer les enfants à cet événement.

# Atelier sécurité routière

- Connaître les fondamentaux du code de la route
- Savoir manier un vélo
- Deux équipes homogènes en âge
- Parcours balisé par des plots et des lignes tracées au sol
- Cartes comprenant des questions thématiques

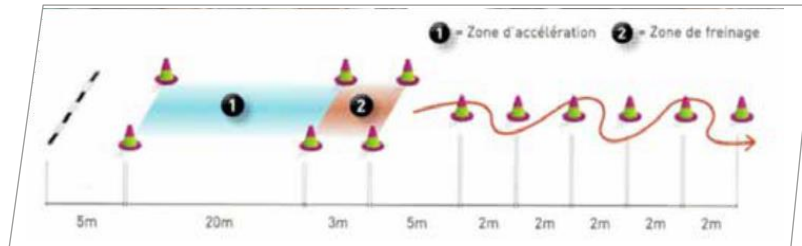
## Déroulement de l'atelier

- Relais : compléter le parcours en renversant le moins de plots

Le temps n'est pas chronométré. Chaque élève du relais suit le parcours tracé en évitant de renverser des plots.

Chaque plot tombé fait gagner un point à l'équipe adverse.

Les élèves attendent en zone 1 le passage du relais, seul un élève est présent en zone 2.



- Répondre aux questions pour perdre des points

Les questions portent sur le code de la route. Chaque équipe doit répondre à trois questions et peut se concerter au préalable.

Les équipes peuvent perdre 1 point par réponse juste. Les points perdus sont décomptés de ceux de la 1re étape.

- Résultats

À l'issue des deux étapes, l'équipe gagnante est celle ayant le moins de points



# Atelier Nutrition

## Objectifs pédagogiques

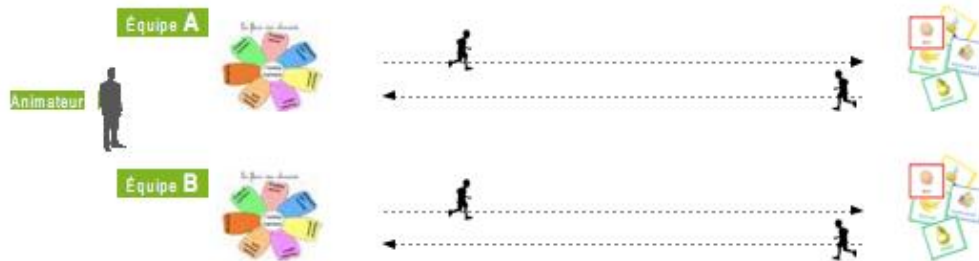
- Découvrir les 7 familles d'aliments
- Apprendre le rôle de chaque groupe d'aliments pour notre organisme
- Comprendre la notion d'équilibre alimentaire (fréquence conseillée par groupes d'aliments)

## Organisation de l'atelier

- Deux équipes homogènes en âge
- Fleur des aliments sur une branche verticale
- Cartes comprenant des questions thématiques

## Déroulement de l'atelier

- Relais : compléter le plus vite possible les 7 pétales (famille d'aliments) avec une image/pétale
- Le temps est chronométré. Chaque enfant du relais court chercher une image et vient la poser sur un pétale de la fleur alimentaire. L'animateur valide et laisse l'image en place ou la retire si elle n'est pas disposée sur le bon pétale. Dès que l'image est posée, le premier relais tape dans la main du second relais qui peut partir à son tour. Il n'est pas obligé d'attendre la validation de l'animateur. Le chronomètre s'arrête dès lors qu'une fleur est complétée avec une image/pétale placée correctement.



## Résultats

À l'issue des deux étapes, l'équipe gagnante est celle ayant temps le moins élevé



## Objectifs pédagogiques

- Favoriser le travail en équipe et la coopération
- Mettre en place une réflexion commune et un espace de dialogue
- Travailler sur les préjugés

## Organisation de l'atelier

- Deux équipes de cinq à six joueurs
- Labyrinthe sur table, crayon coopératif et quatre totems
- Cartes-questions

## Déroulement de l'atelier

- L'animateur lance un chronomètre de 10 minutes.
- L'équipe commence la partie au centre du labyrinthe. Les joueurs doivent alors guider le crayon coopératif vers les différents totems afin de les récupérer.
- Les joueurs décident du chemin qu'ils souhaitent suivre et du totem qu'ils souhaitent récupérer en premier afin de terminer le plus rapidement le parcours.
- Chaque fois que le crayon rencontre l'un des quatre totems, les joueurs doivent réfléchir et répondre collectivement à la question posée par l'animateur. À la suite de cette réponse, ils obtiennent le totem et poursuivent la partie.
- Si dix minutes se sont écoulées ou que les joueurs ont récupéré tous les totems, la partie se termine.



# Atelier premiers secours

## Objectifs pédagogiques

- Savoir repérer une victime
- Apprendre à donner l'alerte
- Acquérir des savoir-faire techniques spécifiques pour mettre une victime en position latérale de sécurité

*Le contenu est variable selon l'âge des enfants et les intervenants.*

## Organisation de l'atelier

- Une équipe à la fois
- Parcours d'obstacles

## Déroulement de l'atelier

- Les enfants sont assis en cercle et, lorsque la sirène retentit, ils se lancent sur le parcours
- Ils franchissent des obstacles pour se rendre jusqu'à la victime
- Les consignes sont données lorsque tous les enfants ont atteint la tente
- L'adulte leur apprend les règles du « PAS » : Protéger, Alerter, Secourir
- **Protéger** : les enfants doivent reconnaître une situation de détresse : analyse de l'environnement, témoins potentiels, victime consciente ou non, respiration ou non
- **Alerter** : les enfants apprennent les informations à donner aux secours : description de la situation de la victime et du lieu
- **Secourir** : les enfants apprennent à mettre en position latérale de sécurité une victime



# Atelier développement durable

## Objectifs pédagogiques

- Connaître les façons de trier des déchets
- Apprendre l'impact environnemental des déchets
- Savoir se concerter avant d'agir collectivement

## Organisation de l'atelier

- Deux équipes à la fois
- Cible, pas de tir, ballons

## Déroulement de l'atelier

- Les enfants doivent se concerter dans leur équipe pour choisir l'ordre des tireurs. Ils se placent en file indienne.
- Le premier tireur de chaque équipe se place sur la marque la plus proche de la cible représentant une dégradation courte de déchets.
- Si le ballon entre dans le trou, il passe le ballon à son co-équipier qui recule d'une marque. S'il échoue, l'équipe reste sur la marque tant que le ballon n'est pas rentré. Aucun enfant ne lance 2 fois de suite le ballon (même en cas de succès).
- L'équipe gagnante est celle qui a réussi à dégrader les déchets les plus longs, donc à avoir atteint la cible la plus éloignée de la cible.



# Atelier protéger ses sens

## Objectifs pédagogiques

- Se déplacer en état de cécité guidé par une voix
- Percevoir les difficultés liées au handicap
- Faire confiance à son partenaire
- Comprendre l'importance des sens au quotidien et la pratique de l'activité physique en particulier.

## Organisation de l'atelier

- Un slalom et des obstacles
- Des masques de suppression de la vision

## Déroulement de l'atelier

- Les enfants sont regroupés en deux équipes. Les équipes évoluent sur des parcours parallèles et identiques. Guidé par la voix de ses équipiers, un enfant doit effectuer le parcours et ramasser un dé déposé de manière aléatoire sur le parcours.
- Chaque enfant effectue le parcours à tour de rôle et dans un environnement sonore variable. La première équipe qui a ramassé toutes les balles a gagné.



# Atelier hydratation

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre la perte d'eau par le corps lors des activités
- Apprendre à s'hydrater avant, pendant et après l'effort

## Organisation de l'atelier

- Un bac de départ gradué rempli à 60 % d'eau.
- Un parcours d'obstacles.
- Un bac d'arrivée vide.

## Déroulement de l'atelier

- Les enfants prennent avec un gobelet de l'eau dans le bac de départ.
- Ils réalisent le parcours d'obstacles en courant puis à l'arrivée versent l'eau restante dans leur gobelet dans le bac d'arrivée.
- Lorsque tous les enfants sont passés sur l'atelier et que le bac de départ est vide, ils mesurent avec l'animateur la quantité d'eau présente dans le bac d'arrivée.
- La perte d'eau entre la quantité de départ et la quantité d'arrivée correspond à la consommation liée à l'activité physique. L'animateur aborde alors des notions d'hydratation et explique la nécessité de boire avant, pendant et après l'effort.



## Objectifs pédagogiques

- Connaître le principe d'un accident cardiaque
- Appréhender les facteurs favorisant le risque d'accidents
- Apprendre les bonnes habitudes pour éviter l'accident

## Organisation de l'atelier

- Une boucle de course à pied (environ 30 m) pour chaque équipe
- Des affiches Fédération Française de Cardiologie plastifiées
- Des cartes questions plastifiées

## Déroulement de l'atelier

- Les affiches sont présentées aux enfants et commentées par l'animateur puis les enfants sont répartis en 2 équipes égales.
- Au signal de départ, le premier relayeur de l'équipe parcourt la boucle de course à pied.
- Lors du retour sur la zone départ, l'animateur lui pose une question.
- Une bonne réponse déclenche le départ du relayeur suivant.
- En cas de mauvaise réponse, le 1<sup>er</sup> relayeur repart pour une boucle de course à pied et ce n'est qu'à son arrivée que le deuxième relayeur peut à son tour prendre le départ.



## Préparation des ateliers en amont

Les ateliers FITDays s'insérant parfaitement dans les programmes scolaires, ils peuvent être préparés pendant le temps scolaire ou péri-scolaire, en amont de l'étape.

Par exemple :

- **L'éducation physique et sportive** : enseignement de la natation, de la maîtrise du vélo, de la course à pied, de la gestion de l'effort, du dépassement de soi, gestes et postures
- **L'éducation civique** : sécurité routière, initiation aux gestes de premiers secours.
- **Les sciences et vie de la terre** : nutrition, développement durable.

Ces exemples de thèmes sont des supports concrets du plan d'action permettant d'initier une réflexion plus globale et d'amener les acteurs et les partenaires du projet à s'interroger concrètement sur leurs habitudes quotidiennes liées aux activités physiques et sportives. Les FITDays mgen proposent un cadre de référence structuré mais très souple dans lequel les établissements peuvent construire leur projet pédagogique.

Pour ce faire, il est suggéré de former **un comité de pilotage des FITDays mgen dans l'établissement** : ouvert à tous les acteurs et les partenaires d'une école, le comité de pilotage rassemble des enseignants, la direction de l'établissement, des élèves, des élus locaux, des parents d'élèves, des associations locales, etc. Il se réunit régulièrement pour définir de façon concertée les orientations de la programmation annuelle. Peuvent être associés tous ceux que le comité de pilotage jugera bon d'intégrer à la démarche, tout type de structure (ex : ville, associations sportives...) dont la contribution ou les compétences concourent à la réalisation du projet.

# Préparation des ateliers en amont (atelier triathlon)

**A pied :** → Me déplacer dans différentes dimensions.

L'enfant effectue un circuit basé sur lequel il doit enchaîner différents exercices (cf schéma) :

- pas chassés vers la gauche sur 15m
- 8 appuis décalés dans les cerceaux,
- pas chassés vers la droite sur 15m,
- slalom aléatoire (dans le sens du déplacement et latéralement) composé d'environ 20 cônes

## Évaluation :

**Pas chassés :**

Critères d'observation

- L'enfant suit la ligne tracée au sol
- Le regard reste à l'horizontale (ne regarde pas ses pieds)

**Slalom aléatoire :**

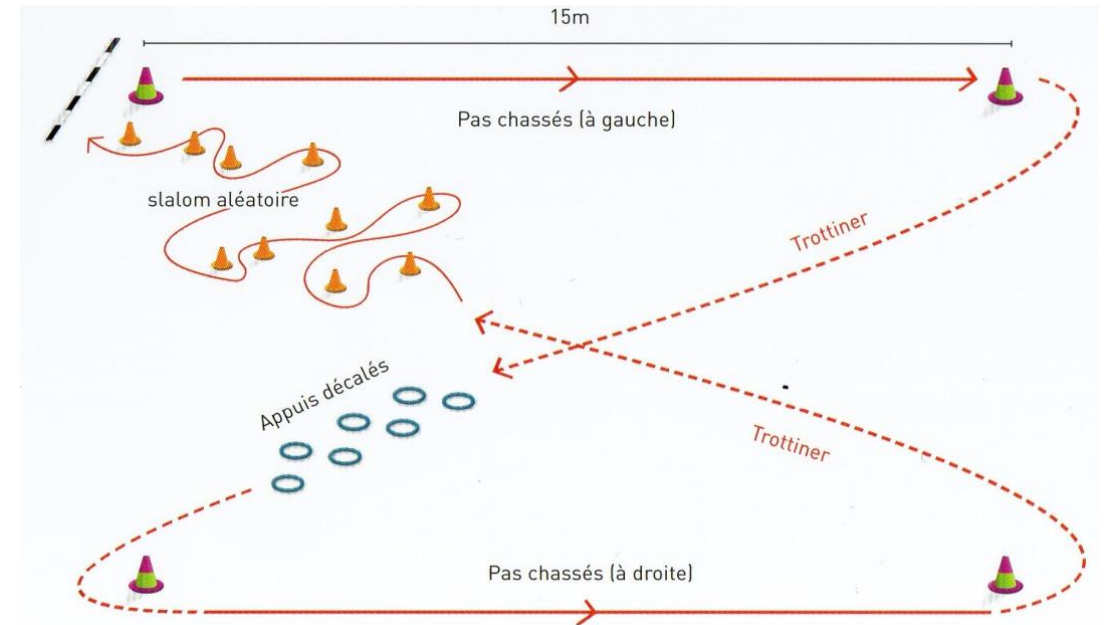
Critères d'observation

- Le slalom est réalisé sans renverser de cône et sans rupture de rythme

**Appuis décalés**

Critères d'observation

- L'appui est pris à l'intérieur des cerceaux
- Les impulsions sont orientées vers les cerceaux





# Préparation des ateliers en amont (atelier triathlon)

Dans l'eau : → Réaliser une apnée et évoluer en profondeur

Le test consiste, pour l'enfant, à descendre au fond de la piscine le long d'une perche tenue à la verticale par l'éducateur (environ 2m de profondeur). L'enfant lâche ensuite la perche, va chercher (avec la main) un objet lesté à environ 3m de la perche puis remonte à la surface avec l'objet.

## Évaluation :

Critère d'observation :

- L'enfant remonte à la surface avec l'objet

A vélo : → Diriger mon vélo et freiner sur un circuit sécurisé

L'enfant se positionne derrière la ligne de départ, casque sur la tête et jugulaire attachée. Il s'élance, accélère nettement dans la zone identifiée puis ralentit dans la zone de freinage. Il réalise ensuite un slalom composé de 6 cônes alignés (espace régulier entre chaque cône) avant de s'arrêter.

## Evaluation

Critères d'observation\*:

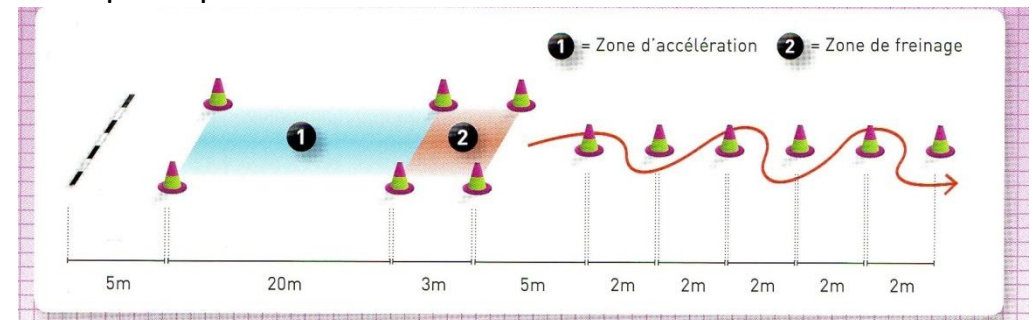
l'enfant accélère nettement dans la zone 1

il ne commence à freiner que lorsque sa roue avant entre dans la zone 2

il ralentit sans déraper dans la zone 2 (freinage équilibré avant/arrière) puis repart sans poser pied à terre

il réalise entièrement le slalom sans poser de pied à terre ni renverser le cône

\* Tous les critères doivent être remplis pour que le test soit validé



### Atelier triathlon

Cycle : 1, 2, 3

### Contexte

L'importance des transitions dans les disciplines enchainées démarque le triathlon de la pratique élémentaire des trois disciplines de base (natation, cyclisme, course à pied) qui le compose. Le côté ludique de ces changements de discipline ne doit pas faire oublier le côté technique qui va permettre à l'enfant d'optimiser son temps d'épreuve.

### Les phases successives de la transition :

#### ➤ 1ère transition (entre la natation et le cyclisme)

- Se diriger jusqu'à son emplacement
- Enfiler ses chaussures son tee-shirt et son casque
- Rejoindre la sortie de l'aire de transition (parc à vélos)
- Monter sur son vélo

#### ➤ 2ème transition (entre le cyclisme et la course à pied)

- Descendre de vélo
- Se diriger jusqu'à son emplacement
- Retirer son casque

## Préparer les transitions

### Les objectifs d'apprentissage :

- *Se diriger jusqu'à son emplacement :*
  - S'efforcer de courir après avoir enlevé son bonnet et ses lunettes
  - Repérer rapidement son emplacement
  
- *Enfiler ses chaussures, son tee-shirt et son casque :*
  - Avoir bien préparé son matériel
  - Effectuer des gestes précis et efficaces
  - Positionner correctement son casque et attacher correctement sa jugulaire
  - Animation pédagogique : la course musicale
  
- *Rejoindre la sortie de l'aire de transition :*
  - Prendre immédiatement la bonne direction
  - Courir en tenant le vélo par la selle et le guidon
  - Animation pédagogique : la conduite accompagnée
  
- *Monter sur son vélo :*
  - Respecter la ligne de montée à vélo
  - Sauter sur la selle à faible allure
  - Positionner les pieds sur les pédales
  - Maintenir la trajectoire sur les premiers mètres
  - Animation pédagogique : montée-descente

- *Descendre de vélo :*
  - Passer la jambe par-dessus la selle
  - Respecter la ligne de descente de vélo
  - Descendre de vélo tout en roulant
  - Animation pédagogique : montée-descente
  
- *Se diriger jusqu'à son emplacement :*
  - Prendre le trajet le plus rapide pour rejoindre son emplacement en tenant compte des autres concurrents
  - Conduire son vélo une main au guidon et l'autre à la selle
  
- *Retirer son casque :*
  - Être capable de détacher rapidement la jugulaire
  - Déposer son casque à son emplacement sans le jeter

➤ *Consignes :*

- Mettre ses chaussures (lacets attachés) et son casque (jugulaire attachée) le plus rapidement possible dès l'arrêt de la musique et lever les bras.

➤ *Description de la situation :*

- Sur une surface plane, l'éducateur matérialise un carré d'environ 20 mètres de côté autour duquel les enfants vont courir. Après avoir placé leur casque et leurs chaussures au centre du carré sur une ligne délimitée par deux cônes, les enfants vont se positionner autour du carré.
- Au signal de l'éducateur (musique), les enfants commencent à courir autour du carré à allure libre. A l'arrêt de la musique, ils rejoignent leur emplacement pour mettre correctement leurs chaussures et leur casque puis lèvent les bras pour signifier qu'ils ont terminé.

➤ *Comportements attendus :*

- Préparer son enchainement : poser son casque sur la coque, jugulaire détachée, lanières hors du casque et poser les chaussures lacets défaits, bords écartés pour faciliter la chausse.
- Anticiper mentalement les opérations à effectuer. - Être attentif à l'arrêt de la musique.
- Rejoindre le plus vite possible son emplacement.
- Réaliser correctement les attaches : lacets et jugulaire.

## LA CONDUITE ACCOMPAGNEE

➤ *Consignes :*

- Réaliser le slalom le plus rapidement possible en courant à côté du vélo sans renverser les cônes et sans freiner.

➤ *Description de la situation :*

- L'éducateur matérialise deux slaloms parallèles composés chacun de 8 cônes espacés d'environ 2 mètres.
- Les enfants se répartissent en 2 groupes et se positionnent en file indienne derrière la ligne de départ située à 5 mètres du premier cône de chaque slalom.
- Au signal de l'éducateur, les premiers enfants de chaque slalom s'élancent et effectuent le slalom en courant à côté du vélo avec le casque sur la tête (jugulaire attachée). Lorsqu'un enfant arrive au second cône, l'enfant suivant s'élance. 2 cônes en fin de slalom matérialisent la ligne de montée sur le vélo. Le retour vers la ligne de départ s'effectue sur le vélo.

➤ *Comportements attendus :*

- L'enfant se déplace rapidement en tenant fermement son vélo à 2 mains et regarde loin devant pour anticiper le passage des cônes suivants. Il slalome au plus près des cônes (trajectoire efficace).

- Consignes :
  - Réaliser l'exercice sans s'arrêter tout en conservant son équilibre.
  
- Description de la situation :
  - L'éducateur matérialise une ligne droite de 75 à 100 mètres avec 6 cônes espacés de 15 à 20 mètres. Le premier cône représente le point de départ de l'exercice.
  - Dans le 1er intervalle, l'enfant court côté gauche de son vélo en tenant le guidon des 2 mains.
  - Dans le 2ème intervalle, il pose le pied gauche sur la pédale gauche et pousse avec sa jambe droite au sol pour prendre de la vitesse (trottinette)
  - Dans le 3ème intervalle, il profite de son élan et roule en maintenant son équilibre sur la pédale.
  - Dans le 4ème intervalle, il enjambe son vélo puis pédale jusqu'au 5ème cône.
  - Dans le dernier intervalle, il passe sa jambe droite par-dessus la selle et se laisse rouler en maintenant son équilibre sur la pédale.
  - Arrivé au dernier cône, il descend de vélo.
  
- Comportements attendus :
  - L'enfant place sa pédale en bas avant de s'élancer. Il pousse fort au sol avec sa jambe libre (extension complète), regarde loin devant lui et fait passer sa jambe libre par-dessus la selle pour la montée et la descente.

# Exemple de préparation de l'atelier sécurité routière 1/3

## Atelier vélo et sécurité [Fiche ICOFAS]

Cycle : **1, 2, 3**

Durée de la séance : **45 min.**

Nombre de séances : **2**

### Contexte

La marche est le mode de déplacement actif le plus naturel, économique et respectueux de l'environnement. Dès le plus jeune âge, il est important de privilégier la marche, le vélo, les rollers, la trottinette, les escaliers... et d'inclure ces temps de déplacement actif dans la recommandation journalière qui est de pratiquer au moins 1 heure d'activité physique pour les enfants.

### Objectifs

#### Objectif d'éducation nutritionnelle

Développer l'envie et le plaisir de bouger tous les jours par les déplacements actifs

#### Objectifs pédagogiques

Connaitre différentes façons de se déplacer

Comprendre l'importance des déplacements actifs au quotidien en toute sécurité

### Matériel et préparation

- Plots, foulards ou maxi craies de sol, pour délimiter le parcours/espace
- Matériels représentant les panneaux et feux de signalisation, passages cloutés
- Quelques vélos, trottinettes ou autres objets roulants
- Casques de sécurité pour enfants
- Prévoir 2 espaces :
  - un espace pour expliciter les consignes et bilan/retour au calme
  - un espace activité, avec un parcours cycliste ou des espaces dédiés à chaque type de déplacement en extérieur



## Déroulement

### Séance 1

#### Lecture d'album sur les déplacements actifs 15-20 minutes

A partir de la lecture d'un album court sur les déplacements actifs (histoire de vélo, enfants qui passent beaucoup de temps devant la télévision, enfant qui n'aime pas marcher...), aborder avec les enfants les différentes opportunités de se déplacer en vélo ou trottinette, à pied.

#### Activités autour du vélo 15-20 minutes

Les enfants se déplacent librement dans l'espace et se familiarisent à tour de rôle avec les vélos et les trottinettes. Les enfants ne disposant pas de vélo ou de trottinette peuvent réaliser différents types de pas proposés par l'animateur. Vous pouvez disposer des plots, des foulards ou autres obstacles au sol pour inciter les enfants à mobiliser tout l'espace.

Dans un deuxième temps l'animateur propose différents parcours à réaliser avec les vélos ou trottinettes :

- Avancer tout droit, en slalomant entre des obstacles, accélérer, freiner, éviter un obstacle
- Sur des situations : fatigué, pressé, malade, tête en l'air, en colère...
- En imitant des personnages : sportif, enfant, adulte, personne âgée...

L'important est d'initier le développement de l'association entre les déplacements en vélo et le plaisir chez les enfants.

#### Retour au calme et bilan sur l'activité, faire exprimer le ressenti 10 minutes

Echanger avec les enfants sur ce qu'ils ont retenu, le plus aimé et le moins aimé.

# Exemple de préparation de l'atelier sécurité routière 3/3

## Séance 2

### Échanges et consignes 10 minutes

Revenir sur ce qui a été fait lors de la séance 1. Expliquer les objectifs et le déroulement de l'activité.

Dans un premier temps l'animateur mentionne les règles de sécurité de base nécessaires avant de faire du vélo en particulier en ville (vérifier les freins, porter un casque) et mentionne les éléments de sécurité présents sur un vélo (les différents réflecteurs, éventuellement les lumières, la sonnette...).

Échanger avec les enfants sur les principes du code de la route (piétons et cyclistes).

### Activités 25 minutes

Ensuite, les enfants effectuent avec l'animateur un parcours, ponctué de plots et de panneaux et d'indicateurs du code de la route pour le piéton et le cycliste.

Dans un deuxième temps, l'animateur propose à trois ou quatre enfants de jouer le rôle des automobilistes (à vélo, ou autre objet roulant symbolisant un véhicule). Les autres enfants effectuent sans l'animateur le parcours du cycliste.

Les rôles s'inversent.

L'important étant d'initier les enfants à accorder une vigilance à la sécurité des cyclistes.

Les principaux éléments du code du cycliste :

- Emprunter les pistes (ou rouler sur le bord de la route)
- Traverser la chaussée (il peut être judicieux que les enfants traversent les carrefours en posant le pied à terre soit en tant que piéton poussant son vélo)
- Reconnaître les principaux panneaux et feux de signalisation
- Connaître les éléments de sécurité présents sur un vélo (réflecteurs, lumières... )

### Retour au calme et bilan sur l'activité, faire exprimer le ressenti 10 minutes

Echanger avec les enfants sur ce qu'ils ont retenu, le plus aimé et le moins aimé.

### Variantes

Pour une prochaine séance :

- Il est possible de faire des parcours à pied ou en trottinette
- Il est intéressant d'amener les enfants en extérieur à la découverte du déplacement en vélo sur une piste cyclable par exemple.
- Ou encore de réaliser des petits défis sportifs en vélo (parcours de slalom, course de vitesse, parcours sur différentes textures de sol : bitume, sol sec ou mouillé, herbe, terre, gravillons...).

# Exemple de préparation de l'atelier nutrition 1/3

## Jeu de l'oie nutrition [Fiche ICOFAS]

Cycle : 3      Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 6

### Contexte

Le jeu de l'oie est un jeu de société de parcours où l'on déplace des pions en fonction des résultats d'un dé. Traditionnellement, le jeu de l'oie comprend 63 cases disposées en spirale enroulées vers l'intérieur et comportant un certain nombre de pièges. Le but est d'arriver le premier à la dernière case. La construction du jeu par les enfants eux-mêmes sur les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique permet d'appréhender de façon ludique les recommandations nutritionnelles.

### Objectifs

#### Objectif d'éducation nutritionnelle

Développer la connaissance des repères nutritionnels à partir des recommandations du programme national nutrition santé

#### Objectif pédagogique

Construire un jeu de l'oie permettant de connaître les recommandations nutritionnelles

### Matériel et préparation

Jeu élaboré par les enfants eux-mêmes

- Grand plateau de jeu adapté à la situation collective
- Dés, pions
- Cases mobiles à créer et à positionner au fur et à mesure de l'élaboration collective
- Ciseaux, crayons ou feutres
- Papier pour constituer les cases
- Grande feuille pour coller les cases confectionnées et réaliser le plateau de jeu

## Déroulement

### Séances 1 et 2 - Réflexion autour des repères PNNS

Présentation d'éléments de nutrition diversifiés entre alimentation et activité physique, mêlant recommandations et rythmes à partir de l'affiche du Programme national nutrition santé

Découverte du jeu de l'oie et réflexion sur les indications du jeu de l'oie qui sont préparées à la séance suivante.

### Séances 3 à 5 - Fabrication du jeu de l'oie

Il existe des règles du jeu de l'oie selon le nombre obtenu ou de la case sur laquelle on tombe :

- Au commencement de la partie, si l'un des joueurs fait 9 par 6 et 3, il doit avancer son pion immédiatement au nombre 26. s'il fait 9 par 4 et 5, il ira au nombre 53.
- Si lors de la partie, le joueur tombe sur une oie, il avance de nouveau du nombre de points réalisés.
- Si un joueur fait 6, il doit se rendre sur la case 12.
- Le joueur qui tombe sur la case 19 devra passer son tour durant 2 tours
- Le joueur qui tombera sur la case 31 attendra qu'un autre joueur arrive au même numéro et prendra sa place.
- Celui qui tombe sur la case 42 retournera obligatoirement à la case 30.
- Qui ira sur la case 52 attendra qu'un autre joueur vienne au même numéro pour repartir.
- Le joueur qui va sur la case 58 recommencera la partie depuis le début
- Celui qui est rejoint par un autre joueur sur la même case devra se rendre sur la case où l'autre joueur se situait avant de jouer.

En plus de cette règle, pour donner un sens nutrition au jeu de l'oie classique, nous proposons la conception de cartes se rapportant aux différentes cases du jeu. Des cases inviteront à piocher soit carte piège, bonus ou question en fonction de la couleur de cette dernière. Par exemple rose pour bonus, vert pour piège et jaune pour question. Toutes les cases ne sont pas obligées d'inviter à piocher une carte

### Conception du contenu cartes : piège, bonus, question

Se référer à la fiche ressource « Questions pour des champions en nutrition » à télécharger en ressource pour vous donner des idées sur les bonus, pièges et quizz que vous pouvez produire avec les enfants.

### Fabrication du plateau de jeu en version jeu de table

A partir de la récupération de cartons et d'exemple de vrais jeux de l'oie, faites réaliser le plateau de jeu par les enfants. Ainsi des enfants peuvent s'occuper de la production du parcours et de la décoration du jeu de l'oie nutrition et d'autres s'occupent de la production des cartes avec écriture des contenus définis ensemble. L'adulte pourra produire la règle du jeu.

### Séance 6 - A vous de jouer !

Chaque joueur joue chacun son tour en lançant les 2 dés. Suivant le nombre obtenu, le joueur avance son pion case par case.

Pour gagner une partie de jeu de l'oie, il faut être le premier à arriver sur la dernière case 63 mais avec l'obligation d'arriver pile sur cette case. Au cas où le joueur fait un score aux dés supérieur au nombre de cases le séparant de la victoire, il devra reculer d'autant de cases supplémentaires.

« Stéréotypes stéréomeufs » est un outil pédagogique original prenant la forme d'une web-série. Cette dernière met en scène des personnages récurrents qui, à travers des scènes de leurs vies quotidiennes, donnent à voir de nombreux exemples de manifestations des inégalités entre les filles et les garçons. Les différentes scénettes sont tout autant adaptées à un public très jeune (classes de primaires) qu'à un public adulte. Le visionnage d'un ou plusieurs de ces épisodes servira de point de départ à une animation collaborative et innovante, dans laquelle les jeunes seront amenés à débattre. L'outil est accompagné de fiches pédagogiques destinées aux élèves et aux enseignants afin de renforcer davantage cette sensibilisation à l'égalité filles-garçons. Des livrets d'informations sont également disponibles afin d'approfondir le sujet avec d'autres ressources. L'intégralité de cet outil est disponible gratuitement sur le site internet :

[www.stereotypestereomeufs.fr](http://www.stereotypestereomeufs.fr)

Ep 1 Saison 1 : L'entretien d'embauche :

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

Ep 2 Saison 1 : Relation père fille :

[https://www.youtube.com/watch?v=pkedeGJ\\_LYg](https://www.youtube.com/watch?v=pkedeGJ_LYg)



En partenariat avec la MGEN, la ville XXXXXXXXXXXXX offre l'opportunité aux enfants des écoles d'être sensibilisés aux valeurs citoyennes, à la persévérance, au dépassement de soi, au respect des autres et au bon équilibre nutritionnel en participant au triathlon.

Cette manifestation se déroulera la journée du XXXXXXXXXXXXX au cœur de la ville de XXXXXXXXXXXXX. Chaque enfant présent découvrira ainsi le triathlon à travers ses 3 disciplines de base « natation – cyclisme – course à pied » et participera à un ensemble d'ateliers éducatifs tenus par des partenaires associés faisant l'objet d'apprentissages en cohérence avec les programmes scolaires en vigueur.

La participation des écoles de la ville au FitDays mgen permet de promouvoir les bienfaits des activités physiques et sportives. La mise en place de parcours éducatifs en santé est donc favorisée selon 3 axes : éducation à la santé, prévention et protection.

Chaque école qui engage ses élèves sur cette manifestation participera à une réunion afin de mettre en place une dynamique de projet au cœur des apprentissages. Des outils seront proposés.

**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : [www.fitdays.fr](http://www.fitdays.fr)**

**VOS CONTACTS :**

**Carole Vialat**

Directrice Générale FITDays mgen [carole@fitdays.fr](mailto:carole@fitdays.fr)

06 26 24 22 26

**Jean Philippe Vialat**

Directeur de Course FITDays mgen

[Jean-philippe@fitdays.fr](mailto:Jean-philippe@fitdays.fr)

06 63 81 35 35