

# ECOLE OUVERTE CAMPAGNE 2021

## ATELIER BIEN -ÊTRE, SANTE, SPORT

**Site :** au sein des établissements scolaires

**Budget :** 500 € pour une intervention de 3h (Repas non compris)

**Transports :** coût de transport des intervenants à prévoir

**Interventions :** 500 € pour une intervention de 3h (1 intervenant sportif habilité par L'UNSL)

**Horaires :** 3h donc possibilité de prévoir 2 intervention par jour

**Période :** à préciser selon les besoins

**Groupe de 15 élèves (15 à 16 ans)**

	PRATIQUE
CONTENUS	<p><b>Méthode pédagogique</b> (Méthode active, ludique, apprentissage par l'expérience)</p> <p>Proposition de situation à caractère ludique et dynamique favorisant la sensibilisation à une pratique sportive régulière et au respect physique et physiologique du corps, prévention sédentarité obésité sommeil addiction</p> <p><b>Situation 1 :</b> A travers un jeu sportif type « Escape game », les jeunes vont, en équipe, vivre un parcours d'orientation avec des énigmes à résoudre pour continuer à avancer dans le jeu (question santé, hygiène, alimentation, addiction...) et des défis physiques (tests physiques : équilibre, souplesse, endurance, placement du dos, respiration...).</p> <p><b>Situation 2 :</b> Une initiation à la relaxation, yoga, taïchi, étirement, assouplissement permettra d'aborder les notions de gestion d'émotion, d'apaisement, de connaissance de soi.</p> <p><b>Moyens et outils</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Un intervenant sportif habilité par l'UNSL</li><li>- Un podomètre par équipe, un kit orientation...</li><li>- Fiches pédagogiques</li><li>- Une fiche d'autoévaluation de l'équipe et individuelle. Encrage des apprentissages.</li></ul> <p><b>Critères d'évaluation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bilan fin de séance sur l'intérêt et sur les acquis sur la santé et le bien être...</li><li>- Appropriation de l'outil d'autoévaluation par les jeunes</li><li>- Questionnaire de satisfaction des jeunes sur cette thématique en fin de séjour</li></ul>
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lutte contre la sédentarité</li><li>- Prévenir l'obésité</li><li>- Prévenir les conduites à risque</li><li>- Un corps pour la vie : prévenir les troubles musculo squelettiques (s'étirer, porter du poids, se muscler...)</li><li>- Prévenir la mort subite du sportif (10 règles d'or à respecter afin que le sport continue à rimer avec santé et bien-être)</li><li>- Bien être personnel : bien manger, bien dormir, bien bouger</li><li>- Acquérir des méthodes de relaxation</li></ul>

L'Union Nationale Sportive Léo Lagrange, associée affiliée à la Fédération Léo Lagrange, met en œuvre la fonction éducative et sociale du sport via ses activités de terrain à destination de l'ensemble des publics.

Contact : du responsable auprès de la structure: Sabri DJELLOULI – Directeur du Pôle Engagement – Léo Lagrange Centre Est

06 83 89 67 74 sabri.dejlouli@leolagrange.org