

# VIVRE L'ÉCO CHALLENGE

## SPORT SANTÉ

GUIDE PRATIQUE



  
**UGSEL**  
Éduquer... tout un sport !

  
Fédération Française  
de **Cardiologie**  
Prévention + Recherche  
Association reconnue d'utilité publique

  
apel

# L'ÉCO CHALLENGE SPORT SANTÉ

## Cycles 2 et 3

Sport/Santé : ces deux termes semblaient naturellement liés ! Mais l'Ugse s'est emparée de cette dynamique pour mettre en avant la nécessité d'une activité physique, qui est un enjeu fondamental pour la santé physique et mentale de tous, et particulièrement des jeunes pour leur vie future. Relevons le challenge d'une mobilisation en harmonie avec le développement intégral de la personne !

### Pourquoi un Éco Challenge Sport Santé ?

Notre action Éco Challenge Sport Santé est lancée depuis 3 années, en partenariat avec les Parcours du Cœur de la Fédération de Cardiologie.



Incluse au sein de ce projet, nous avons voulu lui ajouter une dimension écologique, permettant de prendre en compte le respect de sa santé, en harmonie avec celle de notre planète.

### Le concept

Afin de matérialiser des bonnes pratiques éco-responsables et leurs bienfaits pour notre Terre et l'importance d'une pratique sportive régulière pour sa santé, vos élèves devront cumuler des cœurs et des arbres virtuels sur une période donnée. Une multitude d'actions permettra à nos jeunes de mesurer l'impact de leurs gestes et ainsi créer une dynamique éducative au sein de la classe. Plusieurs modèles d'organisation sont proposés.

#### Deux possibilités de mises en œuvre :

- soit un déploiement de celui-ci sur l'ensemble de l'année avec une mobilisation de la communauté éducative sur différents temps forts.
- soit un développement de ce challenge sur une semaine nationale avec de multiples actions ciblées pour les enfants et les parents (2 semaines potentielles : la semaine de l'Ascension semble idéale dans un lien école/famille ou encore la semaine du développement durable).

### L'Éco Challenge Sport Santé au cœur de Ma Maison, La Tienne Aussi !

Cette action phare s'inscrit dans un projet global de développement intégral de la personne.

Nous avons choisi la symbolique de l'arbre, comme mascotte car c'est un symbole de vie, à l'interface de l'homme et de la nature qui nous entoure.



Exercer une activité physique ou faire du sport dans un environnement sain, aller à la rencontre des autres, vivre et agir ensemble pour protéger notre bien commun contribuent à notre bien-être personnel. Chacun doit se sentir investi d'une mission pour préserver nos ressources et œuvrer pour garantir une équité pour tous.





## Des exemples de mise en œuvre

Pour vivre pleinement le défi sur l'année, il est important de maîtriser la fréquence du comptage des cœurs et des arbres virtuels. Nous vous proposons plusieurs modèles favorisant la régularité des bonnes pratiques-éco responsables et également la valorisation des grandes actions du projet « Ma Maison la tienne aussi ».

### Exemple 1

**Sur le dernier jour de chaque mois**, je réalise un recensement des actions réalisées par mes élèves sur cette même journée, puis j'attribue les arbres et/ou cœurs virtuels à mes élèves selon le barème établi.

Exemples : Julien est venu à pied à l'école.

Il récupère 1 arbre virtuel.

Margaux a participé à une séance d'EPS en Course d'orientation.

Elle récupère 4 cœurs virtuels.



**À la fin de chaque période ou trimestre**, j'attribue les « Éco Santé » badges à mes élèves



**Je participe à la Semaine Nationale de L'éco Challenge Sport Santé**  
10 au 16 mai 2021

### Exemple 2

**Sur le dernier jour de chaque semaine**, je réalise un recensement des actions réalisées par mes élèves sur cette même journée



**À la fin de chaque mois**, j'attribue les « Éco Santé » badges à mes élèves



**Je participe à la semaine Olympique et Paralympique** et à ses activités sportives



**Je participe à la Semaine Nationale de L'éco Challenge Sport Santé**  
10 au 16 mai 2021



**J'organise ou je participe à une action « Savoir Rouler avec l'UGSEL »**

## Je complète mon Éco Challenge Sport Santé

### Une ouverture interdisciplinaire :

**Créer du lien** entre les savoirs dans les différentes disciplines :  
Mathématiques, SVT, Éducation morale et civique, ...

### Des activités sportives :

- **Sport Inclusif** : participer ou organiser une rencontre sportive avec mes élèves et des élèves à besoins particuliers (ULIS).
- **Marche** : organiser une randonnée dans une espace naturel proche de l'établissement.
- **Course d'orientation** : organiser un parcours d'orientation en utilisant les spécificités naturelles d'un espace proche de l'établissement.
- **Vélo** : organiser ou participer à une rando à vélo ou à des ateliers « Savoir Rouler ».
- **Run and Bike, Activités nautiques, Trail, Escalade, ...**

### Des partenaires potentiels :

- La Fédération Française de Cardiologie ([inscription aux parcours du cœur](#))
- Des intervenants extérieurs
- Des organismes locaux (associations, ONG, LPO, ...)
- Des entreprises engagées
- Des fédérations sportives : FFVELO, FFRando, ...



Pour communiquer, partager, valoriser ma participation à l'Éco Challenge Sport Santé, je publie des photos, des vidéos sur les réseaux sociaux en mentionnant le **#challengeugselecosante** dans chacune de mes publications.