

Lire, écrire, compter, bouger....

Le 15 MAI 2019 « Bougeons ensemble! »

Rendez-vous au campus de Beaulieu à RENNES, de 09H30 à 17H00, pour la 1ère journée flash sur la thématique “ Activité physique – Santé”. Les lycées publics sont concernés par cette manifestation.

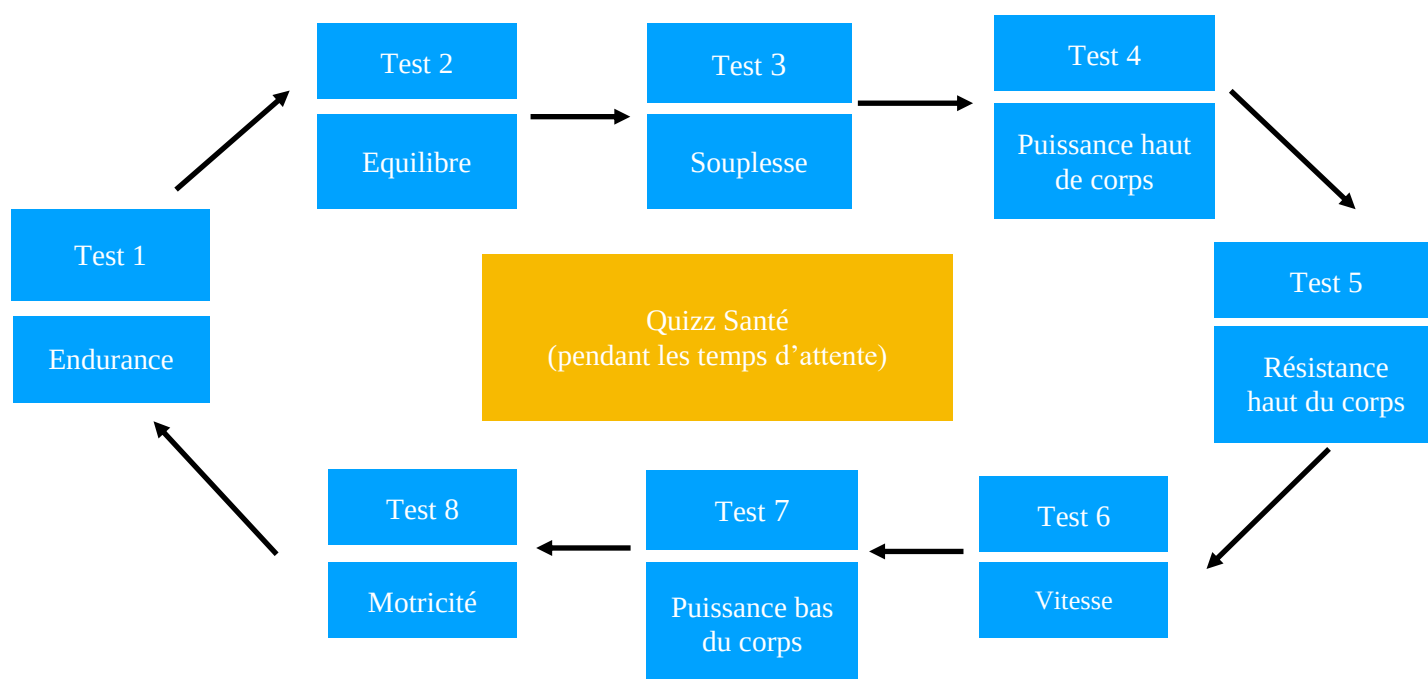
9h30: Accueil des élèves

Explications du déroulement de la journée, formation des groupes, attribution d'une fiche de suivi par groupe.

10h00: Début des tests

Une ronde de 8 stands dédoublés que les élèves vont effectuer dans un ordre prédéfini. L'objectif est de mesurer le niveau de condition de nos élèves afin de définir un profil et d'obtenir un bilan selon les différentes composantes de la condition physique.

La rotation entre les ateliers se fait toutes les 12 minutes et les élèves sont placés dans des groupes de 25 à 30 (divisibles par 2 dans l'ensemble des tests)



1 - Test d'endurance: Sous forme d'un Demi-Cooper de 6 min

Consignes: parcourir la plus grande distance possible.

Sur ce test les élèves pourront évoluer groupe par groupe et n'ont pas besoin de se diviser pour deux passages.

2 - Test d'équilibre: Sous forme du Flamingo: Debout sur votre pied de prédilection, essayez de garder l'équilibre aussi longtemps que possible.

Consignes: Fléchir la jambe libre et saisir la plante du pied avec la main du même côté en imitant la position du flamant rose. Se servir éventuellement de l'autre bras pour garder l'équilibre. Pour vous placer dans la position correcte, s'appuyer sur l'avant-bras de l'examineur. Le test commence lorsque cet appui cesse.

3 - Test de souplesse:

Evalue la souplesse du rachis et de la chaîne postérieure des membres inférieurs à l'aide d'un flexomètre. Consignes: L'évaluateur place une main sur les genoux de l'évalué pour noter une éventuelle flexion qui, le cas échéant, arrêtera la mesure.

4 - Test de puissance haut du corps: La poignée serrée.

Le test nécessite un dynamomètre manuel étalonné avec poignée adaptable.

Consignes: Prenez le dynamomètre dans la main la plus forte (la main habituelle). Serrez le plus énergiquement possible tout en tenant le dynamomètre éloigné du corps. Le dynamomètre ne doit pas toucher votre corps pendant l'épreuve. Exercez la pression de façon progressive et continue en la maintenant pendant 2 secondes au moins.

5 - Test de résistance du haut du corps:

Résistance et puissance du buste et des bras en pompes sur un banc

Consignes: Mettez-vous en appui facial au sol, les mains à l'aplomb des épaules. Résistance et puissance du buste et des bras en pompes sur un banc

Faites le maximum de « pompes » (flexions et extensions complètes des bras, le buste allant toucher le banc) en une minute.

6 - Test de vitesse: course navette 10x5 mètres.

Consignes: Mettez-vous en position derrière la ligne de départ, en plaçant un pied juste derrière celle-ci. Au signal, courez le plus vite possible jusqu'à l'autre ligne, située à 5 mètres, franchissez-la des deux pieds et revenez le plus rapidement possible à la ligne de départ. Ceci constitue un cycle. Effectuez 5 cycles. La 5ème fois, ne ralentissez pas en arrivant à la ligne terminale, mais continuez à courir.

7 - Test puissance bas du corps: Saut en longueur sans élan.

Consignes : Tenez-vous debout, les pieds à la même hauteur, les orteils juste derrière la ligne de départ. Fléchissez les genoux en plaçant les bras vers l'avant, à l'horizontale. D'une détente vigoureuse, accompagnée d'un balancement des bras, sautez le plus loin possible. Réceptionnez-vous, les pieds joints sans perdre l'équilibre.

8 - Test motricité: Test de frappe des plaques

Placez-vous devant la table, debout, les pieds légèrement écartés. Deux disques en caoutchouc de 20 cm de diamètre sont fixés horizontalement sur la table avec un écart de 60 cm (leurs centres sont donc à 80 cm l'un de l'autre). Une plaque rectangulaire (10 x 20 cm) est placée entre les deux disques. Posez une main au centre de la plaque rectangulaire. Avec l'autre (la main choisie), effectuez un mouvement de va-et-vient aussi rapide que possible entre les deux disques, en passant par-dessus la main située au milieu. Veillez chaque fois à toucher les disques. Au commandement « Prêt... partez ! » de l'examineur, effectuez rapidement 25 cycles avec la main, en frappant les disques A et B. Ne pas arrêter avant le signal « Stop ! » de l'examineur.

Quizz Santé:

Le principe du quizz santé serait de sensibiliser les élèves avec des questions sur la nutrition, la connaissance de leur corps et éventuellement les risques encourus en cas de mauvaise condition physique. Certains test étant beaucoup plus rapides que d'autres, les élèves pourront se rendre au stand quizz pour attendre la rotation suivante et également commencer à renseigner les résultats indiqués sur la fiche de suivi de groupe (cela permettrait ensuite une saisie plus rapide sur le temps du midi)

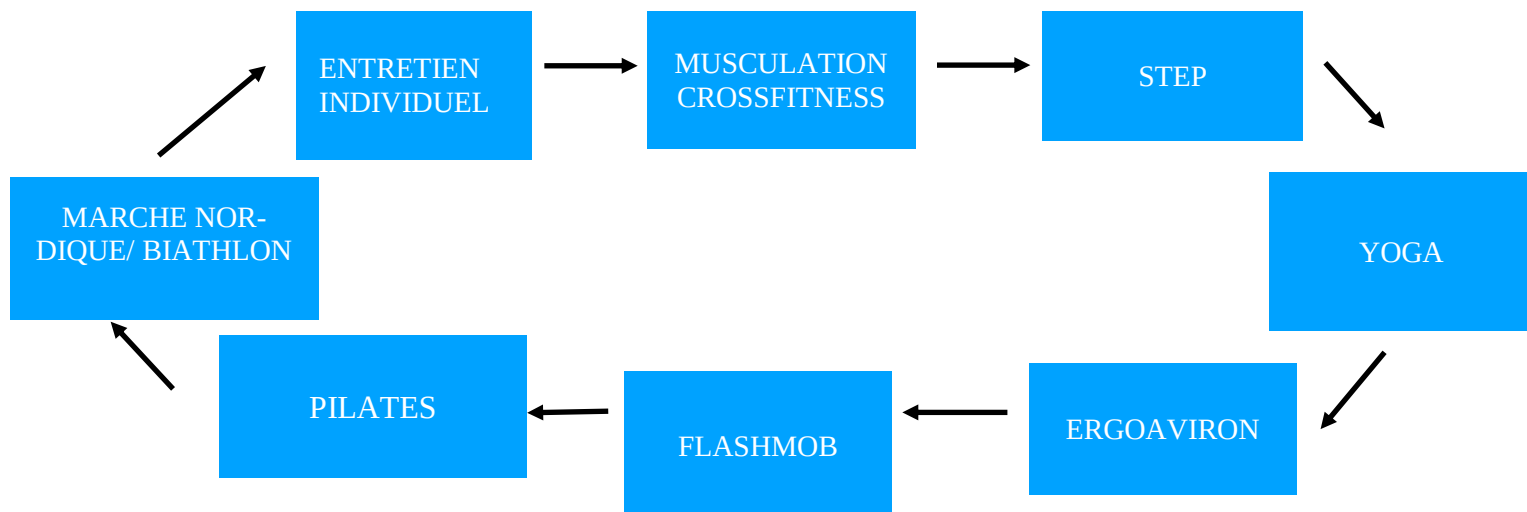
12h00: Pause du midi

Les résultats de la matinée seront exploités sur le temps du midi pour permettre une analyse personnalisée du profil de chacun des élèves. A partir des résultats recueillis, des conseils individuels seront donnés, afin de sensibiliser les élèves à une démarche d'entretien et/ou de développement de sa condition physique.

13h30: Ronde d'activité découverte

Comme le matin, une ronde d'activité sera proposée pour tenter d'attirer les élèves dans une pratique qui leur convient et qui les fidéliserait au concept UNSS pour l'activité en milieu scolaire.

Le tempo sera le suivant: 20 minutes d'activité, 3 minutes de rotation.



Les activités de l'après midi seraient les suivantes:

- Feedback individuel sur les résultats de la matinée (conseils afin d'améliorer sa santé et le rapport au sport de chaque élève en fonction de ses capacités)
- Musculation / crossfit (dans la salle de musculation)
- Step (dans la salle de danse)
- Yoga (dans le dojo)
- Ergo aviron (dans la salle du diapason)
- Flashmob (préparation et apprentissage de la chorégraphie) (dans la salle du diapason)
- Biathlon comprenant marche nordique et tir à la carabine laser (autour du diapason avec tir au niveau de l'abri de golf)
- Pilates (salle de combat, seulement après 14h.)

Les activités se dérouleront dans cet ordre précis pour que le temps de trajet et le roulement entre les différents ateliers de découverte soit le plus rapide et efficace.

16h30: Flashmob général

Se quitter avec un sentiment d'unité et également permettre d'avoir des photos pour la communication sur cette journée l'année suivante...

16h45: Goûter

Nous espérons accueillir 200 élèves sur cette journée avec un principe de parrainage; un élève licencié A.S emmène un camarade non licencié. Renseignements et inscriptions au service départemental de l'UNSS35