

# À l'USEP, l'athlé ça se vie !



7ème édition - 2023

**ATHLÉ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

## Objectifs :

- Développer la pratique des activités athlétiques, au travers des outils partenariaux ANIM'ATHLE et ANIM'CROSS
- Permettre à chaque enfant de vivre, d'expérimenter et comprendre que la quantité, la régularité et l'intensité de la pratique ont un effet sur son état général et sa forme.
- Afficher les rencontres sportives-associatives USEP comme des rencontres promotrices de santé.

## Présentation de l'opération

- Elle s'appuie sur des rencontres **Anim'Cross** et **Anim'Athlé**. Consulter [Athlétisme Anim'](#)
- Elle met en évidence les bienfaits de l'activité physique (quantité, intensité, régularité, plaisir) sur la **santé** en s'appuyant sur les outils USEP *L'Attitude santé*. Consulter [C2](#) et [C3](#)
- Elle propose une formule accessible et valorisante pour tous (équitable, épanouissante et inclusive).
- Elle est ouverte aux enfants licenciés USEP du **CP au CM**, donc **cycles 2 et 3**.
- Elle peut inciter à « *bouger au quotidien* » au travers du dispositif « **Défi récré** ».
- Un partenariat local - club, Comité, Ligue d'athlétisme - peut être établi pour solliciter une aide matérielle ou un appui technique.

## La rencontre sportive et associative

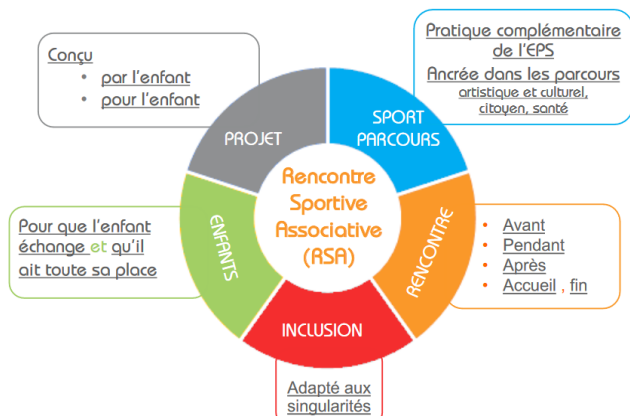
**1-En amont de la rencontre**, les classes s'engagent :

- Dans une pratique significative d'activités physiques qui permette aux enfants d'expérimenter la régularité et des intensités différentes (utilisation des compteurs d'activité).
- Dans une réflexion sur leurs pratiques sportives, à l'aide des outils USEP promoteurs de santé.
- Dans une collecte de bouchons qui serviront d'unité de mesure lors de la rencontre.

**2- Le jour J, mise en place :**

- D'ateliers **Anim'Athlé** et/ou **Anim'Cross**
- D'ateliers éducatifs promoteurs de santé en lien avec la pratique
- D'un temps autour du « Défi récré - athlé » si vous souhaitez engager les participants dans un projet santé à plus long terme.

**MARS à MAI 2023**



## BOÎTE à OUTILS

- ANIM'CROSS : ANIM'ATHLE
- Des ressources santé
- Défi récré athlé
- Communication
- Mémo—Guide



## Communication partagée

- Un slogan accompagne cette opération :  
« **A l'USEP, l'athlé ça se vie !** »



passere((es.info

DECATHLON PRO

# À l'USEP, l'athlé ça se **vie** !

## ANIM'ATHLÉ ANIM'CROSS

- des situations d'apprentissage
- des situations de rencontre
- des vidéos illustrant chaque situations

du 1er mars  
au 31 mai  
2023

Nouveau

## RESSOURCES SANTÉ

- Exemples d'ateliers
- Les traces de l'effort : Affichettes
- USEP et Parcours Educatif de Santé
- Fiches REPERES Santé & Bien être
- Bâche du PLAISIR
- Remue-Méninges  
Ex ; « Bien grandir, c'est... »

## DÉFI RÉCRÉ ATHLÉ

- 4 vidéos des défis  
2017- 2018 - 2019 - 2020
- Boîte à défis
- Fiche défi de Christophe Lemaître  
Saut en croix - Le soleil
- Formulaire pour proposer un défi

## Mémo—Guide

pour une rencontre  
promotrice de santé

## COMMUNICATION

- Les réseaux sociaux
- La page type pour la revue de presse

# BOÎTE à OUTILS

## Mémo-guide d'une Rencontre Sportive Associative promotrice de santé

Ce mémo – guide souhaite vous aider à imaginer et construire votre rencontre « **A l'USEP, l'athlé ça se VIE !** » promotrice de santé. Libre à vous de l'utiliser ou pas...

### ✓ La promotion de la santé est affichée

- Nom de l'opération nationale « A l'USEP, l'athlé ça se VIE ! »
- Des objectifs de « Promotion de la santé » sont indiqués dans le dossier d'organisation afin que chaque animateur/éducateur prenne conscience des enjeux.

### ✓ Un temps de pratique d'activités athlétiques de qualité est proposée

- Une pratique athlétique rénovée et ludique basée sur ANIM'ATHLE et/ou ANIM'CROSS pour développer des conduites motrices.
- Une **quantité** de pratique, **pour chaque enfant**, significative et en adéquation avec la recommandation du Plan National Nutrition Santé (PNNS) « *Au moins 1 heure d'activités physiques et sportives par jour d'intensité modérée à forte.* »
- Une pratique **d'intensité modérée à forte**, selon la même recommandation du PNNS, qui peut être mise en évidence par une observation des traces de l'effort ou l'expression du ressenti d'effort (réglette ou bâche collective)

### ✓ Une invitation à identifier le plaisir ressenti, via la réglette ou la bâche, est proposée au plus près de l'activité

### ✓ Au moins un atelier santé spécifique (USEP ou partenarial) est mis en place pour

- Identifier les principes d'une bonne hygiène de vie
- Repérer ses pratiques (Ex : compteur d'activités)
- Apprendre à se connaître, à identifier les traces d'un effort soutenu sur son visage (**Nouveauté : voir proposition sur les traces de l'effort**)
- ...

### ✓ Un temps réflexif, visant une éducation à la santé, est proposé.

- Remue-méninges - Exemple : « *Bien grandir, c'est ...* »
- ...

### ✓ Alimentation et hydratation mises à disposition sont adaptées à la pratique

- Une réflexion a été menée, en amont, pour identifier les besoins liés à la pratique : En-cas ou Goûter (Ex : en-cas, à disposition, avant la pratique pour pallier à une absence de petit déjeuner, ...)
- Eau à volonté

### ✓ Les précautions incontournables ont été prise en compte afin que chacun puisse progresser en toute sécurité

- Météo (chaud / froid)
- Enfants en surpoids
- Singularité de chacun
- ....

# À l'USEP, l'athlé ça se vie !



## Pourquoi s'engager dans l'opération nationale ?

- **Fédération** : Contribuons, à chaque échelon, au rayonnement du mouvement
- **Sportive** : Créons un calendrier national, vitrine de notre vitalité
- **Scolaire** : Jouons pleinement notre rôle, au sein de l'école publique
- **Mouvement** : Affichons la rencontre sportive-associative inclusive
- **Pédagogique** : Faisons rayonner notre expertise éducative

### Le Comité régional USEP s'engage à Les comités départementaux s'engagent à

- Dynamiser et coordonner pour faire vivre l'opération.
- **N'inscrire à l'opération que des rencontres sportives associatives USEP répondant au cahier des charges.**
- Respecter l'échéancier « Inscription / bilan via le tableur régional.
- Utiliser la dénomination et le logo de l'opération
- Participer à la revue de presse nationale en renvoyant des articles insérés dans la page type.
- Communiquer via les réseaux sociaux
- Prendre contact avec le partenaire FFA identifié

### L'USEP nationale s'engage à

- Coordonner le **partenariat** avec la FFA
- Fournir les outils de **communication** : un communiqué, une page « type » pour la revue de presse.
- Mettre à disposition des **outils pédagogiques** sous forme numérique :
  - \* **Anim'Athlé** et **Anim'Cross**
  - \* Outils « Santé » USEP
  - \* Fiches « **Défi récré** »
- Communiquer sur l'opération.
- Apporter une aide matérielle au travers d'une dotation spécifique
- Apporter une aide financière via les contrats de dé-

### Les classes USEPiennes participantes s'engagent à

- Pratiquer un **cycle d'apprentissage ATHLETISME** en amont de la rencontre
- Engager un travail **d'éducation à la santé** par les APS en

### La Fédération Française d'Athlétisme s'engage à

- Préparer la relation Comités USEP / Ligues régionales d'athlétisme

### L'organisateur USEP s'engage à

- Mettre en place des ateliers **Anim'Athlé** ou **Anim'Cross**
- Mettre en place des ateliers promotionnels de santé
- Communiquer via la presse et les réseaux sociaux
- Faire remonter son bilan dans les délais

## PROCÉDURES



### AVANT la rencontre

- Le comité départemental inscrit sur le tableur régional (**au moins un mois avant**) : renseigne toutes les colonnes d'inscription + insère le lien donnant accès au dossier d'organisation (contenu et déroulé)
- L'USEP nationale **acte la conformité** au cahier des charges.

### APRÈS la rencontre

- Le comité justifie (au plus tard 2 mois après) la tenue de la rencontre : renseigne les dernières colonnes + justifie la réalisation
- L'USEP nationale **valide** la rencontre en fonction des critères suivants :
  - Dénomination « **A l'USEP, l'athlé ça se VIE !** »
  - Ateliers « **ANIM'ATHLE** » et / ou « **ANIM'CROSS** »
  - Ateliers santé USEP spécifiques identifiables
  - **BONUS** : Respect des délais de dépôt