

Lire, écrire, compter, bouger....

Le 15 MAI 2019 « Bougeons ensemble! »

Journée organisée à Rennes par l'UNSS35

Un enjeu fort: La lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique chez les jeunes

L'objectif de cette journée était double:

- Mesurer lors d'ateliers 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. A partir des résultats recueillis, des conseils individuels ont été donnés, afin de sensibiliser sur la démarche d'entretien et/ou de développement de sa condition physique.

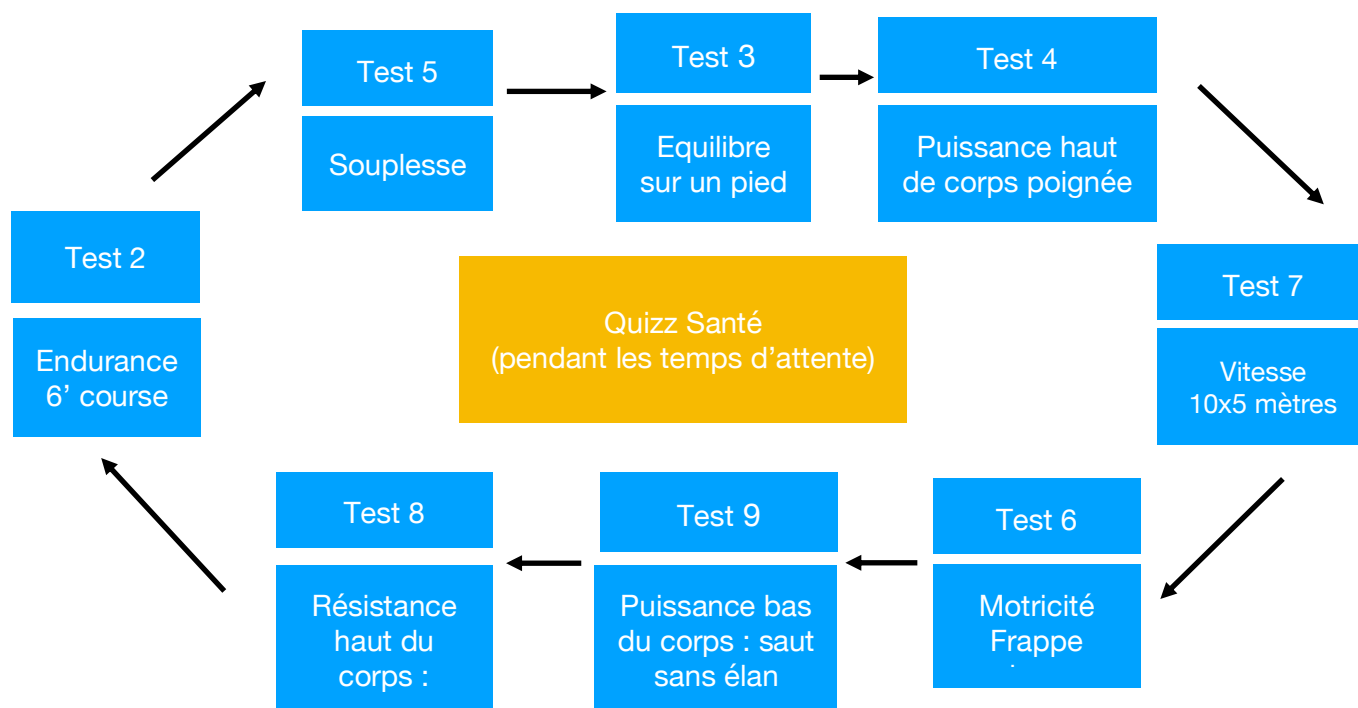
- Bouger, découvrir des activités de la forme et donner envie de poursuivre... Nous avons proposé plusieurs ateliers (Relaxation Yoga Pilate, Crossfitness Musculation, Ergoaviron, Flashmob, Step, Biathlon)

Cette journée s'adressait prioritairement aux élèves "décrochés physiquement". C'est pour faciliter la venue de ce public parfois difficile à mobiliser qu'une assurance spécifique a été prise par le service départemental de l'UNSS35, permettant aux élèves non licenciés de venir.

LE DEROULEMENT DE LA JOURNEE

10h00: Début des tests

Une ronde de 8 stands que les élèves ont effectuée dans un ordre prédéfini. La rotation entre les ateliers s'est faite toutes les 12 minutes et les élèves étaient placés dans des groupes de 20 à 25. Chaque stand était dédoublé de façon à limiter l'attente des élèves



Quiz Santé:

Nous avons proposé 4 quiz différents. L'objectif était d'exploiter les temps d'attente et de sensibiliser les élèves de manière globale, en utilisant des questions concernant la nutrition, la connaissance de leur corps et éventuellement les risques encourus en cas de mauvaise condition physique.

13h30: Découverte d'activités

L'objectif était de proposer des activités innovantes, peu connue des élèves, et en lien avec la problématique de la santé. Le tempo était le suivant: 20 minutes d'activité (40' pour le yoga ou le pilates), 3 minutes de rotation.

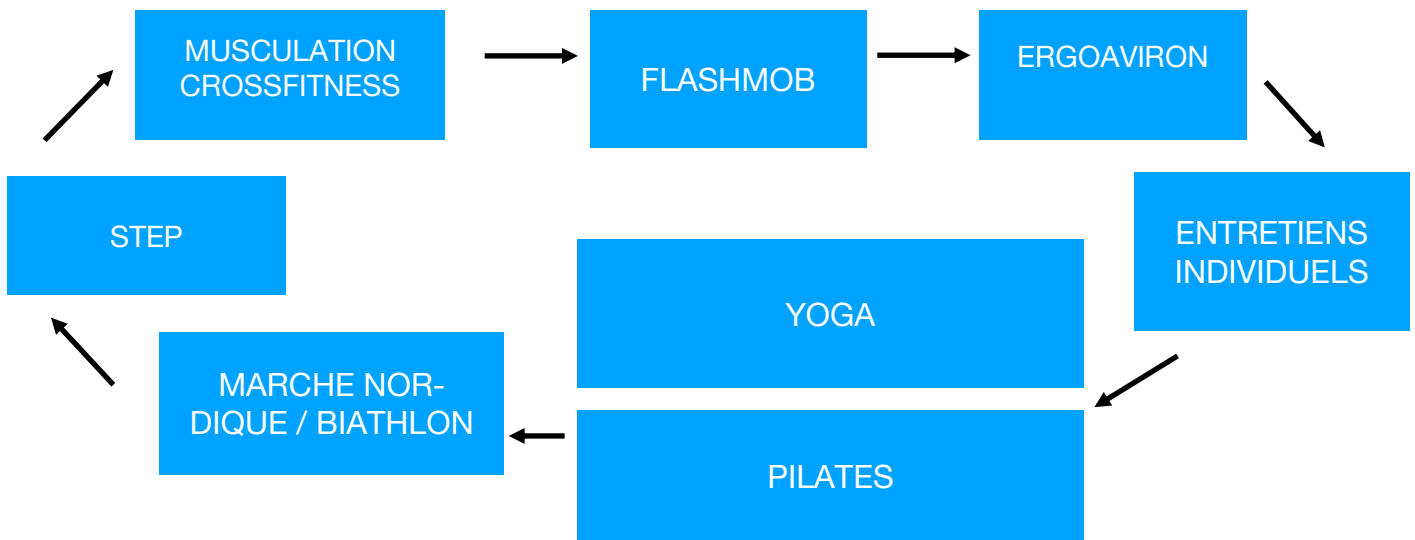


Tableau de rotation

| | 13H30 - 13H50 | 13H55 - 14H15 | 14H20 - 14H40 | 14H45 - 15H05 | 15H10 - 15H30 | 15H35 - 15H55 | 16H 00 - 16H20 | 16H25 - 16H45 |
|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Groupe 1 | Biathlon | Step | Muscu | Flashmob | Ergoaviron | Entretiens | Pilates | |
| Groupe 2 | Step | Biathlon | Flashmob | Muscu | Entretiens | Ergoaviron | Yoga | |
| Groupe 3 | Muscu | Flashmob | Ergoaviron | Entretiens | Pilates | | Biathlon | Step |
| Groupe 4 | Flashmob | Muscu | Entretiens | Ergoaviron | Yoga | | Step | Biathlon |
| Groupe 5 | Ergoaviron | Entretiens | Pilates | | Biathlon | Step | Muscu | Flashmob |
| Groupe 6 | Entretiens | Ergoaviron | Yoga | | Step | Biathlon | Flashmob | Muscu |
| Groupe 7 | Pilates | | Biathlon | Step | Muscu | Flashmob | Ergoaviron | Entretiens |
| Groupe 8 | Yoga | | Step | Biathlon | Flashmob | Muscu | Entretiens | Ergoaviron |

16h45: Flashmob général

Tous les groupes étant passés sur l'atelier flashmob, nous avons terminé la journée par une chorégraphie regroupant l'ensemble des élèves.