

30 minutes d'activité physique quotidienne ? Un défi réalisable !

Épisode 2 : Mise en place de projets

Une série de podcast de l'INSEI (Institut national supérieur de formation et de recherche pour l'éducation inclusive)

Dans ce second épisode, nous allons découvrir comment mettre en place des projets simples autour du mouvement et plus particulièrement de la marche en nous basant sur une expérience vécue en Suisse lors des JO de Londres.

Berthon Guillaume et l'équipe du Médialab 2024



Présentation des fiches

Cette fiche vous présente la mise en page de ce document. Tous les supports pédagogiques seront construits de la même manière.



Comment ?

Nous retrouvons ici le but et l'organisation générale de la situation.



Adaptations.

Nous retrouvons ici des adaptations possibles.



Matériel.

Nous retrouvons ici le matériel à utiliser.



Remarques.

Nous retrouvons ici des conseils, des astuces par rapport à la situation.

Les projets en mouvements

Mettre en place des projets pour créer du mouvement au sein de votre classe, établissement...

Les projets :

- ❖ Augmentent la motivation.
- ❖ Sont des réalisations collectives où chacun va pouvoir apporter en fonction de ses capacités.
- ❖ ...

Choisir un projet :

- ❖ qui a du sens pour les jeunes,
- ❖ simple,
- ❖ adaptable aux participants,
- ❖ avec un soutien visuel ou sous forme de maquette pour suivre son avancée.

Course collective

Parcourir en groupe une distance définie.



Comment ?

En cumulant les distances parcourues par les participants lors de ce projet.



Adaptations.

- ❖ Adapter le parcours, le temps d'effort aux capacités des participants.
- ❖ N'oubliez qu'il faut mieux partir avec un temps court et l'augmenter selon les capacités.



Matériel.

- ❖ de quoi mesurer votre parcours,
- ❖ de quoi noter les distances parcourues.



Remarques.

- ❖ Quelle distance choisir ?
 - La distance entre l'établissement et Paris, entre l'établissement et un lieu de séjour, entre l'établissement et Olympie en Grèce...
 - Faites confiance à votre imagination !
- ❖ À vous de définir la régularité du travail (pause active, rituel,...).
- ❖ Rendez accessible les résultats et donc l'avancée du projet (carte, maquette,...).
- ❖ Récompensez les étapes importantes (tous les X kilomètres, la moitié du parcours...).

Marathon

Parcourir la distance d'un marathon.



Comment ?

- ❖ En cumulant les distances parcourues par le participant lors de ce projet.
- ❖ L'objectif est de parcourir 42,195km.



Adaptations.

- ❖ **Adapter** le parcours, le temps d'effort aux capacités des participants.
- ❖ N'oubliez qu'il faut mieux partir avec un temps court et l'augmenter selon les capacités et les progrès.



Matériel.

- ❖ de quoi mesurer votre parcours,
- ❖ de quoi noter les distances parcourues.



Remarques.

- ❖ Comment aider les participants à **mieux appréhender les distances parcourues** ?
 - Prenez le plan du marathon olympique de Paris 2024 et colorier après chaque séance la distance parcourue.
 -  Pour les participants avec une **déficience visuelle**, créer une petite maquette en Lego et venir rajouter des briques après chaque séance, créez une carte avec de forts contrastes...

Un geste pour la planète

Ramasser les déchets en se promenant.



Comment ?

Se promener de façon régulière autour de l'établissement (ou ailleurs) afin de ramasser les déchets.

En observant, en ramassant les déchets (papiers, canettes...).



Adaptations.

Adapter le parcours, le temps d'effort aux capacités des participants.

- ❖ Débuter sur un temps court et augmentez selon les capacités des jeunes.
- ❖ Difficilement adaptable avec des déficiences visuelles.



Matériel.

Gants, sac poubelles, pinces à déchets (parfois elles sont prêtées par les déchèterie ou centre de tri).



Remarques.

- ❖ Après chaque sortie, **peser les sacs poubelles** :
 - le comparer avec le poids d'un éléphant, d'une voiture...
 - fixez-vous un objectif (100 kilos en 1 an...)
- ❖ **Attention** : évitez de faire ramasser le verre et autres déchets pouvant être dangereux.

Objectif Everest

Gravir l'Everest !

Rien que ça !



Comment ?

En cumulant les marches d'escalier montées par les participants.



Adaptations.

- ❖ Pour les élèves en fauteuil roulant utiliser les rampes d'accès et cumuler le nombre de marches que cela représente.
- ❖ S'ils prennent un ascenseur leur demander d'être actif pendant le temps du trajet et additionner le nombre de marches (1 étage représente une vingtaine de marches)



Matériel.

- ❖ De quoi noter le nombre de marches et une bonne calculette !!
- ❖ Info : une marche d'escalier mesure généralement 20 cm ce qui représente 44240 marches pour les 8848 m de l'Everest !



Remarques.

- ❖ Gravissez une montagne voisine, la Tour Eiffel (330 mètres), le Mont Blanc (4806 mètres)...
- ❖ Rendez accessible les résultats et donc l'avancée du projet
 - Créer un visuel ou une maquette avec la montagne à gravir par exemple.

Pour aller plus loin



Cup song

- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=cmSbXsFE3I8>
- ❖ Vous trouverez énormément de vidéos sur le net



Cup stacking

- ❖ https://fr.wikipedia.org/wiki/Sport_stacking
 - Entraîner vous pour faire des concours entre vous
 - Adaptations possibles
 - Déficiences visuelles : prendre le temps d'expliquer, de faire avec accompagnement
 - Mobilité réduite : accompagnant en guidance, en tenant les gobelets du bas, en réduisant à trois gobelets...



Jonglage

- ❖ https://www.youtube.com/channel/UCfEoaZ_8o3k6OCn9QnXI8Ilg