



« Plaisir, effort, progrès  
dans les activités physiques  
chez les enfants »

Pascale BOURDIER  
Le 20 octobre 2011 PARIS

- » **Mouvement sportif** – 900 000 licenciés
  - » **Mouvement associatif** – 10 200 associations d'école
  - » **Mouvement pédagogique** - Mission de service public
- 
- » Un **enfant** acteur dès son plus jeune âge (3-11 ans)
  - » **Projet politique** avec une dimension sport/santé



# 1 - L'USEP



« Au moins une heure  
d'activité physique par jour  
et  
2 à 3 séquences de 20' d'activités de  
forte intensité par semaine »



« Donner le goût de la pratique physique et  
sportive aux enfants dès le plus jeune âge »

## 2 - Un message





- » L'environnement
- » Le support social
- » L'individu

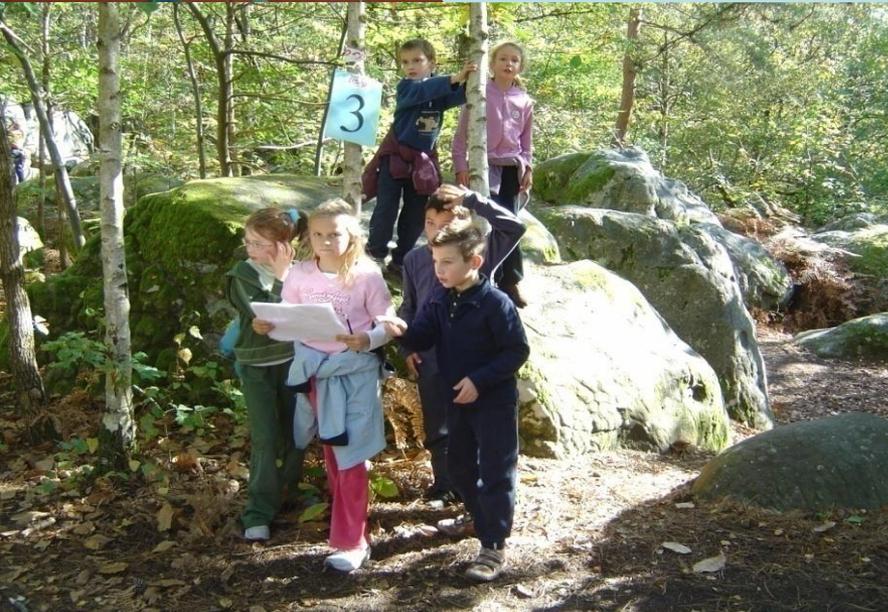


# Des leviers





**Pratiquer dans un environnement favorable, varier les expériences...**





**Favoriser la communication entre les adultes et les enfants, le plaisir de participer ensemble à un projet sportif**





## L'ATTITUDE SANTÉ



●  
Avoir une pensée  
créatrice, une pensée  
critique, résoudre des  
problèmes, imaginer  
des projets

●  
Savoir gérer son stress,  
savoir gérer ses  
émotions, persévérer

●  
Savoir prendre  
des décisions, être  
responsable et prendre  
des risques

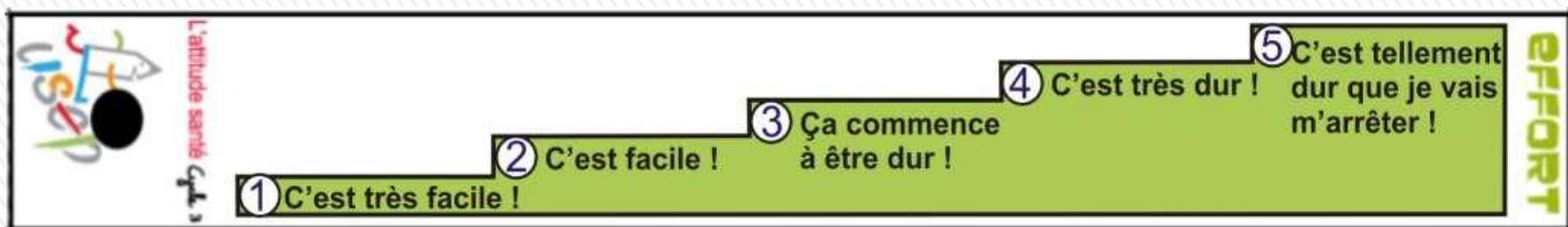
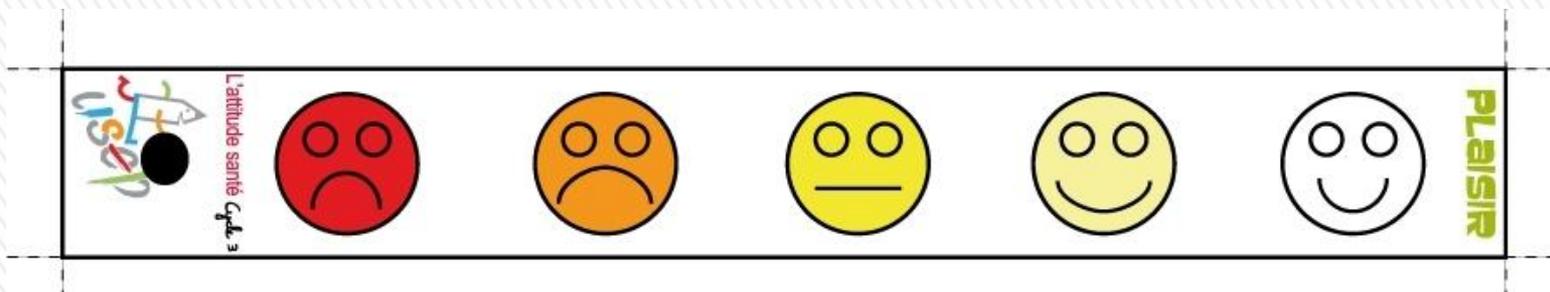
L'ENFANT capable de  
repérer ses pratiques  
acquérir des  
connaissances  
connaître ses goûts et  
ses comportements  
échanger avec ses pairs

●  
Savoir communiquer  
efficacement,  
informer, échanger

●  
Avoir conscience  
de soi, avoir de  
l'empathie pour les  
autres, être solidaire

●  
Etre habile dans les  
relations  
interpersonnelles

3 – Un concept - Des outils >



3 réglottes





*Sortie à Libonne*

	AVANT	APRES
Plaisir :		
Progrès :		
Effort :		

Au début, comme j'étais venue l'année dernière à cette sortie U.S.E.P, j'avais peur qu'on me propose des activités, mais finalement c'est elle que j'ai préférée.

J'ai progressé car au début je n'arrivait pas au "cochon ponde" mais finalement j'ai réussi mais j'avait peur de lâcher les 2 mains.

J'ai fait des efforts car au début j'étais en pleine forme et à la fin j'étais super fatiguée.

**L'attitude santé Cycle 3**

**USEP**

	20'	40'	60'	80'	100'et+
<b>LUNDI</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>MARDI</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>MERCREDI</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>JEUDI</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VENDREDI</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>SAMEDI</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>DIMANCHE</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Total de périodes d'intensité forte</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Compare avec la semaine dernière

**COMPTÉUR-REPÈRES**  
USEP L'attitude santé Cycle 3

Prévois pour la semaine à venir

Nom : **CHANGU**  
Prénom : **F. N. N. A.**  
Semaine du **12/09 au 18/09**

**USEP**



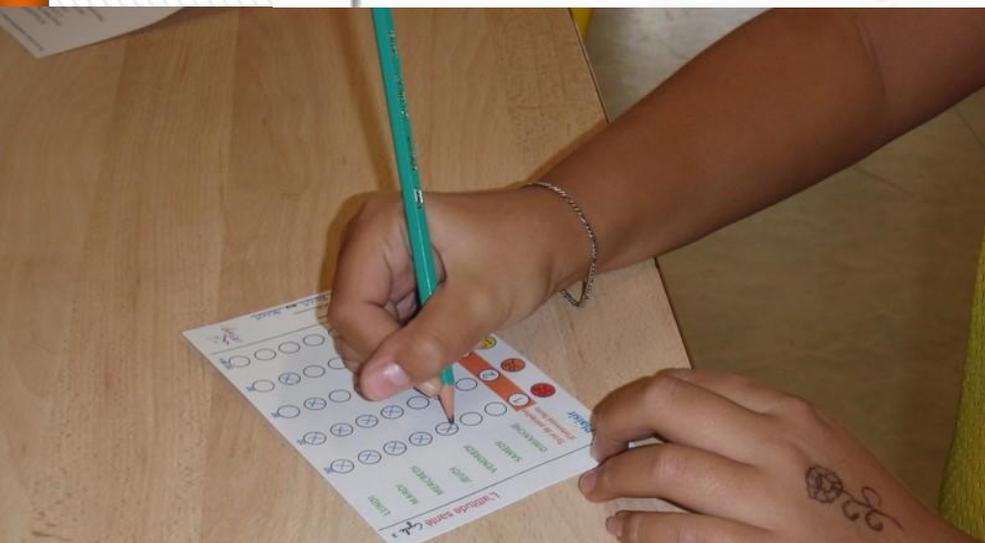
Un compteur  
d'activité physique



	20	20	20	20	20 et +
LUNDI	<input type="radio"/>				
MARDI	<input type="radio"/>				
MERCREDI	<input type="radio"/>				
JEUDI	<input type="radio"/>				
VENDREDI	<input type="radio"/>				
SAMEDI	<input type="radio"/>				
DIMANCHE	<input type="radio"/>				
Total de périodes d'intensité forte	1	2	3	4	5
Plaisir					



Nom : .....  
Prénom : .....  
Semaine du ..... AU .....





» Avec mes  
remerciements



[www.usep.org](http://www.usep.org)

