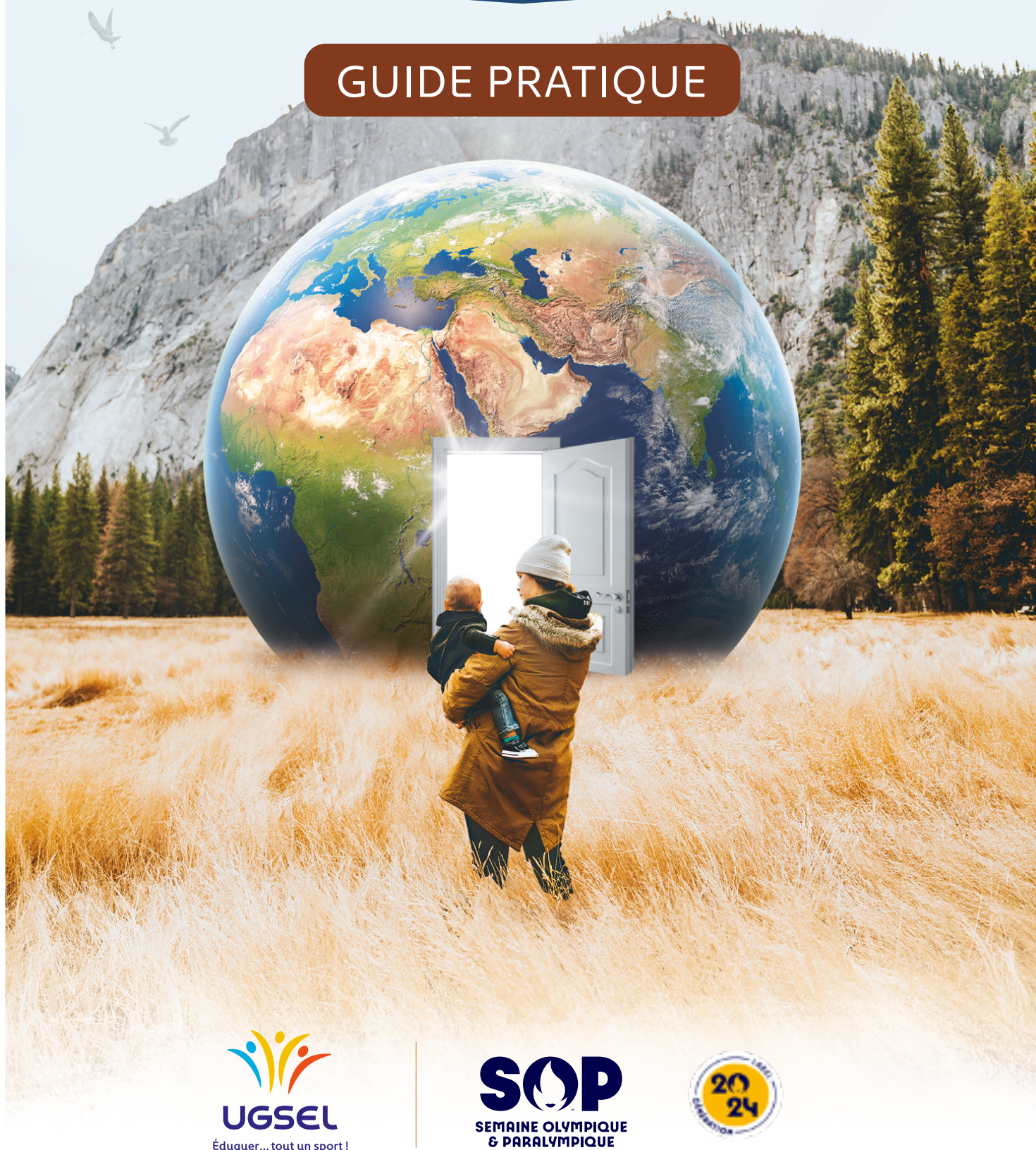


Vivre la semaine DE LA SOP

GUIDE PRATIQUE



L'OLYMPIQUE ET L'UGSEL

La semaine de la SOP

Cette semaine olympique et paralympique s'organise cette année du 1^{er} au 6 février 2021 en vue de la préparation des Jeux de 2024.

L'ugsel est partenaire du CNOSF afin d'aider les établissements scolaires à faire vivre pleinement les valeurs sportives et olympiques aux enfants qui nous sont confiés. A travers son projet éducatif tourné vers un développement intégral de chaque personne l'ugsel vous propose cette année de faire grandir les acteurs de demain autour des thèmes de la santé et de l'adoption d'un comportement écoresponsable, fil rouge de notre projet Ma Maison la Tienne aussi !

Cela se vivra grâce à une ouverture culturelle et à une sensibilisation aux divers handicaps. Nous vous encourageons à faire des équipes mixtes (garçons-filles) mais également avec les élèves de vos ULIS et/ou à besoins particulier. C'est l'occasion de vivre pleinement l'inclusion.

Afin de permettre à chacun de prendre soin de notre maison commune, nous vous proposons de vivre une semaine basée sur la relation et la prise de conscience.

Pour ce faire, nous avons décliné 5 grands thèmes :

- 1 **Moi et les autres**
- 2 **Moi et la propreté**
- 3 **Moi et l'énergie**
- 4 **Moi et l'Olympisme**
- 5 **Moi et ma santé**

L'important est de participer,
tous ENSEMBLE.

+ [Guide SOP à télécharger](#)

+ [Diplôme à télécharger](#)

Pour communiquer, partager, valoriser ma semaine olympique et paralympiques, je publie des photos, des vidéos sur les réseaux sociaux en mentionnant le **#ugselsop21** dans chacune de mes publications. Je n'hésite pas à transmettre mes photos et mes vidéos à h-cardonna@ugsel.org

**Je valorise ma participation
sur les réseaux**



Je m'inscris
en ligne



Semaine de la SOP 2021

Premier degré



	Moi et les autres	Moi et la propreté	Moi et l'énergie	Moi et l'olympisme	Moi et la santé
LUNDI	Bonjour en mouvement	Dans la classe	Ce n'est pas Versailles ici !	<u>Jeu interactif</u> « Les Incollables N°1 : Exploits Olympiques et valeurs citoyennes »	<u>L'équipe fortunée</u>
MARDI	Mille mercis	Dans la cour	Je récupère, je recycle	<u>Jeu interactif</u> « Les Incollables N°2 : Exploits Olympiques et valeurs citoyennes »	<u>Parcours Aventure</u>
MERCREDI			30 minutes d'activité physique à vivre en famille		<u>Le mime des sportifs</u>
JEUDI	S'il te plait	Dans mon environnement	L'eau	<u>Jeu interactif</u> « Les Incollables N°3 : Exploits Olympiques et valeurs citoyennes »	<u>Battle de danse</u>
VENDREDI	Je te parle, je te regarde Clin d'œil	Jeux, la course aux déchets	Rando - Pique-nique zéro déchet, plantation	<u>Jeu interactif</u> « Les Incollables N°4 : Exploits Olympiques et valeurs citoyennes »	<u>Carré magique</u>



01

Bonjour, au revoir



Temps de jeu

10/12 minutes maximum

Support

Choisir une ou plusieurs musiques (de lente à dynamique).

Espace

Dans une salle vierge de tout meuble.



Déroulement – Organisation

La classe dans son entier est debout, les élèves sont espacés les uns, les autres, tête baissée, corps relâché, yeux fermés (option).

Consignes

Quand la musique démarre, vous vous déplacez dans l'espace. Vous ne devez toucher personne et le silence fait loi, le regard est vide (expliquer).

Quand je frappe des mains (toutes les 45 secondes) ou au signal du tambourin ou quand la musique s'arrête ... écoutez le message.



Messages

(changement de consigne toutes les 45 secondes) :

Quand vous croisez quelqu'un :

- Vous lui souriez.
- Vous le saluez de la main.
- Vous le saluez de la tête.
- Vous les saluez avec les yeux.
- Vous le saluez avec les pieds.
- Vous le saluez avec tout le corps.
- ...



Mille mercis !



Temps de jeu

15 minutes

Support

Chaque élève apporte un bonbon, une friandise, un fruit ... (choix de l'enseignant).

Temps d'échanges

Pourquoi dire « Merci » ?



Espace

Sur la cour

Déroulement – Organisation

Tous les élèves sont sur la cour.

Exprimer toutes les façons de dire merci :

- Dessiner à la craie au sol.
- Verbalement.
- Ecrire le mot.
- ...

Consignes

Vous échangez votre bonbon, friandise, fruit, ..., et vous choisissez une manière de dire merci :

- Une façon commune pour les deux protagonistes.
- De deux façons différentes.



S'il te plaît



Mémoriser un ensemble de cartes « s'il te plaît » rangées dans un ordre précis.
Le coureur devra reconstituer la combinaison de cartes proposée par le maître du jeu.

Temps de jeu

15 minutes

Support

un ensemble de cartes indiquant différentes façons de dire « s'il te plaît »
(langage des signes, et différentes langues)

Temps d'échanges

Pourquoi dire s'il te plaît

Le nombre de cartes variera en fonction de l'âge des enfants participant au jeu.

Espace

cour d'école, salle de motricité gymnase

Déroulement – Organisation

5 équipes sont constituées composées de 5 coureurs et 1 maître du jeu.

Consignes

Pour les coureurs :

Effectuer un parcours le plus rapidement possible en emportant avec soi un ensemble de cartes qui devront être placées dans le bon ordre à l'arrivée .

Le maître du jeu propose une combinaison de cartes que le coureur pourra observer 10 secondes .

Après le temps imparti le coureur devra déposer ses cartes fidèlement à la combinaison proposée par le maître du jeu.



Le maître du jeu vérifiera la combinaison.

Si celle-ci est correcte le concourant suivant pourra démarrer son parcours

Si celle-ci n'est pas correcte il devra recommencer après avoir revu la combinaison proposée par le maître du jeu.

L'équipe gagnante est celle qui aura fait passer l'ensemble de ses joueurs le plus rapidement possible.

Je te parle, je te regarde



Le jeu du clin d'œil.
[Attention, effet de surprise]

Espace

Sur la cour de l'école (cycle 3)

Déroulement – Organisation

Les élèves se mettent par 2.

Un joueur du binôme s'attribue le n°1, l'autre le n°2.

Les numéros 1 forment un cercle, se lâchent la main, reculent d'un pas.

Les numéros 2 se mettent derrière le binôme (espacé de la longueur d'un bras), mains derrière le dos.

L'enseignant ou un élève (si le nombre total est impair) se met dans le cercle des numéros 1.

Il doit, en faisant un clin d'œil appeler (appel visuel) un camarade du cercle des numéros 1 pour qu'il vienne se placer derrière lui sans se faire attraper par le numéro 2.

Seul le clin d'œil est autorisé.

Si le numéro voit le clin d'œil, il empêche le numéro 1 de partir en le touchant.

Il doit toucher avant que l'autre n'arrive à destination.

L'élève seul tente sa chance plusieurs fois jusqu'à ce qu'un joueur arrive derrière lui.

L'élève qui se retrouve seul parce que le joueur devant lui s'est enfui auprès d'un joueur, devient à son tour le meneur du clin d'œil.

Commentaires

Ce jeu difficile est lent à se lancer du fait de la difficulté du clin d'œil.

Il oblige à regarder, à être attentif et à réagir vite.



Dans la classe, chaque chose à sa place



Espace

Salle de classe

Déroulement – Organisation

La classe est divisée en 2, 3 ou 4.

Chaque équipe se donne un nom.

Quand une équipe joue, les autres sont assis à leur place et sont gardiens du temps.

Deux équipes (si l'espace est assez grand) peuvent jouer simultanément = challenge.

L'enseignant ou une équipe dispose dans la classe par terre, sur les meubles, d'objets, du papier, ... qui ne sont pas à leur place.

Au signal, l'équipe désignée doit remettre les objets à leur « bonne place » :

- Papier chiffonné – à la poubelle.
- Papier non utilisé au bon endroit.
- Papier à recycler dans la banette.
- Outils de la classe dans leur espace respectif.
- Poubelle, paillason, ...

L'équipe gagnante est celle qui réalise son challenge dans le meilleur temps et de façon impeccable.



Dans la cour

Course aux scores



Espace

Dans la cour (ou parc)

Espace

20 objets divers (qui n'ont pas lieu d'être sur la cour) :
papier, journal, ustensiles de cuisine, chaussures, sac, foulard, ...

A chaque objet, accrocher une balise à poinçonner ou une étiquette avec un signe distinctif.

Déroulement – Organisation

Disposer les objets dans la cour.

Chaque élève reçoit un plan sur lequel figurent les objets et leur valeur
(1 point, 5 points, 10 points, ...)

L'élève reçoit aussi une fiche réponse de 20 cases (avec leur valeur).

Dans chaque case, l'élève poinçonne ou dessine.

Préciser le temps imparti (en fonction de la taille de votre espace).

Consignes

Au top départ, après observation de votre plan, vous courez aux balises
pour dessiner ou poinçonner.

Vous devez rapporter le plus de points possibles.

Le jeu s'arrête au top final.

Utiliser le même signal pour démarrer et pour terminer.



03

Dans mon environnement

Rando (déchets)

SOP
 SEMAINE OLYMPIQUE
 & PARALYMPIQUE

Espace

Plein air, extérieur à l'école, parc, bois, plage, ...

Matériel

Chaque élève est équipé de gants.

1 sac nature propre pour 2.

Consignes

Ramasser ce qui ne doit pas être dans ce milieu naturel :
bouteilles, cannettes, papier, plastique, ...

Dès le signal, revenir au point de rendez-vous.

Déroulement – Organisation

Avant de démarrer, rappeler les consignes de sécurité :

- Toujours garder les gants.
- Repérer, avant le départ, l'espace à exploiter.
- Préciser le point de retour.
- Donner un temps.
- Le couple élèves doit toujours avoir en visu un adulte.
- Avoir une corne de brume ou sono pour rappeler les élèves à la fin du jeu.



À la maison

course aux déchets



Espace

Sur la cour

Matériel

Des étiquettes de différents produits de la maison : verre, boîte de lait, journaux, ...

Des bacs pour représenter les poubelles.

Déroulement – Organisation

Au signal, un joueur part en course normale, chercher un déchet et revient le mettre dans le bon bac.

Le relais ne s'établit que si le déchet est à la bonne place.

Si l'élève se trompe, l'arbitre lui demande de trouver le bac correspondant à son déchet.

Bac à déchets

Étiquettes plastifiées avec le nom ou le dessin.



PILES

JOURNAUX

VERRES

PLASTIQUES

POUBELLES USUELLES



01

Ce n'est pas Versailles ici !

SOP
SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE

Support

Publicité EDF ou Engie

Espace

Salle de classe

Déroulement – Organisation

Présenter la publicité aux élèves.

Débat – Échanges :
pourquoi dit-on « ce n'est pas Versailles ici » ?



Je récupère, je recycle



Espace

Salle de classe

Matériel

Matériaux de récupération.

Déroulement – Organisation

Prévoir en amont les matériaux à récupérer par les élèves ou vous-même.

Choisir ou non, une thématique :

- Uniquement des emballages alimentaires.
- Du matériel de sport obsolète.
- A partir d'un vieux tee-shirt.
- Ou si vous avez une intervention avec le club de tennis, de basket, de rugby, leur demander des balles, ballons obsolètes. Cet objet sera la base de la réalisation.
- Ou aborder la récupération d'une autre façon : un but fixé. Exemple : nous allons fabriquer des éléments de rangement à partir de matériaux de récupération.

Attention, c'est l'enseignant qui prévoit ce qu'il faut pour l'assemblage et la décoration.



RELAIS EAU

But du jeu

Pour gagner, Être la première équipe à avoir rempli et vidé sa bassine

Matériel

Par équipe, une bouteille ou un verre et deux bassines (dont une remplie d'eau)

Un marquage au sol (ligne de départ)

Déroulement – Organisation

Au signal du meneur de jeu, le premier élève de l'équipe court vers la bassine placée à Mètres (en fonction de l'âge des élèves et de l'espace à disposition).

- Il remplit son contenant,
- revient à la première bassine
- verse son eau
- et donne son contenant au deuxième joueur.

Variable

Prévoir un déplacement avec obstacle : slalom ; haie basse ...

Varié les contenants



04

Activité finale de la semaine

SOP
SEMAINE OLYMPIQUE
& PARALYMPIQUE

Espace

Naturel

Déroulement – Organisation

Toute la classe part pour une journée rando à pied, à vélo, ...

1

Une étape est à prévoir pour le pique-nique zéro déchets, équilibré
À travailler en amont.

2

Une seconde étape pour planter un arbre.
Soit sur le parcours - un lieu dans la commune,
soit devant l'école ou dans la cour de l'école.

