

LA JNSS AVEC L'UGSEL

Septembre 2024



Cette année notre fédération vous propose de vivre des moments de rassemblement, de mouvement et de partage.

L'objectif de cette journée est également de sensibiliser les élèves à l'importance d'une pratique sportive régulière pour leur santé et leur bien-être.

En participant à la JNSS avec l'UGSEL, les élèves et toute la communauté éducative auront l'opportunité de vivre une journée ludique et enrichissante.

CONSIGNES DE MISE EN PLACE

- Sélectionner au moins 2 champs d'apprentissage et faites-les vivre dans votre établissement.
- Pour cela constituer des équipes mixtes de 4 personnes minimum, composées d'élèves de niveaux différents, d'enseignants, de membres de la communauté éducative (Chef d'établissement, CPE, agent de cantine, etc.), de parents d'élèves, ...

PENSEZ À PARTAGER

- Mettre l'affiche de ma Rentrée avec l'UGSEL dans les espaces communs de l'établissement.
- Solliciter les Reporters UGSEL de votre territoire pour réaliser un reportage de votre JNSS.
- Communiquez les vidéos & photos de votre JNSS en les partageant sur les réseaux sociaux : #TEAMUGSEL



Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans les activités athlétiques et aquatiques



Adapter ses déplacements aux différents milieux physiques de pleine nature



Conduire et maîtriser les activités de coopération et d'opposition



Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir



#TEAMUGSEL



À VOS MARQUES, PRÊT, ... BOUGER !



Proposition d'activités en page suivantes

LA JNSS AVEC L'UGSEL

Septembre 2024



MOBILISER SES RESSOURCES POUR RÉALISER LA MEILLEURE PERFORMANCE POSSIBLE DANS LES ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES ET AQUATIQUES

- Nous vous proposons de mettre en place un parcours de motricité chronométré, à réaliser en relais par équipes.

- Respecter les principes suivants :
 - En athlétisme : courir & sauter & lancer
 - En natation : nager & plonger & sauver

ADAPTER SES DÉPLACEMENTS AUX DIFFÉRENTS MILIEUX PHYSIQUES DE PLEINE NATURE

- Nous vous proposons de réaliser en équipe une activité au choix, avec pour seule contrainte de finir ensemble.

- Proposition d'activités : randonnée, cross, course d'orientation, run & bike, ...

CONDUIRE ET MAÎTRISER LES ACTIVITÉS DE COOPÉRATION ET D'OPPOSITION

- Nous vous proposons un tournoi multisport avec 3 rencontres dans 3 sports différents.

- Proposition d'activités : badminton double, sports collectifs, basket3x3, balle au prisonnier, spike ball, sports de combats, tennis de table en double, ...

RÉALISER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR DÉVELOPPER SES RESSOURCES ET S'ENTREtenir

- Nous vous proposons de faire découvrir et vivre aux plus novices de son équipe, une activité pratiquée dans l'établissement. Variante : faire découvrir cette activité à toutes les équipes.

- Proposition d'activités : aerobic, Cross training, musculation, step, yoga, ...

Je partage sur les réseaux

#TEAMUGSEL

