

La semaine des 30 minutes d'APQ avec l'UGSEL national et l'UGSEL59C

Bonjour à toutes et à tous,

Permettez-moi avant tout de vous souhaiter une excellente année 2023, pleine de projets dans vos écoles.

Pour bien débuter l'année 2023, nous vous partageons 2 projets en rapport avec les 30 minutes d'APQ. En effet l'UGSEL national, a lancé une semaine dédiée à ce thème, du 23 au 27 janvier 2023. Vous trouverez donc un peu plus bas, la communication de l'UGSEL national sur ce thème ainsi que la plaquette d'information en PJ ou directement sur notre site [ici](http://ugsel59c.fr)

(<http://ugsel59c.fr/1d/wp-content/uploads/2023/01/guide-30-minutes-APQ-UGSEL-NAtional.pdf>).



Nous avons également travaillé sur ce thème au sein de notre comité en vous proposant de découvrir, ou re-découvrir 5 activités à mettre en place, lors de séances d'EPS ou même en récréation. Cette fiche d'activités, intitulée « 1 jour, 1 activité. En EPS ou en récré ! », est rattachée à la semaine des APQ de janvier, mais elle peut être aussi abordée à d'autres moments de l'année. Vous trouverez cette fiche en PJ,

ainsi que sur notre site ici (<http://ugsel59c.fr/1d/wp-content/uploads/2023/01/La-semaine-des-30-mn-d-APQ-1.pdf>)

 **La semaine des 30 mn d'APQ-**
1 jour, 1 activité. En EPS ou en récré !
23 au 27 Janvier 2023 

Nous vous proposons ici de découvrir ou redécouvrir des nouvelles activités, la plupart basées sur une auto-gestion de l'activité par les élèves eux-mêmes. C'est pourquoi, il est possible d'effectuer ces activités en EPS ou en récréation. Bien entendu, cette fiche a pour vocation de vous faire découvrir ces activités au cours de la semaine des 30 mn d'APQ, mais vous pouvez bien entendu aborder ces différentes activités tout au long de l'année. Et en plus, elles ne demandent pas un investissement financier important.

Jour 1 : Le dodgeball
Jour 2 : Le molky
Jour 3 : l'ultimate ou le disc-golf
Jour 4 : la tèque

Jour 1 : Le dodgeball

Très largement inspiré de la balle aux prisonniers, c'est un sport à part entière depuis près d'un siècle

Les règles : <https://www.dodgeball.ch/regles-de-base-dodgeball/#page-content>

Les vidéos explicatives : <https://www.youtube.com/watch?v=63r05dpsu4>
<https://conseilsport-decatlon.fr/quest-ce-que-le-dodgeball>

Les fiches pédagogiques : <https://eury-comite-usp.org/wp-content/uploads/sites/128/2020/05/Jour1>



Message de l'UGSEL national :

Madame la Cheffe d'établissement,

Monsieur le Chef d'établissement,

Afin d'accompagner au mieux les enseignants du premier degré, je vous prie de bien vouloir trouver en pièce jointe le nouveau [guide de la semaine nationale avec l'Ugsel 30 minutes APQ](#).

Ce guide est une proposition de la Commission Nationale de l'Animation Institutionnelle pour aider les enseignants à mettre en place les 30 minutes d'activité physique quotidienne sur une semaine dédiée : **du 23 au 27 janvier 2023**. Libre aux enseignants d'utiliser cet outil « clé en main » et/ou de l'adapter en fonction de leur(s) niveau(x) de classe et de la période scolaire. Par exemple, le jeu de phonologie qui est plus à destination des élèves de GS pour être proposé au cycle 2 sur le thème : passé, présent, futur et en cycle 3 sur la bonne conjugaison d'un verbe à un temps donné...

Les enseignants qui voudraient aller plus loin, peuvent s'inscrire à notre **formation 30 minutes d'APQ** et se procurer

nos différents outils qu'ils trouveront sur notre site ([30 situations pour jouer le jeu de l'EPS, dossier de disponibilité corporelle](#)).

Nous vous remercions de bien vouloir vous **inscrire en ligne** sur les liens actifs et **de partager cette semaine** par une photo, un film, des témoignages... Vos retours sont importants pour nous.

Lien d'inscription : <https://forms.gle/7mtNafdZmRwyR4Lb6>

Sportivement.

Hervé CARDONNA

[guide 30 minutes APQ UGSEL NATIONAL](#)

[La semaine des 30 mn d APQ 1](#)

Cross départemental de Raismes le 16 novembre 2022

Ce mercredi 16 novembre, plus de 150 élèves du premier degré du diocèse de Cambrai se sont retrouvés au complexe sportif de la Patte d'oie à Raismes pour défendre les couleurs de leurs écoles respectives lors du traditionnel cross du comité qui faisait son retour après les années COVID. Bravo aux 16 écoles présentes durant cette journée: *Immaculée Conception Rumegies, ECOLE NOTRE DAME DES ANGES St Amand, Ecole Saint Joseph Cambrai, Notre Dame Sacré Coeur Quarouble, Sainte Anne Sebourg, Ecole Saint Michel Flines, Marie Immaculée Valenciennes, Saint Jean Baptiste Valenciennes, Saint-Joseph St Saulve, ECOLE SAINT VINCENT DE PAUL , SAINTE UNION DOUAI, Sacré Cœur Hautmont, Orchies, NDG Maubeuge, NDT Maubeuge, Sainte famille Raismes.*

2 courses étaient donc organisées ce jour. Une première pour

les filles de CM1 et CM2 à 13 h 15, et une seconde pour les garçons à 13h50. Un grand bravo, encore une fois à tous les élèves qui ont participé à cet événement. D'ailleurs, tous les élèves de primaire ont reçu une médaille offerte par le comité UGSEL59 Cambrai.

Nous envisagerons pour la prochaine année scolaire, en concertation avec les autres comités des HDF, la possibilité d'envoyer des élèves de primaire sur le cross régional, étape qui suit traditionnellement le cross départemental.

[resultats cross départemental 2022](#)

Photos et vidéos sur la page Facebook de l'UGSEL59c1d:
<https://fb.watch/gYtm0iKj8t/>

Lettre d'informations
octobre: Cross départemental,
projets, foot à l'école,
Route du Rhum, ...

Retrouvez cette lettre ici en version PDF pour affichage:
[lettre d'information octobre](#)

UGSEL 1^{er} degré Cambrai

Lettre d'information octobre

2022/2023

Mesdames et Messieurs les Chefs d'établissements,

Mesdames et Messieurs les Personnes Relais EPS, les Professeurs des écoles.

Quelques dates/temps forts à retenir : Cross du comité UGSEL 59C – 16 novembre

Nous avons envoyé les informations concernant le cross du comité dans les écoles la semaine dernière. Retrouvez ces infos ici : <http://ugsel59c.fr/ld/?p=7947>

LES PROJETS DE L'ANNEE (suite)

A venir ... Septembre à Décembre

Ma rentrée avec l'UGSEL : Merci aux écoles qui nous ont fait un retour sur cette activité.

« Courir pour la planète » : Avec les cross des écoles, le cross du comité. Le défi marathon.
<https://www.facebook.com/photo?fbid=196126752859548&set=pcb.195618126243744>

« Danse et bouge avec nous » : Calendrier de l'avent sportif, et défi flash mob.

Nous nous permettons de remettre ci-dessous les liens pour les padlets construits par le Labo EPS de la DDEC, les pages

s'enrichissent de nouveaux liens et nouvelles activités tout au long de l'année.

Cycle 1 : <https://padlet.com/epsddec59cambrai/lbnhbdfv1pro9th6>

Cycle 2 : <https://padlet.com/epsddec59cambrai/iv1jarmu3z4tiatp>

Cycle 3 : <https://padlet.com/epsddec59cambrai/xbm4aqlgmqs7ek0d>

Une page Facebook pour partager les projets de l'UGSEL et des écoles du diocèse.

Une page Facebook a été créée afin de partager avec vous les projets de l'UGSEL, mais également de nombreuses vidéos qui présentent la mise en place d'activités sportives. N'hésitez pas à suivre la page : [ugsel59c1d](#)

Catalogue formation UGSEL

Pour rappel, vous trouverez sur le lien ci-dessous, les formations proposées par l'UGSEL Haut de France.

N'hésitez pas à faire des demandes de formation intra/inter.
<https://digipad.app/p/157135/096fd23ce3684>

FF Voile Participez à la Route du Rhum – Destination Guadeloupe pour traverser l'Atlantique virtuellement aux côtés d'autres écoles !!!

Retrouvez toutes les informations sur les inscriptions, les guides pédagogiques, les infos course, ...
<http://ugsel59c.fr/1d/?p=7952>

Opération foot à l'école

L'opération « **Foot à l'école** » concerne les élèves des cycles

2 et 3 (CE1 à CM2).

Pour les écoles primaires, l'objectif est de favoriser le développement d'activités sportives et culturelles avec le football ou le futsal, en mettant en avant les valeurs de Olympiques et Paralympiques. La thématique pour les deux prochaines années sera la suivante : « **Quand football, jeux olympiques et paralympiques se rencontrent** ».

Les années précédentes, les deux écoles primées étaient invitées à passer un week-end à Clairefontaine en compagnie de l'équipe de France.

[Reglement du concours FOOT A L'ECOLE edition N°1 – 2022 – 2023](#)

Kits sports

L'UGSEL 59c fait évoluer son catalogue de kits sportifs en prêt pour cette nouvelle année scolaire.

Différents kits sont disponibles en prêt : Ultimate (freesbee), course d'orientation, basket, cricket, hand, foot, golf, Kin-ball, gestes qui sauvent. Un kit Hockey sur gazon viendra très vite s'ajouter à la liste.

Vous avez toujours la possibilité de réserver des kits sportifs via notre site internet : <http://ugsel59c.fr/1d/>, rubrique matériel pédagogique

Sur le site de l'UGSEL, retrouvez nos différentes informations : <http://ugsel59c.fr/1d/>

Marc-Antoine PAGNEN, Référent UGSEL 1^{er} degré CAMBRAI – ugsel59c1d@gmail.com

ROUTE DU RHUM – DESTINATION GUADELOUPE RENDEZ-VOUS CET AUTOMNE POUR TRAVERSER L'ATLANTIQUE VIRTUELLEMENT AUX CÔTÉS D'AUTRES ÉCOLES !



FFVoile

Cet automne, le plus beau plateau de la voile océanique s'alignera au départ de la 12ème édition de la Route du Rhum – Destination Guadeloupe. Le dimanche 6 novembre 2022, les six catégories en lice s'élanceront sur un seul et même parcours, entre Saint-Malo et la Guadeloupe, le même depuis 1978, année de la création de la reine des courses transatlantiques.

Cette année, c'est donc sur cette course mythique que la FFVoile embarquera aux côtés des élèves qui participeront au Challenge Voile Virtuelle sur Virtual Regatta !

Comme chaque année la Fédération Française de Voile organise un challenge réservé aux classes de primaires, de collèges, de lycées et même aux universités. Une formidable occasion de participer à cette aventure extraordinaire en faisant le lien avec les contenus des programmes scolaires, via la mise à disposition d'un Kit Pédagogique spécifique à la course. Un dispositif qui a séduit le Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse, qui a inscrit l'opération sur EDUSCOL.

Chaque classe participante aura SON bateau, qu'il faudra amener d'un bout à l'autre de l'Atlantique au gré des vents, le plus vite possible. Très facile d'utilisation le système de contrôle des bateaux mis en place par Virtual Regatta sera complété par des options qui seront gracieusement offertes aux participants pour permettre à tous de régler efficacement son navire. De plus la FFVoile accompagnera les classes participantes tout au long de la course grâce à son réseau d'experts qui donnera des conseils précieux pour choisir les bonnes trajectoires.

Les expériences passées ont montré un fort engouement de la part des enseignants, des élèves mais aussi des familles qui s'impliquent dans le jeu. À travers cette activité, qui favorise la dynamique de groupe, cela peut aussi être une première étape avant de passer « du virtuel au réel » et aller découvrir de nouvelles sensations sur l'eau.

inscription: [inscriptions](#)

flyers officiel: [flyers](#)

Guide pédagogique: [guide](#) [péda](#)



Cross du comité – Mercredi 16 novembre – Raismes

Retrouvez toutes les informations sur les liens suivants :
[circulaire cross départemental UGSEL 2022\(1\) engagement cross primaire 2022 modèle circulaire école Organisation du cross départemental du 16 novembre 2022](#)

INFORMATIONS IMPORTANTES Cross départemental – UGSEL NORD CAMBRAI – Mercredi 16 novembre 2022 – Raismes

La ville RAISMES, la commission technique UGSEL d'athlétisme sont heureux de vous accueillir sur ces parcours de cross-country tracés à travers le complexe sportif de la Patte d'Oie. Comportez vous en citoyens responsables par votre fair-play, votre respect de vos adversaires et de votre environnement. Laissez le site dans le même état où vous l'avez trouvé, verdoyant, propre (toilettes, vestiaires, papiers, etc.) Merci.

Pour accéder aux vestiaires il sera nécessaire d'enlever au préalable pointes d'athlétisme ou chaussures utilisées pendant la course.

Demandez à vos élèves de prévoir 4 épingles à nourrice pour accrocher le dossard et de se munir d'une bouteille d'eau car il n'y aura pas de distribution de briquettes de jus de fruit à l'arrivée.

Merci de bien vouloir avertir vos élèves.

ATTENTION : la **dépose bus** s'effectue **le long du collège Germinal (dépose minute)** ; les bus pourront aller se **stationner Grand Place à Raismes.**

ENGAGEMENT CROSS-COUNTRY (compétiteurs et juges) :

pour le 10 novembre dernier délai

Renseigner le fichier excel pour l'engagement de vos élèves et le renvoyer à Marc-Antoine Pagnen sur l'adresse mail ugsel59c1d@gmail.com. Merci.

LANCIAUX Olivier

Comité Ugsel Nord Cambrai

Marc-Antoine PAGNEN

Référent 1^{er} degré

—

—

—

—

—

HORAIRES

—

—

—

12h15 – Accueil au secrétariat

Retrait des dossards **uniquement par l'enseignant ou le parent accompagnateur** de l'établissement scolaire **ceci avant 12h45**

Obligation d'avoir le dossard **EPINGLÉ DEVANT*** sur le T-Shirt. Les dossards ne peuvent pas être tenus en main pendant la course.

***Dossards dans le dos pour les CM1 garçons et filles, sur la poitrine pour les CM2 garçons et filles.**

Course Filles CM1 et CM2 13h15

Course Garçons CM1 et CM2 13h50

Vers 14h15 – Résultats et récompenses

[Lettre de rentrée 2022 2023](#)

Cliquer sur le lien ci dessous pour avoir accès à la lettre de rentrée.

[lettre de rentrée 1 2022 2023](#)

[Challenge UGSEL 59 C 2022/2023 : Hockey](#)

Lien fichier pédagogique hockey sur gazon cycle 2/3 : [guide-pedagogique-hockey-primaire-maj12-2020](#)

