

CHAMP APPRENTISSAGE C1

**PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE,
MESURABLE A UNE ECHEANCE DONNEE**



ACTIVITE SUPPORT - CROSS

Compétences du socle pouvant être exploitées :

- ✓ C1 – Développer sa motricité et construire un langage du corps.
- ✓ C2 – Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.

Compétences spécifiques pour l'activité Cross :

- ✓ Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.
- ✓ Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.

Public concerné et période :

- ✓ Tous les élèves, valides et non valides, des classes élémentaires
- ✓ De novembre à décembre

Nature du projet (Animation intra ou inter établissements) :

- ✓ Permettre à tous les élèves du 1^{er} degré de se rencontrer et d'échanger dans une ambiance conviviale.
- ✓ Développer les valeurs de partage, respect de l'autre et volonté.



BRAVO 😊

Objectifs :

- ✓ Courir une distance adaptée en fonction des âges des participants (par exemple : 2 kms pour les grands, 1 km pour les petits)
- ✓ Favoriser le dépassement de soi
- ✓ Prendre conscience de ses capacités physiques et motrices

Modalités de participation et de mise en œuvre :

- ✓ Consulter nos fiches techniques sur notre site ugsel69.org
- ✓ Contacter Xavier COTTE, Référent 1er degré pour l'UGSEL Rhône et Métropole de LYON - **06 64 19 37 68**

La Fédération Sportive Éducative de l'Enseignement catholique