

# **BOUGE!**

**POUR UN MODE DE VIE ACTIF**

**Bouge ! ta classe**  
**Consignes et fiche de projet**

Première édition - Saison 2021/2022





Cher professeur,

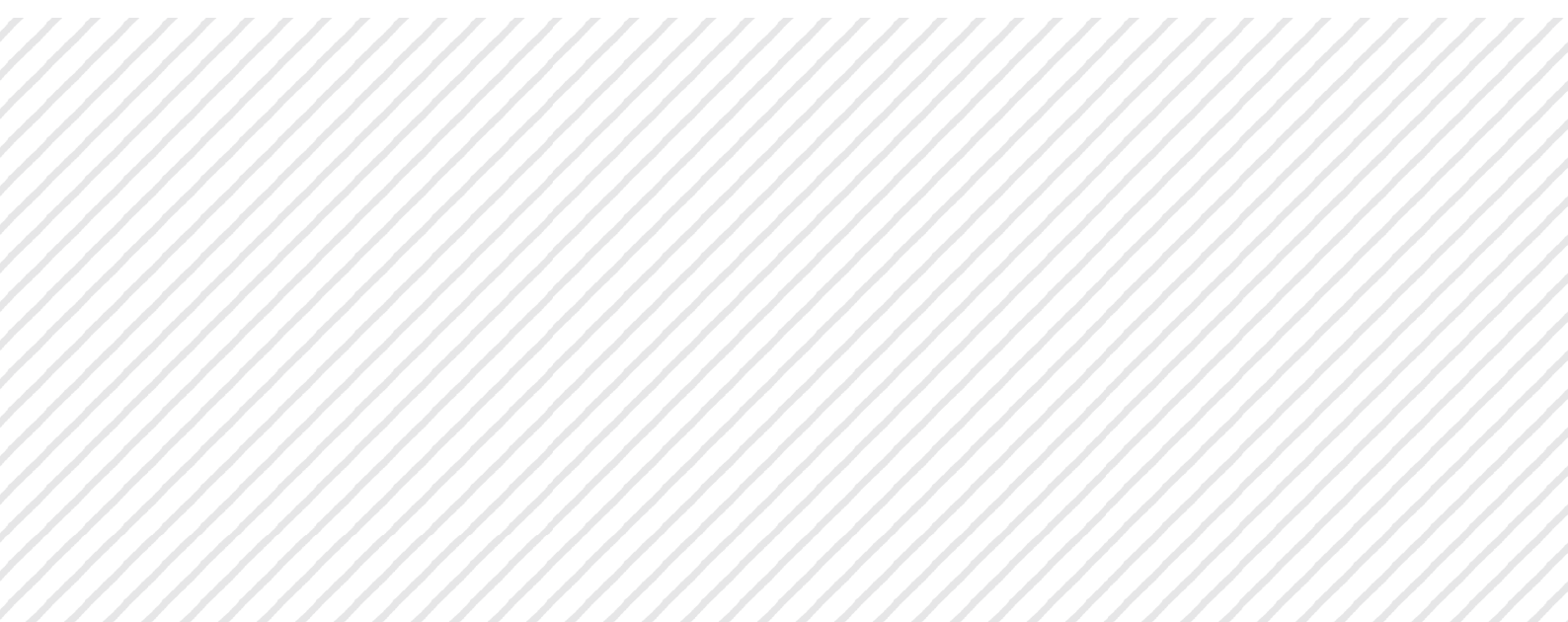
Par le biais de son programme Bouge ! lancé au printemps 2021, le Stade Rennais F.C. s'engage à encourager le développement de la pratique sportive et l'activité physique, en menant et en soutenant des initiatives innovantes sur son territoire.

L'exercice dès le plus jeune âge détermine souvent l'activité du futur adulte. Partant de ce constat, le club a souhaité soutenir le sport à l'école en imaginant un programme participatif qui vise à intégrer davantage d'activité physique dans le quotidien des élèves.

Le projet **Bouge ! ta classe** est un programme collaboratif inter-écoles qui propose aux professeurs des classes de CM1 du bassin rennais d'imaginer avec leurs élèves 4 sessions d'activité physique à faire le matin avant la classe. Chacune de ces sessions sera détaillée dans une fiche-projet libre d'accès, constituant une ressource en ligne précieuse pour tous les enseignants souhaitant augmenter la pratique sportive de leurs élèves avant la classe. L'opération sera renouvelée chaque année pour couvrir, à terme, l'ensemble du cursus.

Nous espérons que vous serez, comme nous, enthousiasmés par la réalisation de ce projet. Vous trouverez dans les pages suivantes les ressources nécessaires pour le découvrir et le mener à bien.

Le Stade Rennais F.C.





## Les consignes

Voici les instructions pour réaliser ce projet avec vos élèves,  
avec pour mots d'ordre : **mouvement et amusement !**

**Niveau : CM1**

**Durée : 10 minutes**

**Jours : Lun.Mar.Mer.Jeu.Ven**

**Prérequis : Mixité !**

La classe sera divisée en quatre groupes d'élèves en favorisant la mixité. Chaque groupe travaillera à l'élaboration d'une activité physique de 6 minutes, dont 4 à intensité maximum, à partir du verbe d'action tiré au sort et du matériel choisi. Ces quatre activités distinctes seront réalisées à tour de rôle chaque jour de la semaine par l'ensemble des élèves, avant le début de la classe.

## Étape 1

Phase de création : novembre à décembre 2021

- 1**  
Présentation  
du projet à la  
classe
- 2**  
Création des  
groupes de  
travail
- 3**  
Tirage au sort  
du verbe  
d'action
- 4**  
Choix  
du matériel  
autorisé
- 5**  
Ateliers  
de création  
des séances

## Étape 2

Phase de déploiement : janvier à juin 2022

Les séances d'activité physique seront mises en place dès la rentrée de janvier 2022, et seront déployées sur 18 semaines grâce au programme collaboratif inter-écoles. L'intégralité des activités sélectionnées sera disponible via la plateforme en ligne Bouge !, sur laquelle il sera également possible de communiquer avec les autres classes, d'apporter la preuve des réalisations des défis via des photos ou vidéos, ou de poser des questions aux experts ambassadeurs du programme.



SAUTER	COURIR	LANCER	JONGLER	DRIBBLER
PASSER	FAIRE ROULER	MIMER	VISER	PORTER
DANSER	GARDER	TOURNER	OPPOSER	RAMPER

# **ROUGE!**

*POUR UN MODE DE VIE ACTIF*

ENJAMBER	CHORÉGRA- PHIER	CONTRÔLER	RAMASSER	RÉCUPÉRER
ATTRAPER	PLONGER	ÉCHANGER	GRIMPER	RENOYER
RENVERSER	BASCULER	HISSER	FONCER	DÉFIER





## La fiche projet

Nom de l'école et/ou de la classe : .....

Nombre d'élèves et de groupes : ..... Matériel choisi : .....

Verbe d'action tiré au sort : .....

Fil du temps	Activité réalisée	Matériel utilisé	Remarques
0 à 2'	Rappel de l'objectif et énoncé des consignes par le groupe		
2 à 3'	Échauffements		
3 à 7'	Activité d'intensité élevée		
7 à 8	Étirements		
8 à 10'	Rangement du matériel et retour en classe		

**BOUGE!**  
POUR UN MODE DE VIE ACTIF

## Dessiner c'est bouger !

Dessine ici l'activité physique et sportive  
que ton groupe a imaginée

