

# NEWSLETTER N°3



**Le challenge**  
À PARTIR DE MAI 2025

Bougez  
Marchez  
Explorez...!

avec UGSEL

Un programme pour lutter contre la sédentarité à l'école et en famille  
**Inscrivez-vous !**

Fédération Française de Cardiologie | apel | UGSEL | CONTACT: animation@ugsel.org, #teamugsel, WWW.UGSEL.ORG

## Animation éducative LE CHALLENGE UGSEL

Le Challenge est un nouveau dispositif permettant au plus grand nombre de participer à cette grande cause nationale de lutte contre la sédentarité, tout en y incluant de la convivialité, du partage et de la solidarité.

Le Challenge dans le cadre du projet Bougez avec l'UGSEL va permettre de sensibiliser le réseau, (enfants, enseignants, personnels éducatifs et parents) aux questions de santé physique, psychique et sociale et favoriser l'activité physique.

### Notre mot d'ordre cette année est **Bougez, Marchez, Explorez... !**

L'accent sera mis sur la marche et la randonnée lors de rassemblements (les parcours du cœur by UGSEL, marche et course solidaire, marche à thèmes etc...).

L'objectif est de sensibiliser et de trouver des solutions adaptées à l'ensemble des communautés éducatives. Dans le cadre du Challenge vous pourrez également mettre en place et organiser des actions de prévention sous forme d'ateliers ou d'animations sur les thématiques suivantes : alimentation, tabac, activité physique et gestes qui sauvent mais aussi les écrans, le stress ou le sommeil en lien avec les comités UGSEL et les partenaires locaux.

Vous trouverez une série de propositions et de préconisations pour une UGSEL en forme validées par le Professeur Carré.

INSCRIVEZ-VOUS SANS PLUS TARDER **EN CLIQUANT SUR CE LIEN**



**CHALLENGE 2025**  
CHALLENGE TA FAMILLE !

**Astuce**

DÉFIEZ-VOUS EN FAMILLE

Suivant le graphique ci-dessous, fixez-vous un objectif atteignable, à réaliser en famille lors d'une semaine.  
**A vous marques, prêt, relevez votre défi !**

0 SÉDENTAIRE | 3 | 6 | 9 | 12 SPORTIVE



**PRÉCONISATIONS POUR UNE UGSEL EN FORME**  
VALIDÉES PAR LE PR. CARRÉ

Bougez Marchez Explorez...!

**U**ne activité physique régulière :

- Intégrer le mouvement au quotidien, soyez actifs, bougez en privilégiant les escaliers, la marche, le vélo pour les déplacements.
- Bouger entre 30 et 60 minutes.
- Faire une activité qui soit plaisante pour donner une routine.
- Programmer des exercices courts en intégrant le renforcement musculaire.
- Se lever régulièrement au moins toutes les 45 minutes.
- Téléphoner en marchant plutôt que d'être assis.
- Intégrer des pauses actives.
- Intégrer la marche, l'activité physique le matin avant le travail intellectuel.

**G**estion du stress :

- S'accorder du temps pour les loisirs.
- Identifier vos sources de stress et trouver des solutions pour y remédier.
- Pratiquer des techniques de relaxation.
- Réduire les temps d'écran.

**S**ommeil de qualité :

- Créer un environnement propice en réduisant les temps d'écran, en particulier au moment du coucher et en aménageant sa chambre.
- Respecter un horaire régulier en essayant de se coucher et de se lever à la même heure tous les jours.
- Avoir un temps de sommeil réparateur adapté (avant 6 ans de 10h à 13h, de 6 à 12 ans de 9h à 12h, adolescent de 8h à 12h, adulte de 7h à 10h).

## Animation éducative : DEFI SMAH

La commission territoriale 1er degré de l'UGSEL Pays de la Loire a proposé cette année un projet éducatif sportif aux classes de cycles 2 et 3 des écoles primaires de l'enseignement catholique des 5 départements des Pays de la Loire en lien avec la Ligue volley-ball des Pays de la Loire.

Les classes lauréates d'un concours ont été invitées à une journée à Nantes le VENDREDI 4 AVRIL 2025 pour vivre un tournoi interclasses et approcher les meilleures joueuses de Volleyball du grand ouest

Cette journée baptisée « Défi SMASH » a rassemblé 200 enfants des pays de la Loire et leurs professeurs des écoles pour participer à une journée placée sous le signe du volleyball.



Au cours cette journée, de multiples ateliers éducatifs ont été proposés aux enfants

- Découverte du handi volley afin de sensibiliser les élèves à l'inclusion et au handicap
- Participation à des ateliers artistiques pour apprendre à développer sa créativité
- Engagement dans des parcours moteurs afin de développer des compétences motrices fondamentales et stimuler des fonctions sensorielles.

La journée s'est terminée par la découverte d'un autre entraînement de haut niveau avec l'équipe élite des Neptunes de Nantes



# LES FORMATIONS PROPOSÉES À LA RENTRÉE 2025\*

\* sous réserve de validation par la Commission Territoriale Pour la Formation FORMIRIS Pays de la Loire

## Aisance aquatique (44)

►►► Lieu : Clisson

►►► Dates provisoires : 07/01/2026 et 14/01/2026

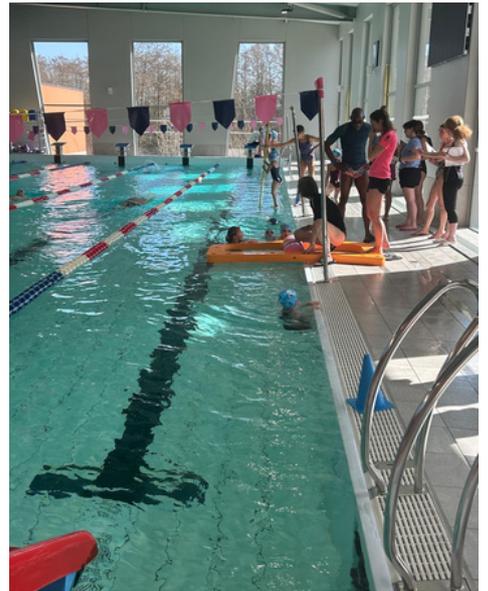
►►► Référencement Formiris Pays de la Loire : PDL-2025-00586

## Aisance aquatique (85)

►►► Lieu : Luçon

►►► Dates provisoires : 05/11/2025 et 10/12/2025

►►► Référencement Formiris Pays de la Loire : PDL-2025-00587



## Premiers Secours Citoyens (PSC)

►►► Lieu : dans votre établissement

►►► Mise en place : après appel à projet en lien avec votre conseiller Formiris



## SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX !

et ne manquez pas les dernières nouveautés de l'UGSEL : animations, formations, partenariats et actualités !

