



#### Ecoles

- La Genette La Rochelle, Saint Georges les Côteaux, Saint Germain La Seudre, Louis Boucher Royan, Le Colombiers, Saint Genis de Saintonge, Louis Pasteur Saintes.

#### CREPS

- Cadre technique (M. Le DEUFF), entraîneur (M. LAMBOLEZ)
- Athlètes
  - M.Juste KWOU MATHEY et M.Raphaël MOHAMMED - discipline 110m Haies - en circuit de sélection pour les JO de Tokyo
  - M.Pablo MATEO - discipline 100 et 200m et Mme Thierryne CORREA - discipline Haies et Triple saut - meilleurs athlètes français dans leur catégorie « Jeunes ».

#### CDOS

- Président : M. RAUL

Equipe EPS DSDEN : conseillère pédagogique départementale en EPS (Pascale BOURDIER)

## Introduction

CDOS = « comité départemental olympique et sportif est le représentant dans le département du CNOSF (comité national olympique et sportif) et du CIO (Comité international olympique) qui a pour mission l'organisation des JO dont les valeurs sont l'AMITIE, le RESPECT, l'EXCELLENCE. Pour un athlète, les JO font rêver, c'est le rêve extrême. Ce qui arrive aux athlètes qui participent, à ce moment-là, est extraordinaire » (M. RAUL)

CREPS : « Le centre de ressources, d'expertise et de performance sportive de Poitiers est un centre d'accueil des sportifs à, partir de 10-11 ans afin qu'ils soient dans les meilleures conditions pour s'entraîner en vue des JO. Les athlètes vont à l'école, s'entraînent et vivent au quotidien ensemble, parfois loin de leur famille.» (M. LE DEUFF)

**Piste exploitation en classe** : connaissance de l'organisation du mouvement sportif en France. Situer l'association USEP d'école dans cette organisation.

## QUESTIONS/REPONSES regroupées par thématique

### Egalité filles - garçons

**Pourquoi les poids sont lancés moins loin par les filles que par les garçons ? Est-ce que les filles sont aussi fortes que les garçons ?**

Les garçons et les filles ont des qualités physiques différentes en termes de force et d'explosivité. Ils et elles ne concourent pas ensemble. Il existe des relais en équipe mixte qui montrent qu'être ensemble permet une complémentarité intéressante. Il y a une vraie stratégie d'équipe à trouver.

**Des filles coachs pour des garçons athlètes est-ce possible ?**

Oui, d'ailleurs la directrice actuelle de l'athlétisme est une femme. Mais c'est vrai aujourd'hui qu'il y a moins de femmes que d'hommes.

**Piste exploitation en classe :** place de la culture et mode de vie dans le développement des qualités physiques depuis la naissance. Rechercher les femmes qui aujourd'hui sont entraîneurs, arbitres, dirigeantes sportives et étudier leur parcours.

### EMOTIONS

**Quelles émotions traversez-vous lors des compétitions ?**

Du plaisir car si on ne s'amuse pas, on ne peut pas aller très loin. Du stress car beaucoup d'entraînement avant une compétition. De la déception forcément si on perd. Le stress n'est pas négatif. S'il n'est pas là, cela voudrait dire que l'on s'en fiche. Un peu de stress est important mais pas trop. Comme vous, en fait, quand vous vous levez pour réciter une poésie devant la classe par exemple.

**En cas de défaite en compétition, êtes-vous quand même contents ?**

Oui car quand je perds, j'apprends de ma défaite, ce que je peux améliorer. Pour réussir il y a aussi besoin d'erreurs. La vie d'un sportif n'est pas toujours d'être en haut, de gagner tout le temps. Parfois on est dans le dur. On peut avoir des problèmes comme tout le monde. Quelquefois ça ne va pas. On essaie toujours de tirer le positif, on s'appuie sur les erreurs pour les corriger et faire en sorte de s'améliorer. L'échec permet de progresser. Celui qui ne connaît jamais d'échec est démuni quand il en rencontre un et c'est alors très difficile. Le mot échec est trop négatif, il s'agit plutôt de la zone d'amélioration. A la différence du football où les joueurs jouent toutes les semaines, en athlétisme, les athlètes se préparent pendant 10 mois pour une échéance d'une course parfois qui ne dure que 10 à 13 secondes. ».

**Quelle est votre plus belle réussite sportive ?**

- Porter le maillot de l'équipe de France, c'est un honneur.
- Quitter ma famille pour réussir dans le sport et venir en métropole.
- Les podiums nationaux.

**Piste exploitation en classe :** les réglettes du plaisir, effort, progrès USEP utilisées lors d'une séance ou séquence d'EPS. Les photos des émotions sportives USEP. Mon cahier témoin, marque des points pour ta santé USEP. Un débat autour de la thématique « gagner/perdre » en lien avec une séquence d'EPS (voir ressources pédagogiques en fin de ce document).

## RYTHMES DE VIE

### Le sport, qu'est-ce que c'est pour vous ?

Un endroit pour me défouler, déstresser, c'est ma vie aussi.

Les athlètes sont continuellement ensemble, ils s'entraînent ensemble, ils vivent ensemble au CREPS. Parfois, ils ont des moments à eux mais le sport conditionne leur vie quotidienne, leur rythme de vie (alimentation, sommeil, entraînements, sorties....). Et ils s'entraident.

### Pourquoi avoir choisi les haies ?

C'est plus intéressant pour moi, il y a plus de sensations et plus de stress. Il faut « surmonter les obstacles ».

### Qu'est-ce qui vous a attiré dans le sport ?

- Parce que je courrais vite quand j'étais petite. J'aime voyager aussi, faire des rencontres, des compétitions.
- C'est un divertissement pour moi la compétition, je fais des rencontres et la majorité des mes amis sont sportifs, je fais beaucoup de voyages. Je suis fort et donc j'ai envie de continuer pour être plus fort encore.
- J'ai toujours aimé faire la course avec les autres. J'aime la compétition.
- Moi quand j'étais petit je courrais partout et mon papa m'a proposé de faire de l'athlétisme.
- Moi j'adore car je vis des émotions très fortes, pleurs ou rires, beaucoup, de sensations aussi. Voilà pourquoi j'adore.
- Je recherche du plaisir. On a de l'égo et on veut savoir jusqu'où on peut aller, repousser nos limites. Le sport permet d'avoir confiance en soi.

### Faites-vous d'autres sports ?

- On voudrait mais le coach est sévère, il a peur de la blessure.
- Effectivement les athlètes ici présents ont tous entre 17 et 23 ans. Il ne faut pas qu'ils se blessent. Si les athlètes étaient plus jeunes alors ils feraient d'autres activités sportives au contraire pour être encore plus fort et parfaire leur développement moteur général.

### Quels sports pratiquiez-vous quand vous étiez petits ?

- Le football jusqu'à 17ans et l'athlé. J'ai arrêté le football quand j'ai eu des très bons résultats en athlétisme.
- Que de l'athlétisme que j'ai commencé à 14-15 ans.
- Du judo puis 10 ans d'athlétisme.
- De la danse puis de l'athlétisme. La danse permet un développement très complet qui donne de bonnes bases nécessaires en athlétisme.

**Piste exploitation en classe** : débat autour de l'autonomie, du choix d'une activité sportive, des freins, des possibles. Recenser les différents clubs locaux proches de l'école. Etablir en commun un planning d'activités au sein de l'association USEP de l'école. Débat autour des différences entre sport, activité physique, sédentarité. Mon cahier témoin, marque des points pour ta santé USEP et les BD santé USEP. (voir ressources pédagogiques en fin de ce document).

**Quelle est votre alimentation de tous les jours ?**

Notre alimentation est très variée et équilibrée. On mange à la cantine, beaucoup de légumes. On ne mange pas au fast food.

**Comment récupérer après l'entraînement ?**

- Dormir, c'est la base pour moi.
- Pour moi, les séances de kiné, le massage et les étirements sont essentiels.
- Pour moi, boire et « bien » manger, dormir tôt.
- La récupération est importante pour la réussite, elle permet d'éviter les blessures.

**Comment faites-vous pour continuer après une blessure ?**

C'est le médecin qui décide de l'arrêt mais on ne s'arrête pas vraiment car on fait de la kiné et du renforcement musculaire. On s'entraîne parfois légèrement, sauf quand très grosse blessure. Il y a toujours des protocoles qui sont mis en place.

**Avez-vous des techniques pour progresser ?**

- On suit le programme du coach.
- Les athlètes connaissent le thème de la séance mais pas le contenu. Il n'est pas nécessaire qu'ils le connaissent sinon ils pourraient y réfléchir et le trouver trop dur par exemple.
- Les techniques pour progresser ne dépendent pas que de la course mais aussi de l'hygiène de vie.
- Il faut boire au moins 3 à 4 litres d'eau par jour avec la charge d'entraînement.

**Etes-vous obligés de vous entraîner tous les jours ?**

- Oui
- C'est la qualité de l'entraînement qui est importante. Dans d'autres pays ils s'entraînent tous les jours aussi et parfois deux fois par jour.
- S'entraîner en groupe, ça permet de se motiver pour venir à l'entraînement. C'est un peu pareil pour l'école non ?
- Une fois la journée finie, les athlètes sont contents.

**Piste exploitation en classe** : les rythmes de vie et la santé. La participation de tous les élèves quels qu'ils soient à l'activité physique et en EPS. Alimentation équilibrée et variée, eau seule boisson indispensable, prise des repas en collectif et/ou en famille pour favoriser les échanges. Le compteur d'activité physique quotidienne USEP C2 ou C3. La BD USEP n°1 et 6. (voir ressources pédagogiques en fin de ce document).

**REMERCIEMENTS à toutes et tous pour ce moment privilégié !**

Voir les ressources ci-dessous



Ressources pédagogiques  
Des ressources adaptées à tous les cycles de  
l'école primaire publique pour la pratique des  
activités sportives et associatives proposées aux  
enfants

[De l'enfant acteur à l'enfant auteur de sa vie sportive](#) : fiches clé en main adaptées à chacun des trois cycles pour permettre l'implication des enfants en tant que sportifs mais aussi dans d'autres rôles sociaux. Et [les rôles sociaux à l'USEP](#) : descriptifs des différents rôles possibles et exemple.

[Le débat associatif](#), dispositif qui propose différentes organisations de mise en place d'un débat permettant une prise de décision collective ou une réalisation commune à court ou moyen terme.

[Le Remue-méninges](#) : Le dispositif « Remue-méninges » offre un cadre rassurant qui permet à chacun d'exprimer sa pensée, s'il le souhaite. Chaque participant est invité à s'interroger lui-même sur un thème donné (« gagner-perdre », « bien grandir », « être différent ») en lien avec la rencontre sportive à laquelle il participe (sport collectif, athlétisme, jeux coopératifs) au sein d'un groupe constitué d'enfants de plusieurs classes. Chacun est considéré comme un interlocuteur valable. Le dispositif est mis en place en amont en classe.

[L'attitude santé cycle 2](#), [L'attitude santé cycle 3](#) : de nombreux outils clé en main avec guide d'utilisation pour les adultes tels que Les réglottes Plaisir/effort/progrès, les compteurs d'activités physiques, des BD santé, des vidéos, des pictogrammes, des photos d'émotions sportives, un cahier témoin de ses apprentissages, des informations santé pour les parents, des albums de littérature jeunesse....

.....  
**Le sport scolaire de l'École publique**