



# PROGRAMME T KAP « BOUGE TA TERRE » MAI - JUIN 2021



CONTACT : CDSA29 - 06.68.66.91.23/ [cdsa29.elisa@gmail.com](mailto:cdsa29.elisa@gmail.com)



# PROGRAMME T KAP « BOUGE TA TERRE » DÉFI MIXTE



**Objectif :** Ramasser le plus de déchets possible. Est-ce que vous ramasserez autant de déchets que vous avez de doigts (10), de dents (30taine) ou de cheveux (+ de 100 000) ?!

**Consigne :** Lors d'une marche, d'une randonnée ou d'une course à pied, par groupe de 3 à 6, ramassez le plus de déchets !

**Où ça ?** Sur la plage, dans la forêt, dans le bourg/centre-ville, sur le parking de votre gymnase/stade...

**Matériel :** gants, gel désinfectant, sacs

#### **Mesures sanitaires :**

- Un sac poubelle ne doit être tenu que par une personne (les autres participants feront des allers-retours vers le sac en question)
- Les déchets Covid (gants, masques, mouchoirs et lingettes) doivent être jetés dans un sac poubelle dédié. Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être soigneusement refermé, puis conservé 24 heures. Ces déchets ne doivent en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle « jaune » (emballages, papiers, cartons, plastiques). Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le sac poubelle pour ordures ménagères.
- Ce sont les encadrants qui choisissent si les sportifs doivent porter un masque (selon l'intensité de l'activité, selon l'endroit...) et ce, pour tous les challenges qui suivent.

**Lien vidéo de présentation :** <https://www.youtube.com/watch?v=QBdarasrvu4>

Merci à Isa, éducatrice sportive d'Ha Pléjadur qui a permis aux sportifs de relever ce Défi « Bouge ta Terre » et de vous le présenter par la même occasion.

Merci aux sportifs pour leur participation : Elodie, Véronique, Manue, Damien, Océane, Alexandre, Agnès et Marie-Thé !





# PROGRAMME T KAP « BOUGE TA TERRE » DÉFI FÉMININ



Plus que jamais, nous voulons valoriser la pratique féminine au Sport Adapté !  
Nous proposons donc un défi pour les sportives :

**Objectif :** Se mettre en mouvement et mettre la nature en avant !

**Consigne :** Avec du matériel recyclé ou des objets trouvés par terre que vous aurez été ramassés,  
proposez la création la plus originale !

Possibilité de le faire en même temps que le Défi Mixte. Les sportifs masculins peuvent aussi relever  
ce défi bien entendu, mais leurs participations ne seront pas prises en compte.

**Attention :** il est interdit de ramasser des galets, des coquillages et du sable ! Vous pouvez faire votre  
création sur place et la laisser sur le lieu ensuite.

Prenez une photo avec votre création, plus c'est original, plus c'est génial !

Ex : château de sable, bracelet de pâquerettes, montagne de galet, un bouquet de fleur...





# PROGRAMME T KAP « BOUGE TA TERRE » SPORT SANTÉ



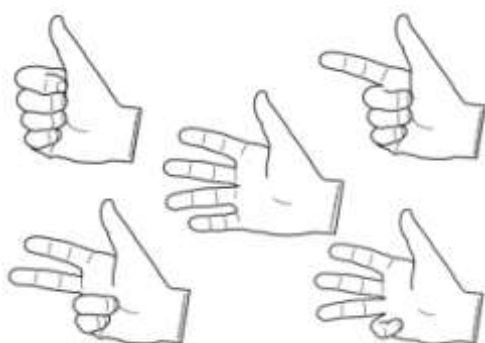
Le public relevant du Sport Adapté est le public le plus touché par la sédentarité, remettons-nous à bouger !

**Objectif :** utiliser un moyen de déplacement écologique le plus de fois possible pour ses déplacements quotidiens : ses jambes, un vélo, une trottinette...

**Consigne :** Vous allez faire des courses ? Vous allez au travail ? Vous allez chez le coiffeur ?

- 1) si l'ESMS est proche du lieu en question : allez-y à pied, en fauteuil roulant, en trottinette ou en vélo !
- 2) si l'ESMS est éloigné du lieu en question : gardez le fourgon à au moins 500 mètres du lieu et marchez !

Prenez une photo devant le lieu en question, en levant 1 doigt si vous réalisez ce challenge Sport Santé « Bouge ta Terre » 1 fois, en levant 2 doigts si vous réalisez ce challenge 2 fois, etc...





# PROGRAMME T KAP « BOUGE TA TERRE » ACTIVITÉS MOTRICES



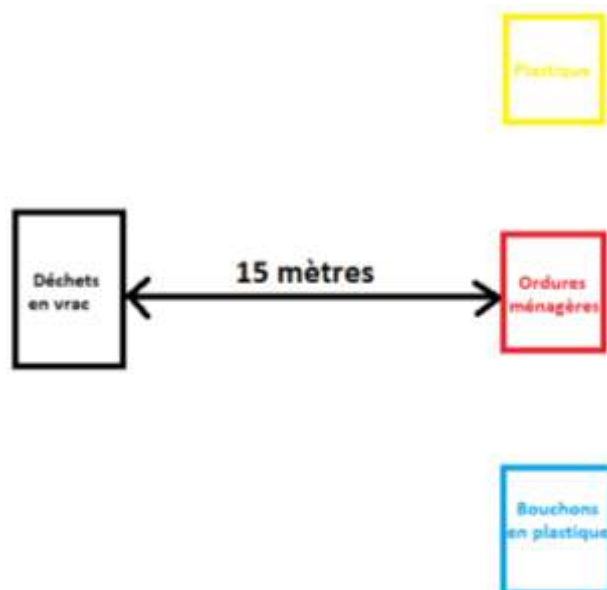
Ce midi, ce sont les sportifs qui font le tri ! Faire du tri sélectif sous forme de jeu ? C'est possible !

**Objectif :** Trier tous les déchets du repas du midi : plastique, ordures ménagères et bouchons en plastique

**Matériel :** 1 grand bac/carton, 3 bacs/cartons moyens, 3 feuilles scotchées sur chaque bac (Annexe 1) ou dessiner sur les cartons ce qu'il faut y déposer avec un code couleur si besoin, des gants si besoin, du gel désinfectant

**Consigne :** Le grand bac/carton est rempli de 3 types de déchets : plastiques, conserves, cartons, papiers – ordures ménagères – bouchons en plastique. Les sportifs doivent prendre ces déchets et les amener dans le bac correspondant.

Pour se motiver, mettez une musique d'ambiance !



**Lien vidéo de présentation :** <https://www.youtube.com/watch?v=Kzp-gEaiyE>

Merci à Laurine, des Melting Potes qui a permis aux sportifs de relever ce Challenge Activités Motrices « Bouge ta Terre » et de vous le présenter par la même occasion avec son montage vidéo.

Merci aux sportives pour leur participation!



# PROGRAMME T KAP « BOUGE TA TERRE » PERFORMANCE

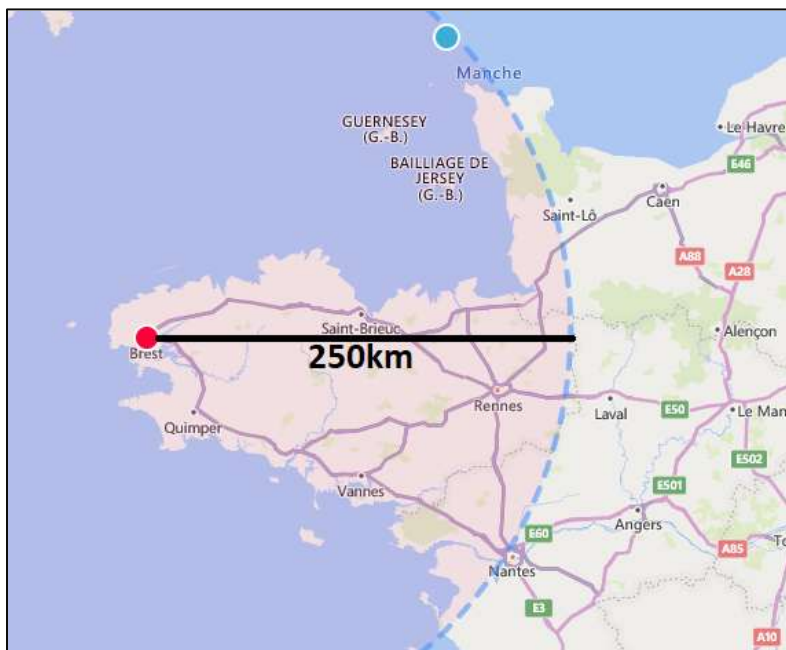


Calculez le nombre de kilomètres parcourus sur 1 mois en marchant ou en courant, sur vos randonnées et/ou course à pied ! En fonction d'où vous vivez, est-ce que vous irez jusqu'à Saint-Brieuc, jusqu'à Rennes, jusqu'à Brest, jusqu'à Lorient ou au-delà ?

Ça en fait du gazole économisé et qu'est-ce qu'on se sent en forme !

Si vous faites une randonnée ou une course de 5 km, multipliez ce chiffre par le nombre de sportifs ! Ecrivez sur un feuille, le nombre de km parcourus pour chaque randonnée ou course, au bout d'un mois, aller voir sur ce lien jusqu'à quelle ville vous êtes allés : <https://www.calcmaps.com/fr/map-radius/>

J'ai un ami qui habite à Brest, il court beaucoup et il a couru 250 km au mois d'avril, c'est comme s'il avait couru jusqu'à Nantes ! Jusqu'où ira-t-il le mois prochain ? Et si j'allais avec lui pour qu'on aille plus loin ?!



Annexe 1

