

CHALLENGE 2026

ROULEZ AVEC L'UGSEL

Bougez
Roulez
Explorez... !

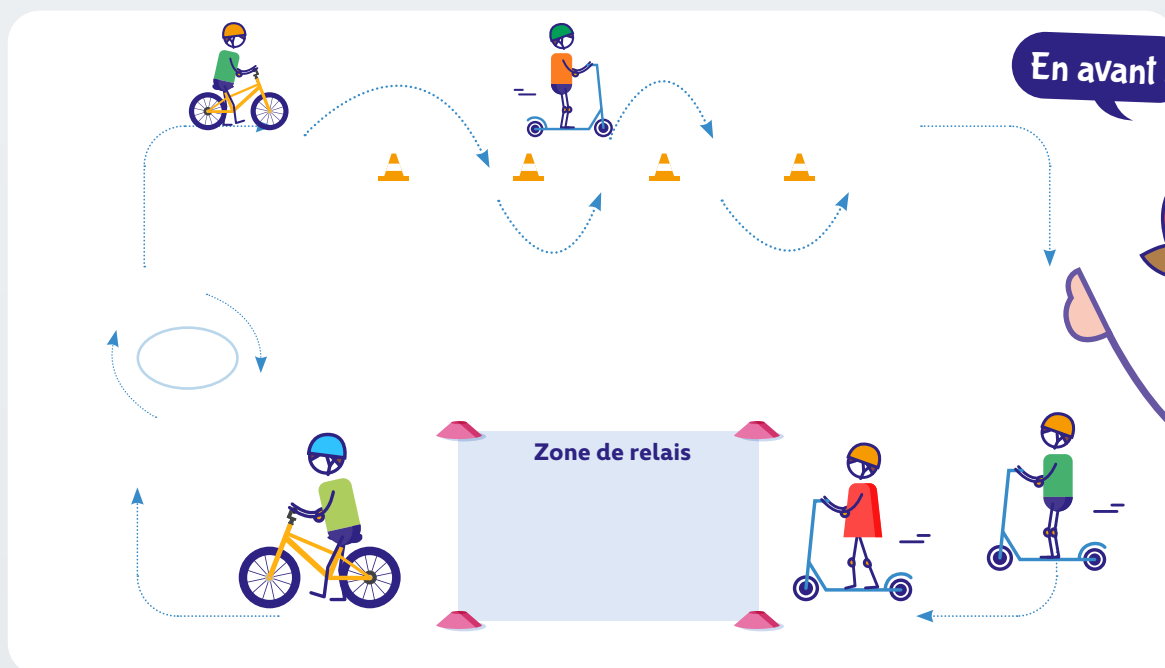


Le challenge

ROULER POUR ROULER EN TOUTE SIMPLICITÉ

OBJECTIFS

Cette situation doit vous permettre de mettre en place facilement et simplement une expérience pour vivre le challenge 2026. Dans cette situation, les enfants pourront utiliser l'engin roulant de leur choix (vélo, trottinette, draisienne, tricycle...) afin de réaliser une épreuve en relais de 30 minutes sur un circuit balisé.



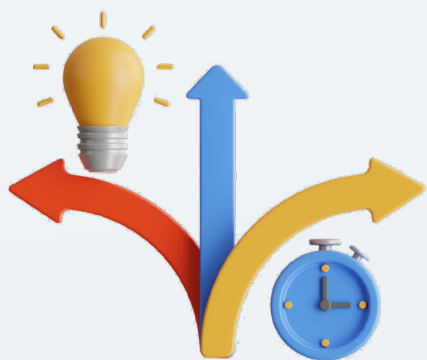
Mise en œuvre : Sous la forme d'un relais, les enfants tournent autour d'un circuit balisé. A chaque tour réalisé, ils s'échangent leur engin roulant. Le challenge doit avoir une durée de 30 minutes.

Vigilances :

- Les enfants ne doivent pas tous rouler en même temps.
- La vitesse doit être régulée sur la zone de relais.

Matériel nécessaire : Un casque par élèves, des plots, des cônes, un engin roulant par équipe.

Lieu d'activité possible : Cour de récréation, gymnase, terrain de sport, plateau, piste.



POUR ALLER PLUS LOIN

Evolution : Utiliser différents engins roulants en fonction de l'âge et du niveau des enfants (tricycles, draisiennes, trottinettes pour les cycles 1, évolution vers le vélo à partir du cycle 2 pour les enfants en maîtrise)

Inclusion : Le parcours peut être effectué en fauteuil roulant.



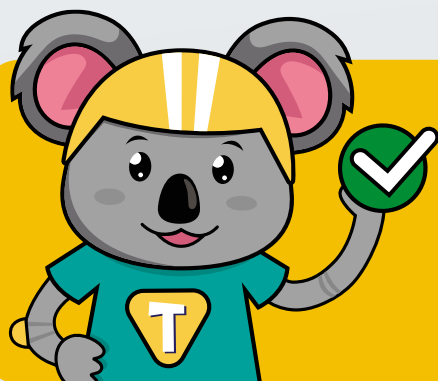
ROULER POUR LES PARCOURS DU CŒUR

Cette situation doit vous permettre d'associer votre challenge aux parcours du cœur de la Fédération Française de Cardiologie. Les parcours du cœur sont la plus grande opération de prévention santé visant à inciter à une pratique physique régulière.

Inscrivez-vous aux parcours du cœur pour avoir d'autres contenus permettant de sensibiliser les élèves à la lutte contre la sédentarité.

À VENIR

Je m'inscris



Comment bien mettre le casque d'un enfant ?

La sécurité c'est le plus important !

Voir la vidéo

