



L'UGSEL

**La Fédération Sportive et
éducative de l'Enseignement
Catholique**

DEROULÉ DE L'INTERVENTION

Présentation de la fédération

L'animation Sportive

La Formation

L'animation éducative

Partenariat APEL / UGSEL



Les 3 Piliers de l'UGSEL



Fédération sportive éducative
de l'enseignement catholique

L'Animation Sportive



La Formation



L'Animation Éducative



L'animation Sportive



Quelques chiffres sur l'année écoulée :

67
championnats
nationaux

25
championnats
individuels

30
activités sportives
différentes

42
championnats
de sports co

2 817 organisations sportives
sur la France entière

La répartition est la suivante :

241
journées de niveau
District

1 352
journées de niveau
Comité

849
journées de niveau
Territoire

109
journées de niveau
National



500
jeunes officiels mobilisés sur
les championnats nationaux

La Formation



Former, Accompagner, Eduquer autrement.
Des formations concrètes pour une éducation vivante et bienveillante.
Des outils pour tous les acteurs éducatifs

1^{er} Degré

Des outils éducatifs concrets pour une pédagogie active à destination des professeurs des écoles et des personnels.

2nd Degré

Des formations pour renforcer les pratiques pédagogiques en EPS. Sur-mesure ou intra, on s'adapte à vos besoins !
Contactez l'UGSEL de votre territoire.

Premiers secours citoyens (PSC)

Former les élèves à devenir des citoyens responsables et à réagir en situation d'urgence.

Santé bien être

Des formations pour un climat scolaire serein : des outils pour comprendre la santé mentale, la gestion du stress, la prévention des risques et le bien-être global pour tous.

Les atouts de nos formations UGSEL :

- 1 Pédagogie active et immersive
- 2 Approche personnalisée
- 3 Outils concrets et ludiques
- 4 Un suivi personnalisé dans votre contexte
- 5 Ressources actualisées

ZOOM sur la santé mentale et lutte contre les Violences Sexuelles et Sexistes (VSS)

Nos formations : les bons réflexes à adopter et la posture professionnelle à tenir pour signaler, protéger, et agir.

Contactez votre Ugsel pour vous inscrire à nos formations ou pour organiser votre formation sur mesure, au service d'un projet éducatif intégral.

ugselnationale@ugsel.org

www.ugsel.org

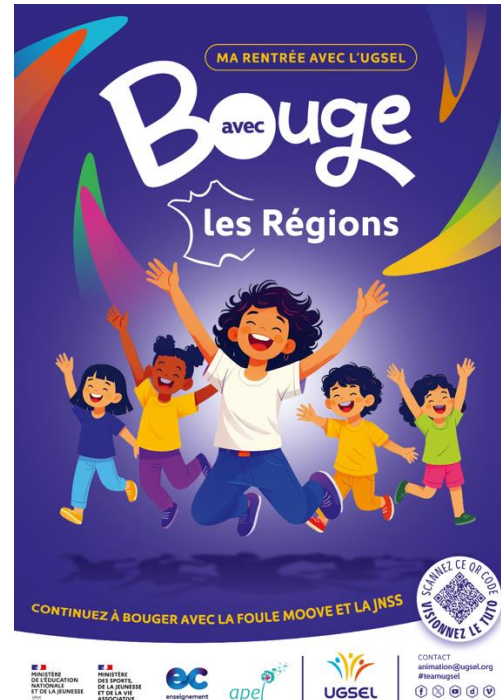


L'Animation Éducative



L'Animation Éducative

Les animations proposées pour 2025/2026



L'Animation Éducative

Les animations proposées pour 2025/2026



L'Animation Éducative Nationale

Comment s'inscrire ?



Bouge avec l'UGSEL
2025-2026

Merci de remplir ce formulaire pour accéder aux animations proposées par l'UGSEL Nationale.

1

Nom de l'établissement *

Entrez votre réponse

2

Adresse mail pour l'envoi des documents *

Entrez votre réponse

3

Code Postal *

Entrez votre réponse



PRÉCONISATIONS POUR UNE UGSEL EN FORME

VALIDÉES PAR LE PR. CARRÉ

Bougez
Marchez
Explorez... !



Le challenge

Une 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.



Gestion 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.

Sommeil 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).

Equilibre Alimentaire :

- Bien s'hydrater au quotidien (1,5 à 2 litres d'eau par jour).
- Favoriser les aliments naturels et réduire les produits transformés.
- Limiter les sucres, les graisses et le sel.
- Manger en quantité adaptée sans sauter de repas.



L'entretien social et mental :

- Encourager les interactions sociales actives en organisant des activités de groupe (vélo, rando, sports co...).
- Entretenir les interactions sociales qui favorisent le bien être mental.
- Stimuler son cerveau en lisant et en jouant à des jeux de société nécessitant de la réflexion.
- Éviter les substances nocives et addictives.

Consulter un médecin pour un suivi annuel, en cas de besoin ne pas hésiter à se rapprocher des personnes référentes au sein du réseau enseignement catholique.



PR. CARRÉ

Cardiologue, Médecin du sport
et Président du collectif
pour une France en forme

CHALLENGE TA FAMILLE

Défiez-vous en famille

Dans la semaine, réalisez les douze commandements, c'est une bonne santé assurée !

I

8 à 10h par nuit,
vous dormirez!

II

Tous ensemble, sur un
geste qui sauve,
vous vous entraînerez!

III

Une balade d'une
heure en famille, vous
ferez!

IV

Tous à vélo ou en
trottinette, vous vous
déplacerez!



Prévention



Alerte



Hémorragie externe



Perte connaissance



Maintien tête

V

5 fruits et légumes par
jour, vous mangerez!

VI

Une journée sans
écran, vous
réaliserez!

VII

Sur votre chanson
préférée, vous
danserez!

VIII

30min d'activité
physique tous les jours,
vous pratiquerez!

*Exemples : faire le ménage,
jardiner, promener le chien, nager,
jeux sportifs, grimper...*

IX

Aux postures de yoga,
vous vous initiez!

X

Un repas familial, vous
préparez et
partagez!

XI

Collectivement, une
session de cohérence
cardiaque, vous
testerez!

XII

En se brossant les
dents, sur un exercice
physique (squat,
chaise, fente,
équilibre...) vous vous
exercerez!



Cartes postures yoga



Tuto de cohérence cardiaque, 5 minutes de
respiration pour 4 heures de sérénité.

Pour aller plus loin...

Consultez la fiche Astuce

Un partenaire privilégié : l'APEL



L'UGSEL AU CŒUR DES TERRITOIRES



UNE QUESTION, DES CONTACTS

Territoires : coordinateurs ou délégués
National : ugselnationale@ugsel.org

277 rue Saint Jacques - 75005 Paris
ugselnationale@ugsel.org

