

## Rencontre Athlé à Cabannes

### Edito

Quel beau secteur USEP que celui de Nord-Alpilles !

Avec une quarantaine de rencontres dans l'année, les associations USEP du secteur montrent leur dynamisme, l'engagement et le professionnalisme des enseignants, l'investissement des parents bénévoles.

Lors du bal annuel qui vient d'avoir lieu, l'USEP montre encore une fois sa dimension du «Sport pour tous» en invitant les familles des enfants adhérents.

La fête de l'USEP le 11 mai prochain sera encore l'occasion, n'en doutons pas, d'une belle journée partagée.

Remercions également les municipalités qui soutiennent nos associations, qui financièrement, qui par la mise à disposition d'installations municipales ou d'une aide technique sur les rencontres.

L'USEP 13 a mis en œuvre sa volonté d'aider au mieux les secteurs et soutient activement les projets des associations : 4 projets ont été financés cette année en Nord-Alpilles pour un montant total de 4000 euros, pour que l'histoire de l'USEP continue de s'écrire sur le terrain.

2019: L'USEP fête ses 80 ans. Il est plaisant de voir à quel point on peut être dynamique à cet âge. Un grand merci à tous.

Vincent BLASZCZYNSKI,  
président de l'USEP 13.

Le 18 octobre dernier, tous les élèves de l'école élémentaire de Cabannes se sont retrouvés au complexe sportif du village pour vivre une journée sous le signe de l'effort physique, du partage, de l'entraide, du dépassement de soi et de la bonne humeur !

Pour l'occasion, les enfants ont été rejoints par plusieurs classes des écoles des Paluds de Noves et de Verquières. Tout le monde s'était entraîné durant tout un cycle d'apprentissage avec leurs enseignants respectifs.



A peine arrivés, les élèves ont été répartis dans une vingtaine d'équipes, où toutes les tranches d'âges se sont mélangées. Cela a permis à chacun de trouver sa place, en fonction de ses capacités: aux plus grands d'épauler et d'encourager, aux plus jeunes de se dépasser, motivés par leurs aînés.

Puis, la rencontre a débuté. Chaque équipe, accompagnée par un adulte (parent, enseignant, auxiliaire de vie...) s'est rendue sur les différents ateliers proposés. Ce jour-là, les élèves donnaient leur meilleur dans la course de vitesse, le lancer de vortex, le triple-bond et la course de relai. Mais pour éviter les embouteillages aux ateliers, les enfants

pouvaient aussi se rendre sur des ateliers de délestage qui proposaient des jeux de lancer ou des parcours.

La journée a été entrecoupée par un pique-nique bien mérité où toutes les classes et leurs enseignants se sont retrouvés pour faire un petit point sur la matinée et les performances vécues. Et une fois que tout le monde avait repris des forces, les équipes se sont élancées pour achever de passer dans chaque atelier.

A l'issue de cette magnifique journée sportive, après avoir profité d'un verre de sirop bien apprécié, chaque élève s'est empressé d'aller applaudir toutes les équipes récompensées par des médailles de bronze, d'argent ou d'or ! Puis chacun s'est vu remettre un petit diplôme et tous les enfants sont repartis dans leurs écoles, fatigués...mais contents !



Encore un grand merci à tous ceux qui permettent de faire vivre de pareils moments aux enfants : les enseignants qui s'investissent dans l'organisation pédagogique, matérielle et technique de la rencontre, les parents qui accompagnent, les AVS toujours présentes et la municipalité qui permet de profiter de toutes les infrastructures. S.D.





## YOGA à CABANNES



Les élèves avaient suivi un cycle d'apprentissage d'une quinzaine de séances leur permettant d'assimiler 20 asanas (postures) ainsi qu'un enchaînement de la Salutation au Soleil au travers de différents jeux pour dominer, étirer et maîtriser leur corps.

Notre secteur a organisé le 17 janvier 2019 une rencontre intitulée Yoga et citoyenneté. Elle s'est déroulée à l'école de Cabannes. Elle a regroupé 4 classes : 2 CE1 de l'école Péri de Châteaurenard et 2 CP de celle de Cabannes.



Mais la pratique du yoga à l'école ne se limite pas à cela. Elle permet de sensibiliser les élèves au calme, à la coopération et à la bienveillance, à la relaxation et à la maîtrise de la respiration...

Les élèves ont vécu cela en participant à 5 ateliers après une constitution d'équipes pour laquelle chacun avait préparé une petite fiche sur ses goûts afin de se présenter aux autres.

Les ateliers d'une trentaine de minutes se sont succédés : Un Memory sur les postures, un travail autour de la Salutation au Soleil, un jeu de Kim sur les Mandalas, une réflexion philosophique sur la question de l'amitié en s'appuyant sur l'album Petite tache et enfin une écriture collective d'histoires à partir de postures tirées au sort.



La journée s'est achevée par la lecture de toutes les histoires illustrées par les postures des enfants, ce fût un grand moment de partage !

Comme en ont témoigné plusieurs parents d'élèves auprès des enseignants, « ils ont adoré les séances à l'école et les refont souvent à la maison ! ».

V.G.



## La première rencontre GYM de notre secteur!

Une cinquantaine de cabannais et mollégeois de cycle 3 se sont retrouvés au centre socio-culturel de Mollégès début février pour vivre une rencontre de gymnastique inédite pour notre secteur.

Trois ateliers étaient proposés.



Pour le premier atelier, il s'agissait de réaliser des figures imposées. Plus la figure était difficile, plus elle rapportait de points à l'équipe. Chacun pouvait ainsi contribuer au score de son équipe en fonction de son niveau de pratique. L'évaluation était réalisée par les enfants eux-mêmes, une équipe en jugeant une autre. Les enfants se sont montrés justes dans leurs appréciations et ont fait preuve de beaucoup de fair-play et d'enthousiasme.

Le second atelier consistait à présenter individuellement un enchaînement préparé en amont à l'école. Celui-ci était également évalué par les enfants soutenus par une grille de notation.



De véritables discussions ont eu lieu dans les équipes pour l'attribution des points. Une fois les enchaînements individuels réalisés, les usépiens étaient invités à préparer un enchaînement collectif à présenter en fin de rencontre.

Le dernier atelier a permis une initiation à la GRS (gymnastique rythmique et sportive) : cerceaux, ballons et rubans ont roulé et virevolté au gré de l'imagination des enfants, ou bien à partir de figures proposées sur les affichages.



Ensuite, les 6 équipes ont présenté leur enchaînement collectif devant leur public. Les résultats des équipes ont été annoncés.



Une photographie de groupe autour de la banderole USEP a clôturé cette belle rencontre.

Cette rencontre a bénéficié d'une aide financière de l'USEP 13 qui a permis l'achat de 2 plans inclinés et d'un tremplin. Ce matériel est mis à disposition des écoles de notre secteur.

(contact : école élémentaire de Mollégès)

D.A.



## Bal de l'USEP samedi 4 mars 2019

C'est à Chateaufrenard dans la salle A.Lorente gracieusement prêtée par la municipalité qu'enfants, parents et enseignants (costumés sur le thème « paillettes ») se sont rencontrés samedi après-midi pour vivre un moment de convivialité et de partage autour de la pratique de danses traditionnelles apprises pour beaucoup à l'école. Il s'agissait du 8<sup>ème</sup> bal organisé par les enseignants du secteur USEP Nord-Alpilles.

Après que le président de l'USEP 13 (V.Blaszczyński) ait rappelé les valeurs de laïcité, de citoyenneté et de solidarité mises en œuvre par l'association et qui entrent dans le champs des apprentissages scolaires, la présidente du secteur (S.Albenga-Desfaudes) présentait l'organisation de l'après-midi. Tout était en place pour que la fête commence.



C'est avec bonheur que de nombreux enfants sont entrés dans la ronde en tâchant de se rappeler les mouvements (très simples au départ, se complexifiant par la suite) appris en classe. Les parents furent appelés à de nombreuses reprises; certaines danses nécessitant la parité enfants-adultes.

Ce fut un grand moment de plaisir animé par des maîtres (ses) de l'art faisant preuve de pédagogie pour permettre aux néophytes (souvent les adultes) de mémoriser les déplacements à réaliser.

Au total 13 danses ont été proposées (Ronde de Zelande, Branle de montarde, Koce berberot (lente puis rapide), Troïka, Valse écossaise, Solomon Levi, Cercle Sicilien, Chapeloise, Biserka, Pat a cake polka, Chilili, Tarentelle).



L'après-midi s'est clôturé par un Madison où tout le monde a participé. Nul doute que l'an prochain parents, enfants et enseignants seront partants pour vivre à nouveau un moment de convivialité aussi intense.

C.C.

D'ici là un autre temps fort vous attend:  
**La fête de l'USEP samedi 11 mai 2019**



car cette année,  
l'USEP fête  
ses 80 ans d'existence.  
Alors  
surveillez vos agendas!





## Les petits Châteaurenardais s'opposent aux petits Cabannais

Le jeudi 7 mars dernier, l'USEP de Cabannes a organisé une rencontre de jeux d'opposition. Elle a eu lieu au complexe sportif de Châteaurenard et a regroupé quatre classes de CP des écoles



Gabriel Péri et Cabannes.

Les quatre-vingts enfants ont pu participer à six ateliers préparés et deux de découverte au sein d'équipes mélangeant tous les élèves.

La rencontre avait été minutieusement préparée en classe en sensibilisant notamment les élèves aux règles de sécurité :

« Je ne fais pas mal à mes camarades, je ne me fais pas mal et



je n'accepte pas qu'on me fasse mal! »

Ainsi les enfants se sont opposés dans un respect mutuel au cours de jeux très variés développant différentes compétences à la fois d'opposition duelle, par équipe

ou davantage collaboratives avec les jeux des déménageurs.



Les deux jeux découverts le jour même leur ont imposé de trouver rapidement la stratégie adaptée à la situation d'opposition proposée, seul ou en équipe.



La rencontre s'est achevée par un mini-tournoi de sumos assis pour le plus grand bonheur des enfants!

Cette rencontre nécessitant de nombreux adultes afin d'encadrer chaque atelier, les parents ont répondu présents et se sont investis durant la journée, qu'ils en soient grandement remerciés.

C'est cela l'esprit USEP !

V.G.