

Eduquer ... tout un sport !

# AG UGSEL MAYENNE



Année 2019 - 2020  
Maison diocésaine



# Introduction et rapport moral

Présenté par Damien MARC  
Président de l'UGSEL 53



**Construire le « vivre ensemble »**  
**Préparer l'avenir**  
**Favoriser la réussite de chaque**  
**jeune**  
**Proposer une réflexion sur le sens**  
**de la vie**

# Réunions de bureau:

**25/08/2020**

**28/09/2020**

**20/04/2021**

# Réunions du CA:

**15/12/2020**

**29/03/2021**

**23/06/2021**

**« Offrir à chacun un itinéraire de croissance »**

# Rapport d'activité 2019/2020

## PREMIER DEGRE

Présenté par Lydie FERREY  
Vice présidente en charge du  
premier degré



**Bruno DIMPRE**  
Président

**Cédric GUILLEMAN**  
Directeur



**Lionel BLONDEAU**  
Président  
**Stéphane BARRAS**  
Directeur

**Cindy ROBERT**  
Secrétaire



# ORGANIGRAMME 2020



**Damien MARC**  
Président

**Alexandra RADE**  
Directrice et Secrétaire

**Lydie FERREY**  
Vice-présidente  
en charge du 1<sup>er</sup>  
degré

**Conseil d'administration**  
15 membres

**François ROSERAY**  
Directeur  
diocésain

**Sébastien LEON**  
Président APEL

**Jean-Luc CHAPLET**  
Président  
UDOGEC



**Laurent ROUGER**

**Mathieu SOUCHON**  
Secrétaire

## Commission pédagogique EPS

**François BABIN, Dorothée GITEAU, Olivier LELIEVRE, Simon PERTRON, Maryline FREULON, Emilie RENAUD, Maud LESAGE.**

**Jacques CHAUDET**  
Santé  
Prévention

**Benoit LETESSIER**  
Trésorier



**COMMISSIONS TECHNIQUES**  
Pour 36 rencontres  
départementales

**Pascale GUILLOIS**  
Juges élèves/  
Badminton

**Matthieu AUDOIN**  
APPN

**Lionel GUENE**  
Sports collectifs

**Matthieu Camus**  
Tennis de table

**Céline DERSOIR**  
Athlétisme

**Fabienne GUENEGAN**  
Natation

Manifestations sportives

48 Professeurs AS  
et plus de 4500 participations élèves

93 écoles

13 collèges, 8 lycées : 18 Associations Sportives, 79 Professeurs EPS



**2019 : 3285 Licenciés pratiquants / 11669 élèves scolarisés dans l'Enseignement Catholique.**

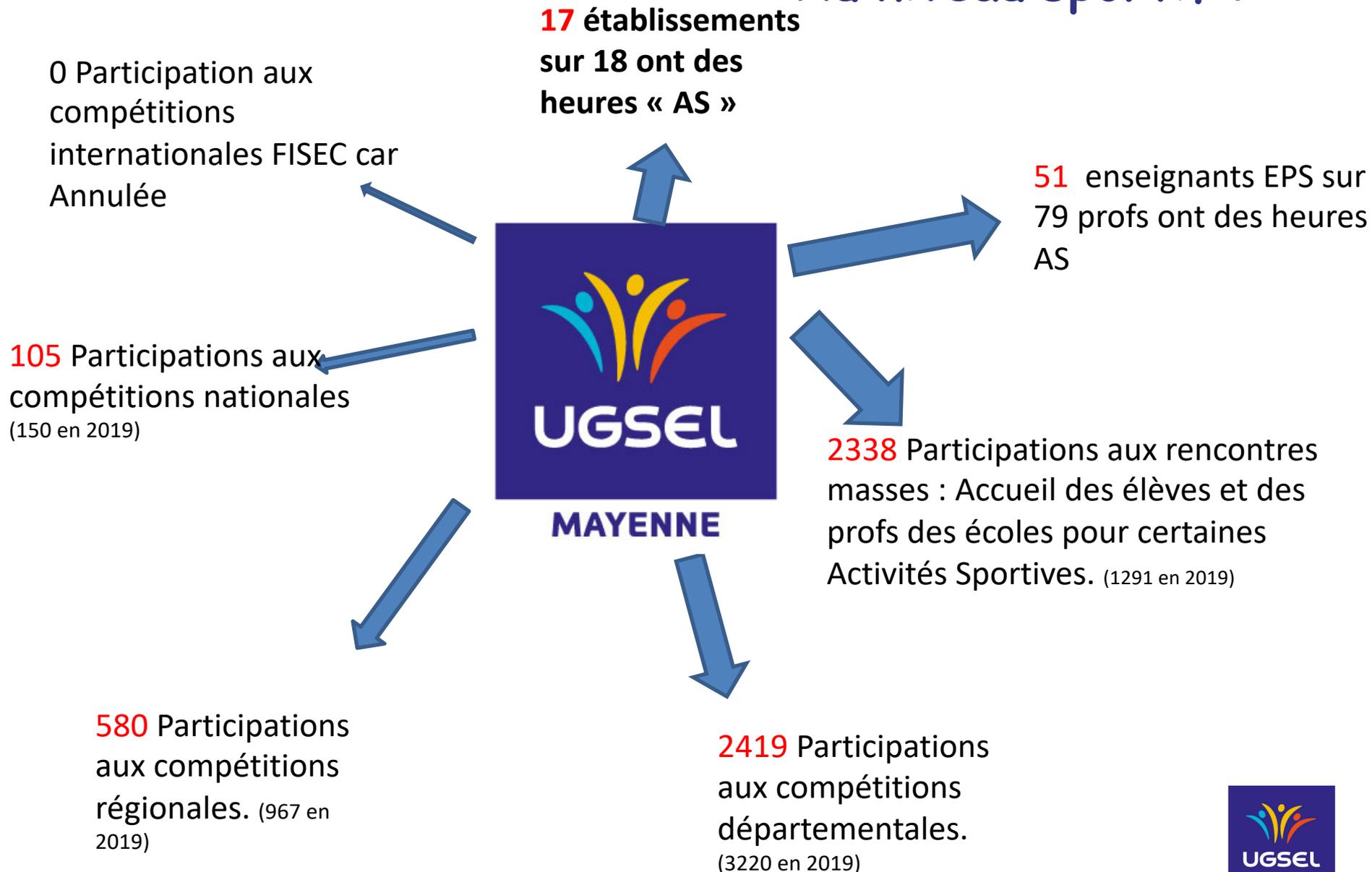
22298 élèves - 127 établissements - 1423 enseignants

# Rapport d'activité 2019/2020

## SECOND DEGRE

Présenté par Alexandra RADE  
Directrice et secrétaire de l'UGSEL53

## Au niveau sportif :



# RENCONTRES « MASSE »

## PRATIQUANTS

Nombre de pratiquants différents du comité à son niveau et en-dessous : UGSEL MAYENNE

Sports	PG	PF	BG	BF	BG1	BF1	BG2	BF2	MG	MF	MG1	MF1	MG2	MF2	CG	CF	JG	JF	Total F	Total G	Total
Athlétisme en salle - Triathlon	1	1	49	38	25	19	24	19	100	60	49	36	51	24					99	150	249
Badminton	1		73	18	37	8	36	10	65	39	35	22	30	17	13	12	18	14	83	170	253
Basket ball			1				1		13	17	6	11	7	6		3		3	23	14	37
Course d'orientation			23	35	3	9	20	26	33	42	11	15	22	27	1	1			78	57	135
Cross country	5	1	250	175	141	84	109	91	178	141	89	79	89	62	45	32	12	10	359	490	849
Football									32		18		14		18					50	50
Futsal	1		121	21	55	6	66	15	133	37	65	26	68	11	25	11	23	3	72	303	375
Handball			1				1		8	8		2	8	6		6		3	17	9	26
Natation	1	1	22	34	13	24	9	10	42	28	26	20	16	8	8	8	2	1	72	75	147
Rugby à 7									2				2		8					10	10
Tennis de Table	1		103	4	34	2	69	2	75	6	51	2	24	4	4	2	10	2	14	193	207
<b>total</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>643</b>	<b>325</b>	<b>308</b>	<b>152</b>	<b>335</b>	<b>173</b>	<b>681</b>	<b>378</b>	<b>350</b>	<b>213</b>	<b>331</b>	<b>165</b>	<b>122</b>	<b>75</b>	<b>65</b>	<b>36</b>	<b>817</b>	<b>1521</b>	<b>2338</b>

# PARTICIPATIONS DEPARTEMENTALES

## PARTICIPATIONS GENERALES

### Participations des élèves dans les championnats : UGSEL MAYENNE

Sports	PG	PF	BG	BF	MG	MF	CG	CF	JG	JF	SG	SF	Total F	Total G	Total
Athlétisme en salle - Triathlon	1	1	49	38	100	60							99	150	249
Badminton	1		103	25	95	53	13	12	18	14			104	230	334
Basket ball			1		13	17		3		3			23	14	37
Course d'orientation			23	35	33	42	1	1					78	57	135
Cross country	5	1	250	175	178	141	45	32	12	10			359	490	849
Football					32		18							50	50
Futsal	1		121	21	133	37	25	11	23	3			72	303	375
Handball			1		8	8		6		3			17	9	26
Natation	1	1	22	34	42	28	8	8	2	1			72	75	147
Rugby à 7					2		8							10	10
Tennis de Table	1		103	4	75	6	4	2	10	2			14	193	207
<b>total</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>673</b>	<b>332</b>	<b>711</b>	<b>392</b>	<b>122</b>	<b>75</b>	<b>65</b>	<b>36</b>			<b>838</b>	<b>1581</b>	<b>2419</b>

# BILANS ETABLISSEMENTS AU NIVEAU DU DEPARTEMENT

Nom AS	Athlétisme en salle - Triathlon	Badminton	Basket ball	Cross country	Futsal	Handball	Natation	Tennis de Table	Total
53-SMMO				31			17		48
53-SJER	33	11		91	7		22		164
53-RM				10					10
53-DBM	15	11		52			4	20	102
53-LPCR	6	4		44			6	16	76
53-LSLA	19	38		40	8	17	18	43	183
53-HFLA				14		9		3	26
53-SJCO	44	11		91				5	151
53-STLA		14		95			17	3	129
53-ICLA	57	29		80	29		13		208
53-NDSP	4	3		61			3	12	83
53-SCEV	3			65			8		76
53-NDME	37	4		26	7		15	30	119
53-SMCG	22	15		83			22	16	158
53-SNVI		3		17				15	35
53-AVLA		44	6	31	10		2	12	105
53-SCGO	9			18				32	59
<b>total</b>	<b>249</b>	<b>187</b>	<b>6</b>	<b>849</b>	<b>61</b>	<b>26</b>	<b>147</b>	<b>207</b>	<b>1732</b>

# BILANS PARTICIPATIONS AU NIVEAU DU TERRITOIRE

Participations des élèves dans les championnats : UGSEL Pays de la Loire

Sports	PG	PF	BG	BF	MG	MF	CG	CF	JG	JF	SG	SF	Total F	Total G	Total
Athlétisme en salle - Triathlon			8	11	20	10							21	28	49
Athlétisme en salle							20	8	14	8			16	34	50
Badminton							4	5	9	7			12	13	25
Basket ball			2		9									11	11
Cross country	2	1	69	49	61	59	20	22	9	9			140	161	301
Football							8							8	8
Futsal					15		7							22	22
Handball							5	14	7	6			20	12	32
Judo			4		2	2	2			1			3	8	11
Natation			7	7	9	6	1	6	1	1			20	18	38
Tennis de Table			12	3	13	1		1	2	1			6	27	33
<b>total</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>102</b>	<b>70</b>	<b>129</b>	<b>78</b>	<b>67</b>	<b>56</b>	<b>42</b>	<b>33</b>			<b>238</b>	<b>342</b>	<b>580</b>

**BILANS ÉTABLISSEMENTS AU NIVEAU DU TERRITOIRE**

Nom AS	Athlétisme en salle - Triathlon	Athlétisme en salle	Badminton	Cross country	Futsal	Handball	Judo	Natation	Tennis de Table	Total
53-SMMO				2						2
53-SJER	9			41				6		56
53-RM				2						2
53-DBM	5	1		16				3	2	27
53-LPCR	4			19				1		24
53-LSLA	1			14			2	6	8	31
53-HFLA		5		7		11				23
53-SJCO	4			32						36
53-STLA				33				2	3	38
53-ICLA	14	23	2	34			1	3		77
53-NDSP	1			18					1	20
53-SCEV				15				5		20
53-NDME				11			3	2	6	22
53-SMCG	10	9	1	22				9	6	57
53-SNVI				2			2		1	5
53-AVLA		12	22	28	7	21	3	1	3	97
53-SCGO	1			5					3	9
<b>total</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>301</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>11</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>546</b>

# BILANS PARTICIPATIONS NATIONAUX

Participations des élèves dans les championnats : National

Sports	PG	PF	BG	BF	MG	MF	CG	CF	JG	JF	SG	SF	Total F	Total G	Total
Athlétisme en salle - Triathlon					15	9							9	15	24
Athlétisme en salle							8	4	6	4			8	14	22
Cross country			4		11	4		5	1	7			16	16	32
Football							8							8	8
Futsal							7							7	7
Handball							5		7					12	12
<b>total</b>			<b>4</b>		<b>26</b>	<b>13</b>	<b>28</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>11</b>			<b>33</b>	<b>72</b>	<b>105</b>

# BILANS ETABLISSEMENTS AUX NATIONAUX

## PARTICIPATIONS DES AS AUX DIFFERENTS SPORTS

### Participations dans les championnats de niveau National

Nom AS	Athlétisme en salle - Triathlon	Athlétisme en salle	Cross country	Futsal	Handball	Total
53-SJER	5		13			18
53-DBM	5					5
53-LPCR	4					4
53-HFLA		3	2			5
53-SJCO			5			5
53-ICLA	5	10				15
53-SMCG	5	6	2			13
53-AVLA		3	10	7	12	32
<b>total</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>97</b>

# RENCONTRES DEPARTEMENTALES

## • Compétitions masse 11/15

- Inter – collèges Benj 4
- Inter – lycée 3
- Triathlon Annulé
- Futsal Benj 1
- Badminton district 1
- Athlétisme « festi » Annulé
- Run and Bike 1
- Orientation 1

## • Compétitions officielles 19/21

- Athlé indoor 1
- Athlé été Annulé
- Badminton indiv B/M et C/J 2
- Badminton équipe 2
- Cross 1
- Escalade 1
- Futsal MG et Lycées 4
- Natation promo et indiv 1
- Orientation 1
- Sports co Min (HB BB Foot) 3
- T .table promo ind /équipe 1
- T .table open ind / équipe 1

## ERNÉE. Cinq victoires pour le collège Saint Jo

### Pays de l'Ernée



Mercredi 2 octobre, l'Ugsel, la fédération sportive éducative de l'Enseignement catholique, organisait un Run and Bike dans le parc de la Colmont à Gorrion.

Le collège saint Joseph d'Ernée s'est déplacé avec ses 56 élèves qui ont évolué en course et à vélo parmi les 260 collégiens mayennais. « Ils ont remporté 5 des 6 courses au pro-

*Les équipes de Saint Jo se sont bien comportées lors du Run and Bike Ugsel de Gorrion.*

gramme tout en accumulant les belles places d'honneur » rapporte Maxime Berthier, professeur d'EPS.

Chez les benjamins (élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup>) : Lilou Linais et Juline Leblanc ont gagné la course féminine ; Kelvin Serrand et Elouan Decerf, la course masculine. Anaé Leblanc et Rafaël Abiven ont quant à eux triomphé dans la catégorie mixte. Minimes (élèves de 4<sup>e</sup> et de 3<sup>e</sup>) : Robin Blot et Enzo Dobaire remportent brillamment la course masculine, tandis que Laurine Bahier et Grégoire Robineau s'imposent dans la course mixte.

## QUELQUES ARTICLES DE PRESSE



**GORRON.** Run and bike. Dans le cadre de l'Ugsel (Union générale sportive de l'enseignement libre), mercredi 2 octobre à Gorrion, 238 élèves des collèges privés de la Mayenne se sont retrouvés au Parc de loisirs de la Colmont pour participer à une rencontre sportive départementale de "Run and Bike". « Sur un parcours accidenté d'une durée de 8 à 24 minutes et par groupe de deux, les partenaires s'échangent le vélo et le but est de franchir la ligne d'arrivée ensemble. Une façon ludique de développer l'esprit d'équipe et de renforcer la cohésion. La Ligue des Pays de la Loire de triathlon était présente en nous offrant son aide sur le parcours en distribuant à chaque participant un lot. A l'issue de cette rencontre, six titres ont été décernés », explique Catherine Gesland, professeur d'EPS au collège Sacré Cœur de Gorrion.

# Participation : compétitions départementales masses



*Témoigner d'une manière d'être issue de « l'écologie intégrale »*

## 8/01/2020 Course d'Orientation



IMG\_2261

# Participations : compétitions départementales

Avesnieres en cadets qualifiés au national



**St Jo Cossé: champions foot Minimes Filles et Minimes Garçons**



Rochefeuille  
en futsal  
féminin



# TENNIS DE TABLE DEPARTEMENTAL

👤 Alexandra RADE ⌚ 22 janvier 2020 📁 résultats, Tennis de Table, UGSEL

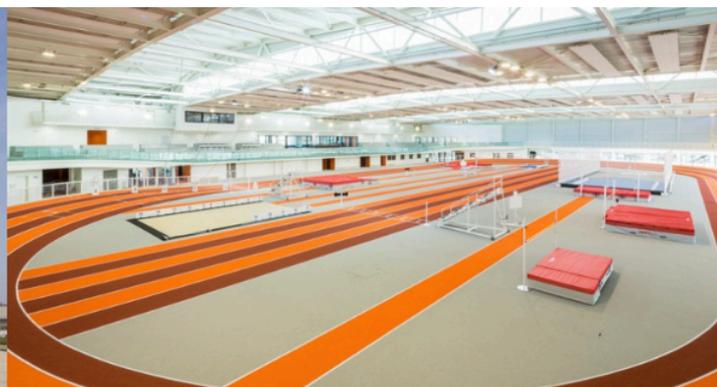


# Départemental en salle Athlétisme triathlon Benjamins

## Minimes



En urgence suite à l'incendie du hall d'exposition de Mayenne, l'UGSEL35 nous accueille dans son complexe à Rennes



Évron

## OF 16 nov 2019

Plus de 1 000 élèves au cross départemental Ugsel



La course des minimes 1<sup>ère</sup> année emmenée par Mahé (à droite).

| PHOTO : OUEST-FRANCE

Beaucoup de monde mercredi à la zone verte des Grands Prés où s'est déroulé le cross départemental de l'Union générale et sportive de l'enseignement libre (Ugsel).

« C'est une grosse organisation qui mobilise 70 personnes à différentes tâches. Le site de la zone verte est parfait pour un tel événement et en plus la météo est avec nous », commente Jean-Philippe Meignan, professeur d'éducation physique et sportive au Sacré-cœur.

Des écoliers de CM1-CM2 aux lycéens de la catégorie juniors, 1 070 élèves des établissements privés de la Mayenne ont couru sur des distances

allant de 1 700 à 4 500 mètres pour « défendre par équipe les couleurs de son école », indique Enzo, élève au Sacré-cœur d'Évron.

Pour les plus forts, le principal enjeu était la qualification au championnat régional qui aura lieu à Couëron (Loire-Atlantique).

C'est acquis pour Mahé, 13 ans, qui termine 4<sup>e</sup> après avoir été longtemps dans le trio de tête. Quant à Velgann, 11 ans, il ne cachait pas sa joie, après l'arrivée, d'être monté sur le podium de la course des benjamines.

(Classements dans la page sport de *Ouest-France* du 14 novembre).

## 1 100 élèves en décousent à Evron

**Départementaux Ugsel.** Tous les établissements privés étaient présents pour gagner leur billet pour le régional de cross.

Les départementaux Ugsel, qualificatifs pour les régionaux de Couëron dans 15 jours, ont souvent mis en exergue le collège Saint-Joseph Ernée. Il a trusté quatre titres en équipe et deux en individuels. En lycée, c'est Avesnières Laval qui rafle la mise avec trois titres par équipe sur quatre. Les 25 premiers de chaque course ainsi que les 3 premières équipes seront qualifiés. « Cela représente 350 athlètes pour la Mayenne, précise Alexandra Radé, la directrice départementale. Cette année, c'est un bon cru ».



Jacques Craudet

Les cadets juniors garçons ont animé la course remportée par Buffard.

**Filles.** Benjamines 1 : 1. Bodin (St Joseph Ernée), 2. Gandon (Saint-Michel Château-Gontier), 3. Helbert (Immaculée Laval). Eq : Ste Thérèse Laval. B2 : 1. Maugère (SMCG), 2. Le Richomme (Don Bosco Mayenne), 3. Bilheux (IL). Eq : St Jo Ernée. Minimes 1 : 1. Planchenault (DBM), 2. Bébin (St Thérèse Laval), 3. Bruneau (La Salle Laval). Eq : DB Mayenne. M2 : 1. Bouvier (SJE), 2. Grall (St Joseph Cossé), 3. Drion-Wells (Le Prieuré Craon). Eq : St Jo Ernée. Cadettes : 1. Beucher (Avesnières Laval), 2. Legendre (IL), 3. Béasse (AL). Eq : Avesnières. Juniors : 1. Autant (SMCG), 2. Blanchard (Haute-Follis Laval), 3. Béasse (AL). Eq : Aves-

nières.

**Garçons.** Benjamins 1 : 1. Leray (Ste Thérèse Laval), 2. Lepretre (Le Prieuré Craon), 3. Stil (Sacré Cœur Evron). Eq : St Jo Ernée. B2 : 1. Serré (STL), 2. Serrand (SJE), 3. Hammeau (SJE). Eq : Ste Thérèse Laval. M1 : 1. Clavreul (St Joseph Cossé), 2. Robineau (SJC), 3. Chebout (La Salle Laval). Eq : St Jo Cossé. M2 : 1. Flon (SMCG), 2. Serrand (SJE), 3. Blot (SJE). Eq : St Jo Ernée. Cadets : 1. Tshimanga (Immac), 2. Chevalier (Haute-Follis Laval), 3. Kyal (Avesnières). Eq : Avesnières. Juniors : 1. Buffard (IL), 2. Lesueur (HFL), 3. Michineau (IL). Eq : Immaculée.

**Cossé-le-Vivien**

**OF 13 dec 2019**

**Le collège Saint-Joseph au cross national des écoles**



*L'équipe des minimes garçons, première année du collège Saint-Joseph, qui a été « sacrée championne régionale Ugsel (Fédération sportive éducative de l'enseignement catholique) à Coulon (Loire-Atlantique), le 27 novembre, représentera la région au cross national, qui se déroulera à Flers (Orne), samedi 14 décembre », souligne Mikaël Angin, chef d'établissement.*

| PHOTO : OUEST-FRANCE

# NATIONAL DE CROSS FLERS

👤 Alexandra RADE ⌚ 17 décembre 2019 📁 UGSEL

Très belle performance à Flers de Tobias FLON (Saint Michel CHATEAU GONTIER) vice champion de France.

En hausse

OF 17 déc 2019

Un Castrogontérien vice-champion de France de cross



En minimes, Tobias Flon termine vice-champion de France et Louna Autant, 12<sup>e</sup> en junior fille.

PHOTO : L'ASSOCIATION SPORTIVE SAINT-MICHEL/R.SCHUMAN

Les conditions étaient difficiles, samedi, à Flers (en Normandie), pour les coureurs des championnats de France Ugsel (la fédération du privé) de cross-country. Mais ça n'a pas empêché l'association sportive Saint-Michel – Robert-Schuman de réaliser de belles performances.

Au terme d'une course bien menée,

Tobias Flon termine vice-champion de France des minimes garçons 2. De son côté, Louna Autant finit 12<sup>e</sup>, en junior fille. Très satisfaite, elle reconnaît néanmoins « **avoir vécu une course plutôt fatigante à cause des conditions, du parcours et du rythme soutenu imposé par la future gagnante.** »

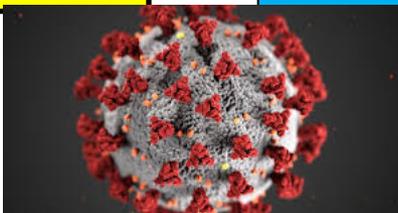
# Rencontres Régionales et Nationales

## • Compétitions régionales 23/36

- Athlé indoor 2
- Athlé été 0/2
- Badminton indiv 0/2
- Badminton équipe 0/2
- Cross 1
- Escalade 0/1
- Judo 1
- Natation promo 0/1
- Natation Individuelle 1
- Orientation 0/1
- Sports collectifs 19
- T.table promo 0/1
- T.table élite 0/1
- T.table équipe 0/1

## • Compétitions nationales 2/24

- Athlé indoor 2
- Athlé été 0/2
- Badminton indiv 0/1
- Cross 1
- Escalade 0/1
- Futsal 0/1
- Judo 0/1
- Natation indiv 0/1
- Orientation 0/1
- Sports collectifs 0/12
- T.table élite 0/1



# National Athlétisme en salle Val de Reuil 3 et 4 février 2020

EXCEPTIONNEL !

CHAMPIONNE DE FRANCE DE TRIATHLON ATHLETIQUE !

Une élève s'est particulièrement distinguée en ce début de semaine à Val de Reuil. **Méline CHAMPEYROUX**, de **Don Bosco Mayenne** en MF, réussit l'exploit de monter sur la première marche du podium. Bien coachée sur cette compétition par Julie PILON son prof EPS, elle termine 1ère sur 131 concurrentes.



Après sa première place au départemental avec 97 points 7"44 au 50m, 1m52 en hauteur et 9m56 au Poids, Méline se distingue au régional à Nantes avec 106 points : 8"23 au 50m haies (38points), 1m49 (33 points) en hauteur, 9m76 (34 points) au poids. Elle terminera 2ème des Pays de la Loire sur cette compétition.

*En progrès constant, elle réussit en Normandie, au national, à battre son record : 115 points avec 8"32 (38) sur les haies, 1m61 (40) en hauteur et 10m39 (37) au Poids.*



Trophées remis aux chefs  
d'établissement :  
Don Bosco Mayenne – Mickaël ANGIN  
Avesnières Laval – Patrick GALLOUX

**Les championnes de France  
Méline CHAMPEYROUX et  
Elise BELIER récompensées**



## Calendrier UGSEL 53 Premier degré

- Le 4 novembre : le cross départemental à MAYENNE
- Le 16 décembre : l'escalade à Sainte Thérèse LAVAL
- Le 27 janvier : la course d'orientation à L'HUISSERIE



**L'UGSEL 53 c'est aussi cela :**

## Formation Juge élèves Athlétisme

👤 Alexandra RADE 🕒 16 octobre 2019 📁 Athlétisme, UGSEL

30 élèves des différents collèges mayennais et 10 enseignants se sont retrouvés pour une journée de formation "juge athlétisme" au CREF à Laval.



Ils ont alterné la théorie et la pratique, sur la piste d'athlétisme de l'Aubépin, malgré le mauvais temps.

Encadrés par une nouvelle équipe de formateurs : Céline DERSOIR (La Salle LAVAL), Maxime ROUTHIAU (ND meslay), Pascale GUILOIS (Immaculée LAVAL), Sylvie DESLAIS (SC Evron), ils ont terminé leur après-midi par un questionnaire d'évaluation.

Ensuite, ils poursuivront leur formation sur le terrain, sur les différentes compétitions départementales, régionales.

**En fin d'année, s'ils ont validé la théorie et la pratique, ils seront juges officiels UGSEL.**

L'UGSEL 53 c'est aussi cela :  
Le 5 Décembre 2019 en soirée  
s'est déroulée la **première**  
**journée de soccer à Laval**



Le 15 Mars c'est devenu cela

....



*Stimuler les démarches d'initiatives et de créativité*

# La formation informatique en accélérée

padlet

CLONER PARTAGER



EPS Immaculée Conception

Après plusieurs semaines de confinement, nous vous invitons à avoir un minimum de 30 minutes d'activités physiques. Ces activités auront de nombreux bénéfices à la fois sur votre condition physique, mais aussi sur votre bien-être mental.

## Citation du jour

Les efforts...

C'est dans l'effort que l'on trouve la satisfaction et non dans la réussite. Un plein effort est une pleine victoire.

Gandhi

Citation de Gandhi  
C'est dans l'effort que l'on trouve la satisfaction et non dans la réussite. citation célèbre

2

## Informations

Les gestes barrières



affiche gestes barrières fr  
PDF document  
solidarites-sante.gouv.fr

1

Gestion du stress  
neurosciences

## Défi hebdomadaire

Défi corde à sauter

Battez le record de votre classe :  
80 tours en 30"  
Ou encore 1'05 sans interruption

1

Défi Gainage

Battez le record du monde de  
planche faciale qui est de  
8h15min15s ! ou bien celui de votre  
classe 4minutes 10  
Attention ne présumez pas de vos  
forces.

1



## Activités sportives

Echauffement

RENFORCEMENT MUSCULAIRE :  
CIRCUIT TRAINING

A défaut de pouvoir faire de l'EPS ou des activités sportives pendant ce confinement, vous pouvez tout de même maintenir une petite activité physique. Pourquoi pas en famille ? Vous pouvez pratiquer cet exercice tous les jours et vous êtes habitués à faire du sport. Si vous avez un matériel spécifique, en voici un exemple d'EPS. Faites ces exercices un jour sur deux, vous êtes déjà très bien !

Voici une relation pour reciter un maximum de bénéfices pour votre santé, votre bonheur et vos performances intellectuelles, en faisant seulement 2 minutes de sport par jour chez soi.

En 2013, 2 chercheurs en physiologie de la performance humaine, Brett Kirtley et Chris Beards, ont publié un article très intéressant dans l'American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal. Ils ont partagé dans cet article la méthode qu'ils avaient développée pour faire perdre du poids à des hommes et des femmes d'âges qui ont peu de temps à consacrer au sport mais qui veulent tout de même en avoir les bénéfices. Voici une transcription fidèle de leur rapport.

Plusieurs études montrent que ces entraînements de Tabata (chaque séance de 4 minutes) peuvent être un moyen rapide et efficace de perdre du poids et de la masse grasse. (Source: [this article](#)) la graisse s'en va vite, celle qui se situe juste en dessous de la peau.

EPS-en-confinement  
PDF document  
rbernier.loire-atlantique.e-lyco.fr

1

Aérobic LIA Débutant



## Documentation

Tabata fiche



This 20-Minute Tabata Workout Is WAY ...  
You're welcome.  
pinterest

1

Mon EPS chez moi niveau 2



Mon EPS chez moi (Niveau 2)  
glideapp

Demain, l'UGSEL53, les enseignants d'EPS, sont prêts à relever les défis sanitaires :

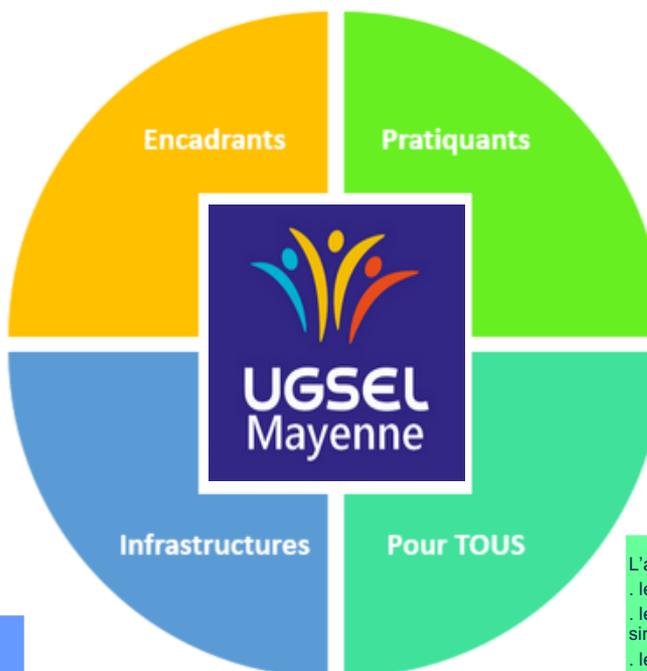
**JOUONS TOUS LE JEU !**

**A VOS MASQUES... PRÊT... PARTEZ !**

Port du masque obligatoire.  
Lavage des mains avant/après toute activité.  
Désinfection des mains après chaque changement de lieu et d'utilisation du matériel.  
Gérer les flux afin d'éviter les rassemblements. Prévoir un sens de circulation.  
Mettre en place la signalétique.  
Suppression des « goûters ».  
Présence de gel hydroalcoolique, avoir quelques masques en stock en cas d'oubli des élèves.  
Prévenir les chefs d'établissements si suspicion des cas de covid.  
Tout contact au visage d'un tiers impose la reprise du protocole de désinfection mains et ballons.  
La désinfection des mains, des ballons et de tout matériel utilisé durant les activités (ballons, table de marque, sifflet, etc.) est impérative avant, pendant et après l'activité.  
Chaque établissement arrive avec ses propres maillots individuels (ou cha-subles).

Capacité réduite, se conformer aux protocoles établis par les municipalités.  
Désinfection du petit matériel après chaque utilisation.  
Circulation (portes ouvertes) avec un sens prédéfini.  
Aération au maximum.

## PROCOLE SANITAIRE



Respecter les gestes barrières en vigueur.  
Port du masque quand on n'est pas sur le terrain, lavage des mains avant et après le temps de pratique, distanciation, me moucher en utilisant un mouchoir à usage unique que je jette dans une poubelle.  
Ne pas cracher au sol.  
Être équipé de ma propre gourde.  
Ne pas entrer physiquement en contact avec d'autres personnes.  
Ne pas pratiquer si symptômes et avis médical pour reprendre.  
Déclarer aux organisateurs si symptômes après toute activité.

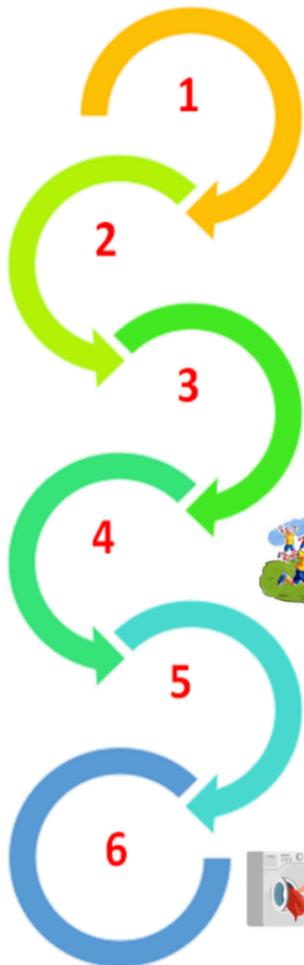
L'attention des encadrants et des pratiquants doit être attirée si :

- . le pratiquant ne parvient pas à faire un exercice normalement simple
- . le pratiquant a des courbatures inhabituelles après des exercices simples
- . le pratiquant est essoufflé plus rapidement que d'habitude
- . le pratiquant a la sensation que son cœur bat trop vite ou irrégulièrement
- . le pratiquant a perdu brutalement le goût et/ou l'odorat
- . le pratiquant présente une toux sèche
- . le pratiquant a une fréquence cardiaque anormalement élevée.



# CORONAVIRUS

## Les gestes pour me protéger et protéger les autres



### AVANT DE VENIR

Enfilez votre tenue de sport propre, et équipez-vous d'une gourde, de gel hydroalcoolique.  
Préparez votre/vos masque(s) pour accéder aux locaux.



### EN ARRIVANT

Mettez votre masque et désinfectez-vous les mains.  
Respectez le sens de circulation en vigueur dans les lieux de pratique.



### AU BRIEFING

Signalez tous symptômes à votre encadrant.  
Retirez et rangez votre masque après avoir eu l'autorisation par l'organisateur de la compétition.



### EN COMPÉTITION

Lavez-vous les mains régulièrement et ne vous touchez pas le visage.  
Me mouchez en utilisant un mouchoir à usage unique que je jette dans une poubelle - Ne pas cracher au sol. Respectez une distance d'1m entre chaque personne Déplacez-vous avec un masque lors de vos déplacements.



### A LA FIN DE LA COMPÉTITION

Encadrants et pratiquants désinfectez le matériel et vos mains.  
Mettez un masque avant de repartir, et retournez chez vous



### DE RETOUR A LA MAISON

Enlevez vos vêtements de sports et lavez-les.

Ensemble pour  
retrouver cela :



*Développer l'esprit de coopération et valoriser l'interdépendance*

# Rapport financier 2019/2020

## PREMIER DEGRE

Présenté par Loïc Gastineau  
Trésorier 1<sup>er</sup> degré



**Comité U.G.S.E.L. Mayenne / 1er Degré / Exercice 2019-20 / Bilan**

**Dépenses**

<b>Cotisations UGSEL National</b>		
Adhésions Elèves 2019-20	0,559 €	3653,00
>>> 6535 élv		
		<b>3653,00</b>

<b>Aide aux secteurs (achats, frais renc....)</b>		
Sur sommes allouées en 2018-19 (retards)		700,00
		<b>700,00</b>

<b>Divers</b>		
Frais Secrétariat		13,92
		<b>13,92</b>

<b>Total Dépenses</b>	<b>4366,92</b>
-----------------------	----------------

**Recettes**

<b>Cotisations</b>		
Cotisations Ecoles 2019-20	0,80 €	3790,40
Cotis. Ecoles 2018-19 (retards)	0,80 €	146,40
		<b>3936,80</b>

<b>Divers</b>		
Intérêts Placement Livret Bleu CCM		49,06
		<b>49,06</b>

<b>Provision</b>	sur exercices précédents	381,06
		<b>381,06</b>

<b>Total Recettes</b>	<b>4366,92</b>
-----------------------	----------------

**Comité U.G.S.E.L. Mayenne / 1er Degré**

**Exercice 2020-2021 / Budget Prévisionnel**

Dépenses		Recettes	
<b>Cotisations UGSEL National</b>		<b>Cotisations Annuelles</b>	
Adhésions Elèves	0,56€ ou 0,57€ 3700,00	Cotisations Ecoles 2020-2021 (0,80 € / élv)	5000,00
		Cotisations Ecoles 2019-2020	1000,00
	<b>3700,00</b>		<b>6000,00</b>
<b>Comm. Atelier Recherche Pédagogique</b>			
Frais Divers	25,00		
Achats Matériel Sport	450,00		
Déplacements membres ARP	25,00		
	<b>500,00</b>		
<b>Rencontres Sportives (1)</b>			
Aide Déplacements, etc...	300,00		
	<b>300,00</b>		
<b>ECLAT 53</b>			
Partenariat	400,00		
	<b>400,00</b>		
<b>Aide financière aux secteurs UGSEL</b>			
Achat Matériel sport ou autre	5500,00		
	<b>5500,00</b>		
<b>Divers</b>		<b>Divers</b>	
Frais Secrétariat / Ass. Générale	50,00	Intérêts Placement Livret Bleu CCM	40,00
Frais Envois	50,00		
	<b>100,00</b>		<b>40,00</b>
		<b>Provision</b> sur exercices précédents	<b>4460,00</b>
			<b>4460,00</b>
<b>Total Dépenses</b>	<b>10500,00</b>	<b>Total Recettes</b>	<b>10500,00</b>

(1) Participation financière aux frais engagés

- pour les déplacements de classes représentant le Comité UGSEL 53 1er Degré lors de rencontres régionales...
- pour l'organisation de rencontres départementales.

# Rapport financier 2019/2020

## DEUXIEME DEGRE

Présenté par Gérard FOUILLET –  
Trésorier 2d degré



UGSEL

MAYENNE



# Compte de fonctionnement 2<sup>nd</sup> degré 2019/2020

	<b>N - 1</b>	<b>N</b>	<b>Prévision</b>
Produits de fonctionnement	<b>88 606,08 €</b>	<b>75 899 €</b>	<i>70 000</i>
Cotisations (10 873 * 3,40 €) compris 1 <sup>er</sup> degré	39 178,20 €	41 014 €	40 000 €
Produits des activités annexes (refacturation aux établissements des coûts des compétitions organisées par l'UGSEL)	21 488,72 €	14 230 €	15 000 €
Autres produits gest.courante (subv redist dplcmts)	12 235,56 €	12 476 €	10 000 €
Subvention d'exploitation	15 703,60 €	7 749 €	5 000 €

- Autres produits de gestion courante :
  - Produits des droits d'engagements
  - Subventions liées aux déplacements (Conseil Départemental ≈ 9 300 €)
  - Subvention de la ville de LAVAL : (1 000 €)
  - Produits divers autres : dont boutique UGSEL, et partenariat UDOGEC 53 (500 €)

- Subvention d'exploitation :
  - Conseil Départemental ( $\approx$  4 600 €)
  - ANS (*CNDS*) (1 500 €)
  - P. Km

	<b>N - 1</b>	<b>N</b>	<b>Prévision</b>
Charges de fonctionnement	<b>86 221 €</b>	<b>71 151 €</b>	<b>70 000 €</b>
Autres achats et charges externes	12 069 €	8 232 €	10 400 €
Frais des compétitions (déplacements, hébergements, repas...)	18 603 €	14 259 €	15 000 €
Cotisations UGSEL (régionales et nationales y compris 1 <sup>er</sup> degré)	23 558 €	22 948 €	20 000 €
Coût de personnel	15 826 €	13 425 €	14 000 €
Subventions accordées par l'association (dont participations aux déplacements)	13 753 €	11 735 €	10 000 €
Autres charges (dont boutique )	2 342 €	486 €	540 €
Impôts et taxes	68 €	66 €	60 €

- Autres achats et charges externes :
  - Location
  - Assurances
  - Affranchissements
  - Téléphonie, Internet
  - Frais liés aux compétitions (matériel, trophées, récompenses, engagements...)
  - ...

	N - 1	N	Prévision
<b>Total des produits</b>	88 606 €	<b>75 899 €</b>	70 000 €
<b>Total des charges</b>	- 86 221 €	<b>- 71 151 €</b>	- 70 000 €
<b>Excédent</b>	2 556 €	<b>4 748 €</b>	0 €

2014-2015	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020
+ 2 851 €	+ 1 297 €	- 2 957 €	- 144 €	+ 2 557 €	<b>+ 4 748 €</b>

- *Bilans dernières années*
- *Envoyer les factures AS déplacements (Collèges) 2019-2020*
- *Les frais « Cross région » à Coueron, Triathlon Nantes, Val de Reuil (B/M et C/J) seront sur la facture 2020-2021*

Référent **P**révention **E**ducation à la **S**anté

Comité **UGSEL 53**

Jacques CHAUDET - Formateur de Formateurs



#LESGESTESQUISAUVENT

**DEVENEZ ACTEUR**  
**INITIEZ-VOUS AUX PREMIERS SECOURS**

ALERTE  
MASSER  
DÉFIBRILLER  
POSER UN GARROT



Office\_Secours |  /ministèreinterieur

**PRÉVENTION ET**  
**SECOURS CIVIQUES**  
— DE NIVEAU 1 —

Mémento du citoyen de sécurité civile

# L'activité physique indispensable à la santé de nos jeunes

# Photographie Secourisme – UGSEL 53

Etablissement	CP Ets	Ville Ets	Nb de Formateurs	Nb de diplômes
Collège-Lycée Don Bosco	53100	MAYENNE	1 formateur	0
Lycée Rochefeuille	53100	MAYENNE		SST mais 0 Ugsel
Collège St Jean Baptiste la Salle	53030	LAVAL	2 formateurs	40
Collège Notre Dame	53170	MESLAY DU MAINE	2 formateurs	10
Collège-Lycée St Michel	53204	CHÂTEAU GONTIER	4 formateurs	80
Collège St Joseph	53230	COSSE LE VIVIEN	1 formateur	60
Collège Sacré-Cœur	53120	GORRON		24
Collège Sainte-Thérèse	53000	LAVAL	1 Formateur	80
Lycée Avesnières	53000	LAVAL		0 Ugsel
Lycée Haute-Follis	53000	LAVAL	1 formateur	0
Collège-Lycée Immaculée Conception	53000	LAVAL	1 formateur	0
Collège Le Prieuré	53400	CRAON	3 formateurs	90
Collège St Joseph	53500	ERNEE	3 formateurs	96
Collège Sacré Cœur	53601	EVRON	3 formateurs	x
Collège Notre Dame	53410	SAINT PIERRE LA COUR	1 formateur	64
Nombre total de diplômes délivrés - Comité UGSEL 53				<b>663</b> (743 en 2019)
10 établissements sur 14 délivrent des diplômes PSC1 UGSEL				
57 % des collèges mayennais partage le projet de l'UGSEL				
22 Formateurs et 1 Formateur de Formateurs			<b>60 %</b> de Femmes	
répartis de la façon suivante : 10 Hommes et 13 Femmes				

**COVID = Baisse formation élèves,  
mais hausse formation adultes**

**3 Etablissements Mayennais  
n'ont pas de formateurs  
au sein de leur établissement  
(3 collèges: Villaines , Montsûrs,  
Gorron)**

**1 nouveau formateur cette année:  
Maxime Routhiau**

**FC= Présentiel pour FO 2019 sinon pas  
de FC en présentiel cette année  
(visio de 2h)**

## Liste des formateurs – UGSEL 53

Etablissement				
Collège-Lycée Don Bosco Mayenne	Nathalie Février (PC)			
Lycée Haute-Follis Laval	Vincent Vade pied (EPS)			
Collège St Jean Baptiste la Salle	Gwen Prod Homme (EPS)	Patrice Gendron (SEGPA)		
Collège Notre Dame Meslay	Florence Guilaumé (EPS)	Maxime Routhiau (EPS)		
Collège-Lycée St Michel Château-Gontier	Pauline Lamarque (EPS)	Thomas Rocaboy (EPS)	Brigitte Heuvelinne (EPS)	Fabienne Loiseau (EPS)
Collège St Joseph Cossé-le-Vivien	Marielle Bu (SVT)			
Collège Sainte-Thérèse Laval	Mathieu Bauducel (EPS)			
Collège-Lycée Immac Laval	Lionel Guenegan (EPS)			
Collège Frassati BH Craon	Mathieu Camus (EPS)	Carine Autant (SVT)	Valérie Nerzic (Ogec)	
Collège St Joseph Ernée	Laurence Brard (Anglais)	Sandrine Flamenc (Anglais)	Kamal Merzouk (Math)	
Collège Sacré Cœur Evron	Sylvie Deslais (EPS)	Anne-Marie Guesnerie (Ogec)	Jean-Marc Raimbault (Techno)	
Collège Notre Dame Saint-Pierre la Cour	Jak Chaudet (EPS)			

Deux formations prévues cette année en PDL

- Le Loroux-Bottereau (21-23 avril et 14-16 juin)
- Saint-Jean de Monts (Juin-juillet)

## ORGANISATION FC FORMATEURS PSC1 - UGSEL 2020

Les territoires n'ont pas l'obligation de mettre en place une journée de formation continue pour les formateurs PSC en 2020-2021 à jour de leur formation continue 2019-2020 (cf. note ministérielle et mail du 15 juillet). **Cependant :**

### **Position de l'UGSEL :**

- Une visio « obligatoire » pour tous les Formateurs PSC1
- Une Formation Continue en présentielle pour les Formateurs PSC non à jour de leur FC 2019 , les Formateurs PSC formés en 2019 n'ayant pas suivi de FC.

### **ORGANISATION VISIO**

**Durée :** 2h00

**Période :** d'octobre à décembre 2020

**Média :** Zoom

**Outil :** Diaporama « capsule » envoyé en amont

**Méthode pédagogique :** discussion sur la base de la capsule en fonction des questions

### **ORGANISATION FC PRESENTIELLE**

**Durée :** 6h00

**Période :** de septembre à décembre 2020

**Lieu :** Territoire

**Outil :** Diaporama « capsule » envoyé en amont + diaporama

**Méthode pédagogique :** discussion sur la base de la capsule en fonction des questions + idem FC habituelle

**Point d'étape sur la Prévention et l'Education à la Santé –  
1<sup>er</sup> et 2d Degré**



## Organisme de Formation – UGSEL PDL

### Formations financées par FORMIRIS Nationale

Formation de Formateur PSC1 Effectif 20 stagiaires	Collège Notre Dame, 21 Route de Nantes, 44430 LE LOROUX BOTTEREAU	Période 1 : du 21 au 23 avril 2021 Période 2 : du 14 au 18 juin 2021
Formation de Formateur GQS (1 <sup>er</sup> degré)	DDEC 49, 5 rue du Haut Pressoir, 49010 ANGERS	Mercredi 6 janvier 2021
Formation de Formateur Prévention et Comportements à Risques (Collège / Lycée)	DDEC 49, 5 rue du Haut Pressoir, 49010 ANGERS	3 et 4 décembre 2020
Formation de Formateur Prévention de la Violence et du Harcèlement (Collège / Lycée)	DDEC 49, 5 rue du Haut Pressoir, 49010 ANGERS	10 et 11 décembre 2020

### Formations sur appel à projets – FORMIRIS Pays de la Loire – 1<sup>er</sup> degré

- Formation de Formateurs : "30 mn d'activité physique par jour"
- Formation de Formateurs : "Motricité et Citoyenneté"
- Formation de Formateurs PCR Ecole
- Formation de Formateurs GQS
- Formation de Formateurs disponibilité corporelle





# Remerciements