



Lycée Antoine de Saint-Exupéry  
Corporación Educacional  
Alianza Francesa - Santiago



Projet LAFASE 2020

## Course d'orientation et déconfinement sportif

*« Vers un retour progressif à la pratique sportive en extérieur pour tous »*

En lien avec la semaine du sport scolaire et l'UNSS

Octobre 2020



Proyecto LAFASE 2020

## Carrera de orientación y desconfinamiento deportivo

*"Hacia un regreso gradual a los deportes al aire libre para todos"*

En relación con la semana de deportes escolares y la UNSS

Octubre 2020





Lycée Antoine de Saint-Exupéry

Corporación Educacional  
Alianza Francesa - Santiago



**Ce projet est bien évidemment facultatif et dépendra de vos conditions de santé et de confinement.**

**Pour ceux qui ne pourront pas participer à ce projet, d'autres activités à la maison vous seront proposés par vos professeurs d'EPS.**

*Este proyecto es obviamente opcional y dependerá de sus condiciones de salud y confinamiento.*

*Para aquellos que no podrán participar en este proyecto, los profesores de EPS le ofrecerán otras actividades para realizar en casa.*

#### **Lieu :**

Parc Bicentenario, Vitacura

Ouverture de 7h à 21h

Peu de fréquentation le matin en semaine.



#### **Ubicación:**

Parque Bicentenario, Vitacura

Abierto de 7 a.m. a 9 p.m.

*Pocas visitas durante las mañanas los días de semana.*

#### **Objectifs**

Vivre en famille une pratique sportive ludique en extérieur après de nombreux mois de confinement.

La course d'orientation est une activité que nous ne proposons pas encore en EPS mais c'est une activité très riche pour construire « le savoir se repérer » chez nos élèves. Elle a, de plus, cette avantage de faire oublier que l'on court et est, de ce fait, une activité sportive et de réflexion très ludique.

#### **Objetivos:**

*Vivir en familia una actividad deportiva lúdica, al aire libre, después de muchos meses de encierro.*

*La carrera de orientación es una actividad que aún no ofrecemos en EPS, pero es una actividad muy enriquecedora para fomentar en nuestros alumnos "la habilidad localizarse". Además, tiene la ventaja de que se olviden de que están corriendo y es, por lo tanto, una actividad deportiva y de reflexión muy lúdica.*

**Bon parcours à toutes et tous !**

***¡Buen circuito a todas y a todos!***

**Benoit BIXEL**

Coordonnateur EPS

**Benoit BIXEL**

Jefe del departamento de Educación Física

## Explications à l'attention des parents et responsables

Le but de la course d'orientation est de rechercher le plus vite possible toutes les balises ou panneaux marqués d'un rond jaune sur votre carte.

Après avoir lu les recommandations de ce document, vous devrez imprimer votre feuille de route (ou recopier les tableaux de réponses sur une feuille libre si vous n'avez pas d'imprimante) et votre carte si nécessaire (la lecture de la carte sur votre téléphone ou tablette peut suffire et permet de faire des agrandissements des zones de recherche).

Puis en considérant le meilleur moment pour faire cette activité (le matin en semaine est idéal car la chaleur n'est pas encore trop importante et le parc est très peu fréquentée), vous vous rendrez au parc Bicentenario. Une fois arrivé, échauffez-vous en reprenant les étapes d'échauffement fournies dans ce document ou en effectuant un échauffement que vous avez l'habitude de pratiquer.

Lorsque vous serez prêt pour démarrer la course, notez votre heure de départ sur votre feuille de route et partez aussitôt à la recherche de toutes les balises (pour les énigmes et azimut) ou panneaux signalétiques (pour les arbres et les sculptures) pour répondre aux questions de votre feuille de route.

**Pour la carte Lycée :** Un azimut est une direction qui s'étend sur 360° à prendre par rapport au nord magnétique. Une fois une balise azimut trouvée, vous aurez des indications de direction et de distance à effectuer depuis la balise azimut pour trouver la balise code. *Par exemple, 36 mètres à parcourir dans la direction Nord Est.* La carte étant orientée vers le nord (lorsque la carte est tenue à l'endroit, le nord se situe en haut) vous n'aurez pas obligatoirement besoin de boussole pour retrouver la bonne direction.

Lorsque vous aurez trouvé toutes les balises, marquez votre heure d'arrivée sur votre feuille de route.



**A vous de jouer ! Les cartes et feuille de route se trouvent en dernière page !**

## Explicaciones para padres y cuidadores

El objetivo de la carrera de orientación es encontrar lo más rápido posible cualquier marcador o señal marcada con un círculo amarillo en su mapa.

Después de leer las recomendaciones de este documento, deberá imprimir su hoja de ruta (o copiar las tablas de respuestas en una hoja si no tiene una impresora) y su mapa si es necesario (leer el mapa en su teléfono o tableta puede ser suficiente y le permite ampliar las áreas de búsqueda).

Luego, considerando el mejor momento para realizar esta actividad (las mañanas entre semana son ideales porque el calor aún no es demasiado y el parque está muy poco concurrido), ir al Parque Bicentenario. Una vez allí, hacer un calentamiento repitiendo los pasos proporcionados en este documento o haciendo un calentamiento al que estés acostumbrado. Cuando estés listo para comenzar la carrera, anotar su hora de inicio en su hoja de ruta e inmediatamente buscar todos los marcadores (para los acertijos y el acimut) o señaléticas (para los árboles y las esculturas) para responder a las preguntas de su hoja de ruta.

Para el mapa del colegio: Un acimut es una dirección que se extiende más de 360 °, que se toma en relación con el norte magnético. Una vez que se ha encontrado una baliza de azimut, le dará indicaciones de dirección y distancia, tomadas desde la baliza de azimut, para encontrar la baliza de código. *Por ejemplo, 36 metros para viajar en dirección Noreste.* Con el mapa orientado hacia el norte (cuando el mapa se mantiene en su lugar, el norte está en la parte superior) es posible que no necesite una brújula para encontrar la dirección correcta.


Cuando haya encontrado todos los marcadores, marque su hora de llegada en su hoja de ruta.

**¡Es su turno! ¡Los mapas y la hoja de ruta están en la última página!**



**Ce qu'il faut chercher et trouver !**

**Voici un exemple de balise:**

	<p><b>E5 :</b>  <b>Si le poids d'un nombre est égal à la somme de ses chiffres, quel plus petit nombre pèsera 25 ?</b></p>
--	--

Elle est située au centre du cercle jaune mais peut se trouver partout (sur une branche d'un arbre, au pied d'un tronc ou d'un poteau...)

**Le panneau descriptif :**




Il présente une sculpture ou un arbre dans le parc.

**Attention pour les lycéens :**

Les balises Azimut ne sont qu'une étape vers une balise code. Pour trouver la balise code, il faudra effectuer la bonne distance et dans la bonne direction indiquée sur la balise azimut. Une fois tous les codes trouvés et assemblés, ils vous mèneront vers la balise cachée !

**¡Qué buscar y encontrar!**

**Un ejemplo de una etiqueta:**

	<p><b>E5 :</b>  <b>Si le poids d'un nombre est égal à la somme de ses chiffres, quel plus petit nombre pèsera 25 ?</b></p>
---	--

Está ubicada en el centro del círculo amarillo, pero podría estar en cualquier lugar (en la rama de un árbol, al pie de un tronco o en un poste ...)

**El panel descriptivo:**



Presenta una escultura o un árbol en el parque.

**Atención a los alumnos de liceos:**

Las etiquetas Azimut son solo un paso hacia una etiqueta de código. Para encontrar la baliza de código, deberá recorrer la distancia correcta y en la dirección correcta indicada en la baliza de azimut. Una vez que todos los códigos se encuentran y se ensamblan, ¡lo llevarán a la baliza escondida!

**Les échéances et moments de pratique à respecter pour éviter d’être trop nombreux au parc :**

	<b>Quand je peux faire la course d’orientation ?</b>	<b>Quand je dois rendre la feuille de route ?</b>
<b>Cycle 2</b> CP / CE1 / CE2	<b>Semaine du 26 au 31 Octobre</b>	Au plus tard le <b>lundi 2 Novembre</b> sur le classroom de votre professeur d’EPS
<b>Cycle 3</b> CM1 / CM2 / 6ème	<b>Semaine du 19 au 25 Octobre</b>	Au plus tard le <b>lundi 26 Octobre</b> sur le classroom de votre professeur d’EPS
<b>Cycle 4</b> 5ème / 4ème / 3ème	<b>Semaine du 12 au 18 Octobre</b>	Au plus tard le <b>lundi 19 Octobre</b> sur le classroom de votre professeur d’EPS
<b>Lycée</b> 2nde / 1ere / Tale	<b>Semaines du 5 au 11 Octobre</b>	Au plus tard le <b>lundi 12 Octobre</b> sur le classroom de votre professeur d’EPS

**Fecha límite y momentos de práctica para evitar aglomeraciones en el parque:**

	<b>¿Cuándo puedo hacer la carrera de orientación?</b>	<b>¿Cuándo tengo que devolver la hoja de ruta?</b>
<b>Ciclo 2</b> CP/CE1 / CE2	<b>Semanas del 26 Al 31 de octubre</b>	A más tardar <b>el lunes 2 de noviembre</b> en el classroom de su profesor de EPS
<b>Ciclo 3</b> CM1 / CM2 / 6o	<b>Semanas del 19 al 25 de octubre</b>	A más tardar <b>el lunes 26 de octubre</b> en el classroom de su profesor de EPS
<b>Ciclo 4</b> 5o / 4o / 3o	<b>Semanas del 12 al 18 de octubre</b>	A más tardar <b>el lunes 19 de octubre</b> en el classroom de su profesor de EPS
<b>Liceo</b> 2o / 1o / Tale	<b>Semanas del 5 al 11 de octubre</b>	A más tardar <b>el lunes 12 de octubre</b> en el classroom de su profesor de EPS

## Conseils et organisation

- Le parc est très peu fréquentée le matin (ouverture à 7h – Fermeture à 21h)
- Allez-y en tenue sportive avec des baskets de sport (et non des chaussures de type « converse » sans talon)
- Prenez une bouteille d'eau, une casquette, de la crème solaire.
- Vous pouvez réaliser cette course en famille en cherchant à valoriser le rôle et le travail de recherche de vos enfants.
- Pour les plus grands vous pouvez le faire seul ou à deux mais toujours sous la responsabilité d'un adulte.
- Prenez votre téléphone aussi bien pour faire des photos, filmez mais aussi pour prévenir les secours en cas de souci. Rappel des numéros d'urgence :

**Carabineros de Chile : 133**

**SAMU Ambulancia : 131**

**Urgencia General y Escolar de la clínica alemana: (2) 2210 1112**

### Pour que chacun puisse prendre autant de plaisir que vous à faire cette exploration:

- Ne toucher jamais aux balises pour des raisons sanitaires mais aussi pour que les suivants puissent les trouver.
- Ne transmettez pas vos réponses à d'autres.

## Consejos y organización

- El parque es menos concurrido durante las mañanas (abre a las 7 a.m. - cierra a las 9 p.m.)
- Ir con ropa y zapatillas deportivas (no usar zapatos tipo "converse", ni zapatillas con tacones).
- Llevar una botella de agua, gorro y bloqueador solar.
- Se puede participar en familia, promoviendo el rol y el trabajo de investigación de sus hijos.
- En el caso de los niños mayores, pueden hacerlo solos o en pareja, pero siempre bajo la responsabilidad de un adulto.
- Usen su teléfono para tomar fotografías y filmar, pero también para contactar a los servicios de emergencia en caso de necesidad. Recordatorio de los números de emergencia:  
**Carabineros de Chile: 133**  
**SAMU Ambulancia: 131**  
**Urgencia General y Escolar de la clínica alemana: (2) 2210 1112**

### Para que todos puedan disfrutar de esta exploración tanto como tú:

- No tocar nunca las balizas por razones sanitarias, pero también para que las siguientes personas puedan encontrarlas.
- No compartir sus respuestas con otras personas.

## RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PARA EL RETORNO SEGURO AL AIRE LIBRE

### *Aspectos Generales De Prevención Para El Retorno A La Actividad Física Y Deportiva.*

**Las medidas preventivas más importantes y que deben ser cumplidas en todo momento son:**

- o Lavado frecuente de manos.
- o Estornudar o toser en el antebrazo o en pañuelo desechable.
- o Uso de mascarilla cuando no se está realizando la actividad física y deportiva (se entiende por mascarilla cualquier material que cubra la nariz y boca para evitar la propagación del virus, ya sea de fabricación artesanal o industrial (numeral 25, Resolución Exenta N°341, Ministerio de Salud)).
- o Distanciamiento social de al menos 1 metro cuando no se está realizando la actividad física y deportiva.
- o Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
- o No compartir artículos de higiene ni de alimentación.
- o Evitar saludar con la mano o dar besos.
- o Mantener ambientes limpios y ventilados.
- o Estar alerta a los síntomas por COVID-19.
- o En caso de dificultad respiratoria acudir a un servicio de urgencia, o de lo contrario llamar a Salud Responde.

**Las sugerencias de distanciamiento durante las diferentes actividades deportivas o físicas son:**

- ∅ Caminata o actividades en el lugar: 5 metros (en todas las direcciones).
- ∅ Trote a baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): al menos 10 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- ∅ Trote a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- ∅ Ciclismo a baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): al menos 10 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- ∅ Ciclismo a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.





# Echauffement

(Obligatoire avant toute activité physique pour éviter une blessure)

Il comprend en général 4 phases :

1. L'activation cardio-musculaire
2. Les gammes athlétiques
3. Les étirements
4. Le renforcement musculaire

Voici un exemple d'échauffement que vous pouvez réaliser en arrivant au parc :

B. ROEL






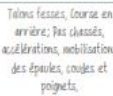
Lycée Antoine de Saint - Exupéry  
Corporación Educacional  
Alfonso Francisco - Santiago

**Enseigner l'EPS à distance**

Collège  
et Lycée

**aefe**  
Asociación Española de Educación Física y Deportiva

*L'échauffement commun pour tous (15 minutes)*

<b>1</b>	<i>L'activation cardio-musculaire</i>	4 à 6 minutes	Alterner les exercices ci-dessous durant 4 à 6 minutes pour faire monter le rythme cardiaque (à 140/160 pulsations par minutes) et augmenter la température musculaire. Un muscle chaud est un muscle plus efficace !
			Vous pouvez choisir de faire les 2 premiers exercices si vous n'avez pas d'équipement. Par exemple : Corde à sauter 30 secondes, 30 secondes de pause, 30 secondes de Jumping Jack, La toué, TX
Corde à sauter	Jumping Jack	Courir lentement	
<b>2</b>	<i>Les gammes athlétiques</i>	2 x 1 minutes	Intensification de l'échauffement basé par des étirements courts sur mouvements dynamiques afin de préparer le muscle à l'effort et éviter les blessures. Les exercices sont à faire consciencieusement au moins 30 secondes par exercice et sans forcer.
			Tous ces exercices peuvent se faire sur place. Monté de genou, talon fesse, flexion... si vous n'avez pas beaucoup d'équipement. Et il en existe d'autres !
Montés de genoux	Flexions / Extensions	Talons fesses, course en arrière; Pas chassés, accélérations, mobilisations des épaules, coudes et poignets, etc...	

Cliquer ici : [le lien de ce document](#)

Il est conseillé de faire des étirements après votre parcours pour une récupération plus rapide.

# Calentamiento

(Obligatorio antes de cualquier actividad física para evitar lesiones)

Generalmente incluye 4 fases:

1. Activación cardio-muscular
2. Desplazamientos atléticos
3. Elongación
4. Reforzamiento muscular

Aquí hay un ejemplo de calentamiento que se puede hacer al llegar al parque:

B. ROEL






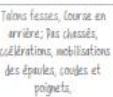
Lycée Antoine de Saint - Exupéry  
Corporación Educacional  
Alfonso Francisco - Santiago

**Enseigner l'EPS à distance**

Collège  
et Lycée

**aefe**  
Asociación Española de Educación Física y Deportiva

*L'échauffement commun pour tous (15 minutes)*

<b>1</b>	<i>L'activation cardio-musculaire</i>	4 à 6 minutes	Alterner les exercices ci-dessous durant 4 à 6 minutes pour faire monter le rythme cardiaque (à 140/160 pulsations par minutes) et augmenter la température musculaire. Un muscle chaud est un muscle plus efficace !
			Vous pouvez choisir de faire les 2 premiers exercices si vous n'avez pas d'équipement. Par exemple : Corde à sauter 30 secondes, 30 secondes de pause, 30 secondes de Jumping Jack, La toué, TX
Corde à sauter	Jumping Jack	Courir lentement	
<b>2</b>	<i>Les gammes athlétiques</i>	2 x 1 minutes	Intensification de l'échauffement basé par des étirements courts sur mouvements dynamiques afin de préparer le muscle à l'effort et éviter les blessures. Les exercices sont à faire consciencieusement au moins 30 secondes par exercice et sans forcer.
			Tous ces exercices peuvent se faire sur place. Monté de genou, talon fesse, flexion... si vous n'avez pas beaucoup d'équipement. Et il en existe d'autres !
Montés de genoux	Flexions / Extensions	Talons fesses, course en arrière; Pas chassés, accélérations, mobilisations des épaules, coudes et poignets, etc...	

Haga clic aquí: [enlace de este documento](#)

Se recomienda elongar después de correr para una recuperación más rápida.

## Les parcours

Il y en a 4 différents:

## Los caminos

Hay 4 distintos:

	Nombre de balise	Temps à prévoir	Télécharger les cartes	Télécharger la feuille de route
	Número de balizas	Tiempo total	Descargar los mapas	Descargar la hoja de ruta
<b>Pour le cycle 2</b> <b>Para el ciclo 2</b> (CP, CE1, CE2)	<b>10</b>	De 30 à 50 minutes	<a href="#">Carte Cycle 2</a>	<a href="#">Feuille de route C2</a>
<b>Pour le cycle 3</b> <b>Para el ciclo 3</b> (CM1 / CM2 / 6eme)	<b>14</b>	De 45 min à 1h00	<a href="#">Carte Cycle 3</a>	<a href="#">Feuille de route C3</a>
<b>Pour le cycle 4</b> <b>Para el ciclo 4</b> (5eme / 4eme / 3eme)	<b>18</b>	De 45 min à 1h15	Cartes Cycle 4 : <a href="#">Centre</a> <a href="#">Nord</a>	<a href="#">Feuille de route C4</a>
<b>Pour le lycée</b> <b>Para el liceo</b> (2 <sup>nde</sup> , 1ere et Tale)	<b>10 + 8 + 1</b>	De 1H à 1h30	Cartes Lycée : <a href="#">Centre</a> <a href="#">Nord</a>	<a href="#">Feuille de route Lycée</a>

Merci de déposer votre feuille de route sur le classroom de votre professeur d'EPS [et la vidéo sur le drive dédié !](#)

**Bon courage à tous les participants !**

**¡Gracias por publicar su hoja de ruta en el classroom de su profesor de EPS y [el video en el drive dedicado!](#)**

**¡Buena suerte a todos los participantes!**