

FRSEL : Rue de Jemeppe 110 - 4431 Loncin (Ans) ☎ 04/247.42.11 - Gsm 0473/71.10.32  
FSEOS: Rue des Prémontrés 12 – 4000 Liège ☎ 04/279.46.25 – Fax 04/279.40.23  
FSWBE : Quai St. Léonard n° 80 – 4000 Liège ☎ 0495/64.23.78

Liège, le 12 septembre 2023

# Je cours pour ma forme 13 octobre 2023

**Date limite d'inscription :  
le lundi 25 Septembre 2023**

Madame la Directrice,  
Monsieur le Directeur,  
Madame, Monsieur,

Pour sa 27<sup>ème</sup> édition, les fédérations sportives scolaires proposent à toutes leurs écoles primaires la journée « Je Cours Pour Ma Forme » au bénéfice de la santé de nos enfants le vendredi 13 octobre prochain dans 21 centres différents.

L'opération a reçu l'autorisation et le soutien des différents inspecteurs et des autorités de l'enseignement primaire.

Le comité provincial d'athlétisme et tous les clubs de la province ont été informés et invités à collaborer.

Ce périodique spécial contient les renseignements généraux relatifs à l'organisation, la description de chacun des centres et le bulletin d'inscription.

Les fédérations sportives scolaires, soucieuses de tenter d'apporter des remèdes au constat du niveau lamentable de la condition physique du jeune et désireuses de promouvoir la pratique du sport pour tous nos jeunes de l'enseignement primaire, proposent cette journée d'évaluation des qualités physiques et d'endurance des enfants, après une période de préparation spécifique durant les cours d'éducation corporelle.

**Le principe de la journée est d'amener tous les enfants, par classe (et non par année d'âge) sur une plaine de sports et de les faire participer, après un échauffement adéquat, à une épreuve d'endurance.**

Dans chaque centre, l'encadrement des enfants sera maximal.

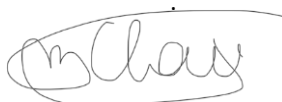
Pouvons-nous vous demander de transmettre ces renseignements et ce périodique à votre maître spécial en éducation physique ?

Tout en espérant que les enfants de votre école puissent bénéficier de cette organisation, nous restons à votre disposition si vous souhaitez d'autres informations.

En attendant votre réponse, nous vous prions de recevoir, Madame la Directrice, Monsieur le Directeur, Madame, Monsieur, l'assurance de notre entier dévouement.



Henri-François Paulus  
Coordinateur Pédagogique



Marianne Cloux  
Directrice Provinciale



Bernard Résimont  
Responsable Provincial

**Fédération Sportive de l'Enseignement Officiel Subventionné**  
**Fédération Royale Sportive de l'Enseignement Libre**  
**Fédération Sportive Wallonie Bruxelles Enseignement**

## **RAPPELS IMPORTANTS**

1. Les étudiants des sections infirmiers du Barbou aides-soignants de l'I.P.E.P. P. de Jemeppe et OVA assureront la "bobologie".

Sur chaque site, seront présents de 8h30 à 15h30, des étudiants Infirmiers Brevetés ainsi qu'un de leurs professeurs. Ils auront à leur disposition la trousse nécessaire pour les 1ers soins.

Merci de prévoir une personne responsable afin de les accueillir, de les diriger et de les installer, et ce **dès leur arrivée** dans le local qui leur est réservé. Si vous ne pouvez disposer d'un brancard, mettre **1 tapis de gym** à leur disposition.

Si vous souhaitez de nouvelles affiches plastifiées pour la visibilité du centre de secours, merci de nous le signaler dès à présent.



Si un transport doit se faire par ambulance, ne pas oublier de compléter une déclaration d'accident à l'école.

Il sera prévu 6 bouteilles d'eau, ainsi que du coca et des « chiques » pour les 1ers soins. Merci donc de ne pas vous en servir à un autre usage.

2. La réussite de l'évènement dépend partiellement de la motivation des étudiants sollicités pour l'encadrement. Dès réception du courrier annonçant aux responsables de centre le nombre et les coordonnées, **il est recommandé de prendre contact avec le capitaine des étudiants ou le professeur responsable de ceux-ci** afin de les motiver, de les sensibiliser et de leur préciser ce qu'on attend d'eux (tenue, responsabilités, attitude, ...). Pour ces étudiants, il est intéressant de prévoir une rotation des responsabilités en cours de journée.

**Des chasubles pour les encadrants vous seront prêtées et devront obligatoirement nous être restituées avant le congé de Toussaint, si vous ne souhaitez pas le prêt de celles-ci, merci de nous le signaler dès à présent.**

3. Il est à déplorer que certaines écoles sont systématiquement en retard de paiement et cela même après plusieurs rappels. Nous vous rappelons, malheureusement, et ce depuis plusieurs années, que nous n'avons plus de sponsoring et que tout ce que nous vous fournissons, nous le payons.

**Donc le bulletin d'inscription faisant office de « Note de frais » merci de régler celle-ci directement.**

Si des enfants ne sont pas présents le jour de l'activité, mais inscrits, nous vous rappelons que vous recevez les récompenses qui leur sont dues.

**Donc si vous souhaitez un réajustement de la « Note de frais », merci de nous ramener l'excédent.**

4. **S'il y a des changements à apporter au périodique** (nom, GSM, adresse ou horaire particulier) merci de le communiquer **rapidement**, afin que cela apparaisse dans le nouveau périodique.

5. **Toute demande de matériel** (rubalise, mégaphone, ...) doit être adressée au plus tard 10 jours avant la manifestation auprès des responsables de la FSEOS ou de la FRSEL.

Il est demandé aux responsables d'école de respecter scrupuleusement la date **d'inscription**, à savoir le **LUNDI 25 SEPTEMBRE 2023**, dernier délai.

Les organisateurs de centre doivent également envoyer leur bulletin d'inscription.

6. Le nombre de centres se multipliant, il est utile de vérifier si le centre où vous inscrivez vos élèves ne propose pas un horaire particulier. Pour ce faire, **contactez, s'il vous plaît, le responsable du centre où vous participez.**

7. Concernant les frais engagés par les organisateurs de centre, il est impératif dans la mesure du possible d'utiliser les aides via les contacts locaux. S'il s'avère cependant nécessaire d'engager des frais, il est obligatoire d'en demander l'accord d'un responsable d'une des fédérations sportives.

8. Pour marquer les jeux Olympiques 2024, un dossier spécifique approuvé par le COIB (Comité Olympique et Interfédéral Belge) a été réalisé.

Chaque école recevra un dossier en version papier. Celui-ci sera également téléchargeable via un QR code. **En collaboration avec le COIB, l'Urban Youth Games et IdemaSport, un concours destiné aux écoles primaires sera lancé très prochainement avec des beaux prix à la clé.** Les informations vous seront envoyées d'ici peu.

Les dossiers antérieurs (2001 « je cours pour ma forme »/ 2002 « nutrition »/ 2003 « respiration »/ 2004 « je cours...muscles » / 2005 « je cours...avec mon poids de forme »/ 2006 « je cours ...sur les chemins de randonnée» / 2007 « je cours...avec les autres »/ 2008 « actualise les 5 thèmes précédents/ Masterfood : le chocolat / Masterfood : sport et nutrition, un engagement de longue durée)/ 2009 « je cours et j'élimine »/ 2010 « je cours loin....de tout abus »/ 2011 « Je cours pour le plaisir de l'effort »/ 2012 « je cours..... de mieux en mieux »/ 2013 « Je Cours avec...Un bon mental »/ 2014 « Je Cours pour ma forme... fête ses 20 ans »/ 2015 « Je cours en évitant de me blessé »/ 2016 « Tous sur les Je Cours..., Mythes et réalité »/ 2017 « Je Cours Pour Ma Forme en jouant » /2018 « MON CAHIER / Je Cours Pour Ma Forme en jouant » / 2019 « Du blé au pain » / 2021 « Je cours autour du monde »/ 2022 « #JeCours.. »; ils sont téléchargeables à partir du site internet [www.sportscolaire.be](http://www.sportscolaire.be)

9. Malgré la réforme des congés scolaires, nous avons décidé de garder la date récurrente depuis 25 ans, de cette activité (l'avant dernier vendredi avant le congé de Toussaint).

Retenez déjà que la 28<sup>ème</sup> édition du « Je Cours Pour Ma Forme » 2024 aura lieu le **Vendredi 11 octobre 2024.**

10. Afin de prolonger l'activité « Je Cours Pour Ma Forme » nous proposons :

1. Notre cross provincial de Cointe le **08 novembre 2023.**  
Vous pouvez vous inscrire via le bulletin qui se trouve à la fin de ce périodique.
2. Notre cross interprovincial, à Monseau (Ht), le mercredi **15 novembre 2023.**  
Pour tout renseignement complémentaire, contactez le bureau FRSEL Liège au numéro de téléphone 04/247.42.11.

**Fédération Royale Sportive de l'Enseignement libre (FRSEL)  
Fédération Sportive de l'Enseignement Officiel Subventionné (FSEOS)  
Fédération Sportive Wallonie Bruxelles Enseignement (FSWBE)**

Adresses de contact :

FRSEL: Rue de Jemeppe 110 - 4431 Loncin (Ans)

FSEOS: Rue des Prémontrés 12 - 4000 Liège

FSWBE : Quai St. Léonard 80 – 4000 Liège

☎ 04/247.42.11 - Gsm 0486/69.64.02

☎ 04/279.46.25 - Fax 04/279.40.23

☎ 0495/64.23.78

Adresses électroniques :

E-mail :

FRSEL-Liège : [liege@frsel.be](mailto:liege@frsel.be)

FSEOS-Liège : [liege@fseos.be](mailto:liege@fseos.be)

FSWBE-Liège : [liege@fswbe.be](mailto:liege@fswbe.be)

Sites internet :

FRSEL-Liège : <http://frsel.be/liège>

FSEOS-Liège : [www.fseosliege.be](http://www.fseosliege.be)

FSWBE-Liège : <http://www.fswbe.be>

(cliquer sur Les provinces puis sur Liège)

## JE COURS POUR MA FORME Vendredi 13 octobre 2023

**\* Objectifs :**

- Promouvoir la pratique du sport pour tous nos jeunes de l'enseignement primaire
- Apporter des réponses au constat du niveau lamentable de la condition physique des jeunes.
- Mettre en valeur le travail fondamental d'endurance effectué durant le cours d'éducation corporelle.

**\* Organisation pratique :**

- Distances proposées : Cycle 5-8 ans (1ère et 2ème prim) : 1000m  
Cycle 8-10 ans (3ème et 4ème prim) : 1500m  
Cycle 10-12 ans (5ème et 6ème prim) : 2000m

Remarque : les enfants participent par classe et non par année d'âge.

- Un échauffement collectif obligatoire (étirements, ex d'activation et mise en train courue) précède chaque course (sur un terrain annexe si cela est possible)
- 2 (ou plus) lièvres-freins encadrent les enfants pendant le début de la course pour les empêcher de partir trop vite.
- Une séance de retour au calme (étirement, stretching - trottinement) sera organisée.

**\* Horaire :**

**Attention, veuillez contacter le responsable de votre centre pour vous assurer de l'horaire.**



**\* Récompenses :**

- Chaque enfant recevra des récompenses (**biscuit**, latte souple, ...)

→ Il est important que chaque enfant emporte sa gourde remplie d'eau pour s'hydrater après la course !

**\* Participation aux frais :**

- Un droit de participation par élève est demandé :
- Pour les écoles dépendant de la **FSEOS** (enseignement communal), le droit d'inscription est de **1.50 €** par élève et est à payer **sur le compte n° : BE66 0682 0717 4243** de la FSEOS, trésorerie provinciale. (avec en communication : **JCPMF Liège 2023 + nom du centre + école**)
- Pour les écoles dépendant de la **FRSEL** (enseignement libre), le droit d'inscription est de **1.50 €** par élève et est à payer sur le compte n° : **BE84 2400 7714 9659** de la FRSEL-Liège. (avec en communication : **JCPMF Liège 2023 + nom du centre + nom école**)
- Pour la **FSWBE** (enseignement de la fédération), le droit d'inscription est de **1.50 €** par élève à verser au compte n° **BE38 0682 1646 9772 Trésorerie, rue Muzet 47 à 5002 Saint Servais (Namur)** (avec en communication : **JCPMF Liège 2023 + nom du centre + nom école**)

**\* Déplacements :** pris en charge par l'école

**\* Résultats : vu les objectifs et l'ampleur de l'événement, les résultats ne seront pas encodés par les fédérations.**

Chaque centre est autonome et **peut donc choisir sa façon de fonctionner :**

1. Les responsables locaux décident de ne pas établir de classement
2. **OU :** l'enfant est simplement informé de son résultat en recevant sa latte souple numérotée par les professeurs.
3. **OU :** chaque instituteur établit la liste de ses élèves en notant la place obtenue et la remet aux responsables locaux.
4. **OU :** le centre se dote d'un secrétariat informatisé et dactylographie directement les résultats.

**\* Dossards :**

Dans les centres où il y a un classement, chaque école confectionne ses dossards en respectant scrupuleusement les consignes suivantes :

- Format A5 (moitié de cette page)
- Utilisation d'un marqueur indélébile
- Mentionner clairement :
  1. Le nom de l'école
  2. Les nom et prénom de l'enfant
  3. La classe de l'enfant
- Prévoir une chemise plastique en cas de pluie.
- Attention les inscriptions sur le dossard se feront avec des couleurs différentes (sur papier blanc selon le sexe et les classes).

| CLASSE              | FILLES | GARCONS |
|---------------------|--------|---------|
| 1ère année primaire | VERT   | NOIR    |
| 2ème année primaire | BLEU   | ROUGE   |
| 3ème année primaire | NOIR   | VERT    |
| 4ème année primaire | BLEU   | ROUGE   |
| 5ème année primaire | NOIR   | VERT    |
| 6ème année primaire | ROUGE  | BLEU    |
| -----               | -----  | -----   |
| 1ère renové         | VERT   | NOIR    |
| 2ème renové         | BLEU   | ROUGE   |

- Le **dossard**, fixé par une seule épingle (pas d'autocollant SVP), se **place sur la poitrine** pour bien distinguer les différentes couleurs.

Une co-organisation des fédérations sportives scolaires liégeoises  
(FRSEL-FSEOS-FSWBE),  
En collaboration avec la FEDEFOC

Avec le soutien des administrations communales et des échevinats des sports  
de tous les centres participants.

Avec le soutien de  
L'Echevinat de l'Environnement de Liège,  
L'ASBL Sports et Loisirs de Grivegnée,  
de l'ASBL Blegny Mine,  
L'ASBL Sports et Loisirs de Welkenraedt,  
des responsables du domaine provincial de Wégimont,  
du club R.C.A. Hannut,  
du club R.F.C. Liégeois (infrastructures de Naimette),  
de l'I.P.E.S. Waremme - Jemeppe,  
du club de football R.S.C.S. Poulseur,  
du club de football SGFC (Stockay Warfusée),  
du club de football Patro –Othée FC,  
du centre sportif d'Oreye,  
de l'équipe de prévention et d'intégration (EPI) de Hesbaye,  
avec l'aide des clubs d'athlétisme de la province.



Avec l'aide des étudiants  
de l'école supérieure d'éducation physique de Loncin (HELMO),  
de la Haute Ecole Provinciale et sa section kinésithérapie,  
de la section éducation du collège Ste Croix-Notre Dame Hannut et  
de l'Institut Notre-Dame à Heusy,  
de la section animation du Collège St. François d'Assise d'Ans-Loncin,  
de la haute école HELMo section CIAMY,  
de la section sport étude de l'I.P.E.S. Hesbaye,  
de la section animation de l'I.P.E.S. Huy,  
de la section animation de l'I.P.E.S. Seraing,  
de la section animation de l'école « Pitteurs » de Liège,  
de la section sport étude de l'Athénée Aywaille  
de l'Athénée Léonie de Waha Liège,  
de la section animation de l'Athénée royal Liège Atlas,  
de l'Athénée royal d'Esneux,  
de l'Athénée Royal Waimes,  
de l'Athénée Royal Verdi Verviers

