

# MA RENTRÉE AVEC L'UGSEL

1<sup>er</sup>  
Degré

## Organiser un temps de rassemblement festif et sportif

Parce qu'être à l'école, c'est vivre ensemble, coopérer, partager,  
l'UGSEL vous invite à **BOUGER** dès la rentrée.

Par le sport et l'activité physique, le jeu, le mouvement et les temps collectifs, de rencontre et de partage, ce moment de rentrée contribue au développement physique, psychologique, relationnel et spirituel de chaque jeune.

### 4 temps forts à organiser librement

#### 1 jeu sportif

*La Ola 2 l'UGSEL*

#### 1 chorégraphie

*Exemple : une Foule Moove  
de l'UGSEL*

#### 1 chant

*2 propositions*

#### 1 temps pastoral

*(cf déroulé type)*

# MA RENTRÉE AVEC L'UGSEL

## A préparer en amont

- ◆ L'affiche 1D pour annoncer l'évènement
- ◆ Des équipes de 8-10 élèves mélangés de la TPS au CM2 (1 nom d'équipe et 1 couleur ou 1 accessoire par équipe)
- ◆ Le matériel nécessaire pour le jeu
- ◆ La sono pour la musique et l'animation
- ◆ Optionnel : le goûter (solliciter l'APEL)

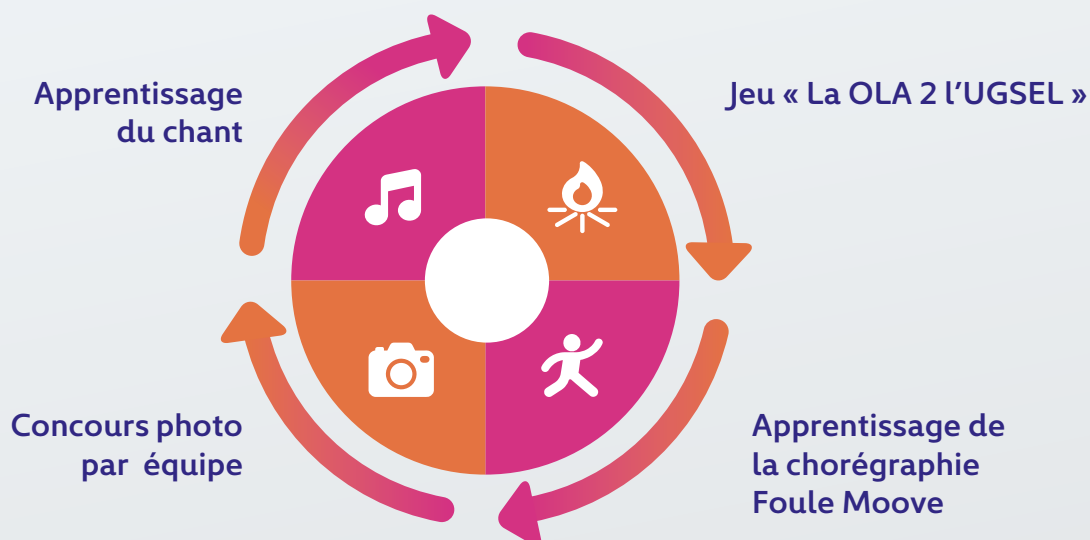
## Exemple n°1 de déroulement possible le jour J

- Temps d'accueil par le Chef d'établissement et le prêtre ou l'animateur pastoral
- Temps pastoral
- Chant
- Jeu sportif « La OLA 2 l'UGSEL »
- Concours photo par équipe
- Chorégraphie (foule moove). N'hésitez pas à inviter les parents !
- Goûter

# MA RENTRÉE AVEC L'UGSEL

## Exemple n°2 de déroulement possible le jour J

- Temps d'accueil par le Chef d'établissement et le prêtre ou l'animateur pastoral
- Temps pastoral
- Ateliers tournants par équipes



- Chorégraphie Foule Moove. N'hésitez pas à inviter les parents !
- Goûter

# MA RENTRÉE AVEC L'UGSEL

## Proposition de temps pastoral

« Le sport, et en particulier les sports collectifs, enseigne la valeur de la coopération, du travail d'équipe et du partage. » Pape Léon XIV, 15/06/2025

- Mot du prêtre
- Bénédiction des cartables
- 3 chants pastoraux

QUE MA BOUCHE CHANTE TA LOUANGE  
UNIS COMME DES FRÈRES  
COMMENT NE PAS TE LOUER

- Lecture d'un texte, d'une prière

Pour aller plus loin, Site Eglise et Sport : [www.egliseetsport.fr/UGSEL/pastorale.html](http://www.egliseetsport.fr/UGSEL/pastorale.html)

## Proposition pour l'autre chant

Ensemble – Les Frangines  
Say Hi ! Ensemble plus forts – SOAN  
Grandir – Manu de Nars

## Proposition de chorégraphie

Foule Moove automne  
Foule Moove Hiver

# « Ensemble »

Les Frangines

voir la vidéo

On aura des projets de géant  
On verra enfin s'aimer les gens  
On ira épouser le présent  
On vivra mieux, mieux  
Faut pas la laisser passer La chance de  
se dépasser  
Changer le monde, avancer  
ENSEMBLE  
Faut pas la laisser filer  
La famille qu'on se ferait  
Si l'on se mettait à penser ENSEMBLE

**Allez, allez, allez, allez, allez, allez**  
**Allez, allez, allez, ENSEMBLE**  
**Allez, allez, allez, allez, allez, allez**  
**Allez, allez, allez, ENSEMBLE**

La plus belle ambition c'est de devenir  
soi-même  
Pas de vouloir briller  
On voit partout des gens célèbres, on  
n'les voit pas pleurer  
Vous qui nous voyez on vous promet  
d'être vrai  
On aura l'ivresse d'être vivant  
On verra la vieillesse autrement  
On laissera nos richesses aux suivants

Faut pas la laisser passer, la chance de  
se dépasser  
Changer le monde, avancer  
ENSEMBLE  
Faut pas la laisser filer, la famille  
qu'on se ferait  
Si l'on se mettait à penser ENSEMBLE

**Allez, allez, allez, allez, allez, allez**  
**Allez, allez, allez, ENSEMBLE**  
**Allez, allez, allez, allez, allez, allez**  
**Allez, allez, ENSEMBLE**

Faut pas la laisser passer, la chance de  
se dépasser  
Changer le monde, avancer  
ENSEMBLE  
Faut pas la laisser filer, la famille  
qu'on se ferait  
Si l'on se mettait à penser ENSEMBLE

**Allez, allez, allez, allez, allez, allez**  
**Allez, allez, allez, ENSEMBLE**  
**Allez, allez, allez, allez, allez, allez**  
**Allez, allez, allez, ENSEMBLE**

# « Say Hi ! Ensemble plus forts »

SOAN

voir la vidéo

Sing diling diling ding dadadada...

Je te dis Hey Bonjour !  
Voudrais-tu être mon ami ?  
Y a de la place dans la bande  
Allez, c'est parti !

Ou serais-tu comme moi ?  
Tu te sens parfois seul  
Si tu te sens comme celui  
qu'on n'invite jamais.

## REFRAIN :

**Vouloir**  
Toujours essayer de se surpasser  
De grandes choses arrivent  
A celui qui sait  
Rester fidèle, uni  
Comme tu es !  
Et mon cœur il fait « caboum  
caboum »  
Il fait « caboum caboum »  
Ensemble, nous sommes encore plus  
forts !

Je te dis Hey Bonsoir !  
N'essaie pas de faire semblant  
Aussi longtemps que possible  
Fais de ton mieux !

Il n'y a que toi toi TOI !  
Pour te donner du courage  
A force tu trouveras  
Ta destinée.

## REFRAIN :

Pa pa pa palapapa  
Sing ding ding dadadada...

Et mon cœur il fait « caboum  
caboum »  
Il fait « caboum caboum »  
Ensemble, nous sommes encore plus  
forts !

Sing ding ding dadadada...  
Pa pa palapapa

# « Grandir »

## Manu de Nars

voir la vidéo

Dis-moi, toi qui me dis d'grandir... «grandir», ça veut dire quoi ?  
Toi, tu m'vois courir plus vite, marquer des buts, à chaque fois.  
Dis, je crois bien qu'à c'rythme là, on en finira pas,  
Que déjà marcher dans tes pas, pour tout réussir à chaque fois...

*Dis-moi, si c'était plutôt ça... Grandir  
Pas tout réussir à chaque fois  
Et donner le meilleur de soi... Grandir  
Et donner le meilleur de soi.*

Eh toi ! Toi qui me dis d'grandir... Grandir, qu'en penses-tu ?  
Toi, tu voudrais que rien n'arrive, aucune chute, aucun émoi  
Dis, je crois qu'en faisant comme ça, on n'y arrivera pas  
Vouloir affronter l'imprévu et sortir des sentiers battus

*Dis-moi, si c'était plutôt ça... Grandir  
Vouloir affronter à l'imprévu  
Et sortir des sentiers battus... Grandir  
Et sortir des sentiers battus*

Dis moi, toi qui me dis grandir, grandir, ça sert à quoi ?  
Et toi, dans l'tourbillon d'la vie, es-tu vraiment sûr de tes choix ?  
Les écrans m'en font voir, des grands qui font n'importe quoi  
Que prendre soin de ma flamme, mon corps, mon esprit et mon âme

*Dis-moi, si c'était plutôt ça... Grandir  
Mon corps, mon esprit et mon âme  
Chaque jour un peu plus sage... Grandir  
Chaque jour un peu plus sage*

Dis moi, toi qui me dis grandir, grandir, on y gagne quoi ?  
Parfois, avec ton air sérieux, le ton sévère, le regard froid  
Ces géants qui dominent, font peur, écrasent et assassinent,  
Et si l'important dans la vie c'était de toujours être unis

*Dis-moi, si c'était plutôt ça... Grandir  
Être sympa, être amis  
Oui toujours être unis... Grandir  
Simplement joyeux... et petit !*

### Capo V

#### Couplet

Mim - Lam - Sol - Si7  
Mim - Do - Sol - Ré  
Do - Si7 - Mim  
Do - Sol - Ré

#### Refrain

Do - Sol - Lam - Mim  
Do - Sol - Lam - Si7

## Que ma bouche chante ta louange

[LIEN YOUTUBE MUSIC Que ma bouche chante ta louange](#)

De toi, Seigneur, nous attendons la vie, Que ma bouche chante ta louange !  
Tu es pour nous un rempart, un appui, Que ma bouche chante ta louange !  
La joie du cœur vient de toi, ô Seigneur, Que ma bouche chante ta louange !  
Notre confiance est dans ton nom très saint ! Que ma bouche chante ta louange !

### Refrain :

**Sois loué, Seigneur, pour ta grandeur,  
Sois loué pour tous tes bienfaits.  
Gloire à toi, Seigneur, tu es vainqueur,  
Ton amour inonde nos cœurs.  
Que ma bouche chante ta louange !**

Seigneur, tu as éclairé notre nuit, Que ma bouche chante ta louange !  
Tu es lumière et clarté sur nos pas, Que ma bouche chante ta louange !  
Tu affermis nos mains pour le combat, Que ma bouche chante ta louange !  
Seigneur, tu nous fortifies dans la foi ! Que ma bouche chante ta louange !

### Refrain

Tu viens sauver tes enfants égarés, Que ma bouche chante ta louange !  
Qui dans leur cœur espèrent en ton amour, Que ma bouche chante ta louange !  
Dans leur angoisse, ils ont crié vers toi, Que ma bouche chante ta louange !  
Seigneur, tu entends le son de leur voix ! Que ma bouche chante ta louange !

### Refrain

Des ennemis, toi, tu m'as délivré, Que ma bouche chante ta louange !  
De l'agresseur, tu m'as fait triompher, Que ma bouche chante ta louange !  
Je te rends grâce au milieu des nations, Que ma bouche chante ta louange !  
Seigneur, en tout temps, je fête ton nom ! Que ma bouche chante ta louange !

### Refrain

# Unis comme des frères

[LIEN YOUTUBE MUSIC Unis comme des frères](#)

À l'ancien qui se tient penché sur le monde  
À l'enfant insouciant perdu dans la ronde  
À celui qui attend que vienne sa chance  
Aux meilleurs d'entre nous noyés d'indifférence  
À tous ceux qui ont eu foi en l'avenir  
Même celui qui n'a plus d'espoir à saisir  
À tous ceux qui ont tant perdu, mais nous demandent  
Dites-nous comment faire pour avancer ensemble ?

On respire  
Tout le monde respire  
Tout le monde espère  
Ici debout, les pieds sur terre  
Unis comme des frères

## REFRAIN :

**Parce qu'on a la vie, parce qu'on a des rêves  
On chantera toute la nuit, cet air  
On dansera toute la vie, j'espère  
On restera unis comme des frères**

À l'amour de ma vie, à tous ceux que j'aime  
À nos pleurs, nos sourires caches en nous-même  
À celui dont la nuance est force et peut déplaire  
À toi l'ami endormi sous le pin du cimetière  
Aux rebelles incompris, aux héros d'hier  
De demain, d'aujourd'hui et à la terre entière  
À tous ceux qui ont tant perdu, mais nous demandent  
Dites-nous comment faire pour avancer ensemble ?

On respire  
Tout le monde respire  
Tout le monde espère  
Ici debout, les pieds sur terre  
Unis comme des frères

## REFRAIN :

**Parce qu'on a la vie, parce qu'on a des rêves  
On chantera toute la nuit, cet air  
On dansera toute la vie, j'espère  
On restera unis comme des frères**

*Unis comme des frères*

On respire  
Tout le monde respire  
Tout le monde espère  
Ici debout, les pieds sur terre

## REFRAIN :

**Parce qu'on a la vie, parce qu'on a des rêves  
On chantera toute la nuit, cet air  
On dansera toute la vie, j'espère  
On restera unis comme des frères**

Comme des frères  
Toute la vie, j'espère  
(Toute la vie, j'espère)  
Unis comme des frères

**Unis comme des frères**

## Comment ne pas te louer

[LIEN YOUTUBE MUSIC Comment ne pas te louer](#)

### Refrain :

**Comment ne pas te louer !**

**Comment ne pas te louer**

**Comment ne pas te louer**

**Comment ne pas te louer**

**Seigneur Jésus ! Comment ? Comment ?**

Quand je regarde autour de moi  
Je vois ta gloire, Seigneur Jésus, je te bénis.  
Comment ne pas te louer,  
Seigneur Jésus ! Comment ? Comment ?

Quand je regarde autour de moi  
Je vois mes sœurs, alors je crie : merci Seigneur.  
Comment ne pas te louer,  
Seigneur Jésus ! Comment ? Comment ?

Quand je regarde autour de moi  
Je vois mes frères, alors je crie : merci Seigneur.  
Comment ne pas te louer,  
Seigneur Jésus ! Comment ? Comment ?