

## FICHE THÉMATIQUE

### AXE : Santé

Cycle 3

## Contexte

Cette séquence « Bien bouger » est composée de **6 séances** de **Playdagogie**, méthode de pédagogie active et participative développée par l'ONG PLAY International, complétées de **3 séances « APS »** complémentaires à la séquence, pour un total de **9 séances**. **Le kit et le contenu pédagogique** sont destinés à outiller **les enseignants de Cycle 3**. L'objectif de la séquence est d'amener les élèves à **comprendre les bienfaits de l'activité physique au niveau physiologique, psychologique, cognitif et social pour lutter contre la sédentarité et l'inactivité**.

## Définitions et concepts

**Santé** : La santé est **un état complet de bien-être** physique, mental et social, **et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité**.<sup>1</sup>

**Activité physique** : L'activité physique est définie comme « **tout mouvement corporel produit par contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique** par rapport à la dépense énergétique de repos » (Caspersen et al., 1985).

**Intensité d'activité** : Les différentes activités physiques peuvent être classées en cinq grandes catégories, **en fonction de leur intensité**, estimée en MET ou équivalent métabolique (Metabolic Equivalent Task, où 1MET correspond à la dépense énergétique de repos). Echelle de valeurs : **Activités sédentaires < 1,6 MET** ; 1,6 MET ≤ activités de faible intensité < 3 METs ; 3 METs ≤ activités d'intensité modérée < 6 METs ; 6 METs ≤ activités d'intensité élevée < 9 METs ; **Activités d'intensité très élevée ≥ 9 METs**.

*EX d'activités sédentaires ou de faible intensité : Lecture, marche, jouer à la marelle, cinéma, jeux vidéos, jouer avec son animal de compagnie...*

*EX d'activités d'intensité modérée à élevée : Boxe, football, danse classique, natation, kayak, vélo...*

**Inactivité physique** : L'inactivité physique est définie par **un niveau insuffisant de pratique d'activité physique** d'intensité modérée à élevée, **c'est-à-dire inférieur au seuil d'activité physique recommandé** (ANSES, 2016).

**Sédentarité** : La sédentarité correspond à une situation d'éveil caractérisée par une **dépense énergétique inférieure ou égale à 1,5 équivalent métabolique** (ou MET) en position assise ou allongée (Tremblay, 2012). Il s'agit donc d'un mode de vie caractérisé **par une fréquence faible, voire nulle, de déplacements**.

**Vie active** : Un mode de vie **caractérisé par la pratique régulière d'une activité physique d'intensité moyenne ou élevée** (30 minutes par jour au minimum pour un adulte, 60 minutes pour les enfants).

1 – Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, 1948 - [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_fr.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_fr.pdf)



## CHIFFRES CLÉS

**En France, entre 3 et 10 ans, 34% des enfants** pratiquent une activité physique quotidienne.  
**Entre 11 et 14 ans, seulement 12%** pratiquent 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée – *ANSES, 2016*

En France, à **11 ans, 11% des filles et 25% des garçons** pratiquent 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée. **A 13 ans, ces taux de pratique chute à 9% pour les filles et 16% pour les garçons** – *OMS*

En France, alors que les lycéens effectuaient en moyenne **un 800m en trois minutes en 1970**, il leur en faut **quatre aujourd'hui**. Cela représente une **perte de 30% des capacités cardio-vasculaires**, pour un effort modeste – *Toussaint, 2014*

Environ **1 enfant sur 3, âgés de 6 à 9 ans**, est obèse ou en surcharge pondérale en Europe – *OMS, 2010*

En France, **moins d'un quart des personnes âgées de plus de 15 ans** est suffisamment active – *Cavill, Kahlmeier & Racioppi, 2006*

## Enjeux liés à la thématique

La santé et l'activité physique sont des sujets **qui échappent de plus en plus aux jeunes**. Les constats sont inquiétants et les risques épidémiologiques sont à prendre au sérieux. Il est urgent de trouver des moyens pratiques pour sensibiliser les jeunes à ces questions, afin **de lutter contre la sédentarité** et rendre un **maximum de jeunes acteurs** dans la **construction de leur santé**. Les bénéfices de l'activité physique dans les campagnes de sensibilisation sont sous-exploités et les représentations des jeunes sur la santé et l'activité physique sont peu connues.

En France, **les heures d'éducation physique et sportive (EPS)** – principal temps d'activité physique des enfants – prévues dans les programmes scolaires français par les textes officiels sont **parmi les plus importantes en Europe**. Malgré une offre de loisirs sportifs conséquente (périscolaire et associative), les résultats des enquêtes sanitaires démontrent que **moins de la moitié des jeunes Français atteignent le niveau d'activité physique défini par l'Organisation Mondiale de la Santé**, à savoir au moins une heure par jour à intensité modérée. Il est essentiel de **mettre en œuvre des activités et des programmes valorisant leurs bienfaits** chez les jeunes.

### Un enjeu de santé publique et de société

En France, chez les 11-14 ans, 12 % des enfants respectent les **60 minutes d'activité physique quotidienne** préconisées par les autorités sanitaires. La tendance actuelle est plutôt de passer les temps de loisirs devant la télévision, la tablette ou les jeux-vidéos. Pourtant, **bouger dès l'enfance** permet de se constituer un « **capital santé** », qui permettra d'éviter plus tard **le surpoids, l'augmentation de la pression artérielle, de la glycémie et du cholestérol**. Et les acquis cardiovasculaires se font jusqu'à 18 ou 20 ans.

Cette diminution régulière de l'activité physique chez les jeunes de 9 à 16 ans risque d'avoir des **conséquences graves sur la santé cardio-vasculaire** des nouvelles générations : on constate **une augmentation de l'inactivité physique** et du temps passé assis dans le mode de vie actuel des enfants et des adolescents. Cela participe grandement à la **progression inquiétante du surpoids et de l'obésité** qui touchent les jeunes. Ce surpoids associé à la sédentarité explique aussi la réduction de leurs capacités physiques. Cette évolution a également un impact sur **les comportements sociaux et psychologiques<sup>2</sup>**.

<sup>2</sup> – Inserm-ouvrage collectif, *activité physique – contexte – effets sur la santé*, mars 2007

Cette diminution régulière de l'activité physique chez les jeunes de 9 à 16 ans risque d'avoir des conséquences graves sur la santé cardio-vasculaire des nouvelles générations : on constate une augmentation de l'inactivité physique et du temps passé assis dans le mode de vie actuel des enfants et des adolescents. Cela participe grandement à la progression inquiétante du surpoids et de l'obésité qui touchent les jeunes. Ce surpoids associé à la sédentarité explique aussi la réduction de leurs capacités physiques. Cette évolution a également un impact sur les comportements sociaux et psychologiques<sup>2</sup>.

### Lutter contre la sédentarité des enfants : le rôle de l'entourage et de l'environnement des enfants

L'école et les parents occupent le rôle de **premier média** pour les enfants dans l'apprentissage des principes d'hygiène de vie **pour lutter contre la sédentarité**. La Fédération Française de Cardiologie rappelle dans tous ses messages de prévention que : « *Chez l'enfant ou l'adolescent, l'apprentissage des bons comportements pour une bonne santé et les messages ont plus de chance d'être retenus et, évidemment, appliqués tout au long de la vie. Quels que soit l'âge et les capacités de l'enfant, il est important d'associer l'activité physique au plaisir et au bien-être plutôt qu'à la performance ou à la contrainte* ». Par ailleurs les chiffres actuels (ANSES, 2016) montrent que la baisse du temps de pratique touche particulièrement les **jeunes des milieux défavorisés**. Concernant les activités physiques structurées (sport en club /association sportive), il existerait des **relations positives entre la participation de l'enfant et le niveau d'éducation ou le niveau économique et social des parents** (Wagner et al., 2004). L'école revêt donc une importance capitale, et la programmation des activités physiques et sportives dans la structuration de la journée et des différents temps de l'enfant une place essentielle à prendre en compte.

### Bienfaits de l'activité physique régulière

L'activité physique est bénéfique sur de nombreux aspects de la santé. Elle a notamment un impact aux niveaux physiologique et physique, psychologique, cognitif et social.

#### Bienfaits physiologiques et physiques

Les bienfaits physiologiques et physiques sont les plus connus, les plus visibles mais aussi les plus instantanés. L'activité physique améliore **le fonctionnement général du corps, notamment celui des systèmes respiratoire et cardio-vasculaire**.

- Augmentation générale des habiletés motrices
- Amélioration de la condition physique fonctionnelle
- Meilleure santé cardio-respiratoire
- Amélioration de la force et de l'endurance musculaire
- Réduction de l'adiposité / meilleure composition corporelle
- Meilleure santé des articulations
- Meilleure santé maternelle et infantile
- Facilitation de la rééducation et du rétablissement
- Meilleur fonctionnement du système immunitaire
- Lien avec les habitudes de sommeil : amélioration du temps de sommeil et de sa qualité.

#### Bienfaits cognitifs

L'activité physique a également une grande influence sur le fonctionnement du cerveau, en impliquant **des changements de plasticité synaptique**, propriété qui permet aux neurones de lier étroitement leur activité aux modifications fonctionnelles et structurelles au niveau de la synapse. L'activité physique a également un impact sur l'angiogénèse (la formation de nouveaux vaisseaux sanguins) et **donc sur son oxygénation<sup>3</sup>**.

- Augmentation de la participation scolaire
- Augmentation de la vitesse de traitement des informations par le cerveau
- Amélioration des capacités d'exécution et d'inhibition du cerveau mais aussi de la flexibilité mentale et de la mémoire
- Amélioration des résultats scolaires
- Participation au bon développement du cerveau (structure et fonctionnement)
- Amélioration de la concentration, de l'attention et du contrôle des impulsions
- Amélioration de la capacité d'apprentissage
- Gestion des déficits cognitifs liés à l'âge

## Bienfaits psychologiques

Il est difficile à l'heure actuelle de comprendre comment le sport peut avoir un impact sur notre psychologie. Les scientifiques ont émis plusieurs hypothèses sans pouvoir les démontrer. Cependant, **les effets ont eux été mesurés de manière empirique** et sont donc **incontestables**.

- Amélioration du sentiment de bien-être
- Amélioration de l'estime de soi et du sentiment de compétence
- Amélioration de la confiance en soi par la prise de conscience de ses capacités et de ses compétences et de son rôle au sein d'un collectif
- Image corporelle
- Amélioration de l'humeur
- Diminution de l'anxiété, du stress et de la dépression
- Relaxation

## Bienfaits sociaux

L'activité physique participe activement à l'amélioration de la santé sociale. Elle contribue tout d'abord **réduire diverses formes de violences, notamment les violences envers soi, les violences envers les autres et les violences envers l'environnement et le matériel**. L'activité physique agit comme une « microsociété » dans laquelle chaque individu doit trouver des solutions pour **résoudre des conflits, gérer ses émotions, travailler en équipe, respecter les règles...** Il s'agit d'un **facilitateur** de l'apprentissage de **la vie en société**. De plus, l'activité sportive permet de **lutter contre l'isolement et la solitude**.

- Augmentation réseau social et des relations positives
- Amélioration du statut social et de l'engagement social
- Inclusion et acceptation sociale
- Amélioration de la participation civique
- Équité pour les personnes
- Cohésion communautaire

En conclusion, **la lutte contre la sédentarité est un enjeu majeur** dans une société qui se **digitalise** de plus en plus et dans laquelle les activités de loisirs sont **de plus en plus orientées vers les écrans**. Il est essentiel d'aborder cette thématique **dès le plus jeune âge pour donner goût à l'effort physique**, et créer de **bonnes habitudes** qui pourront se **perpétuer**. Plus on pratique en étant jeune, plus il y a de chances de devenir un adulte **actif et en meilleure santé**.



## LA STRATÉGIE NATIONALE SPORT SANTÉ

**De 2019 à 2024**, une grande politique publique autour du sport et des enjeux de santé publique a été mise en place. Elle comporte quatre axes dont deux dans lesquels s'intègre parfaitement cette séquence de Playdagogie.

### **Axe 1 : Promouvoir la santé et le bien-être par l'activité physique et sportive.**

***Enjeu** : Encourager la pratique d'une activité physique et sportive à tous les âges de la vie, de manière régulière, durable et adaptée, et lutter contre les comportements sédentaires dans la vie quotidienne.*

### **Axe 4 : Documenter et diffuser les connaissances relatives aux bénéfices et aux impacts de la pratique sportive sur la santé et la condition physique.**

***Enjeu** : Les bienfaits de l'activité physique et sportive pour la santé sont prouvés. Il s'agit aujourd'hui d'en faire la promotion auprès du grand public, des acteurs institutionnels et privés concernés.*

## Aborder la thématique avec les élèves

La thématique « Bien bouger » peut être sensible à plusieurs égards. Le rapport à l'activité physique est très différent selon les élèves et leur vécu, leur éducation, et peut souvent être associé aux problématiques de surcharge pondérale et d'estime de soi. Il est donc essentiel d'éviter tout jugement sur un éventuel manque d'activité physique, tout en essayant d'accompagner les élèves vers une meilleure connaissance de leur propres besoins.

Les enjeux principaux dans l'approche de la thématique avec les élèves se situent donc sur les connaissances à transmettre (rythmes d'activités, apports et bienfaits de l'activité physique, etc.) ainsi que sur les bonnes pratiques à développer (activité physique régulière, profiter des temps libres pour se dépenser, limiter les écrans, etc.).

### RENDRE L'ENVIRONNEMENT PROPICE A LA PRATIQUE SPORTIVE

- Mettre à disposition des élèves du matériel sportif (ballons, cordes à sauter...) pour les inciter à pratiquer pendant leurs temps de récréation ou leur temps libres.
- Optimiser le temps de pratique effective et multiplier les entrées ou situations ludiques au sein des 3h hebdomadaires d'EPS, pour aider les élèves à prendre goût à l'activité physique et à l'effort. EX : utilisation des jeux traditionnels (reproductibles dans la cour de récréation sans adulte), pratiques coopératives non-compétitives...
- Organiser des micro-pauses actives sur les temps de classe. EX : 10 minutes d'étirements ou de pratique calme comme le Tai Chi, exercices d'aérobic, de tae boxe, de yoga ou routines de danse...

### DONNER DES REPÈRES POUR EVALUER SA PRATIQUE PHYSIQUE

- Les notions d'intensités sont importantes à comprendre pour que les élèves sachent s'ils font suffisamment d'activité physique. EX : A quoi correspond une activité de faible intensité ? Et d'intensité élevée ?
- Mettre en avant des repères concrets : 1h d'activité physique par jour minimum, 2 fois 20 minutes à intensité élevée.
- Mettre en valeur l'importance de pratiquer régulièrement, plutôt que ponctuellement.

### EDUQUER à la CONNAISSANCE DE SOI

- Aider les élèves à prendre conscience de leurs propres besoins, en les faisant réfléchir aux conséquences de la sédentarité sur leur corps et leur mode de vie. EX : comment vous sentez-vous quand vous restez assis toute la journée ? Et au contraire quand vous vous dépensez dans la journée ? Avez-vous sommeil quand vous êtes sédentaires ?
- Mesurer les bienfaits physiques de l'activité peut motiver un grand nombre d'élèves. Donner des outils concrets peut leur permettre de mesurer leurs progrès : calcul du pouls, calcul de l'IMC, calcul de la VMA...

### DEPASSER L'APPROCHE PHYSIQUE

- Comprendre que les bienfaits de l'activité physique ne se limitent pas aux aspects physiques mais qu'ils se ressentent sur tous les aspects de la santé peut permettre aux élèves de saisir l'importance d'être actif. EX : Est-ce que vous vous êtes déjà fait de nouveaux amis grâce au sport ? Comment vous sentez-vous après une séance de sport ? Et le lendemain ?

# Intérêt de la séquence dans les textes officiels du Ministère de l'Éducation nationale

La séquence de **Playdagogie** sur la thématique « Bien bouger » est composée de six séances. Ces six séances suivent un ordre croissant et logique de la séance 1 à la séance 6. 3 séances « **APS** » sont proposées en complément des six séances de **Playdagogie**. La méthode **Playdagogie** s'appuie essentiellement sur le jeu sportif et le débat pour sensibiliser les élèves à la thématique développée. Elle est complémentaire des programmes de l'Éducation nationale.

## SOCLE COMMUN DES CONNAISSANCES, DE COMPÉTENCES ET DE CULTURE

En vivant cette séquence de six à neuf séances, les enseignants pourront aborder et développer avec leurs élèves **des compétences transversales du « socle commun des connaissances, de compétences et de culture »** :

- **Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer**
  - Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit.
- **Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen**
  - Expression de la sensibilité et des opinions, respect des autres,
  - Développement de la réflexion et du discernement,
  - Développement de la responsabilité, du sens de l'engagement et de l'initiative.
- **Domaine 4 : Les systèmes naturels et techniques**
  - La santé repose notamment sur des fonctions biologiques coordonnées (domaine 4)
  - Certains facteurs de risques dépendent des conduites sociales et de choix personnels (domaine 4)
  - Prise de conscience des enjeux de bien-être et de santé des pratiques alimentaires et physiques
- **Domaine 5 : Les représentations du monde et l'activité humaine.**
  - Relier des connaissances acquises en sciences et technologie à des questions de santé, de sécurité et d'environnement

Plus spécifiquement au regard du **Parcours Educatif de Santé** et de la thématique « **Bien bouger** », cette séquence permettra aux enseignants d'aborder les éléments suivants avec leurs élèves :

- **Parcours Educatif de Santé :**
  - *Éducation à la santé* : développement de compétences psychosociales (...) afin d'accompagner chacun dans la mise en œuvre de choix responsables en matière de santé.
  - *Prévention* : Actions centrées sur une ou plusieurs problématiques de santé prioritaires (...) qui tendent à éviter la survenue de maladies ou de traumatismes et à maintenir et à améliorer la santé.

## SCIENCES ET TECHNOLOGIE

La méthode **Playdagogie** et la thématique développée dans cette séquence permettent également de traiter certains points du **programme de sciences et technologie du cycle 3** :

- **Adopter un comportement éthique et responsable :**
  - Relier des connaissances acquises en sciences et technologie à des questions de santé, de sécurité et d'environnement.

## ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les neuf séances de la séquence s'appuient sur des activités physiques et sportives **et des jeux traditionnels**. Ces supports peuvent permettre d'aborder les notions **de course, d'esquive, d'évitement, ainsi que d'affrontement individuel et/ou collectif**. Les cinq compétences générales de l'EPS sont visées grâce à la mise en place de cette séquence **Playdagogie** :

- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps,
- S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils,
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités,
- **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière**
  - **Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.**
  - **Connaitre et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.**
- S'approprier une culture physique sportive et artistique.

# Tableau de présentation de la séquence

Ordre de la séquence	Nom de la séance	Objectif	Attendus de fin de séance	Support/séance complémentaire
1	Une bonne journée	Être capable d'identifier les temps d'une journée propices à une activité physique, pour limiter les risques liés à la sédentarité.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre que la journée peut se décomposer en temps actifs et en temps plus calmes.</li> <li>Reconnaître des activités du quotidien qui peuvent contribuer à un mode de vie plus actif.</li> <li>Identifier les risques liés à la sédentarité et l'importance d'avoir une activité physique régulière.</li> </ul>	APSA/Sport collectif
2	Bien dans tes baskets, bien dans ta tête	Être capable de prendre conscience des effets psychologiques de l'activité physique pour comprendre en quoi elle contribue à l'épanouissement personnel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre que connaître ses capacités en pratique et progresser permet de développer une meilleure estime de soi.</li> <li>Comprendre que l'activité physique peut améliorer notre humeur (plaisir) et notre bien-être mental (diminution du niveau de stress/anxiété).</li> <li>Comprendre qu'être suffisamment actif permet de se sentir à la fois plus tranquille et plus confiant.</li> </ul>	Jeu collectif
3	La solution est collective	Être capable de mesurer les effets sociaux de l'activité physique pour comprendre son impact sur les relations avec les autres.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier en quoi la pratique d'une activité physique peut permettre de faire partie d'un groupe.</li> <li>Comprendre que pratiquer une activité physique permet d'entretenir des liens : rencontrer de nouvelles personnes, partager un temps avec ses amis, etc.</li> <li>Comprendre qu'être suffisamment actif peut permettre d'apprendre à mieux fonctionner ensemble.</li> </ul>	Jeu traditionnel/Balle américaine  + Séance APS « La communauté de l'AP »
4	Votre attention SVP	Être capable de prendre conscience des effets cognitifs de l'activité physique pour comprendre son impact sur le développement et la disponibilité du cerveau.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre que pratiquer une activité physique permet au cerveau de mieux fonctionner : structuration, mémoire, vitesse.</li> <li>Identifier les effets positifs de l'activité physique sur l'attention, la concentration et la participation.</li> <li>Comprendre qu'être suffisamment actif, c'est aider son cerveau à bien progresser.</li> </ul>	Jeu collectif
5	Au cœur des muscles	Être capable de prendre conscience des effets physiologiques de l'activité physique pour comprendre son impact sur l'organisme.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les activités respiratoire et cardio-vasculaire du corps lorsqu'il est actif/en mouvement.</li> <li>2. Comprendre que par le sang, les poumons fournissent l'oxygène qui alimente les muscles et permet leur contraction.</li> <li>3. Comprendre qu'être suffisamment actif, c'est entretenir le bon fonctionnement de son corps.</li> </ul>	Parcours Basket-ball  + Séance APS « Mets du rythme »
6	Bâtis ta santé	Être capable de construire des repères à court et moyen terme pour entretenir sa santé grâce à une activité physique régulière.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre que la santé se construit au quotidien dès le plus jeune âge.</li> <li>Identifier en quoi et comment l'activité physique est un bon moyen d'entretenir sa santé pour aujourd'hui et pour demain.</li> <li>S'appuyer sur des repères et des moyens pour pratiquer une activité physique régulière tout en s'amusant.</li> </ul>	Jeu collectif  + Séance APS « Fais tes balises »

## Ressources pour aller plus loin

### POUR LES ADULTES

Ministère des sports : Sport, santé, Bien-être  
<http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre/>

CANOPE Sport et Santé  
<https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/sport-et-sante-152.html>

Mouv & Co  
<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/Mouv-co>

Manger bouger  
<http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Bougez-plus-a-tout-age/Enfants/De-6-a-11-ans>

La fédération EPVG  
<https://www.sport-sante.fr/>

Conférence « Bien Bouger pour Bien Vivre » avec Michel Cymès  
<https://www.youtube.com/watch?v=l2-Y7NqXXvI>

Active for Life  
<https://activeforlife.com/fr/>

Institut canadien de recherche sur la condition physique et le mode de vie  
[www.cflri.ca/fr/](http://www.cflri.ca/fr/)

Particip'Action  
<https://www.participaction.com/fr-ca>



### AVEC LES ENFANTS

#### Vidéos

C'est pas sorcier : Faire du sport, c'est physique et chimique  
<https://www.youtube.com/watch?v=9p4FLk2VxRw>

Chaîne YouTube « Les Z'actifs »  
[https://www.youtube.com/watch?v=YjgP4FE11uQ&list=PLx5IEVoN7q\\_CqhQ\\_UNzK\\_joQIHLpLH7sd](https://www.youtube.com/watch?v=YjgP4FE11uQ&list=PLx5IEVoN7q_CqhQ_UNzK_joQIHLpLH7sd)

Le sport et ton corps  
<https://www.youtube.com/watch?v=9t5PH5xj0nY&feature=youtu.be>

#### Sites internet

Particip'Action : Crée ta journée idéale !  
<http://buildyourbestday.participaction.com/fr-ca/>



# UNE BONNE JOURNÉE

## Séance 1

### Objectif

Être capable d'identifier les temps d'une journée propices à une activité physique, pour limiter les risques liés à la sédentarité.

### Attendus de fin de séance :

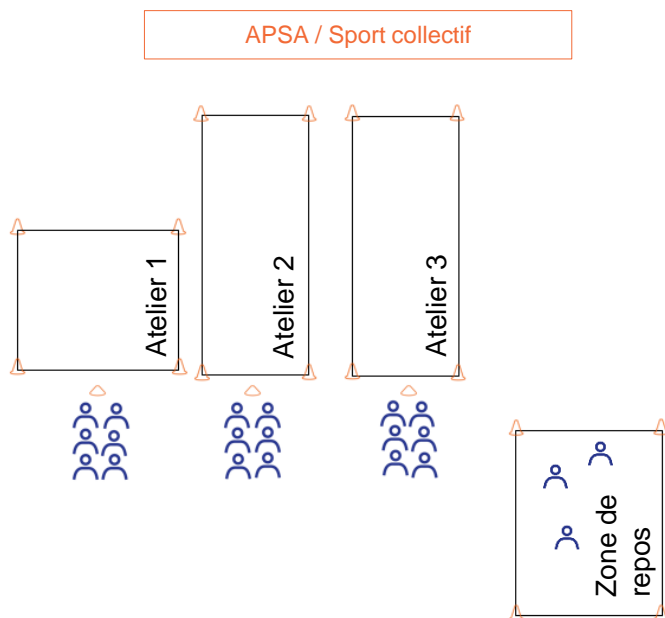
- Comprendre que la journée peut se décomposer en temps actifs et en temps plus calmes.
- Reconnaître des activités du quotidien qui peuvent contribuer à un mode de vie plus actif.
- Comprendre que la sédentarité comporte des risques pour la santé, et qu'il est important d'avoir une activité physique régulière.

### S'ORGANISER

- 12 binômes
- 3 ateliers

### MATÉRIEL

- 🚩 20 plots
- 📁 20 chasubles (2x10)
- 🌀 12 cerceaux ou 17 lattes
- 🏀 8 à 10 ballons
- 📄 Annexes



**But :** Découvrir les 3 ateliers et réaliser au moins 2 passages sur chaque atelier.

### Consignes :

Constituer des binômes d'élèves. Chaque binôme doit passer sur les trois ateliers proposés, et réaliser 2 passages *au moins* sur chaque atelier dans le temps imparti. Se référer à l'[annexe 1](#) pour visualiser les propositions d'ateliers.

Atelier 1 : En se plaçant à une distance de 5 à 7m, réussir 10 passes consécutives entre partenaires avec un ballon (mousse, handball, basket-ball...). Il est possible de varier le type de passes attendu (tendues, à rebond, en cloche, avec la mauvaise main...). Les élèves ne se déplacent pas, ils doivent rester chacun au niveau de leur plot.

Atelier 2 : En se plaçant de part et d'autre des plots et en se déplaçant progressivement vers l'avant en se faisant des passes, faire remonter le ballon jusqu'à l'amener (en le posant) dans le cerceau. Après chaque passe, un élève doit se déplacer au plot suivant pour réceptionner la passe de son partenaire, et ainsi de suite. Il est possible de varier le type de passes attendu (tendues, à rebond, en cloche, avec la mauvaise main...).

Atelier 3 : Les deux élèves d'un même binôme partent au même moment. Ils effectuent :

1. Une série d'aller-retours en allant de plus en plus loin à chaque aller
2. Un slalom de dribble avec un ballon chacun
3. Une montée de balle en passes (le porteur du ballon ne peut pas se déplacer)
4. Un tir (panier, cage, cerceau, boîte...)

**La partie s'arrête lorsque :** le temps imparti, après l'explication des consignes et la démonstration éventuelle, est écoulé.

### RÈGLES

- Voir [Annexe 1](#)

### VARIABLE

- Pour ajuster la difficulté ou cadrer avec un cycle d'apprentissage en EPS, faire varier le type de motricité (passer, dribbler...) ou d'APSA proposée



Le temps imparti est renommé la « **journée** ». Les ateliers sont renommés les « **activités de la journée** », où l'**intensité de l'activité physique varie** (basse pour l'atelier 1, moyenne pour l'atelier 2, haute pour l'atelier 3).

**But :** Obtenir un nombre de points qui équivaut à une journée « **active** » ou « **très active** ».

**Consignes :**

Les règles restent les mêmes. Par binôme, les élèves doivent réaliser différentes « **activités de la journée** ». Ils choisissent celles qu'ils veulent, dans l'ordre qu'ils veulent, et en font le nombre qu'ils veulent. Les élèves gèrent eux-mêmes leurs temps de repos.

Chaque « **activité de la journée** » donne un nombre défini de points lorsqu'elle est réalisée, en fonction du niveau d'intensité d'activité physique qu'elle implique : **1 point pour la première « activité », 2 points pour la seconde, 3 points pour la troisième.**

Après chaque « **activité de la journée** » réalisée, les élèves doivent l'annoncer à l'enseignant qui la reporte sur le tableau en **annexe 2**. Cela permet de compter les points à la fin de la partie.

**Partie 1 :** Faire une partie **sans expliquer ce barème aux élèves** pour ne pas influencer leurs choix d'ateliers. Annoncer les scores à la fin. **Les points obtenus définissent si la « journée » a été assez « active » :**

- **Entre 0 et 5 points :** journée « **pas assez active** »
- **Entre 6 et 10 points :** journée « **active** »
- **Plus de 10 points :** journée « **très active** »

*La partie s'arrête lorsque : le temps imparti de 8-10 minutes est écoulé.*

**Partie 2 :** Les groupes qui n'ont pas été assez « **actifs** » dans la partie 1 commencent avec un **malus** de 5 points et les groupes qui ont été « **très actifs** » avec un **bonus** de 5 points. Donner malgré tout l'objectif à tous les groupes **d'atteindre au moins les points d'une journée « active ».**

*La partie s'arrête lorsque : le temps imparti de 8-10 minutes est écoulé.*



**CONSEILS**

- Présenter les ateliers comme étant les « **activités de la journée** », en expliquant que dans une journée, il y a des activités où l'intensité de l'activité physique varie (nulle, basse, moyenne, haute par exemple).
- Encourager les élèves à se questionner sur le nombre de points qu'ils veulent/doivent récolter en partie 2.



**COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER**

- Observer comment les élèves réagissent lorsqu'ils reçoivent un malus ou un bonus ?
- Observer quels ateliers les élèves choisissent prioritairement ?

**QUESTIONS**

**Emotions et ressentis**

Quels étaient vos ateliers préférés et pourquoi ?

Comment avez-vous réagi en recevant un bonus ou un malus ?

**Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves**

Pourquoi chacun des ateliers rapportait-il un nombre différent de points ?

Pourquoi avez-vous eu des bonus ou des malus après la 1<sup>ère</sup> partie ?

**Connaissances et représentations**

Comment savoir à quel niveau d'intensité correspond une activité ? Avez-vous des exemples d'activités calmes ? Et intenses ?

Quelle quantité d'activité physique par jour faut-il faire pour être « **actif** » ?

**ÉLÉMENTS CLÉS**

Chacun des ateliers était différent. **L'atelier 3 était très fatigant alors que l'atelier 1 ne l'était pas du tout.** Il était plus nécessaire de se reposer après l'atelier 3, voire l'atelier 2. Les temps de repos étaient utiles entre 2 ateliers intenses. Si l'on recevait un malus, il fallait faire encore plus d'activité intense pour rattraper le score à atteindre, **cela pouvait être décourageant et démotivant**, car c'était encore plus fatigant et difficile. Au contraire, en recevant un bonus, il était plus facile d'atteindre le score cible et donc d'être actif. Cela **pouvait motiver à pratiquer plus et à faire d'autres ateliers.**

**Plus un atelier était intense, plus il rapportait de points.** Il fallait donc faire **assez** d'ateliers d'intensité moyenne ou haute pour atteindre le score « **actif** ». Les élèves recevaient des bonus et des malus en fonction du **nombre de temps actifs** qu'ils ont fait en partie 1. Ceux qui avaient fait assez d'activité physique recevaient un bonus et ceux qui n'en avaient pas fait assez recevaient un malus. Dans la réalité, c'est pareil, **faire de l'activité physique vous permet d'avoir des « bonus »**, comme par exemple : *être capable de courir plus longtemps sans être essoufflé, mieux viser, tirer plus fort, et aussi être plus attentifs et concentrés.* Au contraire quand vous ne faites pas ou peu d'activité physique, vous courez moins vite et moins longtemps, et vous êtes aussi moins concentrés.

Les activités qui vous permettent d'être actifs sont celles **où vous bougez, vous transpirez, et où votre rythme cardiaque augmente.** Il en existe de nombreuses : *la corde à sauter, le football, aller à la piscine, danser, faire du vélo... Il existe aussi des activités calmes : faire un jeu de société, être à table, faire ses devoirs, cuisiner, dessiner...* Il est **possible et même souhaitable** d'avoir des temps actifs **et** des temps calmes **dans une même journée.**

Pour ressentir les effets de l'activité physique sur sa santé, **il est recommandé de faire au moins une heure d'activité d'intensité moyenne ou haute par jour.** Au contraire, être *sédentaire* comporte des risques pour votre santé, les connaissez-vous ?



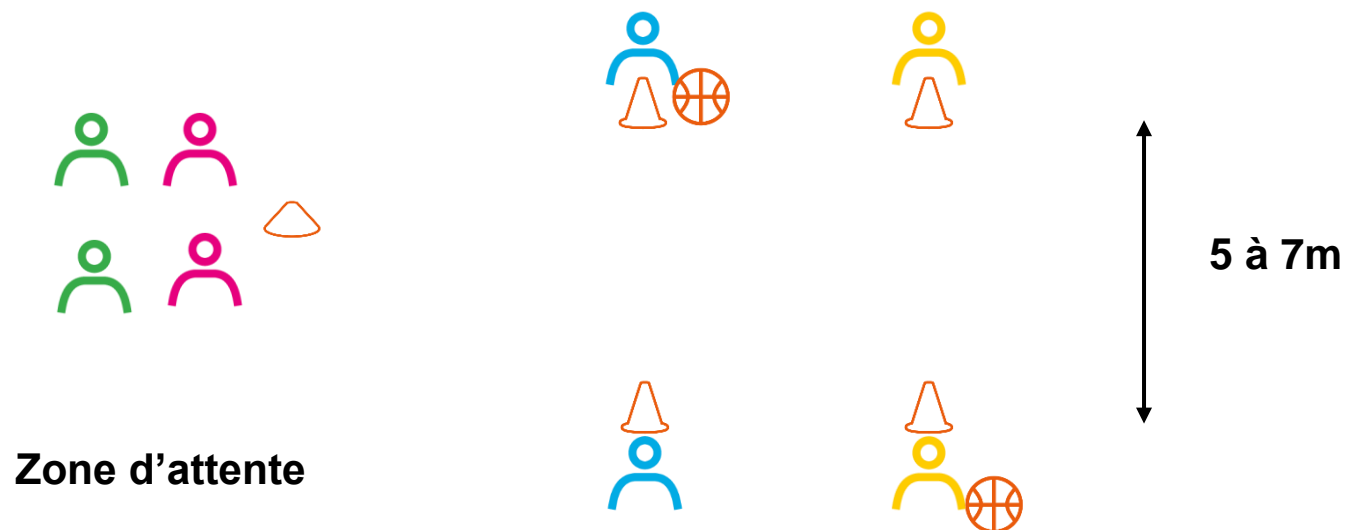
**PISTE POUR MENER LE DÉBAT**

Proposer un tour de parole pour la 3<sup>ème</sup> partie du débat (connaissances et représentations) pour lister les activités calmes et actives de chacun.

**ANNEXE 1**  
(JEU SANS THÈME)**ATELIER 1**Consignes :

En se plaçant à une distance de 5 à 7m, réussir 10 passes consécutives entre partenaires avec un ballon (mousse, handball, basket-ball...). Il est possible de varier le type de passes attendu (tendues, à rebond, en cloche, avec la mauvaise main...). Les élèves ne se déplacent pas, ils doivent rester chacun au niveau de leur plot.

Après chaque passage, les binômes doivent se replacer en zone d'attente ou changer d'atelier.

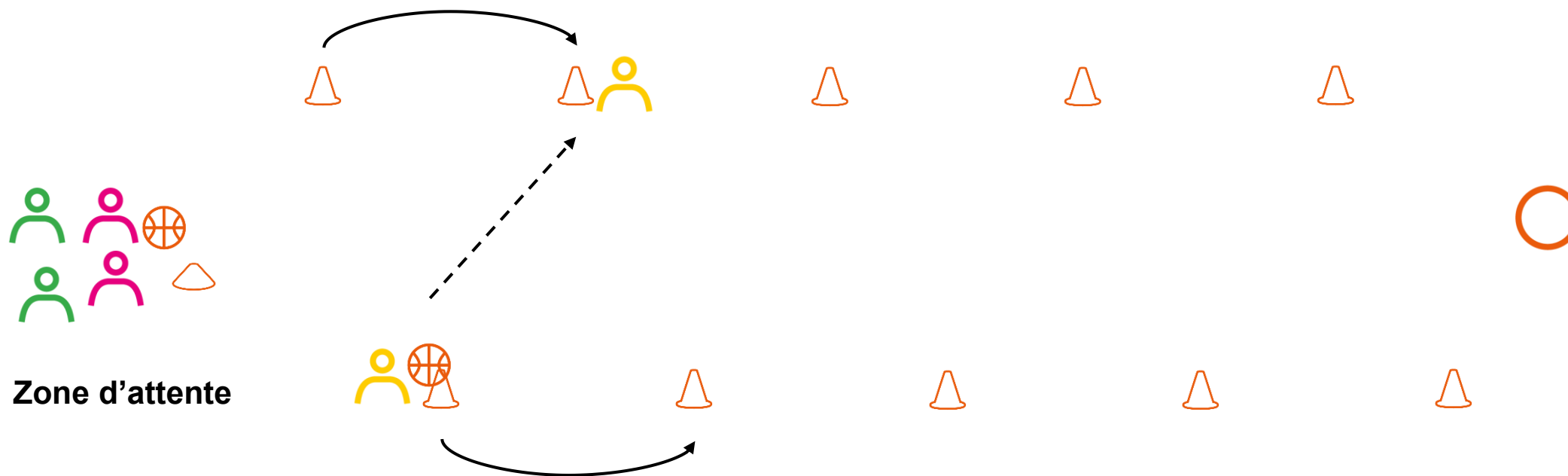


ANNEXE 1  
(JEU SANS THÈME)

## ATELIER 2

Consignes :

En se plaçant de part et d'autres des plots et en se déplaçant progressivement vers l'avant en se faisant des passes, faire remonter le ballon jusqu'à l'amener (en le posant) dans le cerceau. Après chaque passe, un élève doit se déplacer au plot suivant pour réceptionner la passe de son partenaire, et ainsi de suite. Il est possible de varier le type de passes attendu (tendues, à rebond, en cloche, avec la mauvaise main...).



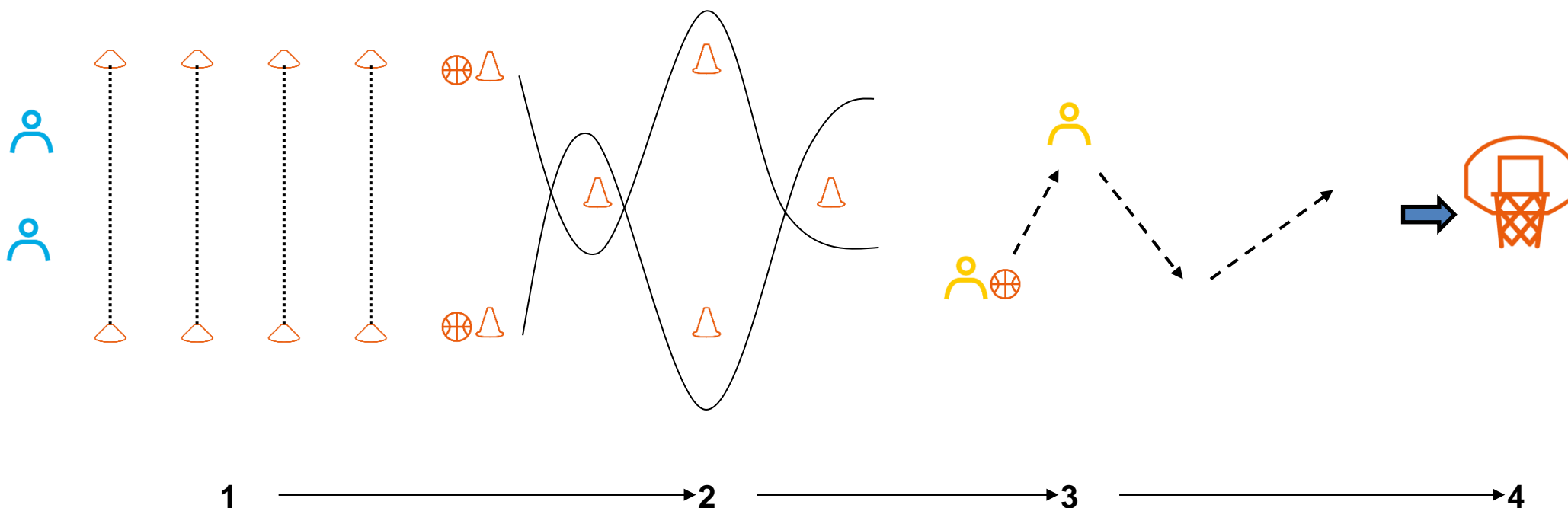
ANNEXE 1  
(JEU SANS THÈME)

## ATELIER 3

Consignes :

Les deux élèves d'un même binôme partent au même moment. Ils effectuent :

1. Une série d'aller-retours en courant, en allant de plus en plus loin à chaque aller (aller 1 jusqu'à la ligne 1, aller 2 jusqu'à la ligne 2...)
2. Un slalom de dribble avec un ballon chacun
3. Une montée de balle en passes (le porteur du ballon ne peut pas se déplacer) avec un ballon pour deux (3 passes minimum)
4. Un tir (panier, cage, cerceau, boîte...)



# UNE BONNE JOURNÉE

**ANNEXE 2**  
(JEU AVEC THÈME)

Prénoms de l'équipe	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	TOTAL

Prénoms de l'équipe	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	TOTAL

# BIEN DANS TES BASKETS, BIEN DANS TA TÊTE

Séance 2

## Objectif

Être capable de prendre conscience des effets psychologiques de l'activité physique pour comprendre en quoi elle contribue à l'épanouissement personnel.

### Attendus de fin de séance :

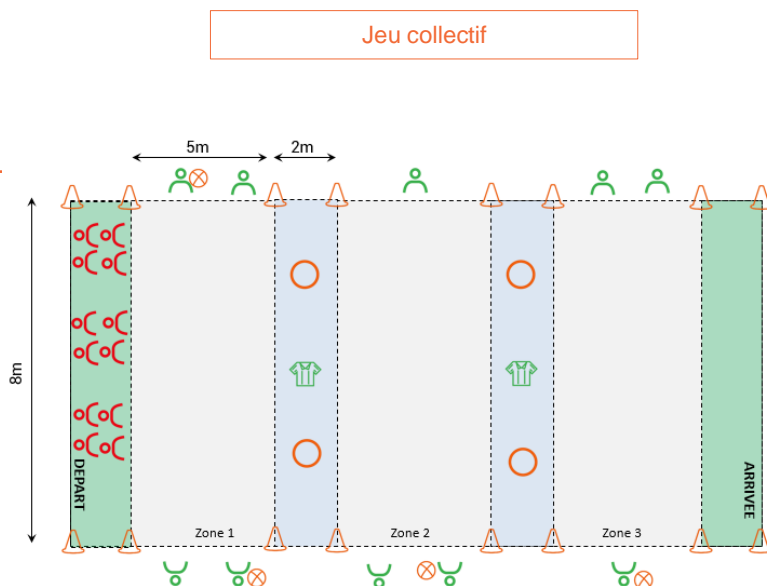
- Comprendre que connaître ses capacités en pratique et progresser permet de développer une meilleure estime de soi.
- Comprendre que l'activité physique peut améliorer notre humeur (plaisir) et notre bien-être mental (diminution du niveau de stress/anxiété).
- Comprendre qu'être suffisamment actif permet de se sentir à la fois plus tranquille et plus confiant.

### S'ORGANISER

- 2 équipes
- 1 terrain

### MATÉRIEL

- △ 16 plots
- 👕 2 jeux de chasubles
- ⊗ 6 ballons
- 4 cerceaux
- 📄 Annexes



**But :** Pour les attaquants, marquer le plus de points possible. Pour les défenseurs, ralentir au maximum la progression des attaquants.

### Consignes :

Constituer 2 équipes de 12 élèves, l'une jouera le rôle d'attaquants et l'autre de défenseurs. L'équipe des attaquants se place dans la zone de départ. Les défenseurs se répartissent à l'extérieur du couloir pour défendre chacune des zones. Leur but est de toucher les attaquants avec les ballons. Deux élèves de l'équipe des défenseurs joueront le rôle d'arbitre et se placeront dans les zones intermédiaires.

L'enseignant gère le rythme des départ (par groupe de 3 ou 4 joueurs à la fois) et à son signal, les attaquants pénètrent sur le parcours pour franchir les différentes zones en essayant d'éviter les ballons. Des zones neutres se trouvent à la fin de chaque zone où les attaquants peuvent récupérer un point de vie (*Annexe 1*), s'ils parviennent à traverser la zone sans se faire toucher. Dans ces zones neutres, les élèves sont intouchables par les défenseurs.

Si un attaquant se fait toucher par un ballon et qu'il ne possède pas de point de vie, il doit sortir du terrain par les côtés et rejoindre la zone de départ pour recommencer la traversée, même si le ballon a touché le sol avant de le toucher. Si l'attaquant possède un ou plusieurs points de vie lorsqu'il se fait toucher, il a en échange de son point le droit de reprendre au début de la zone dans laquelle il a été touché. Deux arbitres placés dans les zones neutres seront chargés de distribuer et récupérer les points de vie.

Les attaquants qui finissent la traversée gagnent 1 point pour leur équipe et peuvent recommencer la traversée pour tenter de gagner d'autres points.

**La partie s'arrête lorsque :** le temps imparti de 8 minutes est terminé. *Faire 2 parties en changeant les rôles. L'équipe qui a marqué le plus de points en attaque est déclarée gagnante.*

## RÈGLES

- Il est interdit de viser la tête d'un adversaire avec la balle, cela ne compte pas comme une touche
- Il est interdit de sortir des limites du parcours délimité par les plots (intérieures pour les attaquants et extérieures pour les défenseurs, même pour récupérer un ballon)
- Il est interdit de gober le ballon, cela compte comme une touche
- Il est autorisé de se faire des passes entre défenseurs, même d'un côté à l'autre

## VARIABLES

- Pour diminuer la difficulté des attaquants, agrandir la taille du couloir
- Pour augmenter la difficulté des attaquants, jouer avec plus de ballons



À partir de cette étape, les zones représentent des « **niveaux d'activité physique (AP)** » : Zone de départ = « **sédentarité (pas d'activité physique)** » ; zone 1 = « **activité physique faible** » ; zone 2 = « **activité physique moyenne (30min/ jour)** » ; zone 3 = « **activité physique recommandée (1h/ jour)** ». La zone d'arrivée représente le « **bien-être mental** » à atteindre. Les ballons envoyés par les défenseurs représentent désormais le « **stress** ». Les points de vie deviennent des « **points d'émotions positives** » qui peuvent être de la confiance en soi ou de la bonne humeur (Annexe 2).

**But :** Atteindre le niveau « **activité physique recommandée** » pour contribuer à son « **bien-être mental** ».

**Consignes :**

Le dispositif reste identique à la première étape du jeu.

Les déplacements des élèves dans les différentes zones sont désormais liés au niveau d'activité physique : dans la zone « **activité physique faible** » (zone 1), les élèves sont peu « **entraînés** » donc ils ne peuvent **que marcher** ; dans la zone « **activité physique moyenne** » (zone 2) ils ne peuvent **que trotter** ; dans la zone « **activité physique recommandée** » (zone 3) ils peuvent courir.

Les arbitres sont en charge de distribuer ou récupérer les « **émotions positives** ».

*La partie s'arrête lorsque le temps imparti de 8 minutes est terminé. Faire au moins 2 parties en changeant les rôles.*

**VARIABLE :** Imposer à l'équipe qui défend un nombre de ballons maximum et dégressif par zone (de moins en moins de ballons disponible au fur et à mesure, pour de moins en moins de « **stress** »)



**CONSEILS**

- Mettre un cerceau à côté de chaque zone pour poser les points d'émotions positives lorsqu'ils ont été utilisés comme joker. Les arbitres en sont les garants.
- Être attentif à l'arbitrage dans la zone 1 qui peut s'avérer délicat. Les enfants qui courent sont considérés comme touchés et doivent retourner au début de la zone.



**COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER**

- Observer la réaction des élèves quand ils se font toucher par le « **stress** » et qu'ils ont ou non une carte d'émotion positive.
- Observer si les joueurs respectent les contraintes imposées et s'ils ont plus de difficultés en début de parcours (zone 1).

**QUESTIONS**

**Emotions et ressentis**

Quels sont les moments où il était plus facile/difficile de vous engager pour traverser ?

Quels étaient vos ressentis lorsque vous réussissiez à traverser une zone ?

**Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves**

Qu'est-ce qui permettait de gagner des points d'émotions positives dans le jeu ?

Et dans la vie, que permet une pratique d'activité physique régulière ?

**Connaissances et représentations**

Qu'est ce que la confiance en soi ?

Que permet-elle ?

**ÉLÉMENTS CLÉS**

Il était **difficile d'éviter le stress** tout au long du parcours, surtout **au début de la traversée** parce que vous ne pouviez pas courir à cause de votre « **faible pratique en activité physique** », et parce que vous aviez moins « **confiance en vous** ». Cela pouvait être **frustrant** au début de ne pas arriver à éviter le stress, et **plus vous étiez en réussite, plus c'était facile d'avancer**. A la fin, vous preniez plus de plaisir qu'au début du parcours, parce que les **émotions positives accumulées grâce à « l'activité physique »** vous le rendaient plus facile. Vous aviez également plus de moyens pour réussir et donc plus confiance en vous pour atteindre le « **bien être-mental** ».

Dans le jeu, plus vous **progressiez** dans les zones, plus vous pouviez récupérer des « **émotions positives** ». **Progresser dans les zones symbolisait le fait d'augmenter sa quantité d'activité physique régulière**. Plus vous en faisiez et de manière régulière, plus vous aviez « **d'émotions positives** », et plus vous pouviez éviter le stress. [Exploiter les annexes en demandant aux élèves de partager des exemples] Dans la vie, c'est pareil, avoir une activité physique régulière permet de gagner **en confiance**, de **prendre conscience de ses capacités**, de **progresser**, et a un **effet positif sur votre humeur**. Dans le jeu il y avait plusieurs niveaux d'activité physique : au quotidien, il est recommandé d'en pratiquer au moins **1h par jour**.

L'activité physique n'est pas la seule chose qui influence le bien-être mental : **le sommeil, les amis, la famille, la réussite à l'école...** sont d'autres facteurs qui vous permettent de vous sentir plus tranquilles et confiants.

Avoir confiance en soi c'est avant tout se connaître, **c'est croire en son potentiel et en ses capacités**. Comme vous avez pu le vivre dans le jeu, avoir confiance en soi permet d'être **moins stressé, d'aller de l'avant, de s'engager plus facilement et d'améliorer vos relations sociales, donc d'être plus épanoui**. Être bien dans ses baskets et pratiquer une activité physique régulière, cela permet d'être bien dans sa tête tous les jours.



**PISTES POUR MENER LE DÉBAT**

- Exploiter les annexes (émotions positives) pour étayer le débat.
- Faire des petits groupes de réflexion avec restitution devant tout le groupe.



# BIEN DANS TES BASKETS, BIEN DANS TA TÊTE

**ANNEXE 1**  
**(JEU SANS THÈME)**

(À imprimer 4x, et à répartir dans chaque zone neutre)



**1 POINT DE  
VIE**

**1 POINT DE  
VIE**

**1 POINT DE  
VIE**

**1 POINT DE  
VIE**

**1 POINT DE  
VIE**

**1 POINT DE  
VIE**



**1 POINT DE  
VIE**

**1 POINT DE  
VIE**

**1 POINT DE  
VIE**

**1 POINT DE  
VIE**

**1 POINT DE  
VIE**

**1 POINT DE  
VIE**

# BIEN DANS TES BASKETS, BIEN DANS TA TÊTE

**ANNEXE 2**  
(JEU AVEC THÈME)

(À imprimer en fonction de votre effectif, mélanger et les répartir équitablement dans chaque zone neutre)



BONNE HUMEUR	BONNE HUMEUR	BONNE HUMEUR	BONNE HUMEUR	BONNE HUMEUR	BONNE HUMEUR
J'ai le sourire toute la journée	J'ai le sourire toute la journée	Je suis plus ouvert aux autres	Je suis plus ouvert aux autres	J'ai envie de rire et de sourire plus souvent	J'ai envie de rire et de sourire plus souvent



BONNE HUMEUR	BONNE HUMEUR	BONNE HUMEUR	BONNE HUMEUR	BONNE HUMEUR	BONNE HUMEUR
Je me sens heureux/heureuse	Je me sens heureux/heureuse	Je suis optimiste	Je suis optimiste	J'apprécie le moment présent	J'apprécie le moment présent

# BIEN DANS TES BASKETS, BIEN DANS TA TÊTE

**ANNEXE 2**  
(JEU AVEC THÈME)

(À imprimer en fonction de votre effectif, mélanger et les répartir équitablement dans chaque zone neutre)



<b>CONFIANCE EN SOI</b>	<b>CONFIANCE EN SOI</b>	<b>CONFIANCE EN SOI</b>	<b>CONFIANCE EN SOI</b>	<b>CONFIANCE EN SOI</b>	<b>CONFIANCE EN SOI</b>
Je suis fier/fière de moi	Je suis fier/fière de moi	Je me sens capable de réussir	Je me sens capable de réussir	Je sais que je peux progresser	Je sais que je peux progresser
<b>CONFIANCE EN SOI</b>	<b>CONFIANCE EN SOI</b>	<b>CONFIANCE EN SOI</b>	<b>CONFIANCE EN SOI</b>	<b>CONFIANCE EN SOI</b>	<b>CONFIANCE EN SOI</b>
Je n'ai pas peur de m'engager dans une activité que je ne connais pas	Je n'ai pas peur de m'engager dans une activité que je ne connais pas	Je sais qu'il est normal de ne pas réussir à chaque fois et qu'il faut persévérer	Je sais qu'il est normal de ne pas réussir à chaque fois et qu'il faut persévérer	J'ai connus mes qualités et mes défauts	Je connais mes qualités et mes défauts



# LA SOLUTION EST COLLECTIVE

## Séance 3

### Objectif

Être capable de mesurer les effets sociaux de l'activité physique pour comprendre son impact sur les relations avec les autres.

### Attendus de fin de séance :

- Identifier en quoi la pratique d'une activité physique peut permettre de faire partie d'un groupe.
- Comprendre que pratiquer une activité physique permet d'entretenir des liens : rencontrer de nouvelles personnes, partager un temps avec ses amis, etc.
- Comprendre qu'être suffisamment actif peut permettre d'apprendre à mieux fonctionner ensemble.

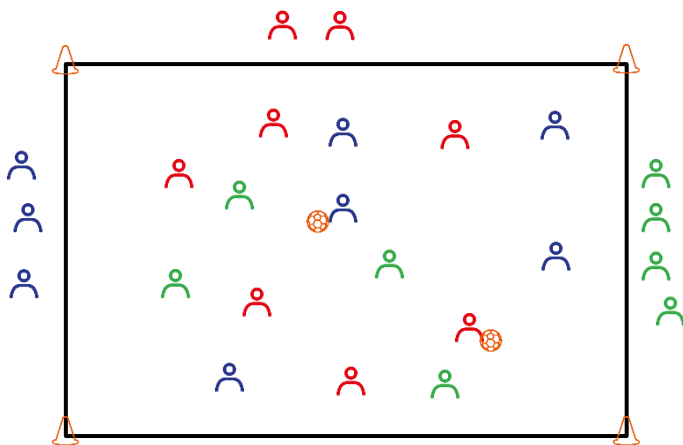
### S'ORGANISER

- 3 équipes
- 1 terrain

### MATÉRIEL

- 🚩 4 à 8 plots
- 📁 3 ou 4 jeux de chasubles
- 🏀 2 ballons en mousse
- 📄 Annexes

### Jeu traditionnel/Balle américaine



**But :** Être en jeu à la fin du temps imparti.

### Consignes :

Il s'agit d'un jeu de *balle américaine*. Les élèves se placent tous à l'intérieur du terrain, délimité par des plots. L'extérieur du terrain représente la prison. L'enseignant lance le ballon dans le terrain pour démarrer la partie.

Tous les élèves peuvent se saisir du ballon. Le porteur de balle doit essayer de toucher un autre élève en lançant le ballon. Il peut faire 3 pas maximum lorsqu'il est en possession du ballon. Si un élève est touché, il doit obligatoirement sortir du terrain. Si un élève « gobe » le ballon, c'est le lanceur qui est éliminé et doit sortir du terrain. Lorsqu'un élève est touché, tous les élèves qu'il avait touché auparavant sont libérés et peuvent revenir en jeu.

Lorsque le ballon touche le sol avant un adversaire, cela ne compte pas comme une touche.

Après un lancer, qu'il soit réussi ou manqué, tous les élèves peuvent se saisir du ballon.

**La partie s'arrête lorsque :** il n'y a plus qu'un seul élève sur le terrain OU à la fin du temps imparti (5 minutes). Tous les élèves encore en jeu sont déclarés vainqueurs. Faire deux manches de 5 minutes.

### RÈGLES

- Il est interdit de tirer sur la tête, cela ne compte pas comme une touche
- Il est interdit de sortir du terrain (le joueur qui sort du terrain est considéré comme éliminé par le porteur de balle)
- Il est possible d'éliminer plusieurs adversaires si la balle les touche avant de toucher le sol
- Si le ballon est gobé par un joueur avant qu'il ne touche le sol, tous les joueurs éventuellement touchés auparavant ne sont pas éliminés

### VARIABLES

- Pour diminuer la difficulté, interdire ou limiter (1 pas) les déplacements du porteur de balle
- Pour augmenter le rythme, jouer avec 2 ballons
- Pour augmenter la difficulté, réduire l'espace de jeu
- Pour augmenter la difficulté, supprimer le droit de gobe le ballon



**But :** Être la seule équipe en jeu sur le terrain, ou l'équipe avec le plus de membres en jeu à la fin du temps imparti.

**Consignes :**

Constituer 3 équipes de 8, mixtes et équilibrées. Organiser 3 parties successives de la manière suivante :

Partie 1 : Les règles sont les mêmes mais il faut désormais jouer en équipe. Les passes entre coéquipiers sont autorisées. A la fin du temps imparti, chaque élève présent sur le terrain rapporte 1 point à son équipe. *La partie s'arrête lorsque le temps imparti de 5 minutes est écoulé.*

Partie 2 : Distribuer les cartes « rôles » (*Annexe*). Ces rôles changeront notamment la façon de compter les points, ainsi que certaines règles. Il existe 3 rôles :

- **Le porte-drapeau :** Il rapporte 2 points à son équipe s'il est en jeu à la fin du temps imparti. Cet élève attachera sa chasuble à la ceinture pour être bien identifiable.
- **Le joueur bonus :** Cet élève peut, lorsqu'il élimine un de ses adversaires, libérer un partenaire de son choix, en plus des élèves libérés normalement (en lui tapant dans la main).
- **Les chevaliers / chevalières :** Lorsqu'ils sont touchés, il peuvent réintégrer le jeu après avoir fait un tour de terrain, même si celui qui les a éliminé est encore en jeu. Deux élèves sont désignés chevaliers.

Commencer la partie sans laisser le temps aux élèves de s'organiser entre eux. *La partie s'arrête lorsque le temps imparti de 5 minutes est écoulé.*

Partie 3 : Cette partie reprend les mêmes règles et rôles que la partie 2. Les élèves doivent obligatoirement changer de rôle entre les deux parties. Avant le début de la partie, laisser 3 minutes de réflexion stratégique pour encourager les élèves à imaginer des stratégies et s'organiser. *La partie s'arrête lorsque le temps imparti de 5 minutes est écoulé.*



**CONSEILS**

- Dans la partie 2, il est important de ne pas laisser de temps d'organisation collective aux élèves, lancer la partie dès qu'ils ont pris connaissance de leurs rôles respectifs.
- En fonction de l'âge des élèves, il est possible de leur donner des pistes pour la réflexion stratégique (*EX : comment s'organiser pour protéger le ou la porte-drapeau ?*).



**COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVÉR**

- Observer si les élèves jouent ensemble et de manière organisée en partie 1. Sont-ils solidaires ? Font-ils attention aux autres membres de leur équipe ?
- Observer quelles stratégies sont mises en place dans la partie 3.

**QUESTIONS**

**Emotions et ressentis**

Quelle partie du jeu avez-vous préféré ?

Quelles étaient les différences entre les parties ?

**Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves**

Dans la partie 3, comment avez-vous fait pour vous organiser ?

Que s'est-il passé quand certains d'entre vous n'étaient pas d'accord ?

**Connaissances et représentations**

Est-ce que le sport que vous pratiquez (si vous en faites) vous permet de rencontrer de nouvelles personnes ?

Quelles relations avez-vous avec les personnes qui pratiquent avec vous ?

**ÉLÉMENTS CLÉS**

Chaque partie avait ses spécificités qui pouvaient plaire à certains et moins à d'autres. Dans l'étape 1, chacun jouait **individuellement**, il ne fallait **faire attention qu'à soi** pour se défendre et attaquer, vous étiez dépendants de vos qualités individuelles. Dans l'étape 2, chacun faisait partie **d'une équipe** ce qui a permis de créer des **liens entre vous**, il fallait faire attention à ses coéquipiers, voire les aider pour pouvoir **gagner ensemble**. Il fallait également trouver un rôle dans son équipe, en fonction de ses qualités et capacités. Vous avez partagé un **but commun** mais aussi des **règles**, ainsi qu'un **moment ensemble**.

*Ecouter les réponses des élèves.* Dans la partie 3, il fallait trouver une stratégie pour gagner le maximum de points. Il était nécessaire de **s'organiser collectivement** pour mieux fonctionner ensemble. Pour cela, il fallait **communiquer** pour se mettre d'accord et pour que chacun ait un rôle. Cela pouvait être de protéger le « porte-drapeau » lorsqu'on était chevalier par exemple. Parfois, certains n'étaient pas d'accord sur la stratégie à adopter, et il était nécessaire **de trouver un terrain d'entente**. Pratiquer une activité physique, c'est **partager un moment et prendre du plaisir** avec les autres, cela permet également **d'apprendre à faire ensemble** pour que le jeu se passe bien. Dans la vraie vie, on peut se servir **de cette expérience pour mieux faire ensemble** (travail de groupe, jeu de société, cuisine, activités collectives...).

Faire partie d'un club, ou pratiquer régulièrement une activité avec les même personnes, permet de **faire partie d'un groupe** qui se retrouve autour **d'un même but** : faire du sport et prendre du plaisir en pratiquant. Faire du sport est également un bon moyen de **rencontrer de nouvelles personnes** avec qui on partage une **passion ou des goûts communs**. Cela permet de **nouer des liens d'amitié** avec des gens à qui on aurait peut-être pas osé parler en dehors. *Demander aux enfants si ils se sont déjà fait de nouveaux amis en faisant du sport.*




**PISTES POUR MENER LE DÉBAT**

- Faire un « tour de table » des activités pratiquées en club ou en groupe par les élèves pour initier le débat.
- Utiliser un bâton de parole pour répartir la parole.

## LA SOLUTION EST COLLECTIVE

**ANNEXE**  
(JEU AVEC THÈME, PARTIES 2 et 3)

(À imprimer 1x par équipe et à distribuer)



LE / LA PORTE-DRAPEAU	LE JOUEUR / LA JOUEUSE BONUS	CHEVALIER / CHEVALIERE	CHEVALIER / CHEVALIERE
<p>Tu rapportes 2 points à ton équipe si tu es encore en jeu à la fin de la partie.</p>	<p>Lorsque tu élimines un adversaire, tu peux libérer un partenaire en plus.</p>	<p>Tu dois faire un tour de terrain pour revenir en jeu.</p>	<p>Tu dois faire un tour de terrain pour revenir en jeu.</p>
<p><i>Tu dois être visible pour les autres équipes (en portant ta chasuble à la ceinture)</i></p>	<p><i>Il suffit d'aller lui taper dans la main.</i></p>	<p><i>N'attends pas que celui/celle qui t'a éliminé soit éliminé !</i></p>	<p><i>N'attends pas que celui/celle qui t'a éliminé soit éliminé !</i></p>

## VOTRE ATTENTION SVP !

### Séance 4

#### Objectif

Être capable de mesurer les effets cognitifs de l'activité physique pour comprendre son impact sur le développement et la disponibilité du cerveau.

#### Attendus de fin de séance :

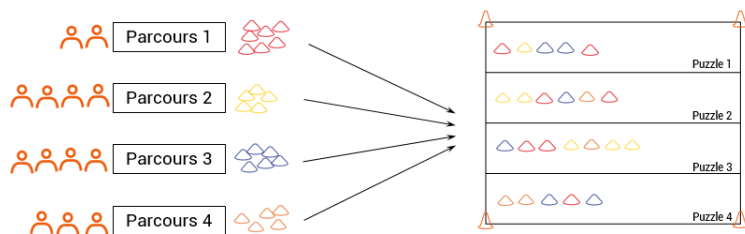
- Comprendre que pratiquer une activité physique permet au cerveau de mieux fonctionner : structuration, mémoire, vitesse...
- Identifier les effets positifs de l'activité physique sur l'attention, la concentration et la participation.
- Comprendre qu'être suffisamment actif, c'est aider son cerveau à bien progresser.

#### S'ORGANISER

- Jeu à effectif complet
- 1 terrain

#### MATÉRIEL

- △ 4-8 plots
- △ 4x10 coupelles
- 📄 Annexes (voir matériel nécessaire pour les différents parcours)



**But :** Reproduire collectivement les quatre différentes lignes de puzzle, le plus rapidement possible.

#### Consignes :

Constituer 4 groupes de 6 élèves. Chaque groupe se place derrière un même plot de départ et sera responsable d'une seule ligne de puzzle (groupe 1/puzzle 1, groupe 2/puzzle 2...).

Les élèves ont à disposition un modèle (*Annexe 2 : en 2 exemplaires A3 si possible*), qui leur indique comment constituer chacune des lignes de puzzle : chaque case de couleur correspond à une coupelle, de 1 à 10. Le modèle est consultable avant les parcours uniquement. Chaque groupe doit récolter des coupelles pour sa ligne de puzzle en choisissant les parcours correspondants parmi ceux proposés (*Annexe 1*). Chaque parcours réussi donne le droit à une coupelle : le parcours 1 rapporte par exemple des coupelles rouges, le parcours 2 des bleues, le parcours 3 des jaunes et le parcours 4 des blanches. Attention, il ne peut y avoir que 3 élèves de chaque groupe au maximum en même temps dans le dispositif. L'enseignant gère le rythme des départs.

Un élève qui ne réussit pas son parcours retourne au début du dispositif par le côté. Un élève qui a réussi son parcours peut rejoindre sa ligne de puzzle muni de sa coupelle. Il s'agit pour chaque groupe de reproduire sa ligne de puzzle sans erreur, en respectant l'ordre des couleurs. Après avoir déposé sa coupelle, chaque élève se replace au début du dispositif en passant bien sur le côté, et peut retenter sa chance.

**La partie s'arrête lorsque :** les quatre lignes de puzzle sont terminées (corriger alors à l'aide de l'annexe correspondante) OU à la fin du temps imparti de 7 minutes. Faire une deuxième partie si besoin en changeant éventuellement de modèle de puzzle.

### RÈGLES

- Il est interdit pour un élève de prendre plusieurs coupelles en même temps (aucune n'est comptabilisée si c'est le cas)
- Il est interdit d'être plusieurs en même temps sur un même parcours
- Il est interdit d'être plus de 3 élèves d'un même groupe en même temps dans le dispositif
- Il est autorisé de communiquer avec les autres joueurs pour positionner les coupelles

### VARIABLES

- Pour varier, proposer des parcours mettant en jeu des motricités différentes
- Pour faciliter la tâche, placer un modèle du puzzle global après les parcours
- Pour adapter la difficulté, simplifier ou complexifier les puzzles (nombre de couleurs, nombre de coupelles)



A partir de cette étape, le puzzle en zone finale est renommé le « **cerveau** ». Les coupelles sont désormais des « **neurones** » qu'il faut « **connecter** » dans un ordre précis. Le « **cerveau** » est divisé en quatre parties : chaque ligne de « **neurones** » représente une capacité du cerveau : la « **vitesse** » (du cerveau), la « **concentration** », la « **mémoire** » et la « **capacité d'attention** ». Les parcours représentent « **l'activité physique régulière** » qui permet de développer son « **cerveau** ».

**But :** Améliorer les **capacités** de son « **cerveau** » en complétant les quatre lignes de « **neurones** » grâce à « **l'activité physique régulière** »

**Consignes :** Le dispositif et les règles restent identiques.

Placer le modèle de « **cerveau** » (*Annexe 3 : en 2 exemplaires A3 si possible*) près de la zone de départ. Les attaquants doivent faire fonctionner le « **cerveau** » en réalisant les bonnes « **connexions de neurones** ». **Lorsque chaque équipe a au moins 5 « neurones » correctement placés, la classe gagne un bonus :** le modèle est désormais **placé à côté du « cerveau »**, les joueurs peuvent donc le consulter pour placer ou déplacer des « **neurones** ».

*La partie s'arrête lorsque les quatre lignes de « neurones » sont correctement et entièrement « connectées » : les « neurones » sont alors connectés et le « cerveau » fonctionne au mieux. Faire plusieurs parties avec pour objectif éventuel de faire plus vite que la partie précédente pour compléter les lignes et/ou en faisant changer les groupes de lignes à constituer.*

**CONSEILS**



- Si vous le pouvez, marquer à la craie le futur emplacement des coupelles dans la zone du « **cerveau** » pour aider les élèves.
- Donner la définition d'un « **neurone** » avant de commencer. *Ex : les neurones sont des cellules connectées qui permettent de faire passer des informations, jusqu'aux muscles par exemple.*

**COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER**



- Observer comment les élèves s'organisent entre eux pour atteindre l'objectif.
- Observer si les élèves ont plus de facilités une fois que les « **connexions** » de « **neurones** » ont été réalisées.

**QUESTIONS**

**Emotions et ressentis**

Avez-vous pris du plaisir à jouer ?

Comment et grâce à quoi avez-vous pu développer et structurer votre cerveau dans le jeu ?

**Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves**

Quels étaient les effets obtenus en améliorant les capacités du cerveau dans le jeu ?

Quelles capacités du cerveau le jeu permettait-il d'améliorer et comment pouvait-on l'améliorer ?

**Connaissances et représentations**

A quoi cela sert-il d'améliorer les capacités de son cerveau dans la vie ?

Dans la vraie vie, qu'est ce qui peut vous empêcher de pratiquer une activité physique régulière ?

**ÉLÉMENTS CLÉS**

Le jeu était **ludique** avec 2 ateliers bien distincts qui faisaient appel à des qualités différentes. Il était possible de **trouver du plaisir dans le fait de réussir** l'un des ateliers puis à bien placer sa coupelle de mémoire. Dans l'étape 2, **réussir un parcours « activité physique régulière » permettait de gagner des « neurones »** et de bien les « **connecter** ». Plus on pratiquait, **plus on avait de chances de gagner des neurones et de bien les connecter**. Chaque capacité du « **cerveau** » nécessitait des « **neurones** » issus des 4 parcours « **d'activité physique** » pour bien fonctionner.

Dans le jeu, compléter la moitié d'une ligne en connectant bien les « **neurones** » permettait de **gagner un bonus pour le reste de la partie**. Dans la vie aussi, avoir une activité physique régulière **permet au cerveau de mieux se structurer, et favorise les connexions entre les « neurones » pour développer et améliorer certaines capacités**. Dans le jeu, chacun des parcours contribuait à vous faire progresser sur quatre capacités. Dans la vie, c'est pareil, **il faut pratiquer des activités physiques variées pour stimuler son cerveau au maximum et le faire progresser**. Le jeu permettait d'améliorer son **attention, la vitesse de fonctionnement de son cerveau, sa mémoire et sa capacité de concentration**.

Une activité physique régulière permet par exemple **de développer la vitesse du cerveau**, c'est-à-dire d'améliorer le temps de compréhension, de calcul, d'analyse, ou encore la capacité à imaginer des stratégies. Elle permet aussi **de développer la mémoire à court et long terme**. Une activité physique régulière permet aussi **d'être plus facilement concentré et d'avoir une meilleure attention**. Tout cela permet **d'apprendre plus facilement**, mais aussi de **comprendre et de résoudre les problèmes plus vite**. A l'école cela est très utile pour retenir ce que dit le maître ou la maîtresse. Vous utilisez votre cerveau en permanence. Pratiquer une activité physique régulière n'est pas toujours facile. Plusieurs facteurs peuvent vous empêcher de pratiquer comme : **le manque de temps, l'entourage, le temps passé devant les écrans, l'absence de copains pendant l'été, etc.** Comme dans le jeu, il faut **parfois surmonter ces obstacles**.



**PISTE POUR MENER LE DÉBAT**

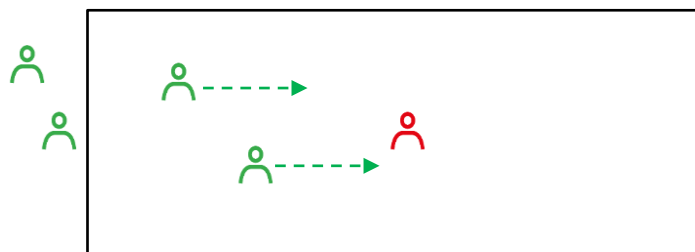
- Lorsque vous recueillez plusieurs réactions sur une même question, tenir (ou proposer à un/une élève de le faire) une liste de parole : dès qu'un/une élève lève la main, noter son prénom sur la liste et distribuer la parole dans l'ordre. Toute inscription sur la liste vient après le dernier nom inscrit.



## ANNEXE 1

**CONSEIL :** les parcours présentés ci-dessous sont des exemples de ce qu'il est possible de faire. Il est tout à fait possible d'inventer de nouveaux parcours si besoin, en essayant de varier les compétences motrices mises en jeu dans chacun des parcours.

- Parcours 1 et 3 : Placer un défenseur dans une zone telle que représentée sur le schéma ci-dessous. Les attaquants doivent traverser la zone sans se faire toucher par le défenseur (touche à 2 mains obligatoire). Il est interdit de sortir de la zone. 2 élèves attaquants au maximum peuvent se trouver dans le parcours en même temps. Prévoir 4 à 6 plots supplémentaires par parcours. Lorsqu'un joueur est touché, il prend la place du défenseur.



- Parcours 2 et 4 : Il s'agit d'un lancer de précision. Placer un cerceau ou un contenant (ex : panier de basket-ball) à 3-4m du début du parcours. Les élèves doivent faire rouler une balle (de tennis ou en mousse) de manière à ce qu'elle s'arrête dans le cerceau, ou la lancer dans le contenant. 1 essai maximum par élève.

**VOTRE ATTENTION SVP !**

**ANNEXE 2  
(JEU SANS THÈME)**

(À imprimer en A3 au moins, et placer au début du dispositif – ou en variable, près de la zone des puzzles. Imprimer en 2x si nécessaire)

<b>PUZZLE 1</b>	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>PUZZLE 2</b>	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>PUZZLE 3</b>	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>PUZZLE 4</b>	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## VOTRE ATTENTION SVP !

**ANNEXE 2**  
(JEU SANS THÈME)

(À imprimer en A3 au moins et placer au début du dispositif – ou en variable, près de la zone des puzzles. Imprimer en 2x si nécessaire)

**CONSEIL :** A utiliser pour une seconde manche

PUZZLE 1	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUZZLE 2	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUZZLE 3	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PUZZLE 4	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## VOTRE ATTENTION SVP !

 ANNEXE 3  
(JEU AVEC THÈME)

(À imprimer en A3 au moins, et placer au début du dispositif – ou en variable, près de la zone des puzzles. Imprimer en 2x si nécessaire)

VITESSE (DU CERVEAU)	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CONCENTRATIO N	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
MÉMOIRE	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CAPACITÉ D'ATTENTION	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## VOTRE ATTENTION SVP !

**ANNEXE 3**  
(JEU AVEC THÈME)

(À imprimer en A3 au moins et placer au début du dispositif – ou en variable, près de la zone des puzzles. Imprimer en 2x si nécessaire)

**CONSEIL :** A utiliser pour une seconde manche

VITESSE (DU CERVEAU)	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CONCENTRATIO N	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
MÉMOIRE	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CAPACITÉ D'ATTENTION	N°1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

# AU CŒUR DES MUSCLES

Séance 5

## Objectif

Être capable de prendre conscience des effets physiologiques de l'activité physique pour comprendre son impact sur l'organisme.

### Attendus de fin de séance :

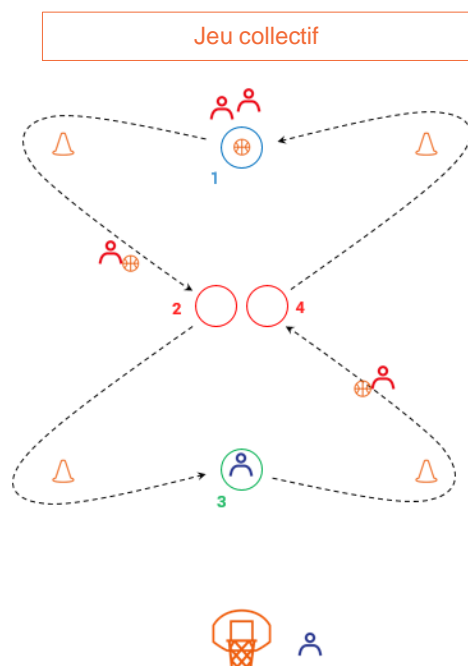
- Identifier les activités respiratoire et cardio-vasculaire du corps lorsqu'il est actif/en mouvement.
- Comprendre que par le sang, les poumons fournissent l'oxygène qui alimente les muscles et permet leur contraction.
- Comprendre qu'être suffisamment actif, c'est entretenir le bon fonctionnement de son corps.

### S'ORGANISER

- 2 à 4 équipes
- 2 à 4 terrains

### MATÉRIEL

- 4x2 plots
- 2x2 jeux de chasubles
- 2x3 ballons de basket
- 2x4 cerceaux
- 1 panier de basket, 1 but de handball ou de football, ou 1 « chamboule-tout »



**But :** Marquer un maximum de points dans le temps imparti.

### Consignes :

Constituer 4 équipes de 6 élèves en fonction des effectifs présents et du nombre de terrains. Dans chaque équipe, les élèves choisissent un binôme de joueurs « actifs » (en bleu sur le schéma). Les autres élèves seront les « transporteurs » (en rouge sur le schéma). Chaque équipe dispose d'un terrain (parcours) selon le schéma.

Au départ de la partie, le binôme « actif » se place comme indiqué sur le schéma : un joueur dans le cerceau vert et un joueur à côté du panier de basket.

Le parcours se déroule de la manière suivante : un élève « transporteur » part du cerceau 1 en dribblant (avancer en faisant rebondir le ballon) avec un ballon récupéré dans le cerceau 1. Il doit amener le ballon jusqu'au joueur « actif » dans le cerceau 3 en suivant le trajet indiqué sur le schéma. A leur passage dans le cerceau 2, ils doivent faire rebondir le ballon à l'intérieur du cerceau.

Arrivés au cerceau 3, le transporteur donne le ballon au joueur « actif » qui peut tirer vers le panier de basket. L'équipe marque 1 point pour chaque panier marqué. Le deuxième élève « actif » récupère le ballon, le redonne au transporteur puis prend la place de son coéquipier dans le cerceau 3 en attente du prochain ballon. L'élève qui a tiré se place sous le panier (les deux élèves « actifs » échangent leurs rôles entre chaque tir).

Le retour pour le transporteur se déroule de la même manière qu'à l'aller (parcours indiqué sur le schéma), et il doit faire rebondir le ballon dans le cerceau 4.

**La partie s'arrête :** à la fin du temps imparti (5 minutes). L'équipe qui a marqué le plus de points remporte la partie. *Faire une deuxième partie selon le temps disponible.*

## RÈGLES

- Il est interdit pour les « transporteurs » de partir sans ballon dans le parcours ou depuis le cerceau 3
- Il est interdit pour les « transporteurs » d'interrompre son dribble ou de prendre le ballon à deux mains : ils doivent recommencer au cerceau 1 ou au cerceau 3 selon qu'ils se trouvent sur l'aller ou sur le retour

## VARIABLES

- Pour augmenter la difficulté des « transporteurs », faire varier les types de dribble (main faible uniquement, changer de main entre chaque dribble)
- Pour augmenter la difficulté des élèves « actifs », augmenter la distance de tir
- Pour mettre en réussite les élèves « actifs » réduire la taille du ballon ou la distance de tir



À partir de cette étape, les « transporteurs » sont renommés et représentent « **le sang** », les ballons représentent le « **dioxygène** » (O<sub>2</sub>) à l'aller et « **le dioxyde de carbone** » (CO<sub>2</sub>) au retour. Les cerceaux représentent respectivement « **les poumons** » (cerceau 1), « **le cœur** » (cerceaux 2 et 4) et « **les muscles** » (cerceau 3). Les rebonds dans les cerceaux 2 et 4 représentent « **les battements du cœur** ». Enfin, les tirs des joueurs « actifs » représentent « **la contraction musculaire** ».

**But :** Pour « **le sang** » (transporteurs), apporter le plus de « **dioxygène** » possible aux « **muscles** » pour permettre leur fonctionnement. Pour « **les muscles** », se « **contracter** » avec précision pour marquer le plus de paniers possibles.

**Consignes :**

Les consignes et l'organisation du jeu sont les mêmes que dans le jeu sans thème.

Les élèves doivent cependant **dribbler de la main faible uniquement** (pied faible pour la variante « football ») au début de la partie. Ils **pourront dribbler de la main forte dès que le score de 3 points est atteint par l'équipe**.

*Variable :* En fonction du niveau de vos élèves, il est possible de complexifier les types de dribbles demandés (la séance telle qu'elle est proposée est pensée pour être accessible aux débutants), l'idée étant que **la première forme de dribble soit plus difficile que la deuxième**.

**La partie s'arrête :** à la fin du temps imparti (5 minutes). L'équipe dont les « muscles » ont le mieux fonctionné (et donc qui a marqué le plus de points) remporte la partie. *Faire 2 ou 3 parties en changeant les rôles.*



**CONSEILS**

- Si vous ne disposez pas de paniers de basket, il est possible de les remplacer par des buts de football ou de handball (adapter les ballons en conséquence et le second joueur actif joue le rôle de gardien), ou encore par un « chamboule tout » (1 point marqué par objet tombé).
- Insister sur chacun des éléments de symbolique avant et pendant l'étape 2.



**COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER**

- Observer si les élèves progressent au cours du jeu dans le transport du « dioxygène » et dans le tir (« contraction musculaire »).
- Observer si les équipes dont le transport du « dioxygène » est le plus efficace sont celles qui tirent le plus de fois.

**QUESTIONS**

**Ressentis et sensations**

Qu'est-ce qui était facile ou difficile?

Etiez-vous plus en réussite au début où à la fin du jeu ?

**Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves**

Dans le jeu, qu'est-ce qui vous a permis de progresser ?

Dans la vraie vie, est-ce que les muscles progressent aussi ?

**Connaissances et représentations**

Avez-vous identifié grâce au jeu comment fonctionnait la contraction musculaire ?

Comment améliorer le fonctionnement de son corps ?

**ÉLÉMENTS CLÉS**

Au début du jeu, il était **plus difficile** de dribbler de la main faible pour transporter le « dioxygène » et il était moins facile d'arriver jusqu'aux muscles. **A force de s'entraîner**, en étant « actif », il devenait possible de « progresser », donc de dribbler de la main forte, et ainsi de **gagner en vitesse et efficacité lors du transport du dioxygène**. Les « muscles » ont aussi pu progresser en précision dans leurs tirs tout au long du jeu, à force de s'exercer.

Dans le jeu, il fallait atteindre un score de trois paniers pour faciliter la « circulation du sang ». Pour cela il fallait donc faire **le plus de tentatives possibles et utiliser ses « muscles »** le plus possible. Dans la vie, c'est pareil que dans le jeu, **plus on utilise nos muscles, plus ils progressent : ils deviennent plus forts, plus précis et plus endurants...** Le cœur est un muscle et il progresse aussi avec la pratique, ce qui améliore la quantité de dioxygène acheminée vers les muscles et la circulation du sang. Plus vous entraînerez vos muscles, moins vous serez fatigués et essouffés à la fin d'un effort : **vos corps fonctionnera mieux**.

La contraction musculaire, c'est quand **vos muscles se mettent en action**. Cela vous permet de bouger, car chaque mouvement est déclenché par la contraction d'un ou plusieurs muscles. Pour qu'un muscle se contracte, il a **besoin du dioxygène présent dans l'air**. Le corps le récupère dans les poumons, **lorsque l'on respire**. Il est ensuite acheminé par le sang **jusqu'au cœur qui en battant, le propulse jusqu'au muscles**. Le muscle utilise le dioxygène comme source d'énergie. Après l'avoir utilisé, il produit un déchet : le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>), qui suit le chemin inverse, comme vous sur le retour du jeu : il **va des muscles vers les poumons en passant par le cœur**. Arrivé dans les poumons il est expulsé du corps lors de l'expiration.

Pour **améliorer et entretenir le fonctionnement de son corps, il faut faire de l'activité physique de manière régulière**. En faisant fonctionner intensément votre cœur et vos muscles, cela vous permettra de **les rendre plus efficaces et performants**.



**PISTE POUR MENER LE DÉBAT**

- Utiliser un support sur lequel est représenté le corps humain pour dessiner la circulation cardio-vasculaire abordée dans le jeu, au fur et à mesure que les différentes notions sont abordées dans le débat.

# BÂTIS TA SANTÉ

## Séance 6

### Objectif

Être capable de construire des repères à court et moyen terme pour entretenir sa santé grâce à une activité physique régulière.

### Attendus de fin de séance :

- Comprendre que la santé se construit au quotidien dès le plus jeune âge.
- Identifier en quoi et comment l'activité physique est un bon moyen d'entretenir sa santé pour aujourd'hui et pour demain.
- S'appuyer sur des repères et des moyens pour pratiquer une activité physique régulière tout en s'amusant.

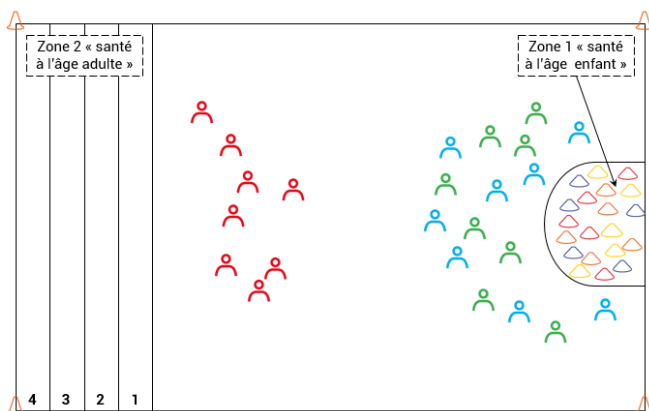
### S'ORGANISER

- 3 équipes
- 1 terrain

### MATÉRIEL

- ▲ 4-12 plots
- 📁 3 jeux de chasubles
- 🍷 40 coupelles
- 📄 Annexes

### Jeu collectif / Course et évitement



**But :** Pour les attaquants, compléter le niveau le plus élevé (4). Pour les défenseurs, empêcher les attaquants de déposer les coupelles dans les zones.

### Consignes :

Dessiner au sol ou délimiter à l'aide de plots 4 espaces d'un côté du terrain, comme indiqué sur le schéma. Ces espaces représenteront les différents niveaux de la zone 2, il y a donc 4 niveaux à délimiter. Placer 40 coupelles dans la zone 1.

Faire 3 équipes de niveau équilibré. Deux équipes vont coopérer pour « attaquer » tandis que la troisième s'occupera de défendre. Demander aux attaquants de mettre leur chasuble à la hanche, dans leur ceinture ou leur pantalon, en la laissant dépasser à la manière d'un « flag ». Au départ de la partie, les attaquants partent de la zone 1.

Les attaquants doivent transférer les coupelles de la zone 1 vers la zone 2 en respectant l'ordre des niveaux : ils doivent remplir le niveau 1, puis le 2, puis le 3 et enfin le 4. Pour remplir un niveau, il faut déposer 10 coupelles. Les attaquants ne peuvent être en possession que d'une coupelle à la fois. Pour ralentir les attaquants, les défenseurs peuvent leur retirer leur chasuble. Un attaquant qui se fait attraper sa chasuble pose sa coupelle à l'endroit où il a perdu sa chasuble, sort du terrain pour la remettre en place, et revient en jeu dans la zone 1 par la ligne de départ. Les défenseurs ne peuvent attraper la chasuble que d'un attaquant en possession d'une coupelle.

*Faire 3 parties, de sorte que chaque équipe passe dans le rôle de défenseur une fois.*

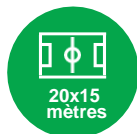
**La partie s'arrête lorsque :** le temps imparti de 5 minutes est écoulé. Chaque niveau complété et validé rapporte un point aux attaquants.

### RÈGLES

- Il est interdit pour les attaquants de rester dans les zones 1 et 2 plus de 5 secondes, et pour les défenseurs de pénétrer dans ces zones
- Il est interdit de pousser, ceinturer ou mettre au sol les attaquants sinon le défenseur sort du jeu pendant 30 secondes
- Il est interdit de sortir des limites du terrain (même conséquence que lorsque l'on est touché)
- Il est interdit de se faire des passes avec une coupelle entre attaquants
- Il est interdit de poser une coupelle dans un nouveau niveau avant que le niveau précédent ne soit complété

### VARIABLES

- Pour favoriser la coopération, chaque niveau doit être rempli avec des coupelles de la même couleur
- Pour ajuster la difficulté et la longueur des parties, réduire ou augmenter le nombre de coupelles nécessaire pour compléter un niveau (ajuster le stock de départ en conséquence)
- Pour augmenter la difficulté des attaquants, remplacer le flag par un toucher à 1 ou 2 mains





A partir de cette étape, les défenseurs sont renommés les « **contraintes** », les coupelles représentent la **quantité d'activité physique pratiquée au cours de la vie** (*plus j'ai transporté de coupelles d'une zone à l'autre, plus je pratique une activité physique régulière*). La zone 1 est renommée « **la santé à l'âge enfant** » et la zone 2 est renommée « **la santé à l'âge adulte** ».

**But :** Bâtir sa santé actuelle et future grâce à une activité physique régulière.

**Consignes :**

Les élèves doivent apporter les coupelles de la zone de la « **santé à l'âge enfant** » à la zone de la « **santé à l'âge adulte** » selon le même principe de niveaux que dans le jeu sans thème.

Demander aux « **contraintes** » de choisir (éventuellement l'écrire sur une feuille gardée par l'enseignant), sans le dire aux autres, **une contrainte qui empêche de pratiquer une activité physique régulière** (EX : *famille, emploi du temps, météo, argent, blessure...*). Cela pourra être réutilisé lors du débat.

**La partie s'arrête lorsque :** A la fin du temps imparti de 5 minutes. *Faire 3 parties, de sorte que chaque équipe passe dans le rôle de « **contrainte** » au moins une fois.*

Chaque niveau complété par les élèves symbolise la régularité et l'intensité de leur activité physique au cours de leur vie. Plus le niveau atteint est élevé, plus les élèves ont une activité physique régulière tout au long de leur vie. A la fin de la partie, l'enseignant indique le niveau d'activité physique atteint et les bénéfiques sur la santé correspondants récoltés à l'issue de la partie (se reporter au tableau en **Annexe**, pour annoncer les résultats).



**CONSEILS**

- Insister sur le fait que le but est de construire sa santé « future », représentée par la zone 2 (« santé à l'âge adulte ») dans le jeu.
- Les bénéfiques sur la santé sont volontairement vagues, pour revenir dessus plus en détail si besoin dans le débat.



**COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER**

- Observer si les élèves sont motivés pour atteindre le niveau 4 et donc pratiquer une activité physique régulière.
- Observer si les élèves se dépensent dans le jeu, s'ils prennent du plaisir à être actifs.

**QUESTIONS**

**Emotions et ressentis**

Quel niveau avez-vous atteint dans le jeu ?

Était-ce difficile ?

**Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves**

Quelles contraintes avez-vous rencontrées dans le jeu et quels autres exemples connaissez-vous ?

En quoi prendre soin de votre santé aujourd'hui influence votre santé de demain ?

**Connaissances et représentations**

Pourquoi est-ce important de pratiquer une activité physique régulière ?

Qu'entend-on par une activité physique régulière ?

**ÉLÉMENTS CLÉS**

Le niveau d'activité physique **le plus difficile à atteindre en parvenant à dépasser les « contraintes » était le niveau 4**. C'est celui qui correspondait à une santé idéalement entretenue **grâce à une activité physique régulière**. Ce n'était pas forcément facile car **de nombreuses « contraintes » pouvaient vous empêcher d'atteindre votre but**. En même temps, **vous avez tout de même été actifs pour y parvenir, et vous avez pris du plaisir** en vous amusant.

Dans le jeu comme dans la vie, il existe des contraintes qui peuvent vous empêcher de pratiquer une activité physique régulière [**Reprendre les exemples de contraintes choisies par les défenseurs**]. Il y a des **freins extérieurs** (EX : *votre entourage qui vous en empêche, le manque de temps certains jours*), et des **freins liés à vous-mêmes** (EX : *une blessure, un manque de motivation*). Prendre des bonnes habitudes dès le plus jeune âge, c'est **se donner le maximum de chances d'être en bonne santé à l'âge adulte. Avoir une activité physique régulière**, tout en se faisant plaisir, en est une. Plus vous êtes jeunes, plus l'influence sera grande sur votre santé. **N'attendez pas pour être actifs !**

[**Demander aux élèves de lister le maximum de bienfaits, en utilisant le tableau annexe en support**]. Une activité physique régulière a de nombreux bienfaits : **physiques** (EX : *entretenir le bon fonctionnement du cœur*), **sociaux** (EX : *partager un moment avec ses amis*), **cognitifs** (EX : *améliorer l'attention en classe*) et **psychologiques** (EX : *diminuer le stress*). Il est donc important de pratiquer une activité physique régulière quel que soit son âge.

Selon votre âge, les repères pour savoir si vous avez une activité physique régulière ne sont pas les mêmes. Pour les enfants notamment, il est recommandé de pratiquer au moins **60 minutes d'activité physique par jour**. Il y a de nombreux moyens et moments pour le faire : cela peut être **dans un club, mais aussi à la récréation, après l'école, pendant les cours de sport, ou le week-end avec sa famille**. Attention, marcher pour aller à l'école, ça ne compte pas, même si c'est mieux de marcher que de prendre la voiture ou le bus. **Pour que cela compte vraiment, il faut courir, sauter, se dépenser et surtout transpirer !**



**PISTES POUR MENER LE DÉBAT**

- Utiliser le tableau en annexe pour faire retrouver les bienfaits de l'activité physique aux enfants et leur faire trouver des bonnes pratiques.
- Former des petits groupes de réflexion (chaque groupe travaillera sur un type de bienfait par exemple) puis organiser une restitution collective.

**ANNEXE**  
(JEU AVEC THÈME)

**CONSEIL :** La colonne de droite est à remplir avec les exemples des enfants issus du débat.

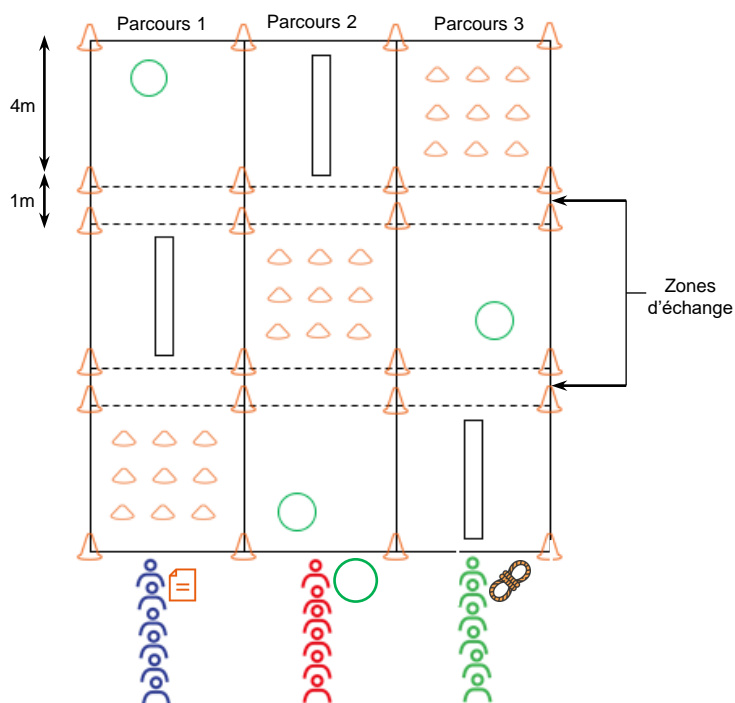
NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ATTEINT	BÉNÉFICES SUR LA SANTE	EXEMPLES DE BÉNÉFICES (à exploiter lors du débat)
<p style="text-align: center;"><b>Niveau 1</b> Peu ou pas d'activité physique</p>	<p style="text-align: center;">Pas de bénéfices sur la santé</p>	<p><u>Bénéfices physiques :</u></p>
<p style="text-align: center;"><b>Niveau 2</b> Moins de 2h d'activité physique par semaine</p>	<p style="text-align: center;">Bénéfices modérés sur la santé</p>	<p><u>Bénéfices sociaux :</u></p>
<p style="text-align: center;"><b>Niveau 3</b> Environ 30 minutes d'activité physique par jour</p>	<p style="text-align: center;">Bénéfices satisfaisants sur la santé</p>	<p><u>Bénéfices cognitifs :</u></p>
<p style="text-align: center;"><b>Niveau 4</b> Au moins 1h (60 minutes) d'activité physique par jour</p>	<p style="text-align: center;">Situation idéale pour la santé</p>	<p><u>Bénéfices psychologiques :</u></p>

## OBJECTIF :

Comprendre que l'activité physique peut me permettre d'apprendre à mieux fonctionner ensemble et à coopérer plus efficacement.

### MATÉRIEL

-  24 plots
-  3x9 coupelles
-  Annexes
-  3 bancs/poutres
-  4 cerceaux
-  1 corde



60 min



20x20m



24 élèves



Cycle 3



## ÉCHAUFFEMENT

10'

Organiser un échauffement de gammes athlétiques traditionnel sur des allers de 10m, chaque série étant entrecoupée d'un retour en course normale :

- Montés de genoux
- Talons-fesses
- Course arrière
- Pas chassés
- Pas croisés
- Sprint

Terminer par un échauffement articulaire.



## JEU SPORTIF

35'

**But :** Résoudre l'énigme du grand sorcier.

### Consignes :

Créer 3 équipes mixtes et équilibrées de 8 élèves.

Chaque équipe se place devant un parcours, qui représente le chemin pour atteindre le grand sorcier. Chaque chemin est composé d'une *zone volcanique*, d'une *forêt* et d'une *chaîne de montage*, dans des ordres différents, comme indiqué sur le schéma. Les zones sont entrecoupées de zones d'échanges. Les équipes se déplacent en « cordées » et doivent se tenir la main en formant une chaîne. Dans la *zone volcanique* se trouvent des cerceaux ; la *forêt* est composée de plots formant un slalom ; la *montagne* est symbolisée par un banc ou une poutre que les élèves devront traverser sans tomber.

Chaque équipe part en même temps et doit parcourir le chemin qui la sépare du grand sorcier.

Il existe une contrainte pour chaque environnement :

- Dans la *zone volcanique*, les cerceaux représentent les rochers sur lesquels il faut marcher pour éviter la lave.
- La *forêt* ne peut être traversée qu'en respectant les indications présentées sur la carte en **annexe**.
- La *montagne* ne peut être franchie qu'en possession d'une corde.

La carte, le cerceau et la corde sont trois objets mis à disposition des 3 équipes. Les 3 équipes devront se partager les 3 objets pour pouvoir avancer. Ils peuvent se les échanger seulement lorsqu'ils sont dans une zone d'échange, et au même niveau du parcours. Au départ, donner la carte et la corde respectivement aux équipes qui ont la *forêt* et la *montagne* comme première zone à franchir .

Lorsque qu'au moins un membre d'une équipe marche sur la lave dans la *zone volcanique* (en dehors d'un cerceau), se trompe de chemin dans la *forêt* ou tombe de la *montagne* (du banc), toute l'équipe doit recommencer depuis le début de la zone.

Une fois que toutes les équipes sont arrivées au bout du chemin, les élèves gagnent un indice de l'énigme. Les élèves ont donc trois passages à effectuer pour gagner les 3 indices de l'énigme. Attention, pour obtenir chaque indice, **il faut franchir le parcours en moins de 6 minutes**, car le grand sorcier ne dévoile son énigme qu'aux élèves qui travaillent en équipe !

Lorsque que les trois passages sont effectués, lire l'énigme aux élèves en fonction de leurs résultats et des indices obtenus :

- Indice 1 : Quand on en pratique, on peut se faire de nouveaux amis ;
- Indice 2 : Quand on en fait beaucoup, cela permet d'apprendre à travailler en équipe ;
- Indice 3 : Il est recommandé d'en faire au moins 1h par jour pour être en bonne santé.

Je suis....

Réponse : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Si les élèves ont du mal à trouver la réponse, proposer un 4<sup>ème</sup> passage pour gagner un indice : indiquer les voyelles de la réponse à l'énigme de la manière suivante : A \_ \_ I \_ I \_ É \_ \_ Y \_ I \_ UE.

## RÈGLES

- Il est interdit de briser la chaîne des élèves, si cela arrive l'équipe recommence au début du parcours
- Il est interdit de franchir la montagne sans être en possession de la corde : si besoin, remplacer la corde par un autre objet ou par des chasubles nouées ensemble
- Il est interdit d'échanger des objets entre deux équipes qui ne sont pas dans la même zone d'échange : une des deux équipes devra revenir en arrière pour donner l'objet
- Il est interdit de sortir de son parcours même au niveau des zones d'échange

## VARIABLES

- Changer l'énigme du grand sorcier
- Faire varier les modes de liaison des élèves : bras dessus dessous, attachés par une corde...



RETOUR AU CALME

15'

## POUR INITIER LA RÉFLEXION (ÉMOTIONS ET RESENTIS)

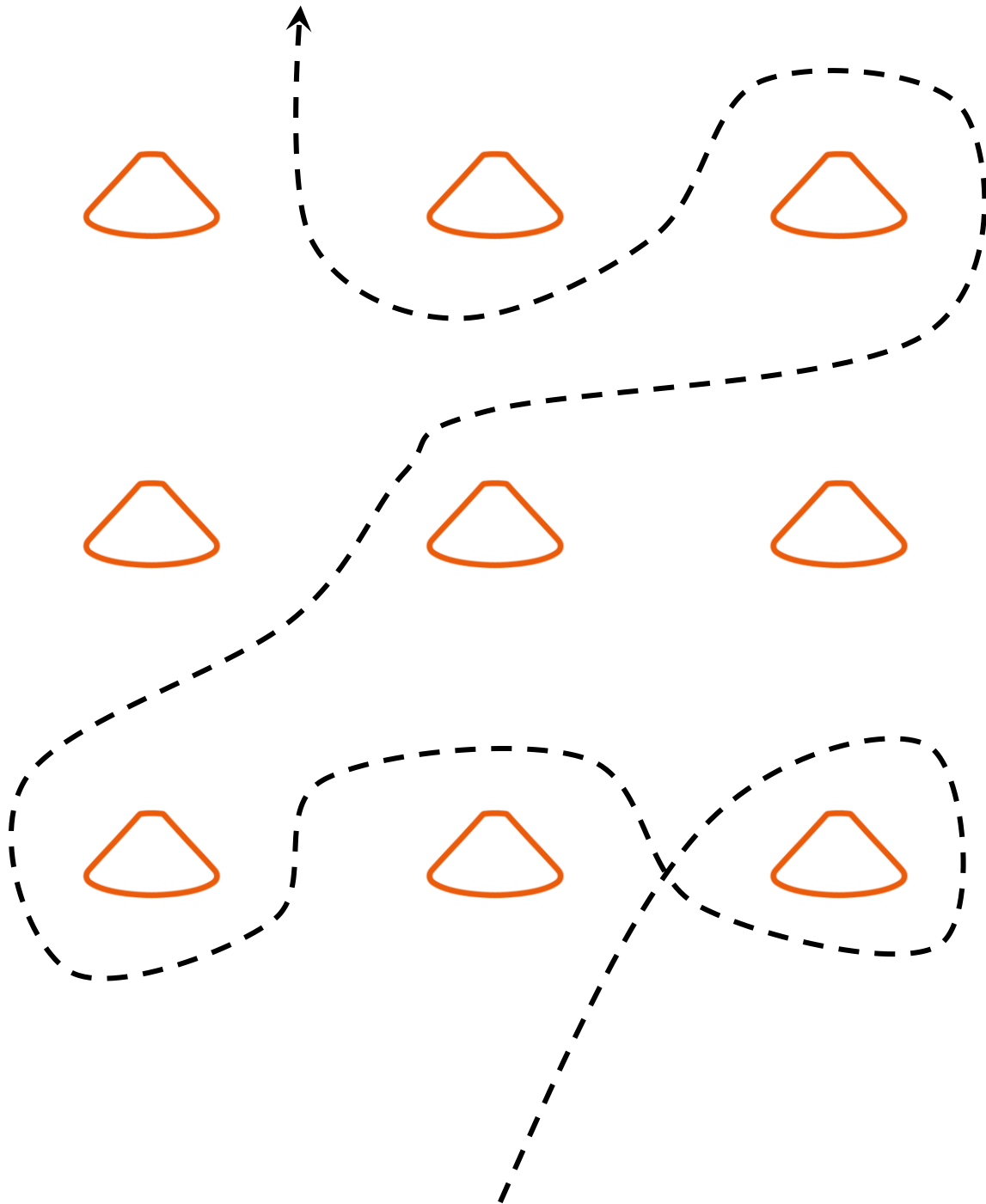
- Était-il facile de rester liés tout au long du parcours ?
- De quoi étiez vous dépendants pour avancer ?
- Dans quelle zone étiez vous les plus efficaces ? Pourquoi ?
- Comment vous êtes-vous organisé collectivement ?

## PISTES D'ÉCHANGES

- Avoir un objectif commun.
- La place de chacun au sein d'un collectif.
- Travailler ensemble et coopérer.
- L'importance de la communication.
- L'entraide et la prise en compte de l'autre.

Carte de la forêt

À imprimer en un seul exemplaire.



## OBJECTIF :

Comprendre les transformations de mon corps pendant des efforts de différentes intensités.

### MATÉRIEL



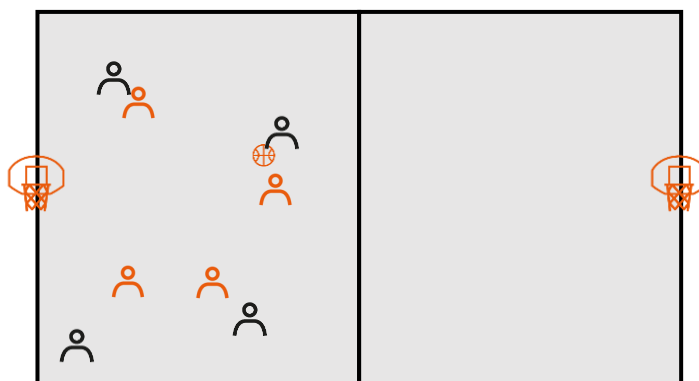
4x6 chasubles



4 ballons



1 chronomètre



Exemple : Le basket-ball



60 min



20x30m



24  
élèves



Cycle 3



## ÉCHAUFFEMENT

15'

Organiser un échauffement en rapport avec les formes de motricités engagées dans l'APSA choisie.

### Ex (Basket-ball) :

Après un léger jogging (mise en train), l'échauffement se déroule en 2 parties de 5 minutes chacune. Répartir les élèves en 6 équipes mixtes et équilibrées, de 4 élèves.

Avant de démarrer, demander à chaque élève de prendre son pouls en comptant le nombre de pulsations ressenties pendant 15 secondes (trois doigts au niveau du poignet ou au niveau de la carotide). Multiplié par 4, cela donne la fréquence cardiaque à la minute.

Partie 1 : Organiser deux jeux de passe à 5 en parallèle. Les règles du basket-ball doivent être respectées, notamment pour la défense, les déplacements (avec ou sans ballon) et les sorties de balles.

Partie 2 : Faire deux colonnes (deux équipes) orientées vers le panier, sur chaque demi-terrain. Les premiers élèves de chaque colonne s'élancent en dribblant vers le panier au signal de l'enseignant. Ils doivent tenter un tir (1 tir maximum par passage), récupérer le rebond, retourner dans leur colonne respective en dribblant puis transmettre le ballon de la main à la main à leur partenaire, qui s'élancera à son tour, à la manière d'un relais. L'équipe qui atteint le score de 10 paniers marqués remporte la partie.

**La partie s'arrête** : à la fin du temps imparti (5 min) dans la partie 1, lorsqu'une équipe a marqué 10 paniers ou à la fin du temps imparti (5 min) dans la partie 2. A la fin de la partie 2, les élèves prennent à nouveau leur pouls.

## RÈGLES

- Il est interdit au porteur du ballon de dribbler dans la partie 1
- Il est interdit de faire la passe au joueur qui vient de me faire une passe dans la partie 1
- Il est interdit d'entrer en contact avec les adversaires

## VARIABLES

- Pour inclure le maximum d'élèves dans la partie 1, les élèves qui ont déjà touché le ballon doivent s'asseoir et ne peuvent plus recevoir le ballon. Ils peuvent se relever dès que le ballon est perdu (touche, interception) ou que le point est marqué par leur équipe
- Pour augmenter la difficulté des attaquants, faire varier les types de dribbles (dans le dos, entre les jambes, « reverse »...) et de tirs (tir en course obligatoire (= avec double pas), tir en suspension (= à l'arrêt), tir en crochet...) dans la partie 2



## JEU SPORTIF

🕒 30'

Organiser la pratique de l'APSA choisie : matches (sports de raquette, de combat...), tournois (sports collectifs), préparation d'un enchaînement (gymnastique ou danse)... Choisir **une forme de pratique intense physiquement**.

### Ex : le basket-ball

Organiser des matches de basket-ball avec 6 équipes de 4 élèves. Répartir les équipes en deux poules de 3 équipes. Faire des matches de 5 minutes. Pour favoriser le jeu collectif, les élèves n'auront le droit qu'à deux dribbles de suite maximum. Les autres règles du basket-ball s'appliquent normalement.

**La partie s'arrête lorsque** : tous les matches de chaque poule ont été réalisés. A la fin de chaque match, les élèves prennent leur pouls et le notent.

Variable 1 : Pour rendre le jeu plus inclusif, les points rapportés par les paniers d'un même élève diminuent au cours du temps : son premier panier vaut 3 points, son deuxième 2 points et tous les paniers suivants ne rapporteront qu'un point.

*Ex : Théo marque le premier panier du match pour son équipe qui rapporte donc 3 points. Il marque à nouveau et rapporte donc 2 points supplémentaires. Léa marque à son tour et ajoute donc 3 points à son équipe. Puis Théo intercepte et marque, pour 1 point supplémentaire.*

Variable 2 : Si vous manquez de paniers à disposition, chaque équipe se rencontre sur demi-terrain. A chaque fois que la balle change de camp, il faut la ressortir de la zone des trois points avant de pouvoir attaquer (Par exemple, si une équipe rate un tir et que l'autre récupère le rebond, il est interdit de tirer sur le panier avant d'être ressorti, en dribble ou en passe au-delà de la ligne à trois points). A chaque panier marqué, le ballon est rendu à l'équipe adverse dans le rond central.



## RETOUR AU CALME

🕒 15'

## POUR INITIER LA RÉFLEXION (ÉMOTIONS ET RESENTIS)

- Comment vos corps ont-ils réagi pendant l'échauffement, pendant les matchs ?
- Quels changements avez-vous observés sur votre organisme ?
- Comment votre pouls a-t-il évolué au cours de la séance ?

## PISTES D'ÉCHANGES

- Evolution des rythmes cardiaques et respiratoires durant l'effort.
- Le rôle de l'oxygène dans le fonctionnement des muscles.
- Température corporelle et transpiration : causes et conséquences sur l'hydratation du corps.
- L'impact d'une activité physique régulière sur les transformations du corps à l'effort.

## OBJECTIF :

Revoir l'ensemble des notions abordées au cours de la séquence « Bien bouger »

### MATÉRIEL



9 balises



1 chronomètre



Annexes

Autre : 10-15 stylos/crayons



60 min



20x20m



24  
élèves



Cycle 3



## ÉCHAUFFEMENT

10'

Partie 1 : Les élèves trottinent dans tous les sens dans l'espace de pratique. L'enseignant annonce à voix haute une couleur. Les élèves doivent alors repérer et aller toucher un objet de la couleur annoncée.

Il est interdit de toucher un objet qu'ils portent sur eux.

Lorsque tous les élèves ont trouvé un objet, ils repartent en trottinant et le jeu se poursuit.

Partie 2 : Les élèves trottinent toujours dans l'espace, mais cette fois, l'enseignant annonce un chiffre plutôt qu'une couleur. Les élèves doivent alors se regrouper pour former des groupes de taille équivalente au chiffre annoncé (*Ex : l'enseignant annonce le chiffre « 3 », les élèves doivent donc former des groupes de 3 maximum*).

Terminer l'échauffement en annonçant « 2 » ou « 3 ». Les groupes formés pourront être gardés pour faire les différentes équipes du jeu sportif.





**But :** Résoudre le maximum d'énigmes avant la fin du temps imparti.

### Consignes :

Répartir les élèves en binômes ou trinômes. Chaque équipe dispose d'un stylo, d'un coupon de vérification des balises ([annexe 2](#)) et d'une feuille de réponse pour les énigmes ([annexe 3](#)).

Disposer 9 balises dans un espace connu des enfants. Il est possible d'utiliser des chasubles, des coupelles ou des plots de la même couleur, ou encore de la rubalise comme balises. A chaque balise sera associé un dessin facile à reproduire (ex : [annexe 5](#)) sur le coupon ([annexe 2](#)).

Donner un ordre spécifique à chaque équipe dans lequel elles doivent trouver les balises et résoudre les énigmes. Dès qu'une balise est trouvée par une équipe, les élèves doivent reproduire le dessin sur le coupon, dans la case correspondant au numéro de la balise, puis aller montrer le coupon à l'enseignant qui s'assure que le dessin correspond à la balise trouvée. L'enseignant donne alors l'énigme correspondante à résoudre (Ex : *balise 5 trouvée, donner l'énigme 5*). Les élèves inscrivent leur réponse sur la feuille de réponse ([annexe 3](#)).

**La partie s'arrête :** à la fin du temps imparti de 25 min. L'équipe qui a résolu le plus d'énigmes remporte la partie.

### VARIABLES

- Chaque équipe est libre de chercher les balises dans l'ordre qu'elle souhaite
- Pour modifier les messages abordés dans la séance, il est possible de proposer d'autres énigmes
- Pour augmenter la difficulté, complexifier les énigmes en vous inspirant des messages clés de chaque séance du kit
- Pour moduler la difficulté, adapter l'emplacement et la visibilité des balises



### POUR INITIER LA RÉFLEXION (ÉMOTIONS ET RESENTIS)

- Corriger les énigmes de façon collective. Tous les enfants doivent entendre les réponses et les messages associés.

### PISTES D'ÉCHANGES

- Demander aux enfants d'en dire plus sur le sujet abordé par chacune des réponses.
- Prendre du temps pour revoir les notions sur lesquelles les enfants ne sont pas au point.
- Les bienfaits physiques, sociaux, cognitifs et psychologiques de l'activité physique régulière.
- Les pratiques d'intensités différentes et leur répartition dans la journée, dans la semaine.

## Liste des énigmes

À imprimer en 2 ou 3 fois pour avoir plusieurs exemplaires de chaque énigme à distribuer.

**Enigme 1 :** Décode la phrase suivante

AL ÉÉDENTARITS, C'TSE EL TAIF ED EN SAP EAIRF TUFFISAMENS D'ÉCTIVITA EHYSIQUP TE AELC EOMPORTC ED XOMBREUN SISQUER ROUP EOTRV ÉANTS.

**Enigme 2 :** Résoudre l'opération suivante pour trouver combien de temps il faut être actif par jour au minimum pour être en bonne santé (calculatrice interdite).

$$75 - 60 + (3 \times 4) + 25 - 10 - 15 + 40 - 7 =$$

**Enigme 3 :** Décode la phrase suivante

LESA ACTAIVIATÉS ACOMAME AALLEAR À LAA PIASCIANE, DAANSAER, FAIRAE DEA LA CAORDAE À SAAUTAER OAU ENACORAE JOAUER AAU FAOOTABALAL SOANT DAES AACTIAVITAÉS AACTIAVES ACAR AELLAES VAOUS AFATAIGUAENT AET VAOUS AFONAT TRAANSAPIRAER.

**Enigme 4 :** Décode la phrase suivante

RIOVA ENU ÉTIVITCA EUQISYHP ERÈILUGÉR TEMREP ED XUEIM ES RITNES SNAD AS UAEP, D'ETRÉ ED ERUELLIEM RUEMUH TE D'RIOVA SULP ECNAIFNOC NE IOS.

**Enigme 5 :** Décode le rébus suivant



**Enigme 6 :** Décode le message suivant

12.'1.3.20.9.22.9.20.5. 16.8.25.19.9.17.21.5. 16.5.18.13.5.20. 1. 22.15.20.18.5. 3.5.18.22.5.1.21. 4.5. 2.9.5.14. 19.5. 4.5.22.5.12.15.16.16.5.18. 5.20. 4.5. 16.18.15.7.18.5.19.19.5.18;

Code: A=1, B=2, C = 3, D=4, E=5, F=6, G=7, H=8, I=9, J=10, K=11, L=12, M=13, N=14, O=15 , P=16, Q=17, R=18, S=19, T=20, U=21, V=22, W=23, X=24, Y=25, Z=26

**Enigme 7 :** Décode le message suivant

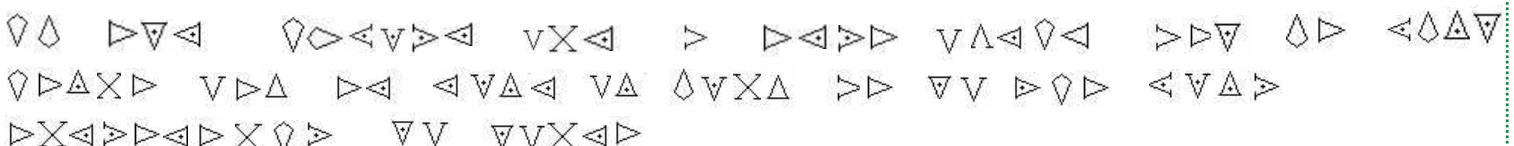
NPO BUUFOUJPO, NB NFNPSJF FU NB DPODFOUSBUJPO TPOU BNFMJPSFFT MPSTRVF KF NFOF VOF WJF BDUJWF.

Indice : L'ordre de l'alphabet a été décalé d'une lettre.

**Enigme 8 :** Complète le texte à trous grâce aux mots indiqués.

Mots à utiliser : CŒUR – OXYGÈNE – MUSCLES – SANG – POUMONS

**Enigme 9 :** Décode le message suivant en utilisant le code sur ta feuille de réponses



### Coupons

À imprimer autant de fois que nécessaire (1 coupon par équipe).



1		2	
3		4	
5		6	
7		8	
9			

1		2	
3		4	
5		6	
7		8	
9			

1		2	
3		4	
5		6	
7		8	
9			

1		2	
3		4	
5		6	
7		8	
9			

## Feuille de réponses

À imprimer une fois par équipe.

Réponse énigme 1 :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Réponse énigme 2 : Pour être en bonne santé, il faut faire au moins \_\_\_\_\_ minutes d'activité physique par jour.

Réponse énigme 3 :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Réponse énigme 4 :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Réponse énigme 5 :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Réponse énigme 6 :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Réponse énigme 7 :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Réponse énigme 8 : L' \_\_\_\_\_ arrive dans le corps par l'intermédiaire des \_\_\_\_\_. Il est ensuite véhiculé

par le \_\_\_\_\_ jusqu'au \_\_\_\_\_ puis redistribué aux \_\_\_\_\_ qui vont l'utiliser comme énergie

Réponse énigme 9 :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

∇ A	◇ L	▷ V
◁ B	◇ M	◇ W
△ C	× N	◇ X
∇ D	∇ O	◇ Y
∇ E	◁ P	◇ Z
◁ F	△ Q	
△ G	▷ R	
∇ H	∇ S	
◇ I J	◁ T	
◇ K	△ U	

## Liste des indices

À imprimer en 2 ou 3 fois pour avoir plusieurs exemplaires de chaque indice à distribuer.

**Indice énigme 1 :** Fais attention au placement de la première et dernière lettre de chaque mot.

**Indice énigme 2 :** Supprime les « A » en trop pour déchiffrer le message.

**Indice énigme 4 :** Lis chaque mot à l'envers pour déchiffrer le message.

**Indice énigme 6 :** Utilise le code suivant pour déchiffrer le message

Code: A=1, B=2, C = 3, D=4, E=5, F=6, G=7, H=8, I=9, J=10, K=11, L=12, M=13, N=14, O=15 , P=16, Q=17, R=18, S=19, T=20, U=21, V=22, W=23, X=24, Y=25, Z=26

**Indice énigme 7 :** L'ordre de l'alphabet a été décalé d'une lettre (A=B ; B=C ; C=D...)

**Indice énigme :** Utilise le code suivant pour déchiffrer le message

∇	A	◊	L	◁	V
◁	B	◊	M	◊	W
△	C	×	N	◊	X
∇	D	∇	O	◊	Y
▷	E	◁	P	◊	Z
▷	F	△	Q		
△	G	▷	R		
∇	H	∇	S		
◊	I J	◁	T		
◊	K	△	U		

### Correction des énigmes

À destination de l'enseignant.

**Enigme 1 :**

La sédentarité, c'est le fait de ne pas faire suffisamment d'activité physique et cela comporte de nombreux risques pour votre santé.

**Enigme 2 :**

Pour être en bonne santé, il faut faire au moins **60** minutes d'activité physique par jour.

**Enigme 3 :**

Les activités comme aller à la piscine, danser, faire de la corde à sauter ou encore jouer au football sont des activités actives car elles vous fatiguent et vous font transpirer.

**Enigme 4 :**

Avoir une activité physique régulière permet de mieux se sentir dans sa peau, d'être de meilleure humeur et d'avoir plus confiance en soi.

**Enigme 5 :**

Grâce au sport, je peux me faire de nouveaux amis.

**Enigme 6 :**

L'activité physique permet à votre cerveau de bien se développer et de progresser

**Enigme 7 :**

Mon attention, ma mémoire et ma concentration sont améliorées lorsque je mène une vie active.

**Enigme 8 :**


L'oxygène arrive dans le corps par l'intermédiaire des poumons. Il est ensuite véhiculé par le sang jusqu'au cœur puis redistribué aux muscles qui vont l'utiliser comme énergie pour bouger.

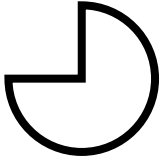
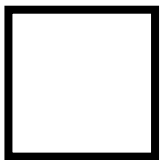
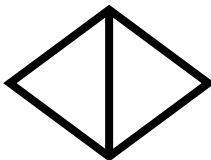
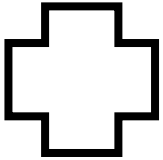

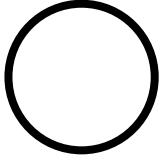
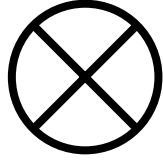
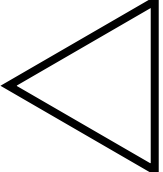
**Enigme 9 :**

Il est important d'être actif dès le plus jeune âge et tout au long de sa vie pour entretenir sa santé.

## Code des balises

À imprimer, découper et placer sur chacune des balises. Garder un exemplaire pour vérifier les coupons des élèves.



BALISE 5			
BALISE 4		BALISE 9	
BALISE 3		BALISE 8	
BALISE 2		BALISE 7	
BALISE 1		BALISE 6	