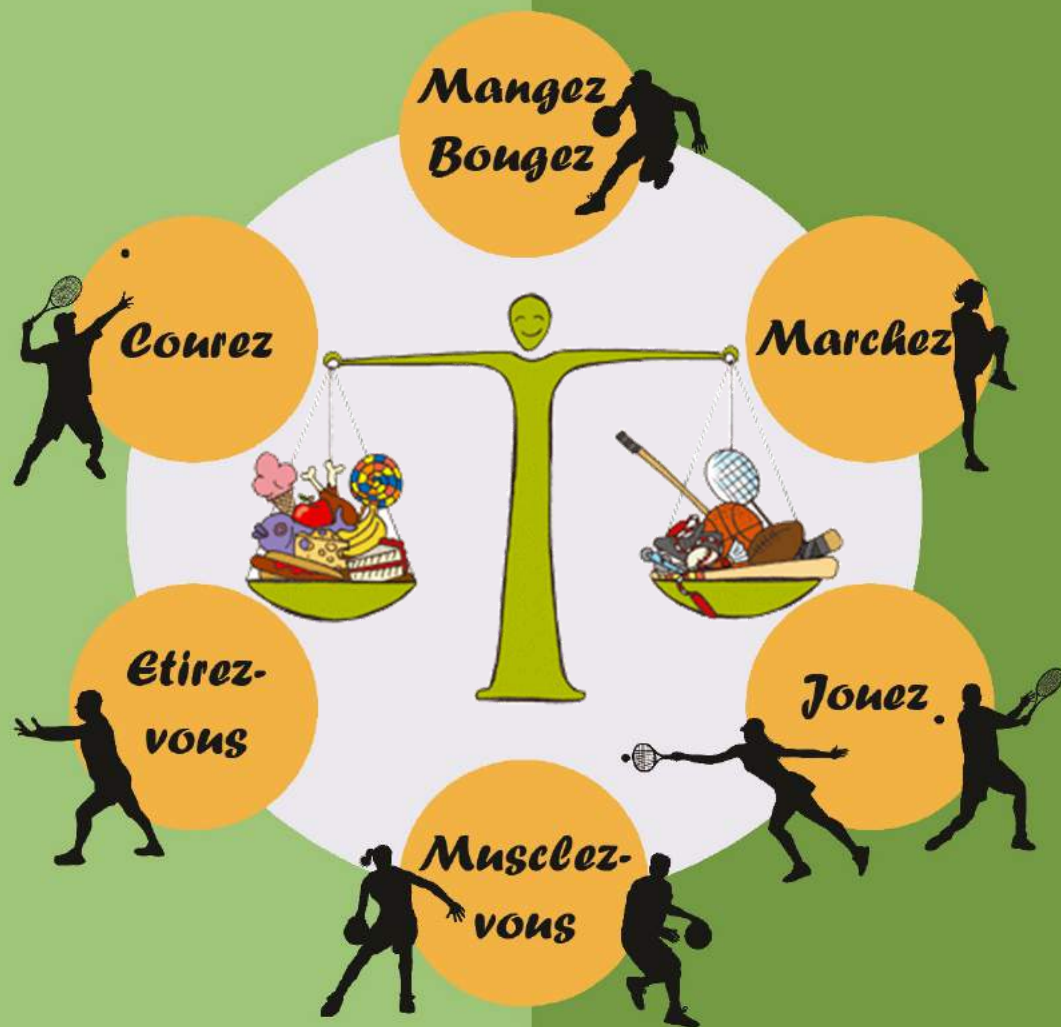
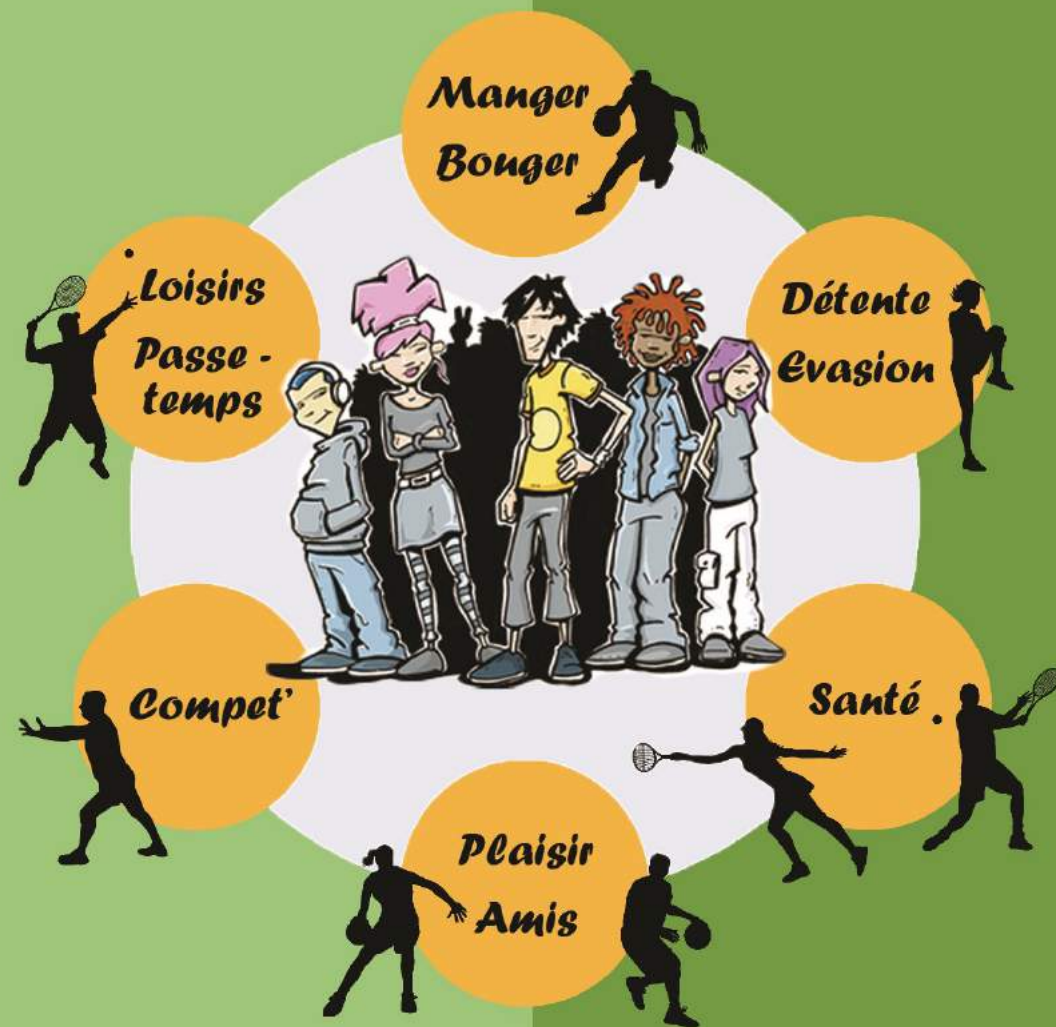


Bouge avec ton école



Bouge avec ton école



A vos baskets! A vos assiettes!

Pourquoi faire une activité physique ?

Pour être en bonne santé !

1H00 d'activité physique (ex: marche rapide) **chaque jour** suffit pour être en pleine forme.

En faisant de l'activité physique, tu auras...

Des muscles forts et durs, qui réagiront vite !

Un **cœur** et des **poumons** prêts à toute épreuve !

Un **corps qui bouge comme tu le veux**, qui ne grossira pas !

Des moments **d'amusement**, de **plaisir**, de **détente**, de **partage**, de **fierté**, **d'effort** !

Oublié tous les petits **soucis** !

Une meilleure **qualité de vie** et **LA santé** !

Plus de **confiance** en toi, plus de **facilités à l'école** !

Plein d'**amis** !!!

Franchis la première étape :
1H d'activité physique par jour

Réponses Quizz Sport Santé

- 1. Vrai et Faux :** si, sans changer son alimentation, on pratique une demi-heure d'activité physique, trois fois par semaine - ce qui est déjà bien - il ne faut pas espérer voir l'aiguille de la balance descendre. Les calories dépensées ne seront pas suffisantes pour agir sur le poids. Cependant, on constate que la pratique d'un sport entraîne souvent une tendance à surveiller ce que l'on met dans son assiette. *Bouger et manger plus équilibré, voilà le secret de la minceur.* Pour encourager les débutants, rappelons que, si l'on pratique un sport régulièrement, le corps gagne en muscles et une masse musculaire plus développée augmente la dépense calorifique de l'organisme, même au repos. De bonnes raisons pour se mettre au sport, en choisissant une activité qui plaît : marche, vélo, danse.
- 2. Faux :** le bénéfice pour l'organisme est accentué si l'on pratique une activité physique *régulièrement*, même à petites doses, plutôt qu'une longue séance le week-end. Un corps entraîné à intervalles réguliers ne subit pas le traumatisme que représente une séance intensive hebdomadaire. On évite les courbatures, on ressent moins la fatigue, et on entretient mieux ses muscles - y compris le muscle cardiaque - en les sollicitant fréquemment.
- 3.** Les signes qui montrent qu'on fait de l'activité physique sont : le cœur s'accélère, on s'essouffle, on transpire.
- 4. Faux :** pour atteindre son meilleur rendement, un muscle doit froter les 38° (d'où les jambières des danseuses). Donc, avant de pratiquer un sport, il faut consacrer dix minutes à s'échauffer, par exemple en sautillant sur place, toujours avec des chausures à semelles confortables, ou en montant plusieurs fois de suite les genoux vers la poitrine et en pratiquant quelques mouvements d'éirement. Lors d'une sortie vélo, par exemple, on commence à pédaler lentement, puis on augmente son rythme. De même, pour courir, on trotte doucement avant de se lancer franchement dans un jogging, etc.
- 5. Faux :** tout dépend de l'intensité de l'effort. Mais il est naturel lorsque l'on demande à son corps un effort long, de lui apporter « du carburant », même si on n'en ressent pas forcément le besoin. Ainsi, lors d'une randonnée, il est recommandé de boire régulièrement à petites gorgées (eau, thé ou boisson énergétique) et de s'arrêter toutes les heures environ pour grignoter une barre de céréales, quelques fruits secs ou trois carrés de chocolat.
- 6. Faux :** Le seul impératif est un petit déjeuner adapté pour emmagasiner de l'énergie avant l'effort. L'effort physique, notamment associé à une durée de 1h30, ne doit pas être forcément couplé à un apport énergétique alimentaire supplémentaire. L'hydratation (eau) est en revanche indispensable, surtout s'il fait chaud !

Quizz Sport Santé

1. Pratiquer un sport fait maigrir : **VRAI, FAUX**
2. Une demi-heure de sport deux fois par semaine ou une heure le week-end revient au même : **VRAI, FAUX**
3. Quels sont les signes qui montrent que l'on fait de l'activité physique ?
4. Il n'est pas toujours nécessaire de s'échauffer avant de commencer : **VRAI, FAUX**
5. Il ne faut ni boire ni manger pendant l'effort : **VRAI, FAUX**
6. Lors d'une sortie vélo, organisée un matin vers 10h00, et où tu feras 15km, (soit 1h30 de vélo), il est nécessaire de prendre une collation lors des arrêts prévus : **VRAI, FAUX**

Importance de l'alimentation

Pour pratiquer une activité physique dans de bonnes conditions :

- 1- Tu dois **bien te nourrir** : manger **varié, équilibré et en quantité suffisante**. La quantité est fonction de l'activité pratiquée et du profil de la personne. Il faut donc adapter son alimentation à son activité physique, entre autre, afin d'avoir un équilibre entre les dépenses et les besoins énergétiques.
- 2- Tu puiseras dans **7 groupes d'aliments**. Ces aliments, une fois **digérés**, se transforment en **nutriments** (*lipides, glucides, protides*) qui passeront dans ton sang qui les transportera dans tout ton corps (muscles, cerveau, cœur,...).
 - les protéines, viandes-œufs-poissons (1 ou 2 fois/jour), riches en *protides*,
 - les féculents (à chaque repas, selon l'appétit), riches en *glucides*,
 - les matières grasses (à limiter), riches en *lipides*,
 - les aliments sucrés (à limiter), riches en *glucides*,
 - l'eau (à volonté), riches en *éléments minéraux*,
 - les fruits et légumes (5 fois/jour), riches en *vitamines, fibres, sels minéraux*,
 - les produits laitiers (3 fois/jour), riches en *calcium*.

L'alimentation est importante dans la construction de ton corps :

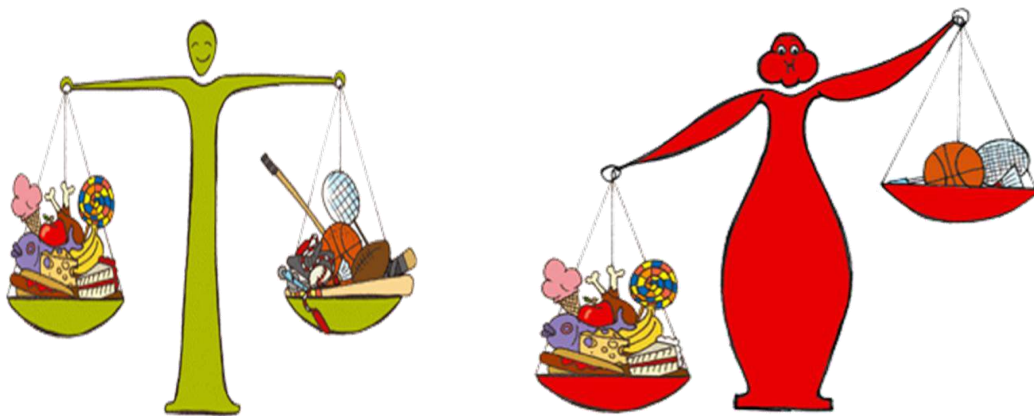
- Les **protéines et le calcium** t'aident à mieux grandir, à renforcer tes os, à mieux guérir de tes blessures,
- Les **glucides et les lipides** fournissent l'énergie à tes muscles,
- Les **vitamines, fibres, minéraux** t'aident à bien faire fonctionner ton corps.

Manger, Bouger

Besoins et dépenses énergétiques

La **quantité d'énergie** nécessaire au corps (énergie apportée par les aliments) ou la quantité d'énergie que le corps dépense (faire une activité physique dépense des calories soit de l'énergie) se mesure en **calorie**. Les calories sont indiquées sur les emballages alimentaires et des sites internet permettent de les calculer.

Observe les balances ci - dessous :



- Les deux personnages mangent pareil mais ne font pas la même quantité d'activité physique ainsi ils n'ont pas la même forme physique.
- Une personne qui « mange » autant de calories (énergie des aliments) qu'elle n'en dépense ne grossira pas => équilibre (personnage vert).
- Une personne qui « mange » plus de calories qu'elle n'en dépense par l'activité physique grossira (personnage rouge).

Conclusion :

Plus l'activité est intense et plus l'âge augmente, plus les besoins caloriques sont élevés (plus il faut manger). Inversement, moins l'activité est intense et moins l'âge est élevé, moins les besoins caloriques sont élevés (moins il faut manger).

Adapte ta ration alimentaire (quantité d'aliments à ingérer dans la journée) en fonction de ton activité physique et de ton profil (âge, sexe, taille).

Fixe - toi un contrat

Pour partir du bon pied, fixe toi 2 ou 3 objectifs cette année :

- Fais plus d'activités physiques en dehors de ton club avec tes copains : vélo, marche, foot...
- Fais du sport dans le club de ton choix : va t'inscrire dans au moins un club.
- Mange plus de fruits et de légumes.
- Ne grignote pas entre les repas !
- Fais-toi de nouveaux copains pour faire avec eux des activités qui te feront transpirer.
- ...

Fiche de progrès :

1) Pratiques-tu une activité physique et sportive en dehors de l'école et d'une structure sportive (= club, multi-activités proposées par la ville le mercredi) et combien de fois par semaine (tous les jours, 3 fois par semaine, 1 fois par semaine, 1 fois par mois) ?

Année 2013 : oui / non - nombre de fois ? - *Si non pourquoi ?*

Année 2014 : oui / non - Année 2015 : oui / non - Année 2016 : oui / non - Année 2017 ...

2) Pratiques-tu une activité physique et sportive pendant les vacances (en club, en famille, entre amis, en structure de loisirs...) et combien de fois (tous les jours, de temps en temps, pas du tout) ?

Année 2013 : oui / non - nombre de fois ? - *Si non pourquoi ?*

Année 2014 : oui / non - Année 2015 : oui / non - Année 2016 : oui / non - Année 2017 ...

3) Pratiques-tu une activité physique et sportive dans une structure sportive (club sportif, multi-activités proposées par la ville le mercredi) et combien de jours par semaine (1 jour, 2 jours, 3 jours et plus) ?

Année 2013 : oui / non - nombre de fois ? - *Si non pourquoi ?*

Année 2014 : oui / non - Année 2015 : oui / non - Année 2016 : oui / non - Année 2017 ...

Quelques idées pour être plus actif

Des idées pour faire le premier pas !



Tu marches beaucoup pour te rendre :

- à l'école
- au centre commercial
- au terrain de jeu
- chez tes amis
- sur des petits trajets

Déplace-toi à vélo pour :

- aller à l'école
- aller chez tes amis
- les petits trajets



Tu sors ton chien ou celui de la voisine ?

- Oui je le sors

Est-ce que tu fais ?

- de la planche à roulettes
- du roller
- de la randonnée

Cherche des activités où tu trouveras du plaisir et des jeux !

- Danse en écoutant ta musique préférée

- Aide tes parents à porter les courses



- Débute un sport qui te plaît
- Inscris-toi en club
- Renseigne-toi sur les activités de ta commune
- N'hésite pas à découvrir une nouvelle activité comme l'escalade, l'aviron, la danse, la randonnée...



Ton fil de forme !

MON FIL DE FORME (je colorie les cases jusqu'au niveau atteint lors des tests)

											6	Endurance	
											5	Puissance	Détente
												Saut	
											4	Coordination	Frappe
												Navette	
											3	Adresse	
											2	Équilibre	
											1	Souplesse	
5	4	3	2	1	Niveau	Qualité							

Evalue ta pratique physique

Qu'appelle-t-on pratique physique ?

Les moments où on est actif : c'est-à-dire ?

- Aller à pied ou en vélo à l'école. Cela s'appelle des **déplacements quotidiens**,
- Faire du sport en club et à l'école. Cela s'appelle les **activités encadrées**,
- Faire le ménage, jouer dans la cour de récréation, jouer avec les copains, se promener en famille, promener son chien... Cela s'appelle les **activités récréatives et de loisirs**.

Même si cela ne dure que 5 minutes ?

- Non, il faut au minimum que l'activité dure **10 minutes** sinon cela ne compte pas.

Estimation journalière de « ton temps de pratique d'activités physiques et sportives » :

Le tableau ci-contre « ton temps de pratique d'activités physiques et sportives » te permet de calculer ta quantité d'activité physique dans la journée, **aides-toi de ce tableau journalier pour remplir ton semainier** (quantité d'activités physiques dans la semaine - page suivante). **Remplis ce tableau au crayon à papier** pour pouvoir l'utiliser plusieurs fois.

S E M A I N E	T E M P S - S C O L A I R E	Pratiques / Jours (en minutes)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	TOTAL Semaine (heures)
		Activités Encadrées								
		Déplacement Quotidien								
		Activités Loisir								
		Total Journée (heures)								
S E M A I N E	V A C A N C E S	Pratiques / Jours (en minutes)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	TOTAL Semaine (heures)
		Activités Encadrées								
		Déplacement Quotidien								
		Activités Loisir								
		Total Journée (heures)								
S E M A I N E	A U C H O I X	Jours / Pratique (en minutes)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	TOTAL Semaine (heures)
		Activités Encadrées								
		Déplacement Quotidien								
		Activités Loisir								
		Total Journée (heures)								

Evalue ta pratique physique

Maintenant, pour mesurer ta pratique physique, remplis les 3 semainiers !

- Remplis **1 semaine sur le temps scolaire** pour mesurer ta pratique physique (S1),
- Puis, pendant **les vacances scolaires (S2)**,
- Enfin, après observation de ta pratique sur S1 et S2, choisis **une autre semaine où tu essaieras d'augmenter ta pratique physique (S3)**.
- N'oublie pas d'écrire le temps passé à faire une activité physique en minutes pour chaque jour et en heures pour obtenir le « Total Semaine » et le « Total Journée » (1h = 60 minutes).
- Compte l'activité seulement si elle a duré **au moins 10 minutes**.

1... 2... 3... partez !

Questions en lien avec le semainier :

- As-tu pratiqué une activité physique tous les jours ? oui / non
- Tu as pratiqué au moins 60 minutes d'activités physiques jours dans la semaine.
- Pratiquer au moins 1h d'activité physique par jour, est-ce facile ? Quelles difficultés as-tu rencontrées ?
.....
.....
- Quelles solutions as-tu trouvées pour pratiquer une activité physique au moins 1h par jour ?
.....
.....

TON TEMPS DE PRATIQUE D'ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

Totalise la durée des activités physiques que tu as pratiquées dans la journée.

Pour t'aider : Une activité encadrée = 40 minutes

Une activité récréative et de loisir = 10 minutes

Un déplacement quotidien = 10 minutes

	Du matin à midi	Le midi	Du midi à la fin de la journée d'école	Après l'école	TOTAL
Activités encadrées - A l'école - A l'usep - Dans un club - Au CLAE - ...	○ X 40 minutes = [] minutes	○ X 40 minutes = [] minutes	○ X 40 minutes = [] minutes	[] X 40 minutes = [] minutes	
Déplacements quotidiens - A pied - A vélo - ...	○ X 10 minutes = [] minutes	○ X 10 minutes = [] minutes	○ X 10 minutes = [] minutes	[] X 10 minutes = [] minutes	
Activités récréatives et de loisirs - Récréation - Promenade familiale - Jeux sportifs avec copains - ...	○ X 10 minutes = [] minutes	○ X 10 minutes = [] minutes	○ X 10 minutes = [] minutes	○ X 10 minutes = [] minutes	
					TOTAL GENERAL