




## Fiche 4 : L'activité physique et le sport : Où ? Pour qui ? Pourquoi ?

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
 Avoir une pensée critique	
 Savoir communiquer efficacement	

### Matériel

- Des stylos ou feutres
- Annexe 4.1 : Blason
- Annexe 4.2 : plan environnement proche

### Introduction :

Cette activité permettra de faire la différence entre l'activité physique et le sport, et d'identifier différents lieux de pratique.

### Objectifs :

- Faire la différence entre activité physique et sport
- Identifier les lieux de pratique d'activité physique et/ou de sport autour de soi.
- Comprendre et expliquer les bienfaits de l'activité physique pour tous.

### Techniques utilisées :

- Blason des idées
- Débat

### Déroulé de l'animation :

#### 20 min Temps 1 : Blason des idées - La différence entre une activité physique et un sport : Pour qui et pourquoi ?

Créer des groupes de 4 personnes maximum. Distribuer le blason à chaque participant, ils devront essayer d'y répondre individuellement. Une fois terminé, ils mettront leurs idées en commun par petit groupe.

#### 20 min Temps 2 : Blason des idées - Restitution

Inviter les participants, par groupe, à s'exprimer oralement sur les idées indiquées en commençant par la 1ère question pour l'ensemble des groupes et ainsi de suite. L'animateur note au tableau les différents termes importants se rapportant aux définitions.

#### 25 min Temps 3 : Plan : Où pratiquer une activité physique et/ou un sport ?

Par groupe, distribuer un plan de leur environnement proche, il représente l'école, et son environnement. Le but pour les élèves est d'indiquer les espaces, structures où il est possible de pratiquer une activité physique et/ou un sport. L'animateur représente au tableau le plan et indique l'ensemble des éléments exprimés par les participants pour donner une représentation globale et se rendre compte de la diversité des pratiques possibles.

#### 10 min Temps 4 : Conclusion

L'animateur conclut, à l'aide de la fiche "pour vous accompagner" en rappelant la différence entre sport et activité physique, et l'importance d'une pratique régulière.

### Piste de poursuite :

Pourquoi est-il important de pratiquer une activité physique ? Trouver un slogan, réaliser une affiche à destination des élèves de l'école, du collège, ami(e)s etc. Possibilité de dessiner, imprimer des images, version numérique, etc.

### Pour aller plus loin :

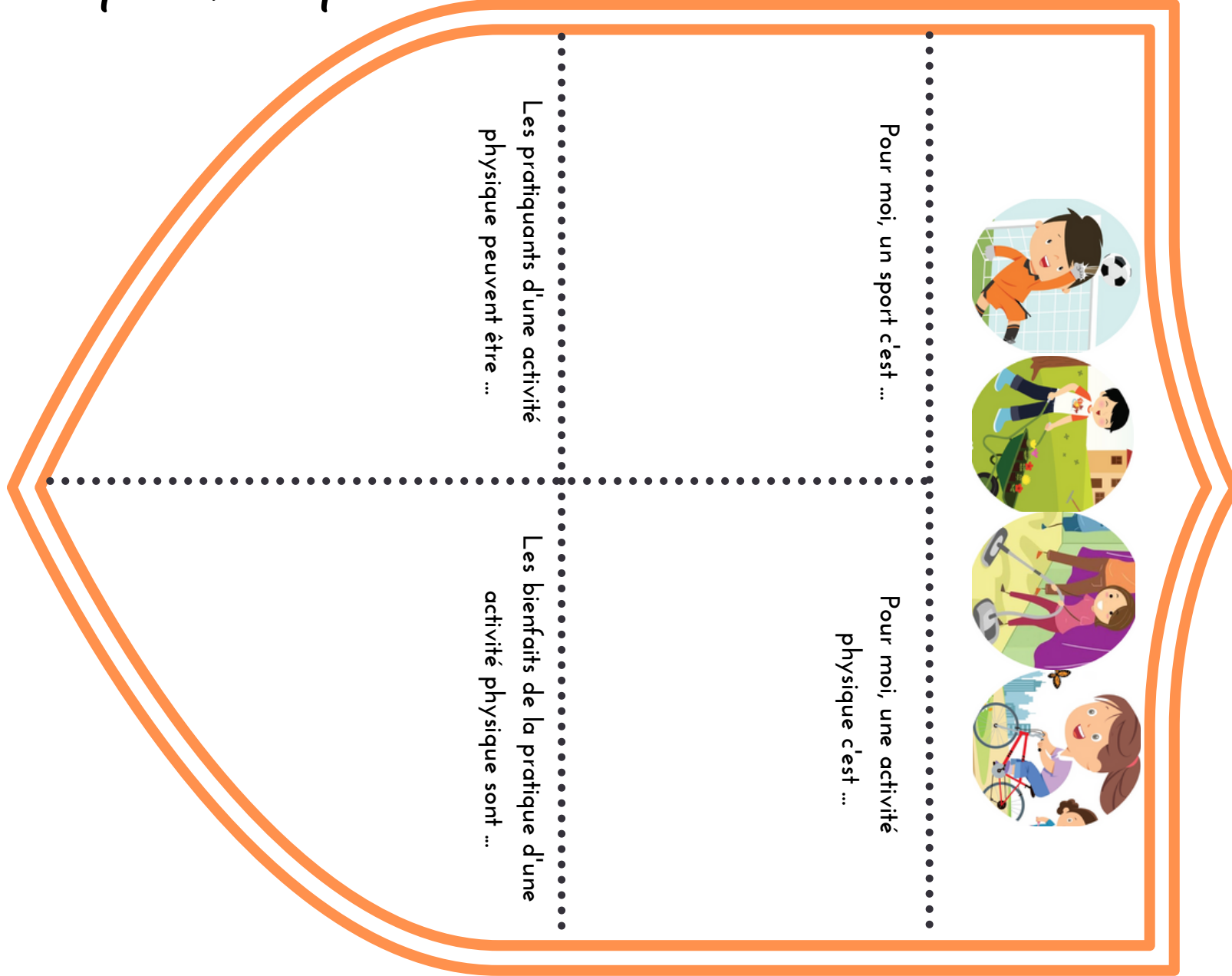
- Cartons des sensations physiques
- Bouge avec les zactifs !
- Expo Bien dans mes baskets !

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

# Annexe Fiche 4.1 : L'activité physique et le sport : Où? Pour qui ? Pourquoi ?



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

# Annexe Fiche 4.2 : L'activité physique et le sport : Où? Pour qui ? Pourquoi ?



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

## Pour vous accompagner Annexe Fiche 4.3 : L'activité physique et le sport : Où? Pour qui? Pourquoi?

### Quelques repères : Activité physique et sport

#### L'activité physique

##### C'est quoi ?

On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique.

OMS



**Tous les mouvements de la vie quotidienne, y compris ceux effectués lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs.**

##### Pour qui ?

Il est recommandé de pratiquer une activité physique à tous les âges de la vie. Bien sûr ces activités doivent être adaptées à la personne.

##### Pourquoi ?

Pratiquer une activité physique est bénéfique pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit et cela contribue à réduire le risque de maladies.

**Message clé :** il n'y a pas d'âge pour pratiquer une activité physique (adaptée), bienfaits sur la santé (physique, sociale, mentale + environnementale).

**Quelques exemples d'activités physiques :** jardinage, bricolage, ménage, promener son chien, s'arrêter un arrêt de bus avant le sien, prendre les escaliers et non l'ascenseur...

#### Le sport

##### C'est quoi ?

Le sport est une activité physique qui se réalise de manière organisée et codifiée\*, institutionnalisée\* et dans une logique de performance\*.



**\*Codifié :** avec un cadre (délimitation de terrain, durée...), et des règles (marquer, faute...).

**\*Institutionnalisé :** intégré dans une fédération sportive.

**\*Logique de performance :** c'est une compétition (donner le meilleur de soi-même).

