

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

Activité courte	Activité longue
	7 ans et plus
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Des stylos ou feutres
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

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

L'animateur crée des groupes de 4 personnes maximum (cf. Guide de l'animateur pour des techniques de constitution de groupe). Il distribue le blason (annexe 4.1) à chaque participant. Ils devront y répondre individuellement. Une fois terminé, chaque groupe partage ses idées en commun.

20 min Temps 2 : Blason des idées - Restitution

L'animateur invite les groupes 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.

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

Par groupe, l'animateur distribue un plan de leur environnement proche, il représente l'école, et son environnement (annexe 4.2). Le but pour les participants 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 d'accompagnement 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 
- Expo Bien dans mes baskets ! 

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Fiche d'accompagnement : 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 (Organisation Mondiale de la Santé)



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*.



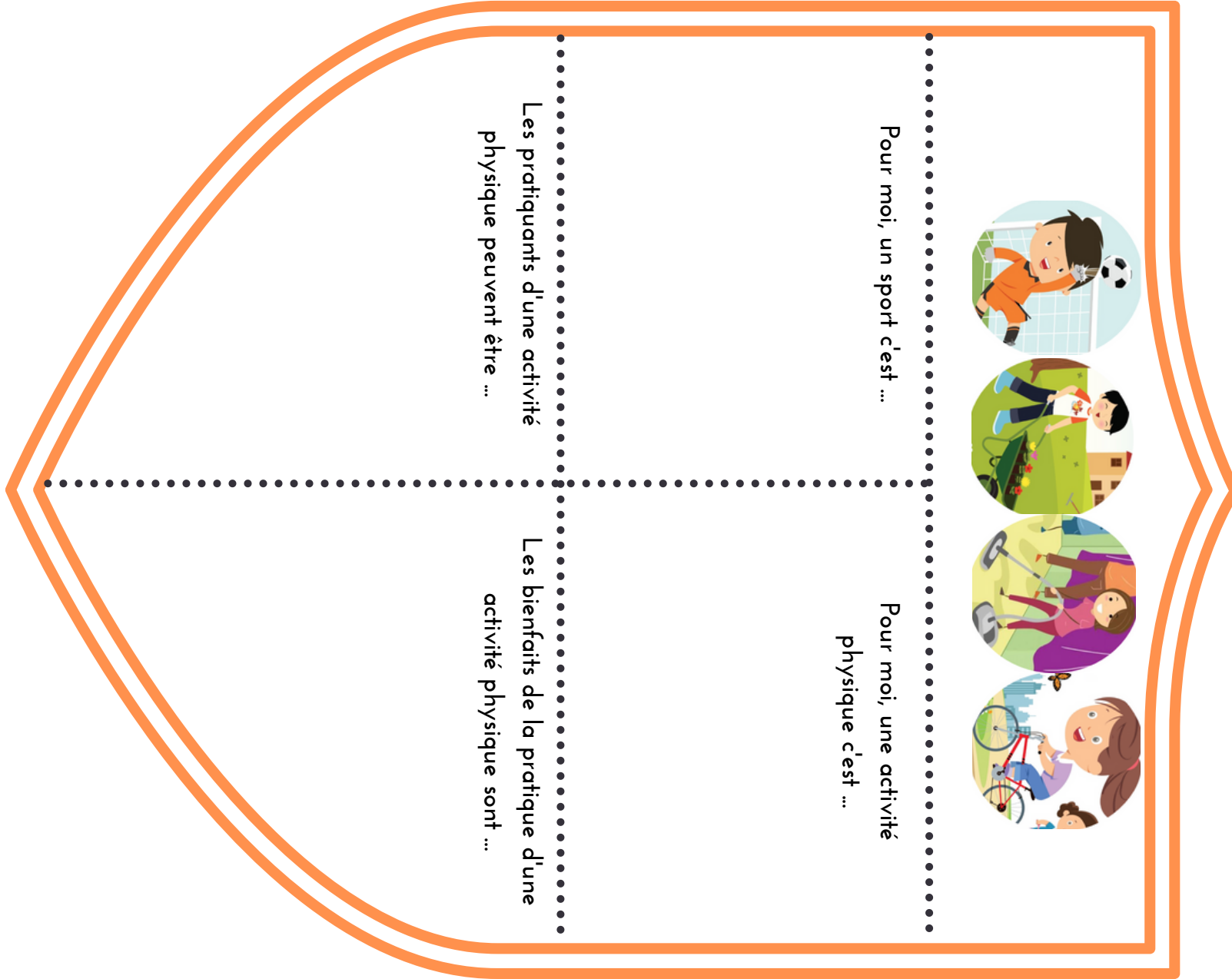
*Codifié : avec un cadre (délimitation de terrain, durée...), et des règles (marquer, faute...).

*Institutionnalisé : intégré dans une fédération sportive.

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



Annexe 4.1 : Le blason des idées



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe 4.2 : Plan de l'environnement proche



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?