

BOUGEZ!

9-12

CM

CORPS ET
MOUVEMENT

MSN

MATHÉMATIQUES
ET SCIENCES
DE LA NATURE

CT

CAPACITÉS
TRANSVERSALES

FG

FORMATION
GÉNÉRALE



Comment utiliser cette fiche activités

Objectifs

- Attirer l'attention sur l'importance de bouger.
- Prendre conscience des compétences sollicitées quand on bouge et des avantages qu'on peut en retirer comme le bien-être, le vivre ensemble, l'estime de soi.
- Susciter l'intérêt pour la pratique régulière d'un sport ou d'une activité physique.

Programme scolaire

La rédaction de cette fiche a été conçue en prenant en considération les objectifs du Plan d'études romand (PER).
À chaque sujet sont associées une ou plusieurs pastilles mettant en évidence la discipline abordée.



Bougez !

Introduction

Le Comité International Olympique participe à la lutte contre la sédentarité et contre l'obésité, notamment avec son programme « Sport pour tous » ou l'exposition jeune public « Bougez ! » du Musée Olympique (2015). Ces efforts sont entrepris en complémentarité avec les actions menées par des organisations partenaires: l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et sa Commission sur les moyens de mettre fin à l'obésité de l'enfant (au niveau international), ainsi que Promotion Santé Suisse et l'Office fédéral du sport (OFSP) avec son programme « Faire bouger la Suisse » (partenaires de « Bougez ! » en Suisse).

AUTRES RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Pour une préparation optimale, nous vous invitons à vous référer aux outils pédagogiques mis à disposition.

www.mobilesport.ch

La nouvelle plateforme suisse en ligne pour l'enseignement de l'éducation physique et l'entraînement.

www.ecolebouge.ch

Programme d'activité physique quotidienne pour les classes d'école et les structures d'accueil de jour.

www.muuvit.ch

Outil pédagogique favorisant l'activité physique destiné aux enseignants des classes primaires de niveau 1 à 6 :

www.fit4future.ch

Programme élaboré autour des thèmes de l'activité physique, de la nutrition et de la « gymnastique du cerveau ».

www.gorilla.ch

Programme national pour la promotion de l'alimentation équilibrée associée à une activité physique suffisante.

www.promotionsante.ch

Fondation de droit privé soutenue par les cantons et les assureurs. En vertu d'un mandat légal, la fondation initie, coordonne et évalue des mesures destinées à promouvoir la santé et à prévenir les maladies.

Sommaire

Activité 1: Le mouvement, c'est la vie (recommandations, variété des formes, motivations, etc.)	4
Activité 2: Beau dans ma peau (renforcer les muscles)	5
Activité 3: Bon pied bon œil (améliorer la coordination)	7
Activité 4: Costauds, les os! (consolider les os)	8
Activité 5: Tout en souplesse (conserver la souplesse)	10
Activité 6: Cœur à l'ouvrage en équipe (stimuler le système cardio-vasculaire, collaborer)	11

Annexes

12

Activité 1**Le mouvement, c'est la vie****Objectif**

Cette activité a pour but de donner du sens à l'activité physique et au sport sous la perspective de la santé corporelle, physique et sociale. La mise en évidence des motivations personnelles et des représentations relatives à l'activité physique propose un point de départ afin que chaque élève puisse reconnaître ses besoins fondamentaux et ses ressources. À l'aide du film « Bougez! avec Tom », l'importance des facultés telles que la force, l'endurance, la souplesse ou encore la collaboration sur le bien-être est résumée.

Liens PER

CM 21 : Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé.

FG 22 : Agir par rapport à ses besoins fondamentaux en mobilisant les ressources utiles.

MSN 27 : Identifier les différentes parties de son corps, en décrire le fonctionnement et en tirer des conséquences pour sa santé.

**Étape B**

Visionner le film « **Bougez! avec Tom** » sur Youtube : https://www.youtube.com/watch?v=41PRG_bFOMc

À l'aide de la fiche de travail en annexe 1, les élèves mettent en évidence leurs propres activités physiques, peu importe la forme de celles-ci.

→ Une promenade avec le chien, parcourir le chemin menant à l'école à vélo ou un entraînement dans un club de sport, chaque mouvement compte et peut être listé en annexe. Le but étant de thématiser l'activité physique au quotidien et le sport, pour montrer qu'il existe de multiples manières d'être actif.

Pour finir, les élèves peuvent indiquer un souhait individuel en rapport à une activité qu'ils aimeraient plus fréquemment faire et avec qui.

Exercice 1

Mettre en évidence la diversité des motivations personnelles et des représentations relatives à l'activité physique et au sport.

Étape A

Les élèves expriment leurs motivations à bouger, leurs représentations et leur compréhension de l'importance de l'activité physique sur leur bien-être personnel. Ces dires peuvent être inscrits sous forme de mots-clés au tableau noir ou sur des petites feuilles de papier autoadhésives.

Activité 2

Beau dans ma peau

Objectif

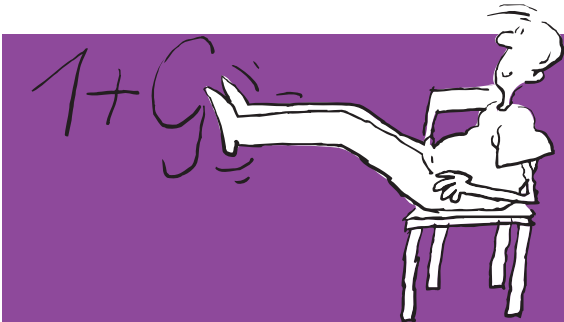
Cette activité a pour but de thématiser le renforcement musculaire sous l'angle de la santé et du bien-être. En abordant la diversité corporelle de manière positive, les élèves sont amenés à valoriser leur propre corps et à en prendre soin. De plus les élèves sont sensibilisés aux faits que les médias, le monde de la mode et l'industrie véhiculent souvent des idéaux de beauté irréalistes.

Liens PER

CM 21: Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé.

FG 21: Décoder la mise en scène de divers types de messages.

Exercice 1
L'écrivain



Matériel: Chaise

La ceinture abdominale est mise à rude contribution dans cet exercice. En position assise, les enfants écrivent avec leurs pieds.

- Asseyez-vous de côté sur la chaise et levez les jambes. En les gardant en l'air, essayez d'écrire votre nom avec les pieds.
- Mathématicien: écrivez des chiffres en l'air avec vos pieds. Votre voisin de pupitre réussira-t-il à les déchiffrer? Vous pouvez aussi écrire des opérations simples (additions/soustractions) que l'autre devra résoudre.

Exercice 2

Beauté retouchée et nous: quels impacts sur nos idéaux?

Nous « savons » beaucoup de choses sur les images retravaillées à l'ordinateur, mais combien de différences repérez-vous entre l'image de gauche et celle de droite?



© Forsman & Bodenfors

0	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	12	<input checked="" type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>						

Cochez le chiffre correspondant à votre réponse (réponse = 12). → Voir la fiche de travail en annexe 2.

Dans le cadre d'un échange avec l'ensemble de la classe, décrivez l'image 1 et l'image 2. Discutez les différents changements et expliquez ce qui les a motivés.

- | | | |
|-------------------|---------------------|--------------------------|
| 1. Yeux | 6. Menton | 10. Plis du haut (shirt) |
| 2. Dents | 7. Ombres des joues | 11. Poitrine |
| 3. Lèvres | 8. Cheveux | 12. Tour de taille |
| 4. Nez | 9. Couleurs du haut | |
| 5. Rides faciales | | |

MESSAGE PRINCIPAL

Musclé comme Batman ou filiforme comme Barbie? Inutile de te comparer à des caricatures inatteignables. En y regardant de plus près, tu verras que le corps de rêve, c'est du toc.

Contrairement aux idées reçues, il n'existe pas un poids idéal associé à ta taille et à ton âge.

Le mieux, c'est de trouver ton poids santé: celui où tu te sens bien dans ton corps, en mangeant varié et équilibré et en bougeant régulièrement. → Ce feeling n'appartient qu'à toi. D'ailleurs, ton poids de santé peut se situer dans une fourchette assez large.

POUR ALLER PLUS LOIN

Proposition A

Dans le cadre d'un devoir à faire à la maison, les élèves recherchent des vidéos démontrant comment l'image d'une personne peut être sublimée. Chaque élève choisit une vidéo et décrit celle-ci pas à pas. Discuter les différents outils utilisés afin de modifier l'image d'une personne (habillement, maquillage, coiffure, logiciel de retouche, etc.).

Quel est l'impact de ces modifications sur la perception de notre propre image corporelle?

Proposition B

Comparer une poupée mannequin ayant des mesures «irréelles» à une poupée représentant une femme aux mesures moyennes.

Si la poupée mannequin était en chair et en os, elle serait en très mauvaise santé. Pourquoi?

1. Son cou ne peut soutenir sa tête. Il est deux fois plus long et surtout beaucoup plus fin que celui d'une femme normale.
2. La poupée mannequin a des pieds trop courts pour conserver l'équilibre. Elle ne peut donc pas marcher, sauf à quatre pattes.
3. Sa taille est plus petite que sa tête, elle n'y a donc pas assez de place pour y loger tous ses organes.

Activité 3**Bon pied bon œil****Objectif**

Cette activité a pour but de définir la coordination, de comprendre à quoi elle sert au quotidien et si possible d'améliorer cette compétence.

Liens PER

CM 21: Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé.

Exercice 1

La dictée en équilibre



Matériel: Poutre, matériel didactique

En équilibre sur la poutre, les élèves lisent le texte suivant et retournent à leur place pour le copier dans leur cahier. Ils retournent lire le texte sur la poutre autant de fois que nécessaire pour le recopier intégralement.

La coordination aide à répondre aux situations inattendues par des gestes adaptés. Elle facilite aussi l'apprentissage de nouveaux mouvements. Dans la vie quotidienne, la coordination permet de tenir en équilibre sur un vélo tout en s'orientant correctement, d'effectuer un rythme en musique ou de réussir un lancer-rattraper de crêpe. Les scientifiques définissent la coordination comme l'ensemble des facultés liées à l'orientation, la réaction, la différenciation, au rythme et à l'équilibre (O-R-D-R-E).

Exercice 2

La coordination a besoin d'ordre

→ Voir la fiche de travail en annexe 3.

Citer une activité du quotidien sollicitant les facultés suivantes:

- **ORIENTATION** _____
→ Reconnaître de quel direction vient un appel et s'orienter correctement.
- **RÉACTION** _____
→ Rattraper une assiette qui tombe du placard, freiner lorsque le feu de signalisation tourne au rouge.
- **DIFFÉRENCIATION** _____
→ Faire rebondir deux différentes balles au sol sans perdre le contrôle de celles-ci.
- **RYTHME** _____
→ Danser
- **ÉQUILIBRE** _____
→ Marcher sur un muret, monter à l'échelle.

Exemples :

www.mobilesport.ch/jouer/js-kids-se-tenir-en-equilibre-funambule/

Activité 4

Costauds, les os!

Objectif

Comprendre à quoi servent les os et savoir comment il est possible de les consolider.

Liens PER

CM 21: Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé.

MSN 27: Identifier les différentes parties de son corps, en décrire le fonctionnement et en tirer des conséquences pour sa santé.

Dans le cadre d'un échange avec l'ensemble de la classe, examinez à quoi servent les os. Quelles fonctions supplémentaires ont les os?

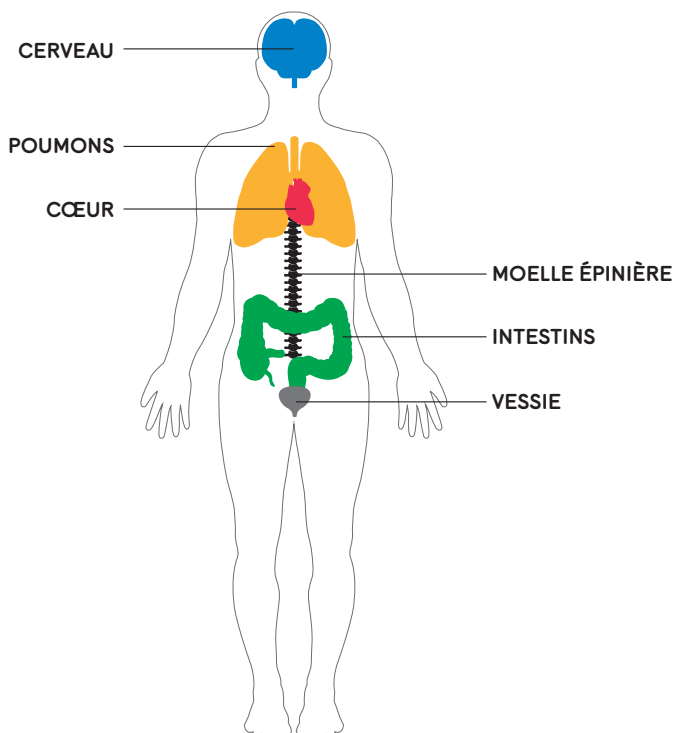
1. Protection des organes.
2. Structure du corps humain. Les os structurent notre corps comme les poutres d'une maison (ou le châssis d'une voiture).
3. Mobilité du corps humain. Nos os nous permettent de tenir debout et de se bouger.
4. Zone de fabrication des globules rouges et blancs (ces globules qui permettent au sang de transporter de l'oxygène à nos muscles et de réparer des plaies).

Exercice 1

Fonctions des os

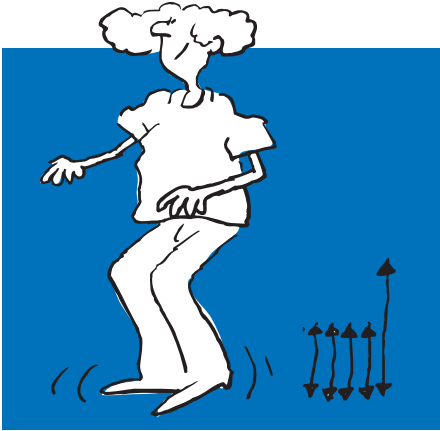
Les os protègent nos organes vitaux. Place au bon endroit les organes suivants: Cœur, poumons, vessie, cerveau, intestins, moelle épinière.

→ Voir la fiche de travail en annexe 4.



Exercice 2

Sauter et calculer



Sautez sur place à pieds joints en alternant sauts normaux et sauts plus haut selon une séquence chiffrée préétablie.

→ Exemple : tous les sept sauts, vous sautez plus haut, donc au 7^e, 14^e, 21^e saut et ainsi de suite jusqu'à 70.

Variation :

Revenez ensuite à zéro en comptant à l'envers. Reprenez depuis le début chaque fois que vous vous trompez !

Informations complémentaires pour les enseignant(e)s :

Il est établi depuis longtemps que les enfants qui sont beaucoup en mouvement ont des os plus solides. Ce constat n'est pas étonnant dans la mesure où une activité physique régulière augmente en principe la masse musculaire, qui stimule à son tour la croissance osseuse en exerçant une plus forte traction sur les os. Il semblerait toutefois que les activités à impacts favorisent le renforcement des os indépendamment de l'importance de la masse musculaire. Plusieurs études montrent que les mesures en vue d'accroître la densité osseuse chez l'enfant sont relativement simples à mettre en œuvre. Les entraînements courts et intensifs, avec des sollicitations sous forme d'impacts tels que sauts, sautillés ou course, sont efficaces.

De plus, prendre un peu de soleil renforce les os. Certains UV agissent sur la vitamine D qui, à son tour, active la fabrication osseuse. Inutile de faire bronzette pendant des heures : quinze minutes d'exposition par jour suffisent.

Activité 5

Tout en souplesse

Objectif

Cette activité a pour but de démontrer l'importance de la souplesse pour les activités quotidiennes et pour la prévention des blessures.

Liens PER

CM 21: Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé.

- Comparer la souplesse d'un mouchoir en papier à celle d'un élastique ?
- Lequel résiste le mieux à un étirement ?
- Que se passe-t-il lorsqu'on tire très fort sur un mouchoir en papier ou sur un élastique.

MESSAGE PRINCIPAL

Dans la vie quotidienne, la souplesse aide à accomplir des mouvements avec aisance et efficacité tels qu'enfiler une chemise ou passer sous un fil tendu. Être suffisamment souple évite de sérieuses blessures.

Pour conserver la souplesse, tu peux faire de l'escalade, de la gymnastique ou de l'escrime.

Exercice 1

Prévenir les blessures



Exercice 2

T'as bon dos



Protège-toi des maux de dos, conserve ta souplesse. Les maux de dos sont très courants. L'une des causes principales des douleurs est le manque de souplesse musculaire.

Asseyez-vous au bord de la chaise, jambes légèrement écartées, et laissez doucement pendre votre tête. A chaque expiration, déroulez votre dos de haut en bas gentiment, vertèbre après vertèbre, jusqu'à ce que vos mains touchent le sol. Puis, à chaque inspiration, redressez-vous lentement.

Répétez l'exercice plusieurs fois.

→ Les enfants étirent les muscles du dos et se relaxent.

Variation:

Twister: asseyez-vous à l'envers sur la chaise, le dos bien droit. Tournez le torse de côté de manière à étirer le bas du dos. Vous pouvez accentuer l'étirement en vous tenant au dossier de la chaise.



Activité 6

Cœur à l'ouvrage en équipe

Objectif

Cette activité a pour but de stimuler le système cardio-vasculaire par un exercice d'endurance ludique. La capacité de l'équipe à s'organiser pour atteindre un objectif commun est mise en évidence.

Liens PER

CM 21: Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé.

Exercice 1

Construire en ensemble



Le jeu se déroule en deux étapes :

- Durant 7 minutes, chaque équipe doit construire une tour, la plus haute possible à l'aide de pièces en bois. Chaque membre récolte des pièces en bois pour son équipe. Une pièce en bois est récoltée lorsque 2 tours de terrain sont effectués.
- Ensuite les deux équipes doivent répondre à 5 questions. Chaque bonne réponse permet à l'équipe de retirer une pièce en bois de la tour adverse. Quelle équipe a la tour la plus haute ?

Questions :

- À quelle fréquence bat le cœur au repos ? Entre 20 et 30 battements par minute, entre 60 et 80 battements par minute, 120 et 140 battements par minutes ?
→ Entre 60 et 80 battements par minute.
- À quelle fréquence bat le corps en endurance ? Entre 60 et 80 battements par minute, entre 100 et 160 battements par minute, à plus de 200 battements par minute ?
→ Entre 100 et 160 battements par minute.
- Statistiquement, de combien de temps un adulte faisant régulièrement un entraînement d'endurance augmente-t-il son espérance de vie ? De 3 semaines, de 2 à 9 ans, de 30 ans ?
→ De 2 à 9 ans.
- Lorsque le cœur est au repos, combien de temps mon sang a-t-il besoin pour transporter l'oxygène à mes muscles (par les artères) et revenir au cœur (par les veines) avec les déchets récoltés ? Moins d'une minute, 2 minutes, 10 minutes ?
→ Moins d'une minute.
- Lorsqu'on est stressé ou que l'on vit des émotions intenses, est-ce que notre cœur bat plus lentement, plus vite, les émotions n'ont pas d'influence sur la fréquence cardiaque ?
→ Plus vite.

Informations complémentaires pour les enseignant(e)s :

L'endurance correspond à la résistance à la fatigue. Elle dépend de la fréquence cardiaque, qui gagne à rester basse. Le cœur au repos bat 60 à 80 fois par minute, alors qu'à l'effort, c'est 100 à 160 fois par minute. Les battements du cœur activent le flux sanguin. Ceci permet d'approvisionner les muscles en énergie et en oxygène et de récolter les déchets. Plus le cœur est puissant, plus le système est efficace, moins le corps se fatigue. Travailler son endurance, c'est muscler son cœur pour éviter qu'il ne s'emballer au moindre effort.

Statistiquement, travailler l'endurance jour après jour permet de vivre mieux et plus longtemps.

C'est aussi un excellent moyen d'apprendre à connaître ses limites.

Annexes

Activité 1 – Mes activités physiques

Quelles sont les activités physiques que tu fais en famille, avec tes copains ou seul(e) ?

Liste ces activités à la bonne place.

→ Tu n'es pas obligé de remplir chaque ligne, écris seulement ce que tu fais.



EN FAMILLE

- _____
- _____
- _____
- _____

AVEC LES AMIS

- _____
- _____
- _____
- _____

SEUL(E)

- _____
- _____
- _____
- _____

Quelles activités aimerais-tu faire plus souvent et avec qui ?

Annexes

Activité 2 – Beauté retouchée et nous : quels impacts sur nos idéaux ?

Nous « savons » beaucoup de choses sur les images retravaillées à l'ordinateur, mais combien de différences repérez-vous entre l'image de gauche et celle de droite ?

→ Cochez le chiffre correspondant à votre réponse.



0	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>	17	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>

Annexes

Activité 3 – La coordination a besoin d'ORDRE

Cite une activité du quotidien sollicitant chaque faculté :

• **O**RIENTATION: _____

• **R**YTHME: _____

• **R**ÉACTION: _____

• **É**QUILIBRE: _____

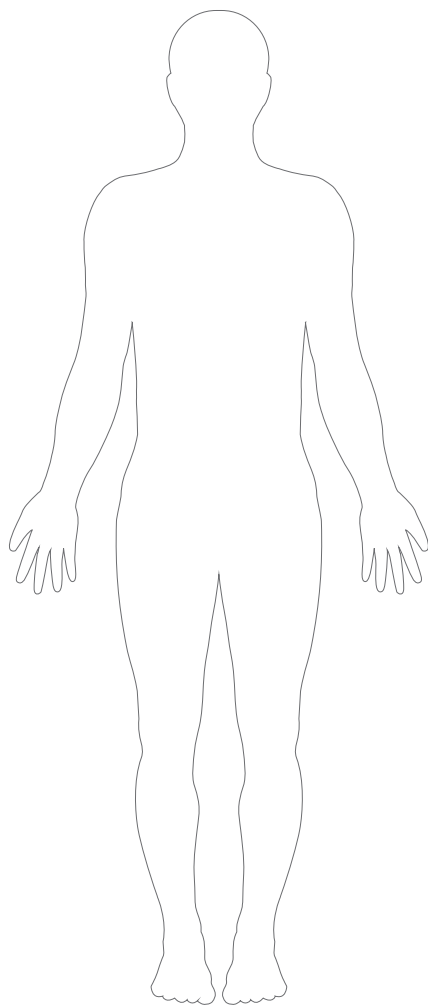
• **D**IFFÉRENCIATION: _____

Annexes

Activité 4 – Fonctions des os

Consigne : Les os protègent nos organes vitaux.

Place au bon endroit les organes suivants : Cœur, poumons, vessie, cerveau, intestins, moelle épinière.



CERVEAU



VESSIE



POUMONS



CŒUR



MOELLE ÉPINIÈRE




INTESTINS

Annexes

Recommandations nationales d'activité physique pour les enfants et les adolescents

Recommandations de 2013 de l'Office fédéral du sport OFSPO, de l'Office fédéral de la santé publique OFSP et le Réseau suisse Santé et Activité physique (www.hepa.ch) en collaboration avec les institutions suivantes: BPA – Bureau de prévention des accidents, Promotion Santé Suisse, Santé Publique Suisse, Société suisse de pédiatrie, Société suisse de médecine du sport SSMS, Société suisse des sciences du sport 4S, SUVA.




ENFANTS ET ADOLESCENTS


AU MOINS

1h
PAR JOUR

INTENSITÉ MOYENNE



INTENSITÉ ÉLEVÉE



Plusieurs fois par semaine:

- CONSOLIDER LES OS
- STIMULER LE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE
- RENFORCER LES MUSCLES
- AMÉLIORER LA COORDINATION
- CONSERVER LA SOUPLESSE

