

Bien dans mes baskets !

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, L'EXPO



→ Pour mieux comprendre ce qu'est l'activité physique.

→ Pour découvrir différents types d'activité physique.

→ Pour avoir envie de bouger tous les jours.

Les valeurs du sport

Le sport permet de développer un potentiel extraordinaire : une meilleure relation aux autres, le respect des règles du jeu communes, un comportement digne dans la victoire, comme dans la défaite.



Le sport est porteur de valeurs qui nous apprennent à bien grandir.



Le fair play

Ce « respect des règles non écrites » est un code d'honneur.

Il désigne une conduite honnête dans un jeu, puis dans toutes les circonstances : à la fois le respect de l'adversaire, des règles, des décisions de l'arbitre, du public et de l'esprit du jeu, mais aussi la loyauté, la maîtrise de soi et la dignité dans la victoire, comme dans la défaite.



Petites histoires de sport

Le badminton

était pratiqué en Amérique latine il y a quelque 2 000 ans.

On raconte qu'un jour de 1873, en Angleterre, des officiers se trouvant dans le château de Badminton jouaient avec une raquette et une balle légère. Ils remplacèrent la balle par un bouchon de champagne, auquel ils attachèrent quelques plumes. Ils décidèrent alors de faire connaître ce jeu, sous le nom du château où il est né : Badminton.

Quatre ans plus tard, ils publièrent les premières règles du jeu et s'en attribuèrent la paternité, bien qu'ils n'aient en fait rien inventé.



Le kin-ball

est un sport collectif créé au Québec en 1986 par un professeur d'éducation physique. Il met en jeu 3 équipes (rose, noire et grise) de 4 joueurs sur le terrain pendant 7 minutes, 3 fois de suite.

Le but du jeu est d'envoyer le ballon, pesant 1 kg et mesurant 1,22 m de diamètre, à l'une des équipes adverses pour qu'elle ne puisse pas le recevoir avant qu'il touche le sol.

Au moment de la frappe, tous les joueurs doivent être en contact avec le ballon.

Les règles du jeu mettent l'accent sur le respect des autres joueurs et des arbitres, l'esprit d'équipe et l'implication permanente de tous les joueurs.

Le roller,

à l'origine, le patin à roulettes, aurait été inventé au 18^e siècle par Jean-Joseph Merlin, originaire de Huy, en Belgique. Il eut l'idée, vers 1760, d'adapter le patinage sur glace à la terre ferme en fixant des rouleaux en métal sur une plaque de bois.

Les patins classiques (ou à essieux mobiles) firent leur apparition sous l'impulsion de l'Américain James Leonard Plimpton en 1863, avec des roues en bois.

C'est en 1882 qu'on trouve les premiers patins à roulettes équipés de roulements à billes et seulement en 1979 que naissent les roues en polyuréthane.



Différents types d'exercices

Par la pratique d'activités physiques diversifiées, tu acquiers une bonne posture, une bonne coordination de tes mouvements et un bon sens de l'équilibre.

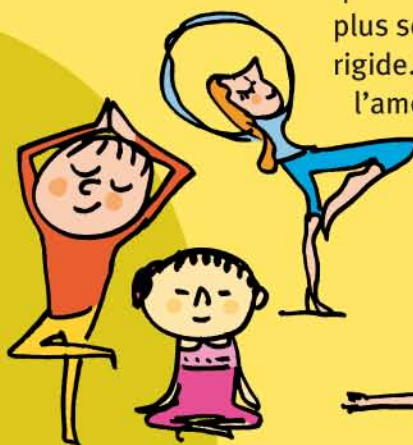
L'endurance

C'est la capacité à tenir un effort prolongé, d'intensité moyenne, sans essoufflement important. L'endurance permet de fortifier le cœur et les poumons.



L'assouplissement

Ce sont les exercices qui rendent ton corps plus souple, moins rigide. L'assouplissement l'amène à se pencher et à s'étirer.



La musculation

Ce sont les exercices physiques destinés à développer tes muscles. La musculation renforce tes muscles et tes os.



Les muscles et Les os

Comment ça marche ?

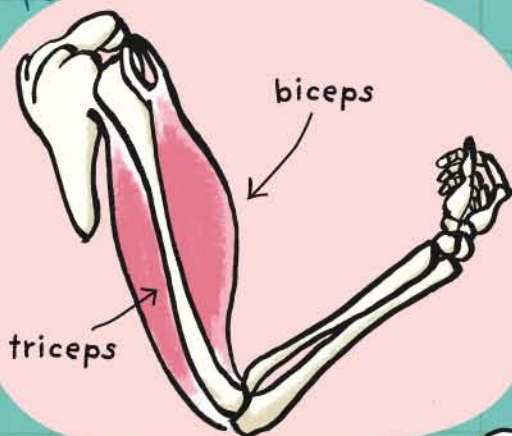
L'activité physique correspond à tous les mouvements de ton corps produits par la contraction de tes muscles. Elle entraîne une dépense énergétique plus importante que lorsque tu es au repos.

Les muscles

Le muscle est l'organe responsable du mouvement. En se contractant, les muscles tirent sur les os et les font bouger. Les muscles sont rattachés aux os par les tendons.



Beaucoup de muscles travaillent deux par deux, par exemple les biceps et les triceps.



Les muscles ont besoin d'oxygène pour fonctionner. Cela veut dire que les muscles ont aussi besoin du cœur et des poumons.



Les os

L'os est un organe vivant : il grandit, il peut se casser et se réparer.

De différentes formes, les os sont assemblés grâce aux articulations pour former le squelette qui soutient le corps et protège les organes.



Pour que les os se développent normalement et pour contribuer à leur solidité, il est important de pratiquer une activité physique. Une alimentation riche en calcium, en phosphore, en protéines et en vitamines permet de garder des os solides.

Quelques minutes de soleil chaque jour sont nécessaires à la fabrication de vitamine D qui permet de fixer le calcium sur les os. D'où l'importance d'aller dehors !

LE SAVAIS-TU ?

Il y a plus de 650 muscles dans tout ton corps. Le muscle le plus rapide est celui de la paupière. Le muscle le plus long est le couturier, sur la cuisse, il te permet de t'asseoir en tailleur.

Le cœur et Les poumons

Comment ça marche ?

Le cœur et les poumons travaillent en équipe.

Lors d'un effort physique, le rythme respiratoire s'accélère et le cœur bat plus vite et plus fort pour apporter plus d'oxygène et de nutriments aux organes de ton corps, notamment aux muscles.

Le cœur

C'est un muscle puissant qui travaille sans arrêt comme une pompe.

En se contractant, il fait circuler le sang entre les poumons et les autres organes du corps pour leur apporter du carburant : de l'oxygène et des nutriments.



Ton rythme cardiaque au repos varie en fonction de ton âge.

Quand tu te mets à courir, à bouger, ton rythme cardiaque s'accélère.

À la fin de l'effort, le rythme ralentit puis redevient normal.



Les poumons

L'air que nous respirons par le nez ou par la bouche est absorbé par les poumons. Là, l'oxygène traverse les parois des alvéoles et se répand dans de petits vaisseaux sanguins qui vont le transporter dans tout l'organisme.



Durant l'enfance, l'exercice physique contribue à la formation de l'appareil respiratoire qui se poursuit jusqu'à l'âge de 8 ans. L'activité physique favorise le développement de la cage thoracique, augmente la capacité respiratoire et diminue le risque d'essoufflement.

LE SAVAIS-TU ?

Le cœur bat plus de 100 000 fois par jour.

Le sang met une minute pour faire le tour de ton corps.



3 secrets pour être en forme

(en plus de pratiquer une heure d'activité physique!)

1 Le Sommeil

Le sommeil est absolument nécessaire : il permet à notre corps et à notre esprit de se reposer de la journée. Les muscles se détendent. Le cerveau trie les expériences nouvelles et les range dans la mémoire.

Il est important de bien dormir et de respecter les rythmes de son corps.

10 à 11 h
de sommeil
en moyenne.



Avant de se coucher, il est recommandé de ne pas pratiquer une activité physique intense.

2 L'alimentation

Une alimentation variée et équilibrée est aussi essentielle. Manger de tout en quantité raisonnable permet au corps, et notamment aux muscles, d'avoir tous les éléments indispensables pour être en pleine forme et bouger.

Au moins 5 portions de fruits et légumes



2 clémentines.



1 assiette de soupe.



1 petite assiette de crudités.



1 compote sans sucre ajouté.



1 part de salade de fruits frais.

3 ou 4 produits laitiers

Un verre de lait, un yaourt, une portion de fromage.



À chaque repas des féculents

Du pain, des céréales, des pâtes, selon l'appétit...



1 à 2 produits d'origine animale

De la viande, des œufs, du poisson.



Des matières grasses, indispensables à l'organisme, mais à limiter!



Des produits sucrés, pour se faire plaisir, mais raisonnablement!



Du sel, à limiter. Évite de resaler ton repas avant de goûter!



3 L'eau



L'eau est aussi un élément indispensable à la vie. Lors d'un effort physique, la température du corps s'élève. Pour le refroidir, la sueur perle sur la peau : le corps transpire. Il faut donc boire avant, pendant et après l'exercice physique pour compenser les pertes en eau.



Pour être au top lors d'une compé't!

AVANT, dans la semaine, demande à tes parents de cuisiner plus de féculents (pâtes, riz complet, pain...) que d'habitude et dors bien.



LE JOUR J

• **3 h avant l'épreuve :**
féculents + viande
+ 1 produit laitier
+ 1 fruit ou son jus + eau.

• **Encas :** barre de céréales ou biscuits ou pain ou fruits secs
+ fruits bien mûrs ou cuits
+ 1 produit laitier + eau.

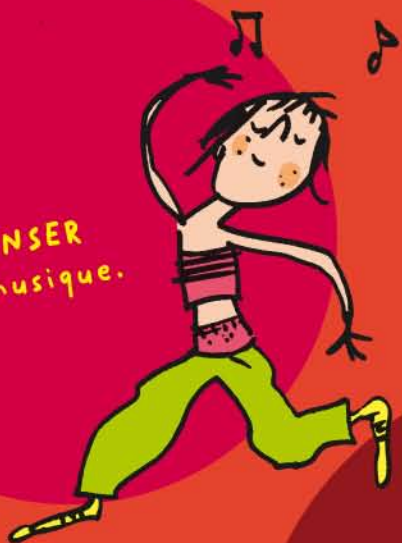
APRÈS la compétition ou l'effort, prévoir un repas équilibré pour recharger les réserves qui se sont vidées.



M'amuser en bougeant, bouger en m'amusant

Faire une activité physique est source de plaisir :
le cerveau produit des substances qui procurent
des sensations de bien-être.

DANSER
en musique.



ÊTRE HEUREUX
de nager
comme
UN POISSON
DANS L'EAU.



Quel plaisir
de pratiquer une activité
que l'on aime...



... de maîtriser
un geste, de progresser
et de se dépasser...

... de passer
du temps
avec des amis.

JOUER
À CHAT
PERCHÉ.



FAIRE
DES ACROBATIES
ou JONGLER.



PRATIQUER UN SPORT
AVEC SES AMIS ou participer
à une chasse au trésor.



Après une activité physique,
il est important de respecter
des temps calmes
pour se relaxer
et se reposer.



Bouger au quotidien, c'est facile

Une heure
d'activité
physique
chaque jour :
un jeu
d'enfant.

À l'école, à la maison, à l'intérieur comme
à l'extérieur, seul, en famille ou avec ses amis,
on a tous les jours de nombreuses occasions de bouger !



1 Aller à l'école à pied



2 Jouer avec ses amis
dans la cour de récréation



3 Monter les escaliers



4 Pratiquer un sport
(à l'école ou dans un club)



5 Se promener ou
promener son chien

On n'est pas obligé
de faire 1 heure
d'activité physique
en 1 seule fois.



6 Faire de la trottinette
ou du vélo

On peut bouger à différents
moments de la journée.

Toutes
les occasions
sont bonnes !



7 Jouer dans un square
avec ses copains



8 Rentrer à la maison
à pied



9 Aider ses parents
à porter les courses



10 Jouer dans sa chambre
et la ranger !

Je choisis
mes émissions
et mes jeux !



Réduire le temps
passé devant
les écrans de télévision
ou d'ordinateur.

Bouger pour ma santé

Faire un sport ou tout simplement bouger permet de se sentir mieux dans son corps, et aussi dans sa tête, car on a plus confiance en soi.

Au moins
1 heure
par jour

L'activité physique m'aide à :

RESTER
SOUPLE



ME SENTIR BIEN
dans MON CORPS

← Renforcer
mon cœur

← RENFORCER
MES MUSCLES
ET MES OS

MIEUX ME CONCENTRER



← Me sentir bien
dans ma tête

← ME RELAXER
et ÊTRE
PLUS DÉTENDU

GRANDIR ET
ME DÉVELOPPER

← Avoir une bonne posture
et un meilleur
sens de l'équilibre



ME FAIRE DE
NOUVEAUX AMIS



← Améliorer la qualité
de mon SOMMEIL



La pratique d'un sport,
avec des règles à suivre,

apprend à mieux se connaître,
développe la volonté, le goût
de l'effort et de la réussite
dans le respect des autres.