



# Prends ta santé en main

CE LIVRET EST OFFERT  
PAR LA LIGUE CONTRE LE CANCER  
ACCOMPAGNÉ D'UN BALLON





# L'Activité Physique

L'Organisation mondiale de la Santé définit **l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles et qui requiert une dépense d'énergie.**

Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués lors du temps de travail comme lors des loisirs. La marche est l'activité physique de base, praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout. L'activité physique, c'est donc marcher, jardiner, danser, bricoler, jouer... et bien sûr, faire du sport. Elle se caractérise par sa nature, sa durée, son intensité et sa fréquence.

## BOUGER, EST-CE UNE ÉVIDENCE POUR L'ENFANT ?

A voir les cours de récréation des écoles où les enfants jouent à courir, sauter, bondir et semblent perpétuellement en mouvement, nous pourrions répondre à cette question par l'affirmative. Pourtant, même dès le plus jeune âge, nous ne partageons pas tous la même attirance pour l'activité physique. Différents facteurs d'ordre physique (un handicap ou la corpulence, par exemple), organisationnel (le temps disponible, par exemple), motivationnel, mais aussi nos représentations de l'activité physique, font que nous ne sommes pas tous prêts à bouger de la même façon. Aussi, en France et dans la majorité des pays industrialisés, les évolutions de notre mode de vie s'accompagnent d'une baisse générale du niveau d'activité physique. On considère même aujourd'hui que **la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial.**

Les enfants, au même titre que les adultes, sont touchés par cette problématique qui s'explique principalement par un **changement des conditions de vie** (transports motorisés, ascenseurs...) et par l'**augmentation de loisirs physiquement passifs** (télévision, jeux vidéo, surf sur internet...). Pourtant, l'activité physique est essentielle pour l'équilibre énergétique, elle protège la santé et permet d'être en forme.

## PRATIQUÉE QUOTIDIENNEMENT, ELLE PROCURE DE NOMBREUX BIENFAITS :

- **Pour la santé** : elle **diminue les risques de développement de nombreuses maladies** (maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose, obésité, trop de cholestérol et certains cancers).
- **Pour la condition physique** : elle développe la **force**, le **tonus musculaire** et favorise la **croissance**. Elle facilite la **souplesse**, l'**équilibre** et la **coordination des gestes**. Elle améliore l'**endurance**, les **fonctions cardiaques** et les **fonctions respiratoires**.
- **Pour le bien-être mental** : l'activité physique permet d'améliorer la **qualité du sommeil** et la **résistance à la fatigue** ; elle **diminue l'anxiété**, **aide à se relaxer** et être plus détendu.
- **Pour le bien-être social** : l'activité physique permet de faire de **nouvelles rencontres**, de travailler **en équipe**, de développer ses **aptitudes communicationnelles** et d'apprendre à gérer ses **émotions**.

Au-delà des avantages immédiats pour l'enfant, un des avantages de l'adoption d'une **pratique d'activité physique dès le plus jeune âge est la probabilité accrue qu'elle se maintienne tout au long de la vie**. C'est pourquoi, la Ligue contre le cancer rappelle l'importance de promouvoir la pratique d'une activité physique quotidienne afin de permettre à chacun de trouver les occasions de bouger son corps, et les motivations pour le faire chaque jour. Il ne s'agit pas de devenir un athlète, mais bien d'encourager un ensemble de petits réflexes journaliers, car ce n'est pas tant l'intensité qui compte, mais plutôt la régularité.

La recommandation définie par le PNNS (Programme National Nutrition Santé) pour les enfants en matière d'activité physique est la suivante : **au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour**. En France, la moitié à peine des jeunes atteignent ce niveau d'activité défini par les objectifs du PNNS. En ce sens, il est nécessaire de veiller dès le plus jeune âge à augmenter ce temps d'activité physique, mais aussi à réduire celui consacré aux activités sédentaires.



# Les Jeux

Les jeux de ballon sont une excellente manière de partager un moment convivial avec les enfants. Ils favorisent la motricité, la coordination et la coopération, tout en stimulant la créativité et l'esprit d'équipe. Voici des idées de jeux de ballon originaux pour passer un moment ludique et éducatif avec les enfants.

## 1

### RELAIS AVEC OU SANS OBSTACLES

- **Intérêt** : coordination et mobilité
- **But du jeu** : être la première équipe à finir le relais
- **Matériel** : un ballon et trois petites haies

#### RÈGLE DU JEU

Il y a deux ou trois équipes. Chacune se met en file indienne, côte à côte, derrière la ligne de départ. Au signal, les premiers membres de chaque équipe partent, en tenant un ballon (témoin du relais). Ils doivent courir le plus rapidement possible et franchir trois petites haies. Arrivés à la fin du parcours, ils lancent le ballon au prochain membre de l'équipe. Celui-ci doit attraper le ballon avant de commencer le parcours à son tour. L'équipe qui termine en premier son relais gagne.

# 2

## LA BALLE AU PRISONNIER

- **Intérêt** : rapidité, esquive et réflexes
- **But du jeu** : faire prisonnier tous les joueurs de l'équipe adverse. Un joueur est fait prisonnier lorsqu'un joueur de l'équipe adverse le touche avec le ballon, et que le ballon retombe au sol
- **Matériel** : un ballon, craie ou plots

### RÈGLE DU JEU

Avant de commencer une partie de balle au prisonnier, vous devez tout d'abord délimiter un terrain à l'aide de craie (ou de plots). Le terrain de jeu de la balle au prisonnier se compose de deux parties distinctes, une par équipe, et chaque partie est divisée en deux autres parties (voir sur l'image ci-dessous).



Les deux équipes se placent sur le terrain dans la «Zone de jeu», celui qui a la balle doit essayer de toucher une personne de l'équipe adverse avec le ballon. Si le ballon touche l'adversaire et retombe sur le sol, il est fait prisonnier.

Il doit alors se rendre dans la prison de l'équipe adverse et a une chance de toucher une personne pour se libérer.

Une personne ou plusieurs peuvent être fait prisonniers si le ballon les a touchés et est retombé sur le sol. Par contre, si le ballon est rattrapé à temps, la personne n'est pas faite prisonnier.



# 3

## JEU DE LA TOMATE

- **Intérêt** : reflexe et coordination
- **But du jeu** : ne pas laisser passer la tomate, quitte à en faire du ketchup !
- **Matériel** : un ballon

### RÈGLE DU JEU

Les joueurs forment un cercle, ils reculent d'un pas afin de pouvoir écarter les jambes de telle sorte que chaque pied de chaque joueur touche le pied des voisins de droite et de gauche. Le ballon est lancé dans « l'arène », le but du jeu de la tomate est de taper dans le ballon avec ses mains jointes pour le faire passer entre les jambes de ses adversaires. Lorsque le ballon passe entre les jambes d'un joueur, il met une main dans le dos et remet le ballon en jeu. Au 2<sup>ème</sup> passage du ballon le joueur se retourne et remet le ballon en jeu avec ses deux mains jointes. Au 3<sup>ème</sup> passage du ballon, il reste tourné et joue à nouveau avec une seule main en mettant l'autre dans le dos. Le 4<sup>ème</sup> passage du ballon est fatal, le joueur est éliminé et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un, le gagnant.



## JEU TERRE, AIR ET MER

- **Intérêt** : mémoire, rapidité et connaissance des animaux
- **But du jeu** : ne pas se faire éliminer
- **Matériel** : un ballon

# 4

### RÈGLE DU JEU

Les joueurs forment une ronde et s'assoient. Le meneur de jeu (ou un joueur désigné) se place au centre et lance la balle à un autre joueur en lui disant « air » « terre » ou « mer », le joueur qui reçoit la balle à 10 secondes pour donner le nom d'un animal vivant dans cet élément. S'il ne trouve pas il redonne la balle au joueur qui est au centre et s'il trouve une bonne réponse il se place au centre et lance la balle à son tour à un autre joueur en disant « air » « terre » ou « mer » et ainsi de suite.

# 5

## JEU DE LA BOMBE

- **Intérêt** : rapidité, réactivité et coopération
- **But du jeu** : ne pas se faire éliminer
- **Matériel** : un ballon, un chronomètre ou une montre avec fonction minuteur

### RÈGLE DU JEU

Les joueurs forment un cercle et se tiennent debout ou assis.

Le meneur de jeu choisit un temps (par exemple, 30 secondes) et enclenche le chronomètre.

Le jeu commence avec un joueur tenant le ballon. Il doit rapidement le passer à un autre joueur.

Les joueurs continuent à se passer le ballon jusqu'à ce que le temps s'écoule.

Le joueur qui tient le ballon lorsque le temps s'écoule est éliminé. Les autres joueurs continuent la partie avec un nouveau temps imparti.

Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul joueur, qui est déclaré vainqueur.

# 6

## LE BALLON LANCÉ

- **Intérêt** : coordination, réactivité et agilité
- **But du jeu** : être le dernier lanceur. C'est un jeu où un joueur doit récupérer le ballon et toucher un autre joueur sans quitter le périmètre.
- **Matériel** : un ballon

### RÈGLE DU JEU

Les joueurs se répartissent dans l'espace de jeu.

Un joueur commence avec le ballon, le lance en l'air et appelle le nom d'un autre joueur.

Le joueur dont le nom a été appelé doit récupérer le ballon avant qu'il ne touche le sol.

Une fois le ballon récupéré, le joueur doit toucher un autre joueur avec le ballon sans quitter le périmètre défini. Si le joueur réussit à toucher un autre joueur, ce dernier devient le nouveau lanceur et répète les étapes précédentes. Si le joueur dont le nom a été appelé ne parvient pas à récupérer le ballon avant qu'il ne touche le sol, il est éliminé. Si un joueur sort du périmètre en essayant de toucher un autre joueur, il est éliminé. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un joueur, qui est déclaré vainqueur.



# 7

## LE BALLON BALAI



- **Intérêt** : coordination, stratégie et motricité.
- **But du jeu** : les joueurs doivent pousser un ballon avec un balai pour marquer des buts.
- **Matériel** : un ballon, un balai par joueur, des objets pour marquer les buts (cônes ou objets similaires).

### RÈGLE DU JEU

Divisez les enfants en deux équipes et attribuez un but à chaque équipe. Placez le ballon au centre du terrain de jeu.

Au signal de départ, les joueurs utilisent leur balai pour pousser le ballon et essayer de marquer un but dans le but adverse.

Les joueurs ne peuvent toucher le ballon qu'avec leur balai, et non avec leurs mains ou leurs pieds.

L'équipe qui marque le plus de buts dans un temps imparti ou atteint un certain nombre de buts remporte la partie.

*Autres Sports :*  
Volley, basket, handball, football, jonglage

*Pour découvrir d'autres activités connectez-vous sur le site lig'up :*



[www.lig-up.net](http://www.lig-up.net)  
[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

