

Que se passe-t-il quand je m'active ?

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



PUBLIC



PARTICIPANTS



ANIMATEURS



NIVEAU



PRÉPARATION



ACTIVITÉ

Description

Comprendre ce qu'est l'effort physique et reconnaître ses effets

Objectifs

Évaluer la quantité et la qualité de son effort physique quotidien dans et hors l'école
Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger

Matériel

Ordinateurs ou tablettes
Eau
Gobelets/verres réutilisables
Paperboard, marqueur
Feuilles, stylos

Compétences travaillées

Mobiliser ses savoirs
Chercher des informations
Améliorer ses connaissances dans divers domaines scientifiques et les mobiliser dans des activités de la vie courante

Contenus utilisés

Fiche de Brain Gym® (1_ECAP_brain-gym_les4mouvements)
Document : article de presse (4 par fiche)
Document : personnes à interviewer (pour l'animateur)
Fiche mission AVEC réponses (pour l'animateur)
Fiche mission participant (une par personne)

Vidéo « Les modifications physiques à l'effort » :
<https://bit.ly/2QAzQVT>

Vidéo « Faire du sport » :
<https://bit.ly/33BQTMe>

Pré-requis

Comprendre les principes élémentaires des mouvements corporels

Avoir une première approche des fonctions de nutrition (digestion, respiration, circulation sanguine)

WORKFLOW

1

Préparation - 25 minutes

Note pour l'animateur :

Brain Gym® :

Le Brain Gym® est très efficace pour mettre en activité douce les enfants dès cinq ans, sans matériel, en intérieur et pour les sensibiliser au lien corps-esprit. Attention toutefois à la recherche précise de la clavicule qui n'est pas un os facilement identifiable dans cette tranche d'âge et à la perte possible d'équilibre lors des mouvements croisés. Il est préférable d'espacer les participants afin qu'ils ne se bousculent pas lors de ces mouvements. Si le rituel de Brain Gym® a déjà été effectué avec les participants lors d'une autre médiation, il est possible de gagner du temps en passant directement à la pratique (et en sautant l'introduction orale).

Vocabulaire :

La notion d'effort physique est très personnelle. Ne pas hésiter à faire développer ce que les participants entendent par « effort physique » afin de donner du sens aux échanges.

Prévoir un espace libre pour le Brain Gym® et pour l'expérimentation de l'effort (pause active).

Remplir les gobelets d'une toute petite quantité d'eau (l'équivalent d'une gorgée).

Allumer les ordinateurs/tablettes.

Préparer le Paperboard, un marqueur, des feuilles et des stylos.

Imprimer un exemplaire du document « Personnes à interviewer », un exemplaire de la fiche « Mission AVEC réponses », trois exemplaires du document « Article de presse », dix exemplaires de la « Fiche mission ».

Découper le document « Article de presse » en quatre. Associer un article de presse à une fiche mission pour faciliter la distribution.

Prendre connaissance des documents (article de presse, fiche mission, personnes à interviewer, fiche mission AVEC réponses).

Visionner les deux vidéos :

<https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/les-modifications-physiques-a-l-effort-87.html>

<https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/faire-du-sport-65.html>

2

Lancement - 5 minutes

Accueillir les participants et leur expliquer le déroulé et les objectifs de l'activité.

Rappeler le respect dans les échanges : ne pas interrompre le lecteur, lever le doigt pour poser des questions, ne pas gêner ses voisins...

3

TEMPS 1 - Rituel de mise en condition

Rituel d'ouverture proposé pour chaque médiation traitant de l'activité physique.

OBJECTIF : réaliser un enchaînement de quatre mouvements de Brain Gym®.

Introduction – 5 minutes

Présenter le Brain Gym® aux participants comme une activité qui stimule le corps et l'esprit conjointement.

Le Brain Gym® vient des USA et a été mis en place par le Dr Dennison. Vingt-six mouvements simples ont été mis au point pour stimuler différentes parties du corps et du cerveau. La série de quatre mouvements qui va suivre peut être réalisée avant de commencer une évaluation ou de faire des devoirs car elle met l'acteur de ces mouvements en situation de concentration.

Servir une petite quantité d'eau à chaque participant.

Une fiche Brain Gym® présentant les exercices ci-dessous est disponible pour une meilleure visualisation.

Mise en activité – 5 minutes

Boire une petite quantité d'eau lentement en « savourant » l'eau dans la bouche avant de déglutir. (1 minute)

Expliquer que « boire nous réhydrate et nous redonne de la vitalité ».

Se masser les creux situés juste sous les clavicules avec le pouce et l'index d'une même main. Dans le même temps, déplacer lentement le regard de droite à gauche en suivant une ligne horizontale. (1 minute) (Si l'enfant n'arrive pas à se masser avec une seule main les deux creux, il peut le faire l'un après l'autre donc 2 x 30 secondes.)

Expliquer que « ce mouvement aide à coordonner les yeux et les mains, très souvent

mobilisés conjointement ».

Réaliser 5 mouvements « main droite / pied gauche », « main gauche / pied droit ». Ces mouvements peuvent être faits soit avec le pied qui se lève pour venir à la main devant, soit par derrière (1 minute).

Expliquer que « ces mouvements croisés facilitent la coordination et la compréhension ».

Réaliser le dernier exercice composé de deux postures (2 minutes) :

Étendre les bras, entrelacer les doigts et replier les mains devant la poitrine, croiser les chevilles. Garder la position une minute.

Décroiser les bras et les jambes. Joindre les mains en mettant en contact les cinq doigts. Respirer calmement et profondément une minute.

Expliquer que « ces mouvements de contact activent les muscles et l'équilibre et permettent à notre esprit de se recentrer pour être prêt à réfléchir ».

4

TEMPS 2 - Recherches autour de l'effort physique

OBJECTIF : comprendre ce qu'est l'effort physique et reconnaître ses effets.

Introduction – 15 minutes

La question de départ est posée : « Que se passe-t-il quand je bouge ? Que se passe-t-il quand je m'active ? »

Lister les réponses proposées qui émergent du groupe sur le Paperboard façon popcorn précédée d'une lettre de l'alphabet.

Une fois toutes les propositions notées, sur papier libre, chacun écrit une notation en face de la lettre correspondante (1 = je suis d'accord avec cette proposition, 10 = je ne suis pas du tout d'accord avec cette proposition).

Additionner les résultats proposition par proposition. La réponse qui semble la plus fédératrice est celle qui obtient le plus petit score. Entourez-là.

Déroulé – 30 minutes

Demander aux participants comment ils pourraient vérifier si cette réponse entourée est exacte ?

Proposer de réaliser un mouvement, une activité, un effort répété pendant deux à

trois minutes pour voir ce qu'il se passe : il est possible de proposer une série de genoux-flexion mais il sera plus agréable de leur proposer un effort en musique de type « Pause active » :

<https://www.youtube.com/watch?v=XJhMIKqcww0> (il y a plein d'autres démonstrations possibles accessibles sur YouTube)

Il est aussi possible de leur laisser l'autonomie dans la réalisation, en utilisant uniquement la diffusion d'une musique rythmée.

Les inviter à s'interroger sur ce qu'ils ressentent et à le noter.

Les ressentis sont de plusieurs natures : sueur, chaleur, accélération du pouls, essoufflement... Les classer par nature : augmentation du rythme cardiaque / augmentation du rythme respiratoire / augmentation de la température.

« Nous avons tous observé à la fin des trois minutes d'effort que le rythme du battement du cœur s'accélère, que la température de notre corps augmente et que notre respiration se fait plus intense. Mais pourquoi ? »

Lancer la vidéo : <https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/les-modifications-physiques-a-l-effort-87.html>.

Conclusion – 10 minutes

Conclure cette première partie des recherches : « Lors d'un effort physique, mon corps augmente son rythme cardiaque, son rythme respiratoire et sa température. »

Comparer les propositions qui avaient été faites et celle qui avait retenu le plus d'approbation.

Échanger sur les connaissances et les croyances concernant l'effort et le fonctionnement du corps.

5

TEMPS 3 - Poursuivons notre questionnement... à l'aide d'une enquête

OBJECTIF : adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.

Introduction – 15 minutes

Interroger les adolescents sur leurs ressentis « émotionnels et psychologiques » et non plus sur leurs ressentis « physiques ». Quel regard portent-ils sur l'effort

physique ? Éprouvent-ils du plaisir dans l'effort, dans le dépassement de leurs limites... ? Sont-ils rebutés par la transpiration, la sueur, les rougeurs, la fatigue ? Ont-ils besoin de gagner pour prendre du plaisir ?

Favoriser les prises de parole et inviter les adolescents qui ne donnent pas leur avis spontanément à prendre part à la discussion.

Mise en activité – 40 minutes

Lancer la vidéo : <https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/faire-du-sport-65.html>.

Distribuer la fiche mission et l'article de presse. Conserver la fiche mission AVEC réponses et le document avec les dix personnes à interviewer.

À chaque fois qu'un participant souhaite avoir un indice supplémentaire, il vient demander à l'animateur de lui délivrer le message de la personne qu'il a sélectionnée.

Laisser du temps à la réflexion. S'ils le souhaitent, certains joueurs peuvent s'entraider et assembler leurs indices. Toutes les stratégies sont permises. Le gagnant est celui qui présente le tableau avec le bon raisonnement.

Conclusion – 10 minutes

Présenter les résultats et reprendre chaque « typologie » de participant pour voir ce qu'ils en pensent : entraîné, surentraîné, pas entraîné, dopé.

6

TEMPS 4 - Quel type d'effort ?

OBJECTIF : évaluer la quantité et la qualité de son effort physique quotidien dans et hors l'école.

Introduction – 10 minutes

Visionner à nouveau la vidéo : <https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/faire-du-sport-65.html>.

Inviter les participants à se positionner par rapport à ce qu'ils pensent faire comme effort physique en dehors de l'école.

Déroulé – 20 minutes

Leur demander de lister individuellement les efforts physiques qu'ils réalisent quotidiennement au lycée.

Puis, en dehors du lycée.

Les faire comparer, analyser, argumenter : « Est-ce trop ? Pas assez ? Régulier ? »

Les aider à structurer leur liste (semainier, durée...) et proposer de les challenger : peuvent-ils en faire plus ? Peuvent-ils être plus réguliers ? Etc.

Conclusion – 20 minutes

Leur demander de conclure en repartant de la question initiale : « Que se passe-t-il quand je fais un effort physique ? »

Puis : « Pourquoi je dois faire des efforts physiques réguliers ? », « Est-ce que je peux faire n'importe quel effort physique ? »

Ranger le matériel et l'espace utilisé.



Variantes et suites possibles

Variantes possibles :

Faire la mission en équipe.

Réaliser une maquette du corps pour mettre en évidence les échanges cerveau, cœur, poumon, vaisseaux sanguins...

Suites possibles :

Proposer un programme d'entraînement pour une course solidaire, par exemple, la Course contre la faim : www.acf.fr.

Si les participants veulent en savoir plus sur le VO2 max, une vidéo est disponible : https://www.youtube.com/watch?time_continue=250&v=mR3SElg7FJs.