Pourquoi BOUGER tous les jours est-il important ?

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la fondation CNP assurances

CC BY SA

PUBLIC	PARTICIPANTS	ANIMATEURS	NIVEAU	PRÉPARATION	ACTIVITÉ

Description

Comprendre les bienfaits de l'activité physique quotidienne sur sa santé, sa condition physique et son bien-être

Objectifs

Identifier une activité physique qui pourrait devenir facilement une habitude

Matériel

Eau
Gobelets/verres réutilisables
Paperboard, Post-it, marqueur
Feuilles et stylos

Compétences travaillées

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

Contenus utilisés

Fiche de Brain Gym® (1_ECAP_brain-gym_les4mouvements)
3 documents du PNNS MANGER BOUGER
1 poster « Trouve ton activité physique »

Pré-requis

Savoir lire et écrire

WORKFLOW

1 Préparation - 10 minutes

Note pour l'animateur :

Brain Gym® : le Brain Gym® est très efficace pour mettre en activité douce les enfants dès 5 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.

Activité physique et sport, deux notions différentes et pourtant si proches. Il est important de rappeler que BOUGER ne nécessite pas forcément de matériel, d'infrastructure ou de vêtement technique et spécifique. Le tableau des activités physiques vient appuyer ce discours.

Prévoir un espace libre pour le Brain Gym®.

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

Imprimer les documents du PNNS MANGER BOUGER.

Imprimer le tableau des activités physiques.

Préparer le Paperboard.

Préparer les feuilles et les stylos.

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 mes 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 cinq 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 - Débat, échange et réflexion autour de la notion « Pourquoi bouger ? »

OBJECTIF : comprendre les bienfaits de l'activité physique sur la santé, la condition physique et le bien-être.

Présentation – 5 minutes

Présenter le poster et les trois documents MANGER BOUGER.

Expliquer que le poster et les documents qui sont présentés sont créés par une instance gouvernementale en charge de la santé des Français : le Haut Conseil de la santé publique.

Ce sont des hommes et des femmes qui font des études et analysent les résultats de ces études pour ensuite proposer des conseils aux Français concernant les comportements favorables à leur santé. Le programme national nutrition Santé (PNNS) regroupe leurs conseils en alimentation et en activité physique. Ce programme s'appelle aussi MANGER BOUGER.

Déroulé – 25 minutes

« D'après-vous, pourquoi nous conseillent-ils de BOUGER au moins trente minutes par jour ? »

Noter toutes les propositions, que les réponses soient attendues ou inattendues.

Reprendre chaque proposition et échanger sur les avis, les croyances, les certitudes, les expériences.

Conclusion – 5 minutes

Synthétiser toutes les réponses en trois catégories = trois bienfaits de l'activité physique régulière :

- Bienfaits sur la santé (diminue le risque de maladies du cœur, de diabète…)
- Bienfaits sur la condition physique (muscle, tonus, endurance…)
- Bienfaits sur l'esprit = le bien-être (qualité du sommeil, détente…)

5 TEMPS 3 - Proposition de « routine personnelle d'activité pour BOUGER »

OBJECTIF : identifier une activité physique qui pourrait devenir facilement une habitude.

Présentation – 2 minutes

Présentation du poster « Trouve ton activité physique ».

Échanges – 5 minutes

Échanger sur les propositions d'activités physiques présentées, leur demander d'en choisir une qu'ils pensent pouvoir mettre en pratique très régulièrement comme une routine personnelle d'activité physique.

Conclusion – 2 minutes

Rappeler que l'activité physique n'est pas forcément un sport et que marcher au lieu de prendre le bus, constitue une belle occasion de faire une activité physique gratuite et accessible à tous, chaque jour.

Ranger l'espace, rassembler les documents, laver les gobelets.

6 Variantes et suites possibles

Variante possible :

Chaque enfant note sa réponse à la question « Pourquoi est-il important de faire du sport ? » sur un papier. Tous les papiers sont réunis dans une boîte et ouverts l'un à après l'autre pour engager la discussion.

Suites possibles :

Présenter le projet USEP « Défi de la récré » et réaliser son propre défi récré.

Présenter le concept de « Pause active » et proposer de choisir leur pause active

préférée qu’ils pourront réaliser aussi souvent qu’ils en ont besoin notamment les jours où ils pensent ne pas avoir suffisamment bougé.

Présenter le concept de « Pause active » et réaliser leur propre « pause active ».