

T'es cap de faire 10 000 pas ?

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la fondation CNP Assurances



 PUBLIC	 PARTICIPANTS	 ANIMATEURS	 NIVEAU	 PRÉPARATION	 ACTIVITÉ
--	--	--	--	---	--

Description

Sensibiliser à l'importance de l'activité physique

Mots-clés : 10 000 pas, PNNS, sport, activité physique, marche à pied, effort, santé

Objectifs

Savoir estimer son nombre de pas par jour
Trouver 3 moyens d'augmenter ses pas
Réaliser une fiche récapitulative à emporter chez soi

Matériel

Post-it, Paperboard
2 ordinateurs, 1 imprimante
10 feuilles A4, 5 feuilles A3
Stylos, feutres, crayons de couleur

Compétences travaillées

Prise de parole en groupe
Devenir acteur de son mieux-être
Réflexion autour de sa propre activité
Créativité
Mise en page

Contenus utilisés

Vidéo :
« 10 000 pas par jour »
Document PDF à imprimer :
Fiche de Brain Gym® (1_ECAP_brain-gym_les4mouvements)
Applications pour compter les pas :
Pacer, Accupedo ou Podomètre

Pré-requis

Savoir lire et écrire

WORKFLOW

1 Préparation - 5 minutes

Note pour l'animateur :

L'animateur devra expliciter les consignes, lever les ambiguïtés et les malentendus, tout en construisant un espace de découverte qui permette une autonomie maximisée.

Note à l'attention de Bibliothèques sans frontières et des animateurs :

Même si les enfants s'impliquent dans cette activité et observent un réel intérêt pour le sujet, il est essentiel de rappeler que :

- pour mémoriser une information, notre cerveau a besoin de trois passages au minimum
- pour intégrer une nouvelle habitude, il a besoin de 21 jours*

*Les grands principes de l'apprentissage, Stanislas Dehaene, Collège de France et unité INSERM-CEA, centre NeuroSpin de neuro-imagerie cérébrale, Saclay, France, www.unicog.org.

Installer des chaises autour d'une table.

Allumer l'ordinateur et ouvrir une fenêtre sur la vidéo « 10 000 pas par jour ».

2 Lancement - 5 minutes

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

Rappeler le respect dans les échanges.

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 - Pourquoi 10 000 pas par jour ?

OBJECTIF : savoir estimer son nombre de pas par jour.

Préparation – 5 minutes

Ouvrir la vidéo « 10 000 pas par jour ».

Préparer des Post-it, les stylos et un Paperboard.

Déroulé – 15 minutes

On visualise la vidéo « 10 000 pas par jour » (on peut la visualiser deux fois si besoin).

On répond aux questions suivantes : avez-vous compris la vidéo ? Quel est le message de cette vidéo ? Savez-vous expliquer le mot « sédentaire » ?

Suite à cette vidéo et à l'aide de deux Post-it, chaque enfant note un avantage et un inconvénient de la marche à pied qu'il pourrait trouver.

L'animateur récolte les Post-it et les colle sur le Paperboard dans deux colonnes : avantages/inconvénients.

On lance le débat : est-ce que vous êtes d'accord ? En quoi est-ce compliqué de faire 10 000 pas par jour (pas le temps, pas l'envie...) ? Est-ce que vous pensez faire plus de 4 000 pas par jour ?

Si certains ados ont un smartphone, ils peuvent avoir l'application « Santé » sur iPhone par exemple qui compte les pas, ou l'application « Pacer » sur Android. On peut partager les résultats d'un des enfants et commenter. Est-ce beaucoup, pas beaucoup ? Comment se passe une journée type au collège/lycée ? Est-ce qu'on marche beaucoup entre les cours ?

L'objectif est de leur montrer que la marche peut être partout, au quotidien, dans leurs déplacements, ce n'est pas uniquement partir en randonnée pendant deux heures.

Clôture – 5 minutes

On rappelle les avantages de la marche à pied.

On range le Paperboard.

5

TEMPS 3 - T'es cap de faire 10 000 pas ?

OBJECTIF : trouver les moyens d'augmenter le nombre de pas par jour en créant une affiche.

Préparation – 5 minutes

Préparer deux ordinateurs.

Préparer une imprimante.

Constituer des groupes de trois ou quatre ados pour faire des équipes.

Préparer du matériel pour créer une affiche : feuilles au format A3 et A4, feutres, stylos, crayons de couleur.

Déroulé – 45 minutes

Les ados vont devoir créer une affiche par groupe pour promouvoir les 10 000 pas par jour dans leur collège/lycée.

Ils doivent, sur cette affiche, trouver une accroche sympa et qui leur parle, trouver un visuel qui fonctionne avec tout cela et donner au moins une astuce pour augmenter ses pas ou son activité physique (prendre moins les transports, se donner des objectifs, ne pas rester sur son canapé, échanger sa console contre un skate..., ce qui leur parle).

Les adolescents ont le droit d'accéder à l'ordinateur pour : soit chercher un visuel (on tape « marche à pied » ou « ado marche à pied » ou « ado sport » sur google par exemple), soit faire leur affiche sur PowerPoint ou Word ou autre logiciel de mise en page qu'ils maîtrisent (cela dépend de l'âge des participants).

Clôture – 5 minutes

Chaque équipe peut présenter son affiche, même si cela ressemble à un brouillon ou à une esquisse. L'important est d'avoir le message !

On clôture l'activité en faisant un tour de table : qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui, qu'est-ce que je vais pouvoir mettre en place demain ?

6

Variantes et suites possibles

Variantes possibles :

Pour des plus jeunes, on peut visualiser les vidéos suivantes dans le TEMPS 2, afin de les sensibiliser à l'activité physique quotidienne :

https://www.youtube.com/watch?v=_cc6lF4933Q (Bouger c'est bon pour la santé !)

<https://www.youtube.com/watch?v=YjgP4FE11uQ> (Bouger tous les jours, c'est facile)

L'animateur peut proposer, au lieu de la création de l'affiche collaborative, de créer une fiche récapitulative par enfant sur laquelle il pourra noter les bénéfices de la marche quotidienne et trois astuces pour augmenter son nombre de pas.

Suites possibles :

Les ados peuvent finaliser au mieux leur affiche et la proposer à leur établissement scolaire (une heure de travail en plus pour réaliser une affiche sur l'ordinateur par exemple).

Les participants peuvent participer aux autres fiches d'activités concernant la thématique « Activité Physique » en amont ou en aval de cette fiche.