

# Quel sport choisir ?

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la fondation CNP Assurances



 <b>PUBLIC</b>	 <b>PARTICIPANTS</b>	 <b>ANIMATEURS</b>	 <b>NIVEAU</b>	 <b>PRÉPARATION</b>	 <b>ACTIVITÉ</b>
--	--	--	--	---	--

## Description

---

Sensibiliser à la pratique d'une activité sportive

Mots-clés : Brain Gym®, corps, bien-être, condition physique, loisir, compétition, collectif, santé, intérieur, extérieur

## Objectifs

---

Savoir identifier et classer les différentes activités physiques pour en percevoir la diversité (artistique, athlétique, collectif...)  
Identifier trois activités que l'on aimerait faire et savoir expliquer pourquoi

## Matériel

---

Eau  
Gobelets/verres réutilisables  
Paperboard (ou feuille A2 Post-it)  
Post-it de petit format (classique)  
Stylos  
Feuilles

## Compétences travaillées

---

Écriture  
Exprimer ses opinions  
Connaissance de soi  
Faire des choix et les expliquer

## Contenus utilisés

---

Fiche de Brain Gym® (1\_ECAP\_brain-gym\_les4mouvements)  
Fiche d'aide au médiateur

## Pré-requis

---

Avoir compris l'intérêt de la pratique régulière d'une activité physique et les enjeux  
Savoir écrire des mots simples

## 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 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).**

Prévoir un espace libre pour le Brain Gym®.

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

Imprimer l'aide au médiateur.

Préparer le Paperboard ou le Post-it A2.

Préparer les petits Post-it, 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 - Réflexion autour des nombreuses activités physiques

OBJECTIF : savoir identifier et classer les différentes activités physiques pour en percevoir la diversité (artistique, athlétique, collectif...)

### **Re-mobilisation – 5 minutes**

Distribuer les Post-it et demander à chaque participant d'écrire sur un Post-it une activité sédentaire et sur l'autre Post-it une activité physique.

Laisser les enfants réfléchir et noter. Pendant ce temps, préparer deux parties sur le Paperboard ou deux feuilles Post-it A2 : partie activité sédentaire / partie activité physique.

Demander aux participants de venir coller leur Post-it dans les parties correspondantes.

Lire les Post-it et vérifier la bonne compréhension des deux notions : « activité sédentaire » versus « activité physique ».

La différence doit être acquise avant de passer à l'activité suivante.

### **Déroulé – 20 minutes**

Demander aux participants de noter une information par Post-it afin de les coller aux endroits prévus :

- 1 Post-it activité physique du quotidien
- 1 Post-it activité physique sportive
- 1 Post-it famille d'activité Sportive
- 1 Post-it lieu possible pour pratiquer une activité sportive

Pendant ce temps, organiser le Paperboard ou la feuille A2.

Demander aux participants de venir coller les quatre Post-it dans les zones prévues.

Lire les Post-it, faire réagir les participants, demander des détails si nécessaire.

### **Conclusion – 3 minutes**

Synthétiser les propositions : il existe des dizaines de sports différents et de

nouveaux sports sont inventés régulièrement. Il existe des dizaines de lieux différents pour faire du sport. Il existe des façons différentes de pratiquer le sport : loisir, compétition, famille, solitaire, collectif.

Chacun peut trouver l'activité qui lui convient le mieux en conjuguant tous ces détails.

5

## TEMPS 3 - Les activités physiques

**OBJECTIF** : identifier trois activités que l'on aimerait faire et savoir expliquer pourquoi.

### Réflexion personnelle – 5 minutes

Distribuer une feuille par participant.

En tenant compte de la multitude d'activités possibles, demander à chaque participant de choisir trois activités physiques et de les noter sur une feuille (pour ne pas les oublier quand vient son tour) :

- L'activité physique qu'il pratique ou qu'il voudrait pratiquer en tenant compte de son environnement (infrastructure présente dans la ville) et de ses capacités (savoir nager).
- L'activité physique qu'il aimerait faire s'il pouvait choisir, quelle que soit la réalité des infrastructures et de l'environnement naturel (canoë, planche à voile, snowboard).
- L'activité physique qu'il aimerait essayer.

### Tour de table – 10 minutes

Demander à chaque participant de présenter ses trois choix et de les expliquer en une minute.

### 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. Néanmoins, pratiquer un sport permet aussi de travailler son esprit d'équipe, de se fixer des objectifs, de rencontrer d'autres personnes qui pratiquent le même sport.

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

6

## Variantes et suites possibles

Variantes possibles :

Regarder la vidéo « À chacun son sport » :

<https://www.youtube.com/watch?v=SNqaUkn4ZN4>.

Ne pas utiliser des Post-it mais faire venir écrire les participants directement sur le Paperboard.

Ne demander qu'un seul choix de sport sur le Temps 3.

Ne pas demander un choix de sport mais demander de raconter ce qu'ils aiment dans le sport qu'ils pratiquent ou qu'ils ont déjà essayé (ou qui les attire).

Suites possibles :

Lecture offerte : *Vive le Sport !*, Ole Könnecke, éditions l'École des loisirs.

Visiter le site de l'association sportive de leur commune pour regarder l'offre sportive disponible.

Visiter le site des J.O. pour voir l'étendue des sports reconnus aux J.O. d'été et aux J.O. d'hiver : <https://www.olympic.org/fr/jeux-olympiques>.

Regarder la vidéo « Poursuis ton rêve, quoi qu'il arrive » de Christophe LEMAITRE, médaillé Olympique : <https://www.youtube.com/watch?v=rP45rip4XU8> et imaginer son propre exploit en commençant par « Mon rêve c'est de devenir... » et en terminant par « Poursuis ton rêve, quoi qu'il arrive. »

Proposer de faire un mini exposé après avoir fait des recherches : livre, Internet, interview... sur un sport qu'ils ne connaissent pas.