

Comprendre les bienfaits du sport sur sa santé

#Hydratation #Bouger #SportSanté

#Expérimenter #Analyser #Débattre

CYCLE 2 et 3

ÂGE 6 - 11 ans

EFFECTIFS 15 enfants maximum
1 animateur

DURÉE GLOBALE 2h15

MATÉRIEL Pour l'activité "Hydratation"

- 13 bouteilles d'eau de 1,5 L pleines
- 2 bouteilles de 1,5 L vides
- 1 gobelet de 25 cl
- Affichettes informatives

Pour l'activité "Paysage sonore"

- Tableau ou affiche pour l'exploitation au retour
- Sonomètre, magnétophone (facultatif)
- Enregistrement sonore d'un paysage pour travail en salle

Pour l'activité "Bouger"

- Affiche BD
- Affichage pour prendre des notes



DESSCRIPTIF & ENJEUX

Au cours de cette séance, les enfants apprendront et comprendront le fonctionnement et certaines caractéristiques du corps humains. Ils seront ainsi sensibilisés à quelques règles relatives à l'hydratation, l'alimentation, le développement de leur sens et l'hygiène. Enfin, ils découvriront les bienfaits que peut leur apporter le sport sur le maintien de leur santé physique et psychique.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Observer, identifier et décrire quelques caractéristiques du fonctionnement de son corps
- Comprendre et retenir quelques règles d'hygiène relatives à l'alimentation et à l'hydratation
- Prendre conscience de ses facultés auditives et être sensibilisés aux nuisances sonores
- Prendre conscience des bienfaits d'une pratique d'activités physiques et sportives quotidienne sur sa santé



CONNAISSANCES & COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Je suis capable d'être à l'écoute de mes besoins, de ceux de mon corps, d'agir pour ma santé
- Je capable de faire preuve d'attention et de concentration
- J'éveille et je mobilise mes sens
- Je débats, j'argumente, j'écoute et je respecte les opinions des autres



CONTRIBUTION AU SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES, DE COMPÉTENCES ET DE CULTURE

- **Domaine 1 – les langages pour penser et communiquer** : s'exprimer à l'oral | Comprendre des énoncés oraux | Pratiquer des activités physiques sportives et artistiques
- **Domaine 2 – les méthodes et outils pour apprendre** : coopérer et réaliser des projets
- **Domaine 3 – La formation de la personne et du citoyen** : maîtriser l'expression de sa sensibilité et de ses opinions, respecter celles des autres | exercer son esprit critique, faire preuve de réflexion et de discernement
- **Domaine 5 – Les représentations du monde et l'activité humaine** : situer et se situer dans le l'espace et le temps



INSCRIPTION DANS NOTRE PROJET ÉDUCATIF

CITOYENNETÉ

Exercice actif, la citoyenneté, c'est d'abord vouloir prendre les choses en main ! C'est avoir accès à des outils pour acquérir la connaissance, en développer et ainsi pouvoir agir.

SOLIDARITÉ/ENGAGEMENT

Indissociables, la solidarité et l'engagement constituent une alliance représentative d'un contrat collectif qui participe à la construction d'une société plus juste et plus fraternelle. C'est une union autour d'un projet commun.

ÉMANCIPATION/SOCIALISATION

Préalables indispensables vers l'autonomie, l'émancipation et la socialisation, sont les vecteurs permettant à chacun de prendre sa place dans la société.



DÉROULÉ DE SÉANCE

INTRODUCTION DE LA SÉANCE (5min)

L'animateur introduit la séance en explicitant aux enfants qu'ils vont réaliser plusieurs activités, qui relèvent du sport mais un peu aussi de l'activité scientifique, et au cours desquels ils devront observer les bienfaits du sport sur leur santé.

CONSIGNES (2H)

Les animations "Hydratation", "Paysage sonore" et "Bouger..." ont été conçues dans le cadre du dispositif "[Les Clés Usep d'une éducation au développement durable](#)" de l'USEP. **Le déroulé des animations énoncé ci-après est une proposition. En fonction du temps, de l'espace et des effectifs disponibles les équipes pédagogiques peuvent dérouler tout, ou partie des animations.**

Etape 1 : Hydratation (45min)

Temps 1 : L'eau dans notre corps

Aménagement à mettre en place avant le démarrage de la séance :

Disposer sur une table le matériel suivant :

- 12 bouteilles d'eau de 1,5 L (soit 18 L matérialisant la quantité d'eau contenue dans le corps d'un enfant)
- 1 bouteille vide de 1,5 L matérialisant « les pertes », marquée « - »
- 1 bouteille vide de 1,5 L matérialisant « les apports », marquée « + »
- 1 bouteille d'eau de 1,5 L pleine marquée « EAU »

L'animateur introduit l'activité en demandant aux enfants, à leurs avis, quelle quantité d'eau contient notre corps. L'animateur laisse les enfants émettre leurs hypothèses puis leur délivre la réponse : *plus de la moitié du corps (± 60%) est composée d'eau. Un enfant à 10 ans pèse*

en moyenne 30 kg. Cela peut être représenté par 20 bouteilles de 1,5 L. L'eau présente dans le corps représente dans ce cas 18 kg (60% de 30 kg), soit 12 bouteilles de 1,5L. L'eau permet le bon fonctionnement de notre corps, l'élimination des déchets et l'hydratation (comme une plante verte qui a besoin d'eau pour pousser).

L'animateur montre ensuite aux enfants que les 12 bouteilles d'eau présentes sur la table représentent la quantité d'eau contenue dans le corps et il leur explique que tout au long de la journée cette quantité doit être maintenue.

Temps 2 : Les pertes et apports en eau

L'animateur interroge une nouvelle fois les enfants : *La quantité d'eau présente dans votre corps est-elle toujours la même tout au long de la journée? Comment pensez-vous perdre de l'eau?*

Une nouvelle fois après avoir laissé les enfants partagés leurs suppositions, l'animateur leur délivre la réponse attendue : ***La quantité d'eau dans notre corps n'est pas toujours la même. En transpirant (sueur), en urinant, en respirant (buée), si l'on est malade (diarrhée, fièvre, vomissement) on fait diminuer la quantité d'eau dans notre corps.***

L'animateur demande ensuite aux enfants ce qu'il faut faire selon eux pour garder la même quantité d'eau dans notre corps. Tout en les laissant réfléchir et répondre à cette question, il leur propose de mener l'expérience suivante :

- **Pour mesurer la perte d'eau** : l'animateur scinde le groupe en deux demi-groupes. Un demi-groupe aura le rôle d'observateur et le second de testeur. Il demande ensuite au demi-groupe d'enfants "testeurs" de remplir, avec l'une des douze bouteilles d'eau, le gobelet. Ils répètent cette observation autant de fois qu'il y a de perte d'eau identifiée par un enfant du groupe "testeurs". Pendant toute la durée de l'expérience, le demi-groupe des observateurs inscrit ses observations et remarques sur un carnet.
- **Pour mesurer l'apport d'eau dans notre corps** : l'animateur inverse les rôles, les enfants qui étaient observateurs deviennent testeurs, et les enfants qui étaient testeurs deviennent observateurs. A partir de la bouteille pleine "Eau" les enfants "testeurs" versent dans des gobelets la quantité d'eau bue par un enfant tout au long d'une journée en se basant sur l'affichette 2 : "[L'eau dans le corps humain : les apports et les déperditions](#)". Ils transvasent au fur et à mesure les verres dans une bouteille vide qui matérialise les "apports". Puis, l'animateur demande aux enfants "observateurs" de comparer les volumes d'eau contenus dans les bouteilles « pertes » et « apports ». Elles ne sont certainement pas égales... Le groupe des "testeurs" a-t-il pensé à l'eau contenue dans l'alimentation? Enfin, l'animateur demande aux testeurs de verser le contenu de la bouteille « apports » dans celle(s) représentant le corps. Puis il questionne l'ensemble des enfants du groupe : selon cette expérience, ont-ils bu suffisamment

Remarque : L'idée est bien de repérer des pertes et des apports en eau et non de les quantifier.

Temps 3 : Conclusion

A la fin de l'activité, l'animateur explicite aux enfants que

- pour avoir la même quantité d'eau dans le corps, il faut boire autant d'eau que celle perdue soit l'équivalent d'une bouteille d'eau $\pm 1,5L$ par jour surtout quand il fait chaud et que l'on pratique une activité physique!
- seule l'eau peut remplacer l'eau. Il vaut donc mieux boire de l'eau qu'une boisson sucrée
- Il est important de boire avant de sentir que l'on a soif

Etape 2 : Paysage sonore (45 min)

Cette animation vise à aider les enfants à appréhender les enjeux liés à la santé auditive : à partir de quand un bruit est-il trop fort ? Un bruit peut-il vous abîmer les oreilles ? Nuire à votre audition future ? Y a-t-il des sports pour lesquels il est important de protéger ses oreilles du bruit ?

Temps 1 : Promenade sonore (30 min)

Avant le départ : L'animateur donne aux enfants les consignes d'écoute. Cette marche va durer trente minutes durant lesquelles ils devront réaliser plusieurs exercices :

- Traverser par exemple un pont les yeux fermés, rechercher l'acoustique parfaite des 2 oreilles (milieu du pont)
- Suivre, les yeux fermés, le déplacement d'un véhicule, aller vers un lieu, s'arrêter, reculer, avancer, ... Tourner sur soi-même
- Augmenter la caisse de résonance en accompagnant ses oreilles avec ses mains (oreilles plus ou moins grandes des animaux, orientation, ...)

Temps 2 : Retour sur l'écoute (15 min)

A la fin de la promenade, l'animateur met en place un temps d'échange avec les enfants chacun devra individuellement :

- dire ce qu'il a entendu. En parallèle, sur l'affiche "[la marguerite des sons entendus](#)" l'animateur note dans un pétale chaque nouveau son entendu par un enfant.

Ensuite, collectivement les enfants classent les sons en coloriant d'une couleur différente les pétales selon l'origine du son

- Sons produits par les participants : bruits de pas, paroles, ...
- Sons de la nature : eau, végétation, insectes, oiseaux, pluie !, ...
- Sons produits par des véhicules, des machines, des usines, ...
- ...

Les pétales de la marguerite peuvent ensuite être découpés et organiser sur [une échelle du bruit](#).

Etape 3 : Bouger... (30min)

Temps 1 : La Bande dessinée

L'animateur demande aux enfants d'observer [la BD](#) pendant environ 5 minutes. Il s'assure ensuite que les enfants ont tous bien compris la bande dessinée : *Où se passe la scène? Qui sont les personnes? Que font-elles?* Enfin, l'animateur lit à voix haute la question en bas de la page de la bande dessinée : **et toi, restes-tu devant la télévision ? Si tes copains viennent te chercher pour jouer, que fais-tu ?**

Temps 2 : Echanges et débat

L'animateur laisse les enfants réagir à la question qu'il leur a lue à haute voix. En parallèle, il demande à un enfant d'endosser le rôle de secrétaire et de noter les éléments clés qui ressortent pendant le débat.

Si le débat s'essouffle, l'animateur peut le relancer en posant une des questions suivantes :

- Qu'est-ce qu'il y a de différent / d'identique dans vos idées?
- Est-ce que toutes ces idées, ces propositions, ces façons de voir, sont complètement opposées?
- Est-ce que ce que tu as entendu, a changé quelque chose à ta façon de penser?

Point d'attention : Pour ne pas mettre l'enfant qui joue le rôle de secrétaire, vous pouvez l'accompagner et le soutenir dans son rôle tout au long du débat.

Temps 3 : Le message

A la fin du débat, l'animateur propose aux enfants de formuler une idée essentielle (un message) qui permettant d'agir pour sa santé : que peut-on retenir de tout ce qui a été dit?

CONCLUSION DE SÉANCE (10 min)

Pour pousser un peu plus long les réflexions qui ont pu émerger aux cours des activités et du débat, l'animateur peut proposer aux enfants de remplir les pages "je débats" du [cahier témoin](#) en leur proposant d'enrichir leurs réflexions préalables en ayant un micro-débat sur l'un (ou plusieurs) des sujets suivants :

- Chaque jour, pour être bien, ...
- Bouger, c'est plus facile quand ...
- Le sport, c'est bon pour la santé, et chaque jour j'essaie de ...
- Quand il fait soleil, je me sens mieux



SUPPORTS NÉCESSAIRES

- Pour l'activité "hydratation"
 - [Les repères pour l'adulte](#)
 - Les [affichettes informatives](#)
- Pour l'activité "Paysage sonore"
 - [L'échelle du bruit](#)
 - [La marguerite vierge](#)
- Pour l'activité "Bouger..."
 - BD de l'Attitude santé (C2) [n°6 «Pour bouger,...»](#) : Est-ce plus facile de découvrir une activité nouvelle lorsqu'on le fait avec des amis? Quand j'ai peur lors de la pratique d'une activité physique faut-il que je m'arrête? Une journée sans bouger, est-ce bon pour la santé?
 - Les **autres BD de l'Attitude Santé** : n°3 : « [Bouger, c'est plus facile quand...](#) » & n°4 : « [Bouger, pour quoi faire?](#) »
 - [Livret de l'enseignant pour accompagner les « Débats BD »](#)
 - [Le cahier témoin - Trace individuelle : idées exprimées par le groupe, tri des arguments \(Pour/Contre\), message retenu](#)
 - [L'Attitude santé cycle 2](#)
 - [L'Attitude santé cycle 3](#)



POUR ALLER PLUS LOIN

RESSOURCES LIGUE

- Le dispositif "[Les Clés Usep d'une éducation au développement durable](#)"
- Les Petits Citoyens, Association loi 1901 agréée par le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, [Et si on s' parlait de l'esprit sportif ? Et si on s' parlait du respect ?](#)
- Projet éducatif Vacances, Séjours et Loisirs Éducatifs, Classes Découvertes et Formation BAFA/BAFD

RESSOURCES PARTENAIRES

Plateforme éducative LUMNI et notamment :

- L'épisode "[Le sport, est-ce bon pour la santé ?](#)" de la web-série *Le Professeur Gamberge*
- L'épisode [A quoi ça sert de faire du sport ?](#) de la web-série IjourIquestion

**Lu.
mni**

Cette fiche s'appuie sur des ressources de Lumni, l'offre éducative des acteurs de l'audiovisuel public, réalisée en partenariat avec le Ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse, le Ministère de la Culture, Réseau Canopé, le Clémi et La Ligue de l'enseignement.

Au service du savoir, de la connaissance et de la culture Lumni propose un catalogue de plus de 10 500 contenus pédagogiques gratuits, expertisés et sans publicité, pour les enfants du primaire au lycée et pour les professionnels de l'éducation qu'ils soient enseignants, animateurs, éducateurs ou médiateurs.

