

Promotion de l'activité physique dans le quotidien dès le plus jeune âge

« Bouger en s'amusant »

Titre:	Bouger, que se passe-t-il dans mon corps ?	
Objectifs :	Permettre aux enfants d'identifier les modifications du corps après une activité physique	
Message à transmettre :	Les bienfaits pour le corps de bouger	
Temps :	30 à 45 min	
Déroulement :	<p>Echauffement statique : reconnaissance des membres et articulations</p> <p><u>Activité 1</u> : Individuel 1/ repérer les sensations physiques en position assise. (cœur qui bat calmement, respiration calme, pas de sensation de chaleur, pas de transpiration, pas de fatigue des muscles...)</p> <p>2/Mettre en activité par un jeu : associer le mouvement à une situation énoncée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vous promenez le chien - Vous jouez au ballon dans la cour - Vous faites de la corde <p>Faire asseoir les enfants - Questions : maintenant qu'ils ont bougé, les interroger sur ce qui se passe dans le corps (cœur la différence / chaud/ soif, mal aux jambes/ respiration plus rapide...)</p> <p><u>Activité 2</u> : Par groupe Identifier le schéma corporel en lien avec l'activité physique : Associer les membres du corps qui permettent de réaliser telle ou telle activité. Quelle partie du corps est mobilisée, que se passe-t-il dans ton corps ? Quand : Marcher, sauter à la corde, basket, regarder la télé, faire du vélo, du foot, lire. Par des questions l'animateur aide les enfants à identifier ce qui se passe dans le corps.</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>15'</p>
Synthèse :	[Bouger pour grandir en pleine forme et se faire des amis!]	5'
Retour au calme :	Allongés sur le dos les yeux fermés, l'animateur donnera des consignes aux enfants : Levez une jambe, un bras, venez toucher vos main, coude, nez....	5'
Matériel : Fourni par le CCAS	Schéma d'un corps taille réelle d'enfant (plaque carlène) + faire des parties du corps : cerveau, les membres avec les muscles, le cœur, des gouttes de transpiration, effet chaleur, une tête qui souffle, une autre non.	

Séance 2

Titre:	Bouger ou ne pas bouger	
Objectifs :	Permettre aux enfants d'identifier la notion d'activité physique et la notion de sédentarité	
Message à transmettre :	Plus je bouge, plus je me dépense	
Temps :	30 à 45 min	
Déroulement :	<p>Echauffement : Jeu feu vert (courir), feu orange (marcher), feu rouge (immobile)</p> <p>Activité : Les déménageurs (faire 4 équipes) Chaque équipe doit récupérer le plus possible d'images correspondant à la consigne.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une activité physique = qui fait bouger le corps - une activité sédentaire = ne fait peu bouger le corps <p>Répétition en variant les stratégies de jeu (défenseurs, modes de déplacement...)</p>	<p>5'</p> <p>30'</p>
Synthèse sous forme de comptine :	[Bouger pour grandir en pleine forme, se faire des amis ! Bouger le plus possible et regarder moins la télé]	5'
Retour au calme :	Allongés sur le dos les yeux fermés, l'animateur donnera des consignes aux enfants : Levez une jambe, un bras, venez toucher vos main, coude, nez....	5'
Matériel : fourni par école ou Ufolep	Cerceaux, images, ballons mousse	

Séance 3

Titre:	Bien manger pour bien bouger	
Objectifs :	Permettre aux enfants d'identifier les aliments favorables à leur santé	
Message à transmettre :	Repères de consommation	
Temps :	30 à 45 min	
Déroulement :	<p>Echauffement : Jeu de la ligne [légumes à droite/fruits à gauche] A l'annonce d'un fruit ou légume, l'enfant doit aller dans la bonne zone.</p> <p><u>Activité</u> : Parcours d'obstacles par groupe Les enfants doivent franchir un parcours d'obstacles pour aller chercher l'image correspondant à la demande de l'animateur. Exemple : quelle est la meilleure boisson pour la santé ? Quel aliment peut donner des caries ? Aller chercher un aliment qui est de la famille des viandes ? quel est ton fruit préféré ? ramener une courgette, un aliment qui contient beaucoup de sucre... Petit débriefing après chaque passage sur les images ramenées par les enfants.</p>	5' 30'
Synthèse sous forme de comptine :	Bouger pour grandir en pleine forme, se faire des amis! Bouger le plus possible et regarder moins la télé. Manger des fruits et des légumes et limiter les sucreries.	
Retour au calme :	J'aime, je n'aime pas : un enfant exprime ce qu'il aime manger et les élèves qui ont le même goût le rejoignent. Ainsi de suite...	
Matériel :	Parcours de motricité et images d'aliments.	

Séance 4

Titre:	Bouger dans la journée	
Objectifs :	Permettre aux enfants de reconnaître et de nommer des états : fatigue, forme, besoin de bouger, envie de dormir, se reposer. Repérer et verbaliser les différents moments de la journée et les organiser dans le temps.	
Message à transmettre :	Dans une journée mon corps a besoin de bouger mais également de se reposer	
Temps :	30 à 45 min	
Déroulement :	<p><u>Echauffement</u> : C'est l'histoire de la journée de Léo, au cours de l'histoire que raconte l'animateur, les enfants doivent mimer l'état de Léo tout au long de la journée.</p> <p><u>Activité</u> : La frise de la journée active</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chaque équipe part à la chasse aux images pour pouvoir reconstituer les activités d'une journée d'école. - Collaboration et échanges entre les équipes pour placer les divers moments et étapes d'une journée. <p>[Le réveil, le petit-déjeuner, déplacement à l'école en bus/en voiture/à pied, jouer dans la cour, déjeuner, travailler à l'école, promener le chien, faire foot/basket, aller au parc, regarder la télé, lire, jardiner, dîner, aller au lit, sieste, enfant au repos, goûter, grignotage, jouer au lego, se brosser les dents]</p>	5' 30'
Synthèse sous forme de comptine :	Bouger pour grandir en pleine forme, se faire des amis. Bouger le plus possible et regarder moins la télé. Manger des fruits et des légumes et limiter les sucreries. Penser à se reposer et à bien dormir	
Retour au calme :	Allongés sur le dos les yeux fermés, l'animateur donnera des consignes aux enfants : Levez une jambe, un bras, venez toucher vos mains, coude, nez....	
Matériel :	Voir les enseignants si avant l'animation, ils peuvent faire faire aux enfants la frise.	