

Atelier "Tu bouges ou tu bouges pas"

Conducteur pédagogique



Déroulement de la séance



Introduction de l'atelier : L'animateur se présente et il présente l'activité comme un jeu autour de l'activité physique.

Etape 1 : L'animateur propose une réflexion en groupe (2 groupes : enfants et parents le cas échéant). Pour cela, l'animateur pose les cartes dans le désordre sur une table.

Consigne : « Voici des cartes représentant différents types de loisirs. Essayez de regrouper les images de façon à identifier trois catégories (prendre l'exemple du jeu des 7 familles mais ici il n'y en a que 3) ».

L'animateur amène le(s) groupe(s) à discuter de leurs choix.

« A présent, essayez de donner un nom à chacune de ces catégories de loisirs ».

Puis l'animateur distribue les étiquettes (Sédentarité, Activités Physiques quotidiennes, Activités Physiques encadrées) et corrige avec le(s) groupe(s) si besoin.

Enfin, l'animateur distribue les cartes de « durée/fréquence » et propose au(x) groupes de deviner les durées recommandées pour chaque loisir. Positionner les cartes avec chaque groupe. Si l'animateur ne souhaite pas utiliser les cartes "durée/fréquence", il peut proposer aux deux groupes de noter sur un post-it ce qui leur semble recommandé pour chaque catégorie.

L'animateur valide la différence APQ/APE/sédentarité et explicite les recommandations.

Etape 2 optionnelle : Une activité ludique est proposée au cours de laquelle les participants vont répondre à «quels sont les signes dans le corps qui nous font dire que l'on pratique à une intensité modérée ou élevée par exemple ? Que se passe-t-il au niveau du corps quand on pratique une activité physique ?»

Ceci permet d'aborder les sensations à l'effort puis de donner des exemples d'intensité faibles / modérées / élevées avec l'exemple de l'activité menée.

Le + : Permet aux enfants / parents d'illustrer une façon ludique de bouger durant la journée. De plus, ceci permet d'illustrer la nécessité de faire des pauses actives lors de temps sédentaires d'une durée supérieure à 2h.

Clôture de l'atelier : L'animateur remercie les participants, les encourage à mettre en pratique les recommandations, leur donne des ressources pour trouver une activité plaisante et adaptée, les invite à couper les écrans régulièrement, donne des ressources concernant les écrans.

Variante : Au lieu de photos ou dessins, on peut proposer des objets de chaque catégorie et les faire ramener dans chaque catégorie déjà définie au terme d'un parcours, possible en relais avec 2 équipes qui s'affrontent. Exemple d'objets : manette de jeu, balle de tennis, frisbee...



Ressources

mangerbouger.fr

sportspourtous.org

Activité Physique Adaptée :

sports.gouv.fr/maisons-sport-sante-388

<https://afpa.org/dossier/ecrans>

www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf

www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0064-a.pdf

Annexes pour l'animateur

RECOMMANDATIONS

activité physique et sédentarité



SÉDENTARITÉ

Les recommandations suivantes s'appliquent même si celles concernant l'activité physique sont atteintes

Temps passé en position assise ou allongée

Adultes

- > Au travail, prendre le temps de se lever et marcher un peu au moins toutes les 2h
- > En dehors du travail, limiter le plus possible le temps passé assis : attention par exemple au temps consacré aux écrans

Entre 6 et 17 ans

- > Pas plus de 2 heures consécutives en position assise ou allongée

Entre 2 et 5 ans

- > Pas plus de 1 heure consécutive en position assise ou allongée

Temps d'écran pour les enfants et adolescents

- > Éviter l'exposition aux écrans (télévision, ordinateur, téléphone portable...) pour les moins de 2 ans
- > Moins de 1 heure par jour devant les écrans entre 2 et 5 ans
- > Moins de 2 heures par jour devant les écrans entre 6 et 17 ans

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Au moins 30mn par jour d'activités physiques dynamiques pour les adultes



Au moins 1h/jour d'activités physiques dynamiques entre 6 et 17 ans



Au moins 3h/jour de jeux et d'activités physiques variées pour les enfants de moins de 5 ans



Complément bénéfique :
 activités qui renforcent les muscles, la souplesse et l'équilibre plusieurs fois par semaine

séa

Tableau d'exemples d'activités physiques (marche, vie quotidienne, loisirs, sports) en fonction de leur intensité d'après la SFN, 2005

Intensité	Exemples d'activités	Durée
Faible	Marche lente (4 km/h)	45 minutes
	Laver les vitres ou la voiture, faire la poussière, entretien mécanique	
Modérée	Pétanque, billard, bowling, Frisbee, voile, golf, volley-ball, tennis de table (en dehors de la compétition)	30 minutes
	Marche rapide (6 km/h)	
	Jardinage léger, ramassage de feuilles, port de charges de quelques kg	
	Danse de salon	
Élevée	Vélo ou natation « plaisir », aqua-gym, ski alpin	20 minutes
	Marche en côte, randonnée en moyenne montagne	
	Bêcher, déménager	
	Jogging (10 km/h), VTT, natation « rapide », saut à la corde, football, basket-ball, sports de combat, tennis (en simple), squash	

Les durées mentionnées de façon indicative sont celles correspondant à un volume d'activité physique équivalent à 30 minutes d'activité d'intensité modérée

Faire le test de la parole :

Si vous pouvez tenir une conversation en phrases courtes, vous êtes probablement dans la zone d'intensité modérée. Vous respirerez plus vite, vous transpirez légèrement et vos muscles seront sollicités. Si vous travaillez à une intensité vigoureuse, vous ne pourrez pas dire plus de quelques mots sans reprendre votre souffle. (Si vous pouvez chanter tout en vous entraînant, vous êtes probablement dans la plage des basses intensités).