



C2-C3 60 min

POURQUOI JE BOUGE ?

FICHE PÉDAGOGIQUE



Objectifs de l'activité :

- Questionner les représentations des élèves autour du bien-être et de l'activité physique.
- Permettre aux élèves de prendre conscience de ce qui est important pour eux dans le fait de pratiquer une activité physique (trois dimensions du bien-être).
- Inviter les élèves à élaborer une pensée sur le thème de l'activité physique en éveillant leur curiosité



5 min

CPS à expliciter : Renforcer sa conscience de soi

" La conscience de soi recouvre la reconnaissance et la compréhension de ses cognitions (pensées, croyances, valeurs...), ses émotions (sentiments, affects...) et ses volitions (désirs, besoins, aspirations, rêves...) ainsi que leurs liens avec les comportements. Cette CPS est aussi nourrie par la capacité à accepter et accueillir son expérience interne, ses valeurs et ses besoins pour pouvoir prendre des décisions constructives. "

Cette séance amène l'élève à prendre conscience du lien entre ses représentations et ses comportements. En renforçant sa connaissance de soi, chaque élève peut identifier les besoins qui le poussent à s'engager dans la pratique d'activité physique dans le but à terme, de l'encourager à adopter un mode de vie actif plus favorable à sa santé.



5 min

Activité 1 : Santé et bien-être

Cette première activité vise à questionner les représentations des élèves autour de la santé et du bien-être. C'est l'occasion de définir un référentiel commun pour la classe pour qu'ensuite, les élèves prennent conscience du rôle de l'activité physique dans cette quête de bien-être.

Dans un premier temps, poser la question suivante

- "Pour vous, être en bonne santé, ça veut dire quoi ?"

L'OMS* définit la santé comme un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Vous pouvez illustrer cette définition avec l'affiche bien-être en annexe.

Dans un second temps, poser la question suivante aux élèves :

- « Quelles habitudes de vie sont favorables à votre santé ? »

Bien dans corps : Bien manger, bien bouger, bien dormir, boire de l'eau, avoir un usage raisonné des écrans...

Bien dans sa tête : bien se connaître, prendre des décisions constructives, résoudre des problèmes de façon créative, identifier-réguler-exprimer ses émotions...

Bien avec les autres : développer des relations avec les autres (famille, copains...), communiquer de façon positive, s'affirmer et résister à la pression sociale, savoir résoudre des conflits...



20 min

Activité 2 : Pourquoi je bouge ?

Cette activité a pour objectif de faire le lien avec le bien-être (physique, mental et social).

Vous pouvez écrire au centre du tableau la question "Pourquoi je bouge ?" et inviter les élèves à proposer des réponses. Cette activité place les élèves dans une attitude active et favorise à la fois l'expression personnelle et la prise de parole en groupe. Souligner également l'importance de la libre expression de tous et du respect des idées produites.

Regrouper les idées en 3 besoins sans l'écrire ou le dire aux élèves dans un premier temps :

- 1) Bouger pour être bien dans mon corps : être en forme, bien dormir, dépenser de l'énergie...
- 2) Bouger pour être bien dans ma tête : se défouler, le plaisir, gérer mes émotions...
- 3) Bouger pour être bien avec les autres : se faire des amis, coopération ou compétition...

Inviter ensuite les élèves à décrire les trois regroupements d'idées qui décrivent les trois besoins / raisons pour lesquels ils pratiquent une activité physique.

Enfin, distribuer puis demander aux élèves de compléter leur fiche élève en précisant le ou les besoins qu'ils cherchent à remplir lorsqu'ils pratiquent une activité physique (ex : je pratique le football pour partager des moments avec mes copains et parce que j'aime cette activité ; je fais du vélo parce que cela me fait du bien d'être en nature...).

Pour les cycles 3, inviter-les ensuite à répondre à la question : "Pourquoi pratiques-tu une activité physique ?".



10 min

Activité 3 : Pause active - ChorégraFolie



Mettre en œuvre une pause active avec la fiche [F30'APQ ChorégraFolie](#)



15 min

Activité 4 : On se questionne

L'intérêt de cette activité consiste à interroger les idées reçues, les croyances et les savoirs des élèves sur le thème choisi. Elle encourage les élèves à élaborer une pensée sur le sujet ainsi qu'à éveiller leur curiosité.



C2

Pour chacune des images*, demander aux élèves d'inscrire chacun sur leur fiche élève le numéro correspondant dans une bulle verte s'ils pensent que le personnage bouge (s'il pratique une activité physique). Par contre, inviter-les à inscrire le numéro correspondant dans une bulle rouge s'ils pensent que le personnage ne bouge pas (s'il est sédentaire).

L'objectif ici n'est pas de corriger les réponses des élèves. L'idée étant que les élèves vont pouvoir développer leur savoirs et savoir-faire sur ce sujet au fil des séances réalisées.



C3

Pour chaque affirmation, les élèves doivent individuellement indiquer s'ils sont plutôt d'accord ou plutôt pas d'accord avec l'énoncé. Pour cela, ils doivent entourer la réponse qui leur semble le plus juste. Le but est d'exprimer réellement son avis sans craindre le jugement des autres.

L'objectif ici n'est pas de corriger les réponses des élèves. L'idée étant que les élèves vont pouvoir développer leur savoirs et savoir-faire sur ce sujet au fil des séances réalisées.

Ressources :



- Annexe - Affiche bien-être
- Activité 3 : Pause active [F30'APQ_ChorégraFolie](#)

Pour aller plus loin

- [1 jour - 1 question C'est quoi les bienfaits du sport ?](#)
- Questionner les élèves : ces bienfaits sont-ils liés au sport ou plus généralement à l'activité physique ?

À retenir :



- La santé est un état de bien-être complet(physique, mental et social).
- **Pratiquer une activité physique permet de se sentir bien dans son corps, dans sa tête et avec les autres.**
- Prendre conscience de ce qui est important pour moi dans le fait de pratiquer une activité physique ; pour être bien dans mon corps, dans ma tête et/ou avec les autres.



5 min

POURQUOI JE BOUGE ?

FICHE ÉLÈVE



Bien-être et activité physique



La santé est un état de bien-être complet (physique, mental et social).



Parmi les images ci-dessous, coche celle ou celles qui représentent selon toi, les besoins auxquels tu réponds lorsque tu pratiques une activité physique.



BIEN-ÊTRE PHYSIQUE



BIEN-ÊTRE MENTAL



BIEN-ÊTRE SOCIAL

Pourquoi pratiques-tu une activité physique ?

.....

.....

.....

.....



C2

ON SE QUESTIONNE

FICHE ÉLÈVE

Pour chacune des images*, inscris ton numéro dans une bulle verte si tu penses que le personnage bouge (s'il pratique une activité physique). Par contre, inscris ton numéro dans une bulle rouge si tu penses que le personnage ne bouge pas (s'il est sédentaire).



BOUGE

(Activité physique)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

NE BOUGE PAS

(Sédentarité)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

À retenir :

- La santé est un état de bien-être complet (physique, mental et social).
- Pratiquer une activité physique permet de se sentir bien dans son corps, dans sa tête et avec les autres.
- Prendre conscience de ce qui est important pour moi dans le fait de pratiquer une activité physique ; pour être bien dans mon corps, dans ma tête et/ou avec les autres.





C3

ON SE QUESTIONNE FICHE ÉLÈVE

Pour chacune des affirmations, indique si tu es plutôt d'accord ou plutôt pas d'accord en entourant le pouce correspondant.

Plutôt d'accord



L'activité physique et le sport, c'est la même chose



Être sédentaire, c'est être sur les écrans



On peut être actif et sédentaire



Pratiquer de l'activité physique renforce la mémoire et la concentration



Pratiquer 30 minutes d'activité physique chaque jour est suffisant à ton âge



Être inactif et sédentaire, c'est la même chose



Il est important de pratiquer de l'activité physique quotidiennement



Pratiquer de l'activité physique est un bon moyen d'améliorer la qualité du sommeil



Pratiquer une activité physique intense augmente notre sensation de bonheur



Pratiquer de l'activité physique renforce la confiance en soi et la motivation



À retenir :

- La santé est un état de bien-être complet (physique, mental et social).
- Pratiquer une activité physique permet de se sentir bien dans son corps, dans sa tête et avec les autres.
- Prendre conscience de ce qui est important pour moi dans le fait de pratiquer une activité physique ; pour être bien dans mon corps, dans ma tête et/ou avec les autres.



**Bien dans son corps,
bien dans sa tête**



**et bien
avec les
autres !**