

UNE HISTOIRE DE SÉDENTARITÉ

FICHE PÉDAGOGIQUE



Objectifs de l'activité :

- Renforcer les connaissances au sujet de la sédentarité en transversalité avec l'enseignement de l'Histoire.
- Renforcer la capacité des élèves à prendre conscience de leurs comportements sédentaires.
- Renforcer la capacité des élèves à limiter leurs comportements sédentaires en adoptant de nouvelles habitudes à l'école.



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 de ses comportements sédentaires, puis à échanger en classe et avec sa famille pour mieux les comprendre. Enfin, l'élève est encouragé à identifier, avec sa classe et sa famille, des pistes d'actions visant à limiter ses comportements sédentaires.



Activité 1 : Histoire - La révolution néolithique

Comprendre que le monde d'aujourd'hui et la société contemporaine sont les héritiers de longs processus, de ruptures, de choix effectués par les femmes et les hommes du passé.

Dans un premiers temps, lire avec la classe les textes liés au Paléolithique et au Néolithique, puis échanger sur la différence entre le mode de vie nomade et sédentaire.

Poser la question suivante :

- Quels sont les avantages du sédentarisme ?

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

- « À votre avis, quand est-ce que la sédentarité est devenue un danger ? »

Puis, visionner la vidéo : "[ANALYSE : la sédentarité, un danger moderne ?](#)".

Vous pouvez l'arrêter lorsque les images présentées sur la fiche apparaissent. Cela peut-être l'occasion pour vos élèves de repérer puis d'extraire les informations importantes liées à celles-ci. À la fin du visionnage, vous pouvez réinterroger la classe sur les dangers de la sédentarité. Enfin, vous pouvez terminer cette activité en lisant la recommandation de l'ONAPS* puis en échangeant avec vos élèves sur leur capacité à suivre ou non cette recommandation.



5 min

Activité 2 : Pause active - Défi Moby " Up & Down ! "



Mettre en œuvre une pause active en musique avec la fiche [F30'APQ_MOBY_up & down](#)



25 min

Activité 3 : Lutter contre la maladie de la chaise à l'école

Demander aux élèves de lister, chacun sur leur fiche élève, 2 comportements sédentaires qu'ils ont pour chaque moment (matin / après-midi / soir) d'une journée de semaine (jour d'école).

Exemple : rester assis lors du temps de récréation / venir à l'école en voiture...

Inviter les élèves à partager leurs idées avec le reste de la classe. À partir de ces idées recueillies, demander aux élèves de proposer de nouvelles habitudes qu'ils souhaiteraient adopter à l'école pour limiter leurs comportements sédentaires. Enfin, sélectionner avec eux une liste de 3 nouvelles habitudes non sédentaires à adopter dans une journée d'école.

Exemple : réaliser une pause active toutes les 45min consécutives de sédentarité en classe...

Pour aller plus loin :

Créer une affiche avec comme titre : " Chaque minute de sédentarité en moins compte ! ". Sur cette affiche, les élèves pourraient écrire et illustrer les 3 nouvelles habitudes non sédentaires qu'ils souhaitent adopter dans leur journée d'école.

Défi famille - Lutter contre la maladie de la chaise chez soi

L'objectif de ce défi est de sensibiliser les familles au concept de sédentarité afin de les inviter à limiter leurs comportements sédentaires.

Demander aux élèves d'inviter leur famille à réaliser le même exercice qu'ils ont fait en classe. Ils devront présenter à leur famille leur production en s'appuyant sur leur fiche élève, puis, ils interrogeront leur famille sur leurs comportements sédentaires lors d'une journée de semaine habituelle (au travail/à la maison plutôt qu'à l'école pour leur famille).

Dans un second temps, inviter les élèves à échanger avec leur famille sur les potentielles différences avec une journée de week-end. Par la suite, ils pourront compléter les encadrés sur la fiche "défi famille" à partir de leurs échanges en décrivant 2 comportements sédentaires qu'ils ont identifié pour chaque moment (matin / après-midi / soir) d'une journée de week-end. Encourager ensuite les élèves et leur famille à identifier jusqu'à 3 nouvelles habitudes qu'ils pourraient adopter dans le but de limiter leurs comportements sédentaires le week-end.

Enfin, inviter les élèves et leur famille à réaliser ensemble le défi "Moby " Up & Down ! ".

Pour aller plus loin :

Proposer un temps "bilan du défi famille" en classe où les élèves volontaires pourraient raconter leur défi famille en partageant les nouvelles habitudes qu'ils souhaitent adopter dans le but de limiter leurs comportements sédentaires le week-end.

Ressources :



- Activité 2 : Pause active [F30'APQ_MOBY up & down](#)

Pour aller plus loin

Un livre jeunesse accompagné d'une vidéo animée du livre

- ONAPS - Livre jeunesse "[On a dû y aller à pied !](#)"
- ONAPS - Vidéo animée "[On a dû y aller à pied !](#)"

Des affiches et motions designs de 1 à 2min pour approfondir le sujet :

- ONAPS - affiche [Définitions](#) / motion design [Définitions](#)
- ONAPS - affiche [Recommandations](#) / motion design [Recommandations](#)
- ONAPS - affiche [État des lieux](#) / motion design [État des lieux](#)
- ONAPS - affiche [Profils](#) / motion design [Profils](#)
- ONAPS - affiche [Impacts sédentarité](#) / motion design [Impacts sédentarité](#)

À retenir :



- La sédentarité correspond à tous les moments où je suis assis ou allongés (hors temps de sommeil) et où je dépense très peu d'énergie.
- **L'être humain est génétiquement programmé pour bouger, il est donc recommandé de limiter les temps d'écrans et de bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité.**
- Prendre conscience de ses comportements sédentaires est une étape nécessaire pour ensuite adopter de nouvelles habitudes plus favorables à sa santé



5 min

HISTOIRE - LA RÉVOLUTION NÉOLITHIQUE

FICHE ÉLÈVE



Paléolithique



Au début de la préhistoire, les humains devaient constamment se déplacer pour suivre les troupeaux d'animaux ou pour exploiter les ressources d'un nouveau territoire. Ceux-ci étaient donc nomades, car ils étaient obligés de se déplacer pour subvenir à leurs besoins.

Néolithique



L'Homme commence à se regrouper dans des villages permanents. Il développe l'agriculture et pratique aussi l'élevage de petits animaux. Il n'a donc plus besoin de se déplacer continuellement pour suivre les animaux puisqu'il a réussi à les domestiquer. On nomme ce nouveau mode de vie le sédentarisme.

La sédentarité, un danger moderne ?



Pendant longtemps, l'activité physique n'a pas été un choix, mais une nécessité pour survivre.

L'être humain est donc génétiquement programmé pour bouger !

Il y a d'ailleurs moins de 1% de différence entre les gènes des hommes préhistoriques et les nôtres.



La recette ? Bouger autant que possible ! Pour les adultes, 30 minutes dynamiques par jour, c'est ce qui est recommandé. Marcher, faire du ménage, jardiner, faire ses trajets à vélo, chaque mouvement compte !



Révolution numérique :

On passe la majeure partie de nos journées assis; pour travailler, se déplacer, se divertir grâce à internet. Être sédentaire met en danger notre santé. Près de 95% de la population adulte est exposé à ce risque.



Quelle recommandation pour les jeunes ?



L'ONAPS* recommande aux jeunes de 5 à 17 ans de limiter les temps d'écrans et de bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité.

Chaque minute de sédentarité en moins compte !

LUTTER CONTRE LA "MALADIE DE LA CHAISE" À L'ÉCOLE

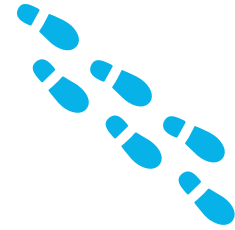
FICHE ÉLÈVE

Liste 2 comportements sédentaires que tu as pour chaque moment d'une journée de semaine :



Matin

-
-



Après-midi

-
-



Soir

-
-



Liste 3 nouvelles habitudes que toi et tes camarades souhaitez adopter à l'école pour limiter vos comportements sédentaires :

- 1)
- 2)
- 3)

À retenir :




- La sédentarité correspond à tous les moments où je suis assis ou allongés (hors temps de sommeil) et où je dépense très peu d'énergie.
- **L'être humain est génétiquement programmé pour bouger, il est donc recommandé de limiter les temps d'écrans et de bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité.**
- Prendre conscience de ses comportements sédentaires est une étape nécessaire pour ensuite adopter de nouvelles habitudes plus favorables à sa santé

LUTTER CONTRE LA "MALADIE DE LA CHAISE" CHEZ SOI DÉFI FAMILLE




En t'appuyant sur les activités que tu as réalisé en classe, invite les membres de ta famille à réaliser le même exercice que tu as réalisé en classe afin de comparer vos comportements sédentaires lors d'une journée en semaine.

Dans un second temps, échangez sur les différences avec une journée de week-end et compléter les encadrés ci-dessous à partir de vos échanges. L'objectif est de décrire 1 comportement sédentaire pour chaque moment (matin / après-midi / soir) d'une journée de week-end.

 **Matin**

•




  **Après-midi**

•

 **Soir**

•



Ensemble, identifiez jusqu'à 3 nouvelles habitudes que vous pourriez adopter dans le but de limiter vos comportements sédentaires le week-end.

- 1)
- 2)
- 3)

Transformons cette maladie de la chaise en pandémie du mouvement avec le défi "Moby Up & Down !"

Mettre en œuvre une pause active en musique avec la musique de Moby : "Flower" (Youtube)
But du jeu : tenir les positions demandées jusqu'à la fin de la musique.

Chaque joueur prend la position de départ (squat comme Mila ci-contre) pour lancer l'activité.

Lorsque l'artiste dit "Green Sally up", les participants se relèvent.

Lorsque l'artiste dit "Green Sally down", les participants reprennent la position en squat.

Poursuivez jusqu'à ce que la musique se termine ou que les joueurs ne tiennent plus.

L'objectif est de réaliser régulièrement ce défi dans le but de tenir un peu plus longtemps la prochaine fois jusqu'à parvenir à réaliser l'exercice jusqu'au bout.



La famille parfaite n'existe pas, chaque petit pas compte pour le bien-être de tous !