



C3



75 min

# ACTIF / INACTIF, UNE DÉMARCHE SCIENTIFIQUE

## FICHE PÉDAGOGIQUE



### Objectifs de l'activité :

- Renforcer les connaissances au sujet de l'activité physique et de l'inactivité physique en transversalité avec l'enseignement des sciences et technologie.
- Permettre aux élèves de prendre conscience de leur propre pratique d'activités physiques quotidiennes en s'appuyant sur la recommandation.
- Renforcer la capacité des élèves à atteindre les recommandations en activité physique en adoptant de nouvelles habitudes à l'école.

### CPS à expliciter : Renforcer sa conscience de soi



5 min

*" 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 sa propre pratique d'activités physiques quotidiennes en s'appuyant sur la recommandation afin d'identifier son profil actif / inactif. Il est encouragé à identifier, avec sa classe et sa famille, des pistes d'actions visant à promouvoir une pratique d'activité physique quotidienne d'intensité modérée à élevée suffisante dans le but d'atteindre (se rapprocher de) la recommandation.



25 min

### Activité 1 : Sciences et technologie - Actif / inactif

**Comprendre que la construction de savoirs et de compétences scientifiques et technologiques s'appuie sur des démarches variées qui mettent en œuvre notamment l'observation, la manipulation, l'expérimentation, la modélisation, l'argumentation, la documentation, l'enquête, indispensables à la pratique des sciences et de la technologie.**

Dans un premier temps, observez et analysez avec la classe les affiches de l'ONAPS\* (affiches [Définitions](#) & [Recommandations](#)) liées à l'activité physique et à l'inactivité physique, puis échanger sur la différence entre une personne "active" et "inactive". À travers cet échange, amener les élèves à comprendre qu'il existe beaucoup de possibilités pour faire de l'activité physique en variant la durée, l'intensité, la fréquence, le type (endurance, souplesse,...) et les contextes (loisirs, déplacements, scolaire, vie domestique). Si la durée, la fréquence, les types et les contextes de pratiques sont identiques pour chaque élève, l'intensité est quant à elle très subjective puisque dépendante du ressenti (voir annexe - échelle de perception de l'effort).

Dans un second temps, poser les questions suivantes aux élèves :

- « Lorsque tu bouges de manière dynamique, observes-tu des réactions au niveau de ton corps ? Si oui, lesquelles ? »

*Transpiration, chaleur, déshydratation, essoufflement, cœur qui bat plus vite, fatigue physique, visage qui rougit, ... Certains ne sont pas toujours fiables (chaleur/transpiration accentuée l'été ...)*

- « Comment savoir si tu pratiques une activité physique à une intensité suffisante ? »

**Hypothèse 1 :** *Après un effort intense, le cœur bat plus vite. On peut ressentir les battements cardiaques en posant la main sur la poitrine ou en posant le doigt au niveau du poignet ou du cou.*

**Hypothèse 2 :** *Après un effort intense, on est essoufflé. On peut sentir le souffle en mettant la main devant la bouche.*

**Hypothèse 3 :** *Après un effort intense, il devient difficile de parler avec un copain.*

1. ONAPS : Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité



15 min

## Activité 2 : Pause active - En mouvement pour la forme !



Mettre en œuvre une pause active avec la fiche [F30'APQ\\_ En mouvement pour la forme !](#)

Compléter ensuite la seconde partie du tableau des hypothèses "après l'exercice physique".  
Vous pouvez présenter à ce moment l'échelle de perception de l'effort de Borg (annexe).



25 min

## Activité 3 : Comment je me bouge ?

Demander aux élèves de compléter, chacun sur leur fiche élève, le tableau précisant la durée de pratique à intensité modérée à élevée pour chacun des types d'activité physique et ce, en fonction du jour de la semaine (lundi - vendredi).

Exemple : lundi - catégorie loisirs - 120min (90min entraînement football + 30min jeux de récré)...

À partir des informations complétées dans les tableaux, tenter d'identifier si les élèves sont moins actifs certains jours de la semaine. Inviter ensuite les élèves à partager des idées d'habitudes actives qu'ils souhaiteraient adopter à l'école. Enfin, sélectionner avec eux une liste de 3 nouvelles habitudes actives à adopter dans une journée d'école.

Exemple : réaliser des pauses actives quotidienne avec une intensité modérée à élevée en classe pour accompagner les élèves dans l'atteinte de la recommandation en activité physique.

Pour aller plus loin :

Créer une affiche avec comme titre : " Chaque minute d'activité physique en plus compte ! ".

Sur cette affiche, les élèves pourraient écrire et illustrer les 3 nouvelles habitudes actives qu'ils souhaitent adopter dans leur journée d'école.

## Défi famille - Comment on se bouge ?

**L'objectif de ce défi est de sensibiliser les familles au concept d'activité physique et d'inactivité physique afin de les inviter à augmenter leur temps de pratique d'activité physique dynamique.**

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 dans le but de comparer leurs temps de pratique d'activité physique dynamique (accélération du rythme cardiaque, essoufflement, ...) lors d'une journée en semaine.

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 le tableau à partir de leurs échanges. L'objectif est de prendre conscience de leurs habitudes en matière d'activité physique afin d'identifier s'ils sont plutôt actifs ou inactifs le week-end.

Encourager ensuite les élèves et leur famille à identifier jusqu'à 3 nouvelles habitudes qu'ils pourraient adopter dans le but d'être davantage actif le week-end.

Enfin, inviter les élèves et leur famille à réaliser le défi "En mouvement pour la forme !".

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 d'être davantage actif le week-end.

## Ressources :



- Activité 2 : Pause active [F30'APQ\\_En mouvement pour la forme!](#)
- Annexe - Échelle de perception de l'effort de l'enfant

### Pour aller plus loin

Un livre jeunesse accompagné d'une vidéo animée du livre

- ONAPS - Livre jeunesse "[Et si j'imaginais !](#)"
- ONAPS - Vidéo animée "[Et si j'imaginais !](#)"

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 activité physique](#) / motion design [Impacts activité physique](#)

## À retenir :



- L'activité physique représente l'ensemble des mouvements du corps, entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos (pas seulement le sport).
- **Pour être considéré comme actif, il est recommandé qu'un enfant de 6 à 11 ans pratique au moins 1 h d'activité physique par jour d'intensité modérée à élevée. Un enfant qui n'atteint pas ces recommandations est considéré comme inactif.**
- Prendre conscience de son profil actif ou inactif est une étape nécessaire pour ensuite adopter de nouvelles habitudes plus favorables à sa santé.



5 min

# SCIENCES ET TECHNOLOGIE - ACTIF / INACTIF FICHE ÉLÈVE



## Quelle recommandation pour les jeunes ?



Être **actif**, c'est atteindre cette recommandation

Être **inactif**, c'est ne pas atteindre cette recommandation




L'activité physique est définie par l'ONAPS\* comme « toute activité où une proportion importante de notre corps est en mouvement, entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos ».

L'ONAPS recommande aux enfants de 6 à 11 ans de pratiquer au moins 60 minutes par jour d'activité physique à intensité modérée à élevée.



## INTENSITÉ - HYPOTHÈSES ET EXPÉRIMENTATION

Comment savoir si tu pratiques une activité physique à une intensité suffisante ?

HYPOTHÈSES RESSENTIS AVANT / APRÈS L'EFFORT	Avant l'exercice physique	Après l'exercice physique
 <p><b>Hypothèse 1 :</b> Après un effort intense, le cœur bat plus vite. <i>On peut ressentir les battements cardiaques en posant la main sur la poitrine ou en posant le doigt au niveau du poignet ou du cou.</i></p>		
 <p><b>Hypothèse 2 :</b> Après un effort intense, on est essoufflé. <i>On peut sentir le souffle en mettant la main devant la bouche.</i></p>		
 <p><b>Hypothèse 3 :</b> Après un effort intense, il devient difficile de parler avec un copain.</p>		

Quelle a été ta perception de l'effort ressenti lors de cette pause active ? Entoure ta réponse.



**Chaque minute d'activité physique en plus compte !**

1. ONAPS : Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

# COMMENT JE ME BOUGE ?

## FICHE ÉLÈVE

### DURÉE - FRÉQUENCE - CONTEXTES D'ACTIVITÉ

À l'aide de ce tableau, complète pour chaque jour de la semaine, le temps (en minute) que tu as passé à pratiquer avec une intensité au moins modérée à élevée, des activités physiques de loisirs, scolaires, domestiques ou en te déplaçant. Puis, dans un second temps, calcule le temps total (en minute) par jour afin d'identifier si tu a été actif ou inactif pour chacun des jours de la semaine.

TEMPS ACTIF PAR CONTEXTE D'ACTIVITÉ ET PAR JOUR (MIN)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Loisirs (jeux au parc, jeux de récré, en club...)					
Déplacements actifs (marche, vélo, trottinette...)					
Scolaires (EPS, 30'APQ...)					
Vie domestique (ménage, jardinage, bricolage..)					
TEMPS ACTIF TOTAL PAR JOUR (MIN)					



Liste 3 nouvelles habitudes que toi et tes camarades souhaitez adopter à l'école dans le but d'être davantage actif en semaine.

- 1)
- 2)
- 3)

### À retenir :

- L'activité physique représente l'ensemble des mouvements du corps, entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos (pas seulement le sport).
- **Pour être considéré comme actif, il est recommandé qu'un enfant de 6 à 11 ans pratique au moins 60min d'activité physique par jour d'intensité modérée à élevée. Un enfant qui n'atteint pas ces recommandations est considéré comme inactif.**
- Prendre conscience que pour un même exercice, la perception d'effort peut être différente d'un individu à l'autre.



# COMMENT ON SE BOUGE ?

## 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 temps de pratique d'activité physique dynamique (accélération du rythme cardiaque, essoufflement, ...) lors d'une journée en semaine. Dans un second temps, échangez sur les différences avec une journée de week-end et compléter le tableau ci-dessous à partir de vos échanges. L'objectif est de prendre conscience de vos habitudes en matière d'activité physique afin d'identifier si vous êtes plutôt actif ou inactif le week-end.

TEMPS ACTIF PAR CONTEXTE D'ACTIVITÉ ET PAR JOUR (MIN)	Samedi	Dimanche
Loisirs (jeux au parc, jeux de récré, en club...)		
Déplacements actifs (marche, vélo, trottinette...)		
Scolaires (EPS, 30'APQ...)		
Vie domestique (ménage, jardinage, bricolage..)		
<b>TEMPS ACTIF TOTAL (MIN)</b>		



Ensemble, identifiez jusqu'à 3 nouvelles habitudes que vous pourriez adopter dans le but d'être davantage actif le week-end.

- 1)
- 2)
- 3)



### Pratiquons davantage d'activités physiques dynamiques avec le défi "En mouvement pour la forme !"

Une pause active avec un jeu de cartes à jouer qui met la mémoire en mouvement !

But du jeu : réaliser le mouvement associé au symbole de la carte qui est montrée.

Par exemple : pique = jumping jack / carreau = squat / cœur = saut / trèfle = équilibre.

- 1) Lorsque vous révéléz une carte pique, les joueurs doivent réaliser un jumping jack, etc...

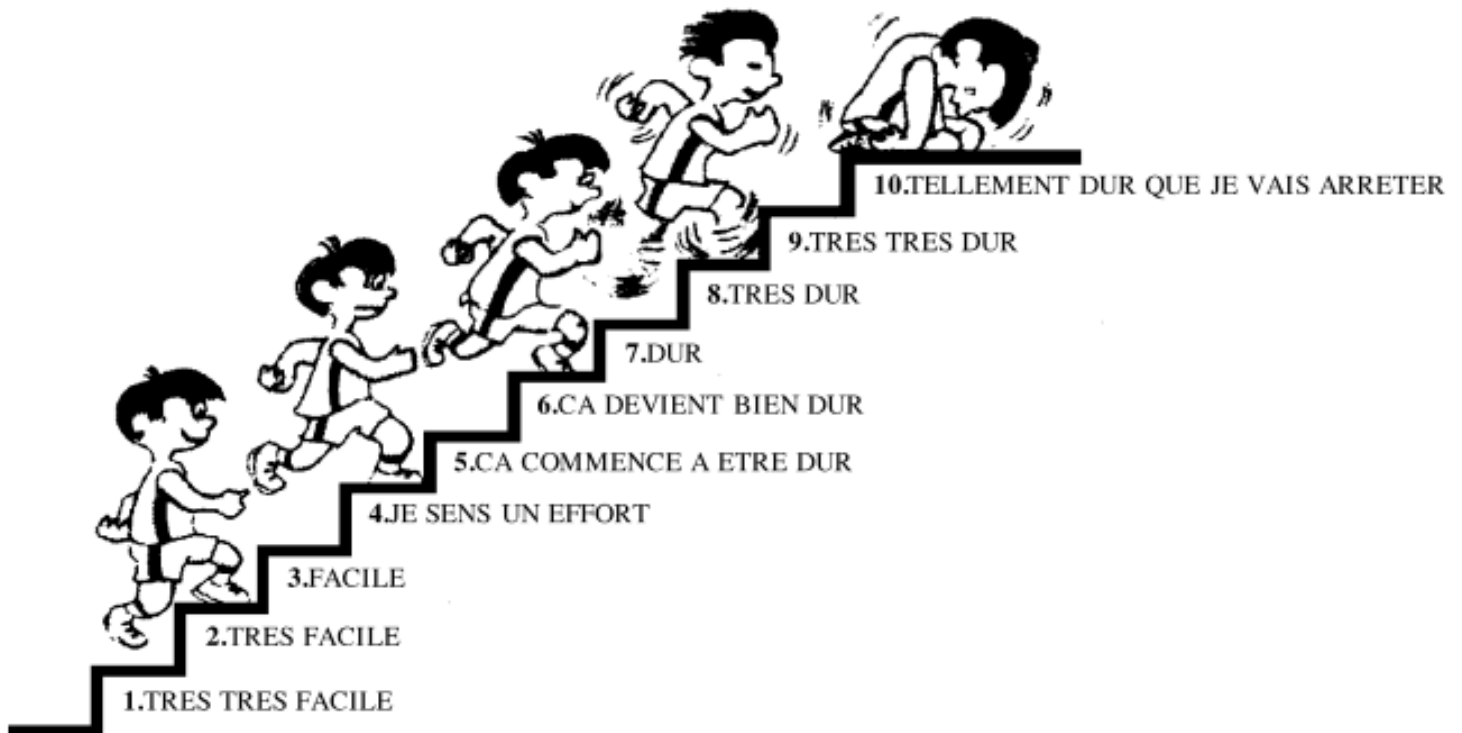
Une fois que les joueurs ont mémorisé quel symbole est associé à quelle carte, passer à la suite.

- 2) Lorsque vous révéléz la carte 3 de carreau, les joueurs doivent réaliser 3 squats, etc...

L'objectif est de réaliser ce défi jusqu'à atteindre une intensité modérée à élevée puis de tenir le plus longtemps possible afin d'en ressentir les bienfaits.

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

Tiré de Coquart et al. 2009 (traduction française de l'échelle de perception de l'effort de l'enfant (CERT) de Williams et al. 1994)



#### **Intensité légère (2-3) :**

Cela correspond à un exercice réalisé à un rythme très lent où il y a peu d'effort fourni. Il y a un peu ou pas du tout d'essoufflement et de transpiration. C'est un niveau d'intensité que l'on peut obtenir en effectuant des activités de la vie quotidienne, tels que marcher tranquillement à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison, faire du ménage ou du jardinage.

#### **Intensité modérée (4-5) :**

L'exercice est moyennement difficile. Votre respiration est plus rapide qu'au repos. Vous pouvez parler, mais pas chanter. Vous avez chaud et vous transpirez un peu. C'est un niveau d'intensité que l'on peut ressentir lorsqu'on fait une activité physique comme marcher d'un pas rapide ou monter les escaliers, mais cela n'exige pas le même effort pour tous.

#### **Intensité élevée/vigoureuse (6-7) :**

L'activité physique est difficile. Votre respiration est assez rapide et vous transpirez beaucoup. C'est ce que l'on veut atteindre lors d'un jogging, d'une marche sur terrain incliné, d'une randonnée en montagne ou d'une sortie à vélo, mais cela dépend de chaque personne. Une marche autour du pâté de maison peut exiger beaucoup d'effort pour une personne et très peu pour une autre.

#### **Intensité très élevée/très vigoureuse (8-10) :**

Lors de ce type d'intensité, vous donnez votre maximum. C'est un exercice très difficile. Il est impossible de garder cette intensité pendant une longue période de temps. La respiration est difficile et la transpiration abondante. Un bon exemple d'une intensité très élevée est un sprint à la course, mais on peut l'atteindre autrement, en sautant à plusieurs reprises sans pause ou en faisant une longueur piscine à la nage à sa vitesse maximale. Toutefois, pour certains individus, le simple fait de monter l'escalier peut exiger un effort quasi maximal, c'est pourquoi il est important de se référer à ses propres sensations.