



**Nom :**

.....

**Prénom :**

.....

**Classe :**

.....

# L'Activité Physique,



1- A quelle fréquence est-il conseillé de pratiquer une activité physique ?

- a) Chaque jour
- b) Une fois par semaine
- c) Une fois tous les 15 jours



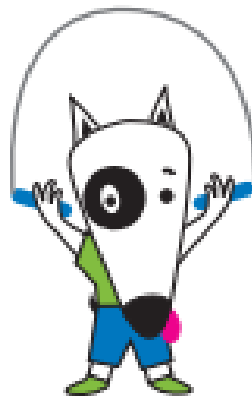
2- Combien de temps est-il conseillé que tu bouges chaque jour ?

- a) Un quart d'heure
- b) Une demi-heure
- c) 1 heure



3- L'activité physique permet-elle de dépenser de l'énergie ?

- a) Oui
- b) Non



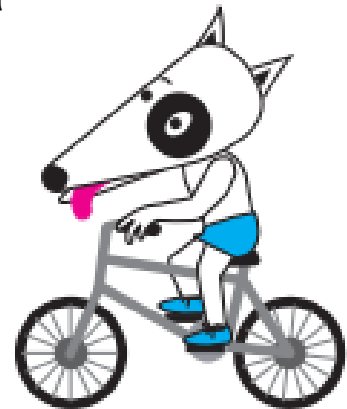
# tu connais ?

Joue aux quiz

Quiz sur bien bouger  
pour bien grandir



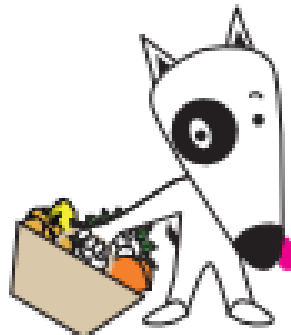
- 4- Pourquoi est-il recommandé que tu bouges suffisamment chaque jour ?
- a) Pour t'entraîner aux jeux vidéos
  - b) Pour bien grandir
  - c) Pour bien écrire



- 5- Est-ce uniquement les activités sportives qui permettent de bouger ?
- a) Oui
  - b) Non



- 6- Quelles sont les activités à limiter qui te font peu bouger ?
- a) Aller au marché
  - b) Regarder la télévision, jouer aux jeux vidéos
  - c) Jouer au ballon



# Les bonnes réponses du Quiz sur bien bouger pour bien grandir

**Question 1 :** La bonne réponse est la **A**. Bouger est une activité essentielle à tous les âges de la vie pour bien grandir et avoir la forme. C'est pourquoi il est conseillé de bouger chaque jour.

**Question 2 :** La bonne réponse est la **C**. Il est conseillé que tu bouges chaque jour 1 heure en moyenne. Cela peut être en une fois à l'occasion de la pratique de ton sport ou en plusieurs fois, de plus courte durée, associant par exemple, les trajets pour aller à pied à l'école, les jeux dans la cour de récréation. La quantité conseillée pour tes parents et grands-parents est d'une demi-heure ou 10 000 pas par jour.

**Question 3 :** La bonne réponse est la **A**. Bouger, jouer au ballon, faire du vélo sont des activités qui dépensent de l'énergie (des calories). Cette énergie est apportée par ton alimentation.

**Question 4 :** La bonne réponse est la **B**. Bouger quotidiennement permet de faire travailler ton cœur et tes poumons, de développer tes muscles, de rendre tes os solides, et d'avoir un poids adapté à ta taille.

**Question 5 :** La bonne réponse est la **B**. Il n'y a pas que les activités sportives qui font bouger, il y a toutes les activités du quotidien qui mettent ton corps en mouvement : monter les escaliers, promener le chien, aller au marché à pied, jardiner avec tes grands-parents... Il y a de nombreuses façons de bouger.

**Question 6 :** La bonne réponse est la **B**. Les activités à limiter sont toutes celles sans mouvement, dites « sédentaires », ce qui est le cas lorsque l'on regarde la télévision ou que l'on joue aux jeux vidéos.

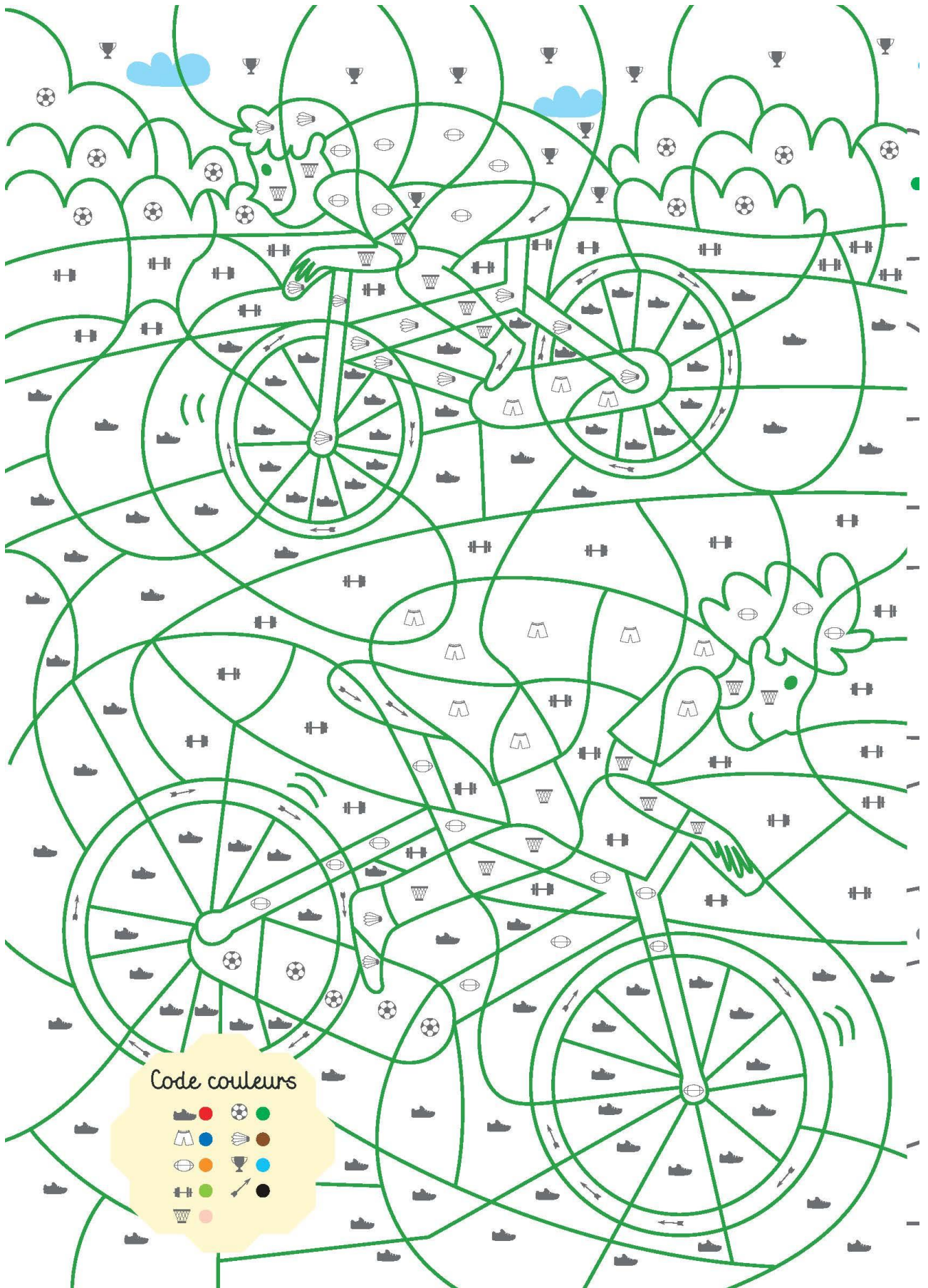


Un grand bravo si tu as trouvé  
toutes les bonnes réponses





# Mon coloriage magique



# Les bonnes pratiques de l'activité physique chez l'enfant.

L'activité physique, faisant partie intégrante d'une hygiène de vie et d'un équilibre global chez l'enfant, constitue un élément déterminant dans son développement tant psychologique que moteur.

## Partir du bon pied dès le plus jeune âge

Sans surprise, nous pouvons constater que l'activité physique joue un rôle de premier plan dans la santé musculosquelettique et cardiovasculaire des enfants. La santé générale des jeunes en mouvement s'améliore, proportionnellement au plaisir qu'ils peuvent ressentir à travers la pratique sportive. Ne tardez donc pas pour laisser libre cours à leur énergie débordante !

## Le plaisir comme principale motivation

En tant que parents, il est toutefois bienveillant de s'assurer que le plaisir est au rendez-vous. Chacune des séances d'entraînement ou de jeu doit être idéalement abordée avec un aspect ludique et de divertissement. Par ce biais, d'autres concepts essentiels de l'activité physique tels que la perception de l'effort, la force, l'endurance, la vitesse et le rapport à l'autre sont mis en valeur. Si l'enfant peut être considéré comme un adulte en miniature, la grande différence réside dans le fait que bien souvent, son implication dans le sport et les motivations qui l'animent ne sont pas tant l'approche compétitive, mais plutôt la découverte des sensations et la prévalence de l'amusement.

Et toi tu pratiques une ou plusieurs activité(s) physique(s) et sportive(s) ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Cours droit au but en choisissant le bon chemin !**

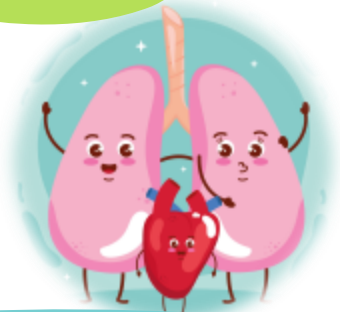




# Les bienfaits de l'activité physique chez l'enfant.

**Le développement :** L'activité physique favorise une croissance et un développement sains. En bougeant, l'enfant maîtrise de plus en plus d'habiletés motrices et fait travailler ses muscles. Il développe ainsi sa force, sa puissance et son endurance. Faire régulièrement des exercices d'étirement permet aussi d'augmenter sa flexibilité. Enfin, l'activité physique est une bonne occasion pour l'enfant d'améliorer sa coordination de même que sa posture, son agilité et son équilibre.

**La condition physique :** Une personne active voit ses capacités cardiovasculaire et respiratoire augmenter, ce qui favorise le contrôle du poids ainsi que du taux de sucre ou de cholestérol dans le sang. L'activité physique diminue donc le risque de souffrir d'une maladie du cœur, de diabète, d'obésité et de certains types de cancers à l'âge adulte.



**Le poids :** L'activité physique est une bonne façon d'augmenter la dépense énergétique. Bouger peut ainsi réduire le risque de souffrir d'embonpoint ou d'obésité. Cela est d'autant plus important que les individus obèses dès l'enfance sont plus susceptibles de l'être toujours à l'âge adulte.



**Les os :** Les activités qui demandent à l'enfant de supporter son poids, comme lorsqu'il grimpe, ou qui le font sauter permettent d'augmenter la densité de ses os, et donc leur résistance. Ce type d'activité améliorerait également l'organisation interne des os, ce qui les rendrait plus solides.



**La santé affective :** Les enfants actifs ont une meilleure estime d'eux-mêmes, ont davantage confiance en eux et ont une meilleure image de leur corps. L'activité physique contribue aussi à réduire le stress de même que les symptômes de dépression et d'anxiété.

**La socialisation :** L'activité physique est une occasion pour l'enfant de développer ses compétences sociales et ses relations avec les autres. Bouger permettrait donc de briser l'isolement et de favoriser l'intégration sociale.

**La réussite scolaire :** L'activité physique peut améliorer les résultats à l'école pour plusieurs raisons. D'abord, les sports nécessitent de mémoriser des règles et des séquences de mouvements ou de prendre des décisions rapides. Par ailleurs, le fait de bouger activerait certaines zones du cerveau et augmenterait l'apport en sang que celles-ci reçoivent. Cela favoriserait aussi une meilleure qualité du sommeil et une meilleure consolidation de la mémoire. De plus, la confiance et la relaxation que procure l'activité physique stimuleraient les habiletés intellectuelles de l'enfant.

# Sauras-tu retrouver chaque sport ?

The crossword puzzle consists of the following grid structure:

- Across:**
  - 1: 5 cells
  - 3: 2 cells
  - 4: 2 cells
  - 5: 10 cells
  - 6: 1 cell
  - 7: 7 cells
  - 8: 8 cells
  - 9: 2 cells
  - 10: 1 cell
  - 11: 8 cells
- Down:**
  - 2: 4 cells
  - 3: 3 cells
  - 4: 5 cells
  - 6: 3 cells
  - 7: 3 cells
  - 8: 1 cell
  - 9: 6 cells
  - 10: 1 cell

Clues and illustrations:

- 1: A boy in a blue shirt and red shorts is running.
- 2: A girl in a green shirt is performing a yoga or stretching pose on a purple mat.
- 3: A boy in a red jacket and green helmet is skiing.
- 4: A boy with orange hair is playing tennis.
- 5: A boy is swimming in a pool.
- 6: A boy in a red shirt and white pants is playing golf.
- 7: Two boys in white uniforms are playing tennis.
- 8: A boy in a blue shirt is performing a high jump over a bar.
- 9: A boy in green shorts is holding a surfboard.
- 10: A boy in a blue jersey with the number 15 is playing soccer.
- 11: A boy in a yellow shirt is standing next to a bicycle.

images issues du site myenglishimages.com

lesjourneessontpropourtes



Dans le cadre du projet  
Découverte du sport "plaisir", de la santé par  
le sport pour les enfants de 7 à 9 ans.

ce livret a été co-écrit par le Comité Régional  
Sports pour Tous des Pays de la Loire



Retrouvez-nous sur notre site :  
<https://sportspourtous-paysdelaloire.org/>

Dans ton école tu as participé à la découverte de l'Ultimate avec Hélène et Loïc.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tu souhaites continuer à pratiquer avec Loïc à la rentrée ?  
Inscris-toi à la séance de Multisport que l'Association :  
Le Centre Hébertiste Nantais proposera tous les :

**Mercredi de 14h00 à 15h15  
au Stade Raymond Baumard à Nantes**

*Pour plus de renseignements : 07 81 68 60 68*