



Chapitre 1

Bouger tous les jours

Je cherche

① Au cours d'une journée, il existe de nombreuses occasions de pratiquer une activité sportive. Trouve des exemples.

Avant d'arriver à l'école

.....

.....

.....

A l'école

.....

.....

.....

Après l'école

.....

.....

.....

② Quels sont les sports que tu connais ? Classe-les en fonction du type d'exercice physique qu'ils demandent.

	Sports d'endurance	Sports de souplesse	Sports de musculation
Les sports que tu connais
Type d'exercice physique demandé par ces sports	Des exercices longs constitués de mouvements répétitifs.	Des exercices qui te font faire des étirements.	Des exercices pour soulever, tirer, lancer, pousser des objets.
Effets bénéfiques pour ta santé	Ces exercices fortifient ton cœur, tes poumons et ton système circulatoire. Ils améliorent ton endurance (ton aptitude à faire un effort d'intensité modérée pendant une longue durée).	Ces exercices détendent tes muscles et entretiennent tes articulations. Ils améliorent ta souplesse (ta capacité à exécuter facilement des mouvements parfois très amples).	Ces exercices renforcent tes muscles et tes os et contribuent à développer une meilleure posture. Ils améliorent la force et aident à avoir plus d'endurance et de résistance (ta capacité à faire un effort de forte intensité pendant une courte durée). Attention : à ton âge, il ne faut jamais faire de musculation.

③ Où classes-tu le cyclisme ? Pourquoi ?

.....
.....

④ Qu'est-ce que ces 3 réflexions évoquent pour toi ? Donne des exemples.

Etre bien dans son corps
grâce à l'activité physique
et au sport.

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

Etre bien dans sa tête
grâce à l'activité physique
et au sport.

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

Etre bien avec les autres
grâce à l'activité physique
et au sport.

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

⑤ Pour chacune de ces questions, trouve des réponses communes.

A quoi servent la marche
et le vélo ?

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

Où pratiques-tu la marche
et le vélo ?

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

Quelles règles du code
de la route dois-tu respecter
dans la marche et le vélo ?

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

Pourquoi la marche
et le vélo ont-ils un effet
sur l'environnement ?

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

Quelles articulations
de ton corps sont utilisées
dans la marche et le vélo ?

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

⑥ Pédaler permet d'entretenir ses articulations sans les abîmer... sauf en cas de chute, bien sûr ! Pourquoi ? Pour le savoir, relie chaque début de phrase à sa conclusion.

Quand on fait du vélo, on est assis sur la selle et les articulations des membres inférieurs ...



● ... n'ont pas de contacts directs et répétés avec le sol et cela réduit fortement les chocs encaissés par les articulations.

Quand on pédale, les articulations ...



● ... travaillent dans un axe qui leur est naturel.

Contrairement à la course à pied, les coureurs ...



● ... n'ont pas à supporter tout le poids du haut du corps.

⑦ Dans ton entourage, à qui conseillerais-tu de faire du vélo ?

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

Je retiens

Il y a 2 manières de pratiquer une activité physique :

- Dans sa vie quotidienne, à travers des comportements actifs.

Exemples : marcher ou faire du vélo pour se déplacer au lieu de prendre la voiture, monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, jouer au ballon à la récréation au lieu de rester assis, etc.

- En faisant du sport, pour s'amuser ou en compétition, à l'école, dans un club ou avec ses amis et sa famille.

Pratiquer régulièrement une activité physique et sportive permet d'être bien dans son corps, bien dans sa tête, et bien avec les autres.

