

INTENSITÉ	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	DURÉE
Faible	Marche lente Laver la vaisselle, Repasser, faire la poussière Bricolage, entretien mécanique Arroser le jardin Pétanque, billard, bowling Tennis de table, danse de salon	1h30
Modérée	Marche rapide Laver les vitres ou la voiture Jardinage léger Vélo ou natation « plaisir » Ski alpin, frisbee, voile, badminton	1h00
Elevée	Marche avec dénivelés Randonnée en moyenne montagne Jogging, VTT, natation « rapide » Saut à la corde, football, basket-ball Volley-ball, sports de combat, tennis, squash, escalade	40 min

Pour aller plus loin

- « Activité Physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques ». Ministère de la santé et des solidarités. Octobre 2005.
<http://www.mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/SynthesePNNS-AP.pdf>
- « La santé vient en bougeant. Le guide nutrition pour tous ». PNNS. Septembre 2004.
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/715.pdf>

Atelier 1 : « Bouger au quotidien, c'est facile »

Objectifs

- Encourager la pratique d'une heure d'activité physique par jour à travers des activités du quotidien.
- Amener les enfants à s'interroger sur leur pratique et sur la façon d'augmenter leur temps d'activité physique si nécessaire.

Description rapide : Comptabilisation quotidienne de l'activité physique réalisée, brainstorming, analyse d'affiches.

Matériel : Page de l'agenda « Bouger au quotidien, c'est facile » + annexe 2.

Durée : 2h00

Déroulement :

1. Demander aux enfants de lister tous les moments de la journée durant lesquels ils bougent, du lever au coucher. A partir du panneau « Bouger au quotidien, c'est facile », montrer les multiples possibilités de faire de l'activité physique.
 2. Distribuer le tableau en annexe 2 à chaque élève.
 3. Leur demander, chaque jour, de noter le temps (en minutes) consacré à chaque activité. Faire le calcul à la fin de la journée puis en fin de semaine.
 4. Comparer et analyser ensemble les résultats.
- Si les enfants n'atteignent pas une heure par jour, comment augmenter la durée d'activité physique, comment varier les intensités ? Essayer de trouver ensemble des solutions. C'est aussi l'occasion d'échanger sur le temps passé devant les écrans.

Pour aller plus loin

Tous les jours, consacrer 10 mn à des jeux et exercices dynamiques (danser avec énergie, courir sur place, s'étirer, sauter sur place).

Annexe 2

Pour une semaine type, complète le tableau de tes principales activités physiques et indique pour chacune les durées quotidiennes correspondantes.

À la fin de la semaine, tu pourras ainsi obtenir la durée totale journalière, en additionnant la durée de chaque activité.

ACTIVITÉS PHYSIQUES	Trajet jusqu'à l'école	Jeux dans la cour	EPS à l'école	Activités sportives en dehors de l'école	Autre	TOTAL
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						