

Atelier 3 : « Pourquoi faut-il bouger ? »

Atelier extrait de la fiche activité physique de Lig'up.

Cet atelier s'intégrerait de façon pertinente en début de cycle sur la course longue.

Objectifs

- Comprendre que bouger est un besoin vital qui permet de se sentir bien dans son corps, bien dans sa tête et bien avec les autres.
- Définir les notions de sport, d'activité physique et de sédentarité.

Description rapide : Expérimenter le ressenti d'une activité physique en relais.

Matériel : Matériel nécessaire variable selon l'activité physique choisie.

Durée : 50 minutes (25 + 10 + 15).

Déroulement :

Activité de relais en équipe pour expérimenter soi-même les bienfaits de l'activité physique avant un temps de mise en commun orale puis une synthèse écrite.

1. Mise en projet et expérimentation (25 minutes)

Le relais en équipes allie à la fois l'esprit d'équipe et la performance individuelle, avec une dimension d'échec individuel relativement faible.

Prévoir un temps d'échauffement en début de séance (5 minutes) et un temps de retour au calme et d'étirements à l'issue des relais (5 minutes).

Pour chaque relais, donner les consignes et demander à un élève volontaire de les reproduire pour montrer l'exemple.

Suggestions de parcours : les élèves réalisent en équipes un parcours avec des obstacles divers (cerceaux, plots, tapis de sol, etc.), en combinant des actions simples (courir-lancer, courir-sauter, marcher-dribler, etc.), en variant les activités athlétiques (sauts, lancers, courses), en allant le plus vite possible et en respectant les règles et consignes données (exemple : tourner autour du plot, revenir à reculons, etc.). Le tout doit rester très ludique, sans notion de vitesse (les relais ne sont pas chronométrés).

2. Mise en commun (10 minutes)

À la suite de l'activité, proposer un temps d'échange oral autour de ce qui vient de se passer (en classe ou sur le lieu de l'activité) après le retour au calme. L'objectif est de réfléchir avec les élèves aux sensations ressenties lors de l'activité et de montrer ainsi les bienfaits de l'activité physique : se sentir bien dans son corps, bien dans sa tête et bien avec les autres.

Les jeux de coopération permettent normalement de poser un regard positif sur soi et sur les autres et de développer la confiance en l'autre. Toutefois, c'est aussi l'occasion de rappeler aux élèves la nécessité de faire preuve de bienveillance au sein de chaque équipe.

Suggestions de questions pour mettre en évidence que cette activité leur a apporté plus qu'une simple dépense énergétique :

« Qu'avez-vous ressenti ? Dans votre corps (souffle, rythme cardiaque, etc.) ? Dans votre tête (joie de faire partie d'une équipe et de collaborer, de s'amuser, d'anticiper les actions et fierté quand on les a correctement accomplies, expérimentation de nouveaux gestes, de talents cachés, autre regard sur les autres...) ? Quelles valeurs avez-vous découvertes (respect entre équipiers et adversaires, sincérité, honneur, amitié, fair-play...) ? »

Qu'avez-vous préféré ? Avez-vous rencontré des difficultés (essoufflement, crampe, point de côté, problème physique pour effectuer un geste demandé, besoin de travailler à l'amélioration d'un geste, frustration...) ? »

3. Synthèse (15 minutes)

Rédaction collective d'une synthèse à la suite du débat.

Pour aller plus loin

- Atelier 3 de la fiche activité physique de Lig'up.

- Sur lig-up.net, vous avez un accès gratuit (suite à la création rapide d'un compte) à de nombreux ateliers et supports.