

Poste 1: Apports caloriques d'un aliment

Matériel : 5 cônes, pommes en quartier, biscuits Vital (Migros), chocolat

Choisir une portion d'un aliment

Vous venez de consommer une portion
qui représente **25 kcal**

Pour dépenser ces calories
Il faut courir pendant **2 min.** à environ 10 km/h

**(Si vous avez osé boire plusieurs verres,
multipliez le temps de course !!!)**

Poste 2 : Apports caloriques de boissons

Matériel : 4 boissons, verres 1dl, cordes à sauter

Sauter à la corde, le temps correspondant à la quantité de calories contenues dans la boisson choisie.

Le temps de sauts à la corde est de :

1 dl de jus d'orange contient 42 Kcal.

Cela correspond à **3'15** de sauts à la corde.

1 dl de Coca cola contient 42 Kcal.

Cela correspond à **3'15** de sauts à la corde.

1 dl de Ice Tea ligh contient 10 Kcal.

Cela correspond à **0'45''** de sauts à la corde.

1 dl d'eau contient 0 Kcal.

Cela correspond à **0'** de sauts à la corde.

**(Si vous avez osé boire plusieurs verres,
multipliez le temps de course !!!)**

Poste 3 : Dépense énergétique en fonction des activités pratiquées

Consignes : Rester en groupe

- Commencer par l'activité mise en évidence ci-dessous
- Passer à l'activité suivante dans l'ordre A-B-C-D-A...
- Retour en salle lorsque toutes les activités ont été réalisées, au plus tard après **20 minutes**
- Répondre aux questions ci-dessous

Matériel : feuille descriptif des activités, un crayon, un chronomètre

Activités :

A Monter et descendre les **escaliers** à une vitesse de marche normale pendant **2' 15''**

Lieu : escaliers à l'extérieur (entrée SOS1) ou escaliers menant aux gradins

B **Courir** rapidement vitesse 15 à 20 km/h pendant **1' 00''**

Lieu : Extérieur libre ou largeur de salle

C **Marcher** régulièrement à une vitesse d'environ **5 km/h** pendant **3' 30''**

Lieu : Extérieur ou tours de salle

D Jouer un match de **basket** sous un panier (streetball, 2 contre 2 ou 3-3) **2' 00''**

Lieu : en salle sur le panier côté lac

Questions :

Combien de calories chacun d'entre vous a-t-il approximativement dépensé pour chacune de ces activités ?

A Escaliers pendant 2' 15'' kcal

B Course rapide pendant 1' 00'' kcal

C Marche régulière pendant 3' 30'' kcal

D Jeu streetball pendant 2' 00'' kcal

Total **kcal**

Poste 4 : Vivre son poids

Prise de conscience de l'influence du poids (corporel) pendant l'activité physique

- Consignes :**
- Rotation sur différents ateliers (environ 6-8 minutes par atelier).
 - Commencer avec l'activité avec lestage, puis sans lestage.
 - Temps de repos entre les 2 passages : 1 à 2 minutes

Atelier I

A Parcours d'obstacles : *slalom, passer dessous, puis dessus chacune des barres parallèles, sauter pour toucher le ballon, sauter d'un tapis à l'autre, grimper aux espaliers, effectuer un tour complet, sauter en profondeur.*

- Effectuer le parcours rapidement avec un sac à dos lesté
- Effectuer le parcours sans charge dans **le même temps** (aide d'un partenaire pour réaliser le même temps)

➤ **Comparer:**

son niveau de fatigue après chacun des passages. *Utiliser l'espalier comme échelle (en haut très difficile, en bas très facile), attacher un sautoir rouge pour le parcours lesté et un sautoir bleu pour le parcours sans charge.*

Poste 4 : Vivre son poids

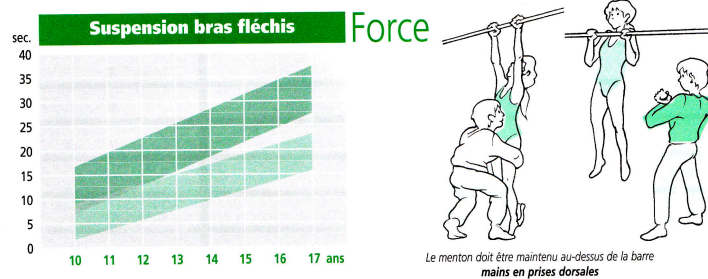
Prise de conscience de l'influence du poids (corporel) pendant l'activité physique

- Consignes :**
- Rotation sur différents ateliers (environ 6-8 minutes par atelier).
 - Commencer avec l'activité avec lestage, puis sans lestage.
 - Temps de repos entre les 2 passages : 1 à 2 minutes

Atelier II

A Se maintenir bras fléchis à la barre fixe

(Force, carnet d'évaluation 5-9)



- Tenir 30' bras fléchis (prise dorsale)
- Tenir 30' bras fléchis avec allègement, balançoire avec banc incliné, pieds sur le banc, maintenir le banc en équilibre

➤ **Comparer:**
la difficulté ressentie dans les deux situations

B Saut en profondeur d'un caisson une fois sur chaque tapis

- Sauter en tenant un ballon lourd sous chaque bras
- Sauter sans charge

➤ **Comparer:**
l'effet ressenti sur les articulations des genoux
la difficulté ressentie de maintenir les ballons

Poste 4 : Vivre son poids

Prise de conscience de l'influence du poids (corporel) pendant l'activité physique

- Consignes :**
- Rotation sur différents ateliers (environ 6-8 minutes par atelier).
 - Commencer avec l'activité avec lestage, puis sans lestage.
 - Temps de repos entre les 2 passages : 1 à 2 minutes

Atelier III

A Monter aux perches

- Monter à une perche jusqu'à la marque avec un sac à dos lesté
 - Monter à une perche jusqu'à la marque sans charge
- **Comparer:**
la différence de temps chronométrée

B Effectuer le maximum de mouvements de squat en 30 secondes

- Squats avec 1 ou 2 barres fixes
 - Squats avec un bâton
- **Comparer:**
le nombre de squats entre les deux séries
les pulsations après les deux séries (év. cardio-fréquence mètre)

Poste 4 : Vivre son poids

Prise de conscience de l'influence du poids (corporel) pendant l'activité physique

Consignes : - Rotation sur différents ateliers (environ 6-8 minutes par atelier).
- Commencer avec l'activité sans lestage, puis avec lestage.

Atelier IV

A Rotation en arrière aux anneaux avec les deux pieds liés

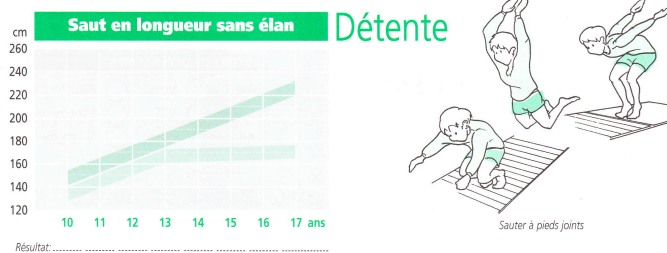
- Choisir les anneaux assez hauts mais permettant, sans lestage, d'effectuer la rotation en arrière
- Effectuer le même exercice avec un sac contenant 6-8 sacs de sable fixé entre les deux pieds à l'aide d'une bande velcro

➤ *Comparer:*

la difficulté de réussite des exercices

B Saut à pieds joints sans élan

(Détente, carnet d'évaluation 5-9)



- Saut sans charge
- Saut en tenant une bouteille dans chaque main

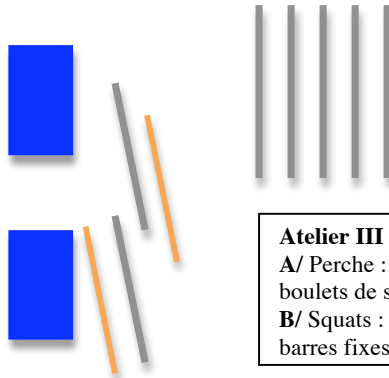
➤ *Comparer:*

les distances réalisées lors des deux sauts

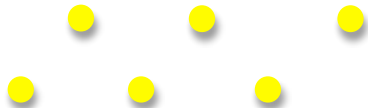
Poste 4 : Vivre son poids

Prise de conscience de l'influence du poids (corporel) pendant l'activité physique

Atelier II
A/ Force : 2 bancs, 2 dessus de caisson, 2 barres fixes
B/ Saut en profondeur : 1 caisson, 1 tapis de sol, 1 tapis de 16, 4 ballons lourds



Atelier III
A/ Perche : 2 sacs à dos lestés avec boulets de salle, 2 chronos
B/ Squats : 2 tapis de sol, 2 bâtons, 4 barres fixes

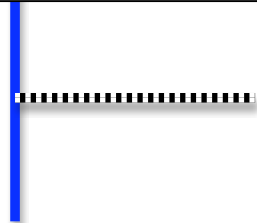


Côté lac

Atelier I
6 cônes, 2 barres parallèles, 8 tapis de sol, 1 ballon suspendu, 1 tapis de 16, espaliers, sautoirs bleus et rouges, 2 sacs à dos lestés (papier journal), 2 chronos



Atelier IV
A/ Rotation arrière aux anneaux : 2 tapis de sol, 2 sacs, 16 sacs de sable, 2 bandes velcro
B/ Saut sans élan : scotch, ruban métrique, 4 bouteilles d'eau



Salle SOS1 Est
Entrée