

Atelier 5. Santé des élèves – Education physique et santé

Vanessa Lentillon-Kaestner, Alain Melly, Haute Ecole Pédagogique, Lausanne, Suisse

PARTIE 1 – La balance énergétique

Appui sur le projet réalisé et présenté par Raphaël Blanchard et Olivier Lüthi au cours MSEPS 36 – Sport et Santé

But : Prise de conscience de l'apport énergétique dans l'alimentation, les boissons consommées et de la dépense énergétique dans l'activité physique

POSTE 1. Echauffement – Apports caloriques d'aliments variés

Déroulement : les élèves choisissent une portion d'aliment parmi 3 propositions. Après avoir mangé cette portion, les élèves courent durant 2 minutes à 10 km/h. Cet effort demande une dépense énergétique comparable à l'énergie contenue dans la portion consommée. Les 3 portions contiennent le même nombre de calories (25 Kcal).

Choix d'un aliment à manger (équivalent à 25 Kcal ingérés) : une demi-pomme, un carré de chocolat, un biscuit vital Migros...

POSTE 2. Apports caloriques de boissons variées

Déroulement : les élèves choisissent 1 dl d'une boisson parmi 4 propositions. Après avoir bu, les élèves découvrent le temps qu'il faut sauter à la corde pour éliminer les calories en fonction de la boisson choisie.

Boissons à choix :

- Boissons à choix - Jus d'orange 42 kcal (3min15s de corde à sauter)
- Coca-cola : 42 kcal (3min15s de corde à sauter)
- Eau : 0 Kcal (0)
- Ice tea light : 10 kcal (45s de corde à sauter)

POSTE 3. Dépense énergétique en fonction des activités pratiquées

Déroulement : les élèves doivent pratiquer différentes activités sur des temps de pratique imposés. Après avoir pratiqué chacune des activités, il s'agit d'estimer le nombre de kcal dépensé pour chacune des activités proposées (réflexion en groupe, fiche à compléter). En réalité, les temps d'activité proposés permettent tous de dépenser 20 kcal

Quatre ateliers proposés (rotation sur les différents ateliers) :

- A : 2'15" de montées descentes d'escaliers en marchant :
- B : 1' de course de vitesse
- C : 3'30" min de marche à vitesse normale (5 km/h)
- D : 2' de match de basket-ball sous un panier (2c2 ou 3c3)

PARTIE 2 - Vivre son poids

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

POSTE 4

Déroulement : les élèves doivent réaliser les différents ateliers proposés, les activités se pratiquent une fois avec lestage et une fois sans lestage (temps de repos : 1' à 2'). Le but est de comparer l'effet du poids ou de l'allègement sur l'activité physique en prenant en compte différents indicateurs : effet du poids sur l'effort, les sensations de fatigue, les articulations, la force, les pulsations, le performance, la détente, etc.

Quatre ateliers proposés (rotation sur les différents ateliers) :

- **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.*

- **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*

- **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)*

- **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*