

Capsules du prof Jeunes Cœurs rythmés^{MC}

Bouger pour rester en santé

4^e à 6^e année



Sois vigilant

- **Consulte ton médecin** si tu n'as pas fait de l'exercice depuis un certain temps, ou si tu as des préoccupations particulières comme une maladie du cœur ou une incapacité physique.
- **Apprends la bonne façon**, de faire chaque activité. Consulte un enseignant expérimenté ou un entraîneur pour savoir comment éviter les blessures.
- **Utilise un équipement de protection approuvé**, comme un casque, des protège-poignets, coudes et genoux, et de bons souliers.
- **Échauffe-toi et étire-toi** doucement avant et après une activité intense.

Bouger pour rester en santé : la vie active et ton cœur, et des façons de bouger

Résumé

Les élèves seront en mesure :

- de faire une recherche dans les Directives canadiennes en matière d'activité physique;
- de discuter des activités de force, de souplesse et d'endurance ainsi que de la quantité d'effort qu'elles exigent;
- de discuter du temps consacré à des activités récréatives devant un écran et des façons de le limiter, ainsi que des façons d'entrecouper les périodes de sédentarité.

Objectifs

- Les élèves pourront décrire les recommandations en matière d'activité physique et d'établir un lien avec leur propre situation.
- Ils pourront nommer et décrire les trois types d'activités physiques.

Mots clés

activité physique, force, souplesse, endurance, exercice, énergie, intensité élevée, intensité modérée, intensité faible, jeux actifs

Préparation

- Passez en revue les Directives canadiennes en matière d'activité physique.



Étapes principales

Choisissez des activités parmi les suggestions suivantes pour adapter votre période d'apprentissage aux besoins de vos élèves.

LA VIE ACTIVE ET TON CŒUR

Commencez la leçon par cinq minutes d'activité physique dirigée en classe avec tous les élèves. Demandez à ceux-ci de surveiller leurs réactions physiques et émotionnelles. Choisissez des activités appropriées de la fiche d'activité « Astuces éclair Cœurs rythmés pour prendre une pause des écrans ».

Demandez aux élèves de décrire comment ils se sentent après les activités. Au besoin, posez des questions aux élèves, par exemple :

- Quelle est votre condition physique? *Êtes-vous détendus? Avez-vous chaud? Est-ce que votre respiration est rapide? Est-ce que votre cœur bat fort? Êtes-vous en sueur?*
- Quels mots utiliseriez-vous pour décrire comment vous vous sentez? *Vous sentez-vous heureux, très éveillés, fatigués?*

Lisez la fiche d'activité « Fondements d'un mode de vie actif ».

Bouger pour rester en santé : la vie active et ton cœur, et des façons de bouger

Demandez aux élèves de nommer les trois types d'activité physique et d'expliquer pourquoi chacun d'eux est important. Demandez-leur ensuite de donner des exemples pour chacun. (Remarque : La plupart des activités comprennent des éléments de chaque type.) Au besoin, posez des questions aux élèves, par exemple :

- De quel type d'activité avons-nous besoin pour être capables de pousser ou de soulever des objets? Pourquoi ces activités sont-elles importantes? Pouvez-vous me donner quelques exemples? *Les activités de force nous rendent plus forts et renforcent nos muscles pour pouvoir soulever et pousser des objets. Nous en avons besoin pour nous tenir debout, renforcer nos os et effectuer des travaux. Voici quelques exemples d'activités de force : faire des pompes, soulever des poids, transporter des livres et des sacs d'épicerie, monter l'escalier et racler des feuilles.*
- De quel type d'activité avons-nous besoin pour être capables de courir et de jouer sans nous fatiguer? Pourquoi ces activités sont-elles importantes? Pouvez-vous me donner quelques exemples? *Les activités d'endurance permettent à notre cœur, nos poumons et notre système circulatoire de rester en santé et nous donnent l'énergie nécessaire pour jouer. Nous en avons besoin pour travailler et pour jouer sans nous fatiguer. Voici quelques exemples d'activités d'endurance : marcher pour se rendre à l'école, courir, faire du vélo, patiner, faire des longueurs dans la piscine, danser et jouer au tennis.*
- De quel type d'activité avons-nous besoin pour pouvoir bouger les bras et les jambes dans tous les sens? Pourquoi ces activités sont-elles importantes? Pouvez-vous me donner quelques exemples? *Les activités qui améliorent la souplesse permettent de détendre nos muscles et de faciliter les mouvements de nos articulations. Il nous faut de la souplesse pour pouvoir nous étirer et nous plier. Voici quelques exemples d'activités de souplesse : danser, jouer aux quilles, faire du yoga, jardiner, faire des exercices d'étirement, et passer le balai ou l'aspirateur.*

DES FAÇONS POUR BOUGER

Mettez les élèves au défi de faire comme si l'école leur demandait de pratiquer un minimum de 30 minutes d'activité physique chaque jour à l'école et un total de 60 minutes pour la journée, pendant une semaine.

- Demandez-leur de penser à des façons de continuer à être actifs tout au long de l'année scolaire.
- Mettez-les au défi d'augmenter leur moyenne quotidienne d'activité physique de 10 minutes par jour jusqu'à ce qu'ils atteignent 60 minutes par jour.
- Demandez aux élèves de trouver des activités que les jeunes aiment faire à l'école et en dehors des heures de classe.
- Demandez-leur de prédire l'intensité (élevée, modérée ou faible) de ces activités. Au tableau, classez les activités sous chaque catégorie.
- Demandez aussi aux élèves ce qu'ils pourraient faire pour vérifier si ces activités sont d'intensité élevée, modérée ou faible. Discutez des raisons pour lesquelles l'activité physique garde le cœur en santé et pour lesquelles celui-ci travaille fort lorsqu'il bat rapidement.
- Quelles activités les élèves ont-ils préférées? Faites une liste au tableau ou sur une grande feuille.

Terminez la discussion en explorant le temps passé devant un écran. Demandez aux élèves ce qu'ils définissent comme du temps d'écran (téléviseur, réseaux sociaux, téléphone intelligent, etc.). Discutez du temps consacré à des activités récréatives devant un écran et expliquez qu'il devrait être limité à moins de deux heures par jour. Invitez les élèves à faire l'exercice à la maison et à diminuer ce temps.

Bouger pour rester en santé : la vie active et ton cœur, et des façons de bouger

Conclusion et évaluation

Discutez avec les élèves des activités physiques qu'ils peuvent pratiquer pour avoir un mode de vie actif. Ils devraient être en mesure d'indiquer les éléments suivants dans leur réponse :

- Santé Canada recommande que les jeunes augmentent leur temps d'activité physique jusqu'à 60 minutes par jour.
- L'activité physique pratiquée régulièrement est bénéfique pour le cœur.
- Il est bon pour la santé de diminuer le temps passé devant un écran et d'interrompre les périodes d'activité de faible intensité pour bouger.

Activités supplémentaires et intégration

- Organisez une sortie éducative pour pratiquer une activité qui est nouvelle pour la plupart des élèves, comme la raquette, le canot, l'escalade ou l'équitation.
- Demandez aux élèves de prédire de quel type d'activité il s'agira et quel sera le degré d'intensité, puis de vérifier si leurs prédictions étaient bonnes.
- Demandez-leur de faire une recherche sur les effets du temps passé devant un écran sur la santé (par exemple, son incidence sur le sommeil et la concentration).
- Demandez-leur de faire une recherche sur les façons d'utiliser des objets à l'école ou à la maison pour faire de l'activité physique de façon sécuritaire, comme un escalier ou encore une corde pour un parcours d'obstacles.
- Demandez aux élèves de trouver avec leur famille des idées de transport actif pour se rendre à l'école et pour se déplacer dans la communauté, comme le vélo, la marche et le patin à roues alignées. Demandez-leur aussi de suggérer des façons pour eux et leur famille de faire un minimum de 60 minutes d'activité physique par jour.

Fondements d'un mode de vie actif

Pendant les Jeux olympiques, les meilleurs athlètes du monde s'efforcent de battre leurs adversaires dans différentes disciplines.

Seuls quelques-uns d'entre nous atteindront le niveau olympique, mais nous pouvons tous choisir de nous amuser et d'être en santé en bougeant chaque jour. Plus tu es actif, plus ton cœur devient fort. Plus ton cœur est fort, plus tu peux être actif.

Tu n'as pas besoin de t'entraîner comme un athlète olympique. Les Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des jeunes fournissent des lignes directrices simples que tout le monde peut suivre :

- ★ **Augmente** ton temps actif afin de faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. (Le temps que tu passes à faire des jeux actifs ou à te rendre à l'école à pied compte aussi.)
- ★ **Diminue** les moments où tu n'es pas actif (le temps que tu passes à faire des activités sédentaires, comme regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo). Le temps d'écran doit être limité à deux heures par jour.
- ★ Pratique ces **trois principaux types** d'activité physique au moins trois fois par semaine :

Des activités qui travaillent la **force**, comme soulever et tirer une charge, pour renforcer tes muscles et tes os;

Des activités qui travaillent l'**endurance**, comme la course, le vélo ou la corde à sauter, pour que ton cœur et tes poumons demeurent forts et en santé;

Des activités qui travaillent la **souplesse**, comme des étirements et des torsions, pour que tes articulations continuent de bouger.



Intensité modérée ou élevée?

Les activités d'intensité élevée te procurent le **plus de bienfaits**. Elles :

- ★ accélèrent ton pouls;
- ★ accélèrent ta respiration;
- ★ te donnent chaud;
- ★ fatiguent tes muscles.

Tu ne peux pas faire des activités d'intensité élevée tout le temps. Combine-les à des activités d'intensité modérée pour avoir un mode de vie sain et actif.



Quelles sont les meilleures activités pour rester en forme?

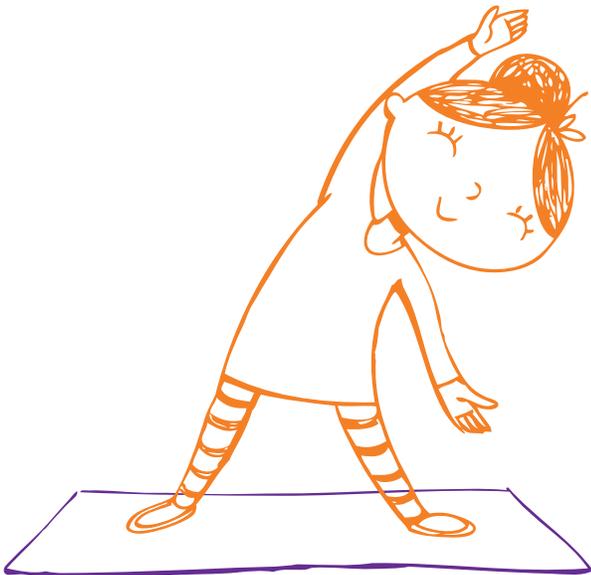
Toutes les activités sont bonnes pour rester en forme! Tu peux faire des jeux actifs avec tes amis, participer à des compétitions sportives en équipe ou faire de l'activité physique individuellement. Tu peux te déplacer de manière active à pied, à vélo, en patins à roues alignées ou en ski de fond. Souviens-toi seulement :

- ★ de faire des activités AMUSANTES;
- ★ de faire des activités qui te donnent chaud et qui accélèrent ta respiration;
- ★ d'essayer des activités qui font travailler différents groupes de muscles, comme tes bras, tes jambes, ton dos et ton ventre;
- ★ de jouer par périodes d'au moins dix minutes.

Vas-y doucement!

Tu ne peux pas être actif tout le temps. Il est également important de :

- ★ te reposer suffisamment pour détendre ton esprit et ton corps;
- ★ t'échauffer avant de faire de l'exercice, en marchant ou en t'étirant pour prévenir les blessures et préparer tes muscles;
- ★ récupérer après ton activité en t'étirant ou en marchant doucement.



N'oublie pas qu'un mode de vie actif signifie aussi de t'étirer, de récupérer et de te reposer!

Il y a tant d'activités amusantes! Lesquelles as-tu essayées?
Encerle-les!

Hockey sur glace
Ski de fond
Soccer
Hockey sur gazon
Patinage sur glace
Planche à roulettes
Canoë
Football
Planche à neige
Basketball
Volleyball
Marelle
Hockey intérieur
Vélo
Patin à roues alignées
Danse
Kayak
Gymnastique
Saut à la corde
Natation
Course
Tennis
Ringuette
Promenade avec un chien
Aviron
Randonnée
Arts martiaux
Marche ou vélo

Quelles autres?



Astuces éclair Cœurs rythmés pour prendre une pause des écrans

Essaie ces activités simples que tu peux faire pendant tes devoirs, sur le divan ou lorsque tu as besoin de t'étirer. N'oublie pas d'interrompre ton temps d'écran au moins toutes les 20 minutes et de t'amuser!

Touche le ciel

Assis, les pieds posés à plat au sol et les mains sur les genoux, allonge un bras vers le ciel et lève-le le plus haut possible. Baisse-le lentement et fais la même chose avec l'autre bras.
Répète l'exercice cinq fois.

Haussement d'épaules

Assis, les pieds posés à plat au sol et les bras détendus, amène tes épaules vers l'avant, vers tes oreilles, puis vers l'arrière. Pour finir, reprends la position initiale.
Répète l'exercice cinq fois.

Pense à la façon dont tu te sens ensuite : tu es détendu, tu as chaud, tu respires rapidement, tu es en sueur, etc.

La torsion

Assis, les pieds posés à plat au sol et les bras détendus, place ta main droite sur ta cuisse gauche. Tourne le torse vers la gauche et regarde par-dessus ton épaule gauche. Retourne à la position initiale et fais la même chose de l'autre côté.
Répète l'exercice cinq fois.

Course sur place

Lève-toi et cours sur place pendant une minute.

Es-tu plus réveillé, énergique ou fatigué?

Sauts avec écart

Tiens-toi debout, les pieds collés et les bras détendus. Saute et atterris les pieds espacés. En sautant, lève les bras de chaque côté de ton corps, au-dessus de ta tête, puis redescends-les le long de ton corps.
Répète l'exercice dix fois.

Touche tes orteils

Tiens-toi debout, les pieds légèrement espacés et les bras détendus. Penche-toi lentement et touche tes orteils du bout des doigts. Tu peux plier tes jambes au besoin. Relève-toi et retourne à la position initiale.
Répète l'exercice cinq fois.

