

### ○ Points de repère

- **Les modes de vie ont évolué.** Les enfants sont plus sédentaires : voiture, jeux vidéos, télévisions font économiser 200 à 300 kcal par jour. Cela entraîne une prise de poids de 4 à 5 kg / an.
- **L'activité physique**, ce sont tous les **gestes quotidiens** qui permettent au corps de **bouger suffisamment** : marche à pied, jeux récréatifs et actifs, sorties dans la nature.
- Les enfants ont naturellement le besoin, l'envie et le goût de bouger. Ils deviennent **sédentaires par ennui, habitude, facilité ou tradition familiale**.
- L'enfant a **besoin d'une activité physique d'au moins une heure par jour**. Les parents doivent contrôler les temps passés devant les écrans de télévision ou de jeux.
- Le **manque d'activité physique pour les enfants est préjudiciable** : moins de dépense de calories, plus de grignotage.
- Le **sport est une source de plaisir**. Il incite l'enfant à avoir une alimentation saine et adaptée à ses besoins.
- **La pratique d'un sport n'implique pas de changer l'alimentation de l'enfant**. Son alimentation doit rester équilibrée : 4 repas par jour, avec toutes les familles d'aliments.
- La pratique **d'une heure de sport** correspond à une dépense énergétique de **250 à 500 kcal**.
- Il ne faut pas faire de repas copieux moins de 2 heures avant le début de la séance de sport.  
Si l'effort est important, une petite collation légère peut être prise avant la séance.  
Pendant le sport, il faut s'hydrater avec de l'eau.  
Après le sport, il faut continuer à boire et prendre une légère collation.
- Pour les enfants qui pratiquent la compétition sportive (si l'entraînement est supérieur à 15 heures par semaine), les besoins nutritionnels sont supérieurs. Ces entraînements intenses ne doivent pas être pratiqués par des enfants de moins de 10 ans.
- Certains sports peuvent favoriser les troubles du comportement alimentaire : gymnastes, patineurs artistiques, danseurs, jockeys qui sont soumis à des contrôles de poids.
- **Une alimentation complète et équilibrée suffit à couvrir les besoins des enfants et adolescents sportifs.**

### ○ Notions à aborder

- Un enfant doit **pratiquer une heure d'activités physiques** par jour.
- La pratique d'un sport amène à un **équilibre**.
- L'activité sportive s'accompagne d'une **alimentation équilibrée et variée**.
- Les besoins énergétiques ne sont augmentés que pour les compétitions sportives (plus de 15 heures de sport par semaine).

- Si l'effort sportif dure plus d'une heure, il faut prendre une collation légère après la séance (un yaourt, une compote, 1 à 2 biscuits).

- **Contenu**

- ✓ Recommandations générales

La pratique d'une activité physique et sportive fait partie de l'éducation à la santé. Elle permet d'apprendre à prendre soin de son corps et à répondre à ses besoins pour se maintenir en bonne santé :

- La pratique **d'activités physiques quotidiennes** est **indispensable**.
- La **pratique sportive une à deux fois par semaine** est **bénéfique** (équilibre personnel, bonne santé, apprentissage du respect).
- **L'alimentation** des enfants sportifs doit être **complète et équilibrée**. Il n'y a pas besoin d'une supplémentation particulière.
- Un enfant sportif qui a des carences alimentaires le ressentira très rapidement (fatigue, manque de performance, etc.)
- Un enfant qui fait du sport doit **s'hydrater correctement**. **L'eau est la seule boisson indispensable**.
- Si l'effort sportif dure plus d'une heure, on peut ajouter un peu de sucre dans l'eau. Les boissons énergisantes ne sont pas nécessaires.

- ✓ En pratique

1. Le sport, c'est bon pour la santé
2. Les besoins nutritionnels des enfants sportifs

- **Fiches ressources**
  - ✓ Fiches pédagogiques enseignants

## 1. Le sport, c'est bon pour la santé

**Objectif :** Comprendre que l'exercice physique et le sport sont nécessaires pour l'équilibre physique et psychologique des enfants.

**Déroulement :** Séance en classe complète. Discussion à partir de deux questions. Restitution écrite avec un quizz rempli individuellement et corrigé collectivement.

**Public concerné :** Cycle II et III

**Contenu de la séance :**

- Débat

Le sport est-il important pour un enfant ?

Quel sport aimez-vous pratiquer ?

- Quizz

**Quand tu fais une heure de sport intense, tu dépenses :**

50 kcal.

100 kcal.

Plus de 300 kcal.

**Quand tu restes devant la télévision, tu dépenses :**

Moins de 100 kcal.

100 à 200 kcal.

Plus de 200 kcal.

**Chaque jour, que devrais-tu faire idéalement pour être actif ?**

Marcher pour aller et revenir de l'école.

Être actif en récréation.

T'activer à la maison, au moment du goûter.

Retrouver des amis pour jouer avec eux le mercredi ou le week-end.

Sortir avec ta famille pour marcher, faire du vélo le week-end.

Rien.

**Pourquoi n'est-il pas très bon de regarder trop longtemps la télévision et les jeux vidéo, chaque jour ?**

Parce que pendant ce temps-là tu ne bouges pas et que cela risque de te faire grossir.

Parce que cela peut te pousser à grignoter.

Parce que tu ne profites pas de ces moments pour bouger et t'amuser avec tes amis.

**Quand tu pratiques un sport, qu'est-ce qu'il est très important de faire pendant ta séance ?**

Boire de l'eau régulièrement.

Prendre des vitamines pour avoir plus d'énergie.

Croquer un petit morceau de sucre si tu te sens fatigué.

## 2. Les besoins nutritionnels des enfants sportifs

**Objectif :** Connaître les besoins alimentaires des enfants qui pratiquent un sport. Éviter les pièges des aliments « spécifiques » aux sportifs. Savoir qu'une alimentation complète et variée suffit à un enfant sportif.

**Déroulement :**

Préparation : Faire 4 groupes dans la classe, correspondant à chacun des repas. Dans chaque groupe, pour le repas concerné, les enfants amènent des photos d'aliments que les sportifs doivent consommer.

En classe : Pour chaque repas, un panneau est affiché au tableau. Les élèves viennent coller les photos des aliments qu'ils pensent nécessaires pour un enfant sportif.

Restitution en classe complète en répondant aux questions.

**Public concerné :** Cycle II et III

**Contenu de la séance :**

- Réalisation de panneaux comportant les aliments nécessaires à chaque repas pour un enfant sportif.

Les panneaux doivent faire apparaître des repas complets et équilibrés :

**Petit déjeuner :** pain ou céréales, produit laitier, fruit.

**Déjeuner :** Plat principal contenant viande, œufs ou poisson, légumes et féculent, pain, laitage, fruit.

**Goûter :** laitage, fruit, produit céréalier (2 à 3 biscuits, pain ou pain d'épice).

**Dîner :** Légumes, pain, dessert.

Le repas pris avant le sport doit contenir des sucres lents (féculents, pain) et ne pas être trop gras. On ne mange pas juste avant l'effort.

Il faut boire de l'eau pendant et après l'effort.

- Restitution écrite

Que doit-on manger avant le sport ?

Que doit-on manger après le sport ?

Pourquoi les glucides sont-ils indispensables aux sportifs ?

Quelles précautions alimentaires faut-il prendre pour un enfant qui fait régulièrement du sport ?

✓ Fiches élèves

## 1. Le sport, c'est bon pour la santé

### ○ Quizz

**Quand tu fais une heure de sport intense, tu dépenses :**

50 kcal.

100 kcal.

Plus de 300 kcal.

**Quand tu restes devant la télévision, tu dépenses :**

Moins de 100 kcal.

100 à 200 kcal.

Plus de 200 kcal.

**Chaque jour, que devrais-tu faire idéalement pour être actif ?**

Marcher pour aller et revenir de l'école.

Être actif en récréation.

T'activer à la maison, au moment du goûter.

Retrouver des amis pour jouer avec eux le mercredi ou le week-end.

Sortir avec ta famille pour marcher, faire du vélo le week-end.

Rien.

**Pourquoi n'est-il pas très bon de regarder trop longtemps la télévision et les jeux vidéo, chaque jour ?**

Parce que pendant ce temps-là tu ne bouges pas et que cela risque de te faire grossir.

Parce que cela peut te pousser à grignoter.

Parce que tu ne profites pas de ces moments pour bouger et t'amuser avec tes amis.

**Quand tu pratiques un sport, qu'est-ce qu'il est très important de faire pendant ta séance ?**

Boire de l'eau régulièrement.

Prendre des vitamines pour avoir plus d'énergie.

Croquer un petit morceau de sucre si tu te sens fatigué.

## 2. Les besoins nutritionnels des enfants sportifs

- Réalisation de panneaux comportant les aliments nécessaires à chaque repas pour un enfant sportif.

- Questions

Que doit-on manger avant le sport ?

Que doit-on manger après le sport ?

Pourquoi les glucides sont-ils indispensables aux sportifs ?

Quelles précautions alimentaires faut-il prendre pour un enfant qui fait régulièrement du sport ?

**INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES**

**ADOSEN** – Prévention Santé **MGEN**  
3 Square Max Hymans – 75015 Paris  
[adosen@mgen.fr](mailto:adosen@mgen.fr) - [www.adosen-sante.com](http://www.adosen-sante.com)