

## **Sport et sommeil pour être en bonne santé, lutte contre la sédentarité**

**Objectifs** : prise de conscience des bénéfices de l'activité physique de la qualité du sommeil. Acquisition de connaissances pour mieux connaître son corps, mieux le respecter et le maintenir en bonne santé.

**Matériel** : images plastifiées pour le mime, vidéo projecteur, ordinateur avec vidéo téléchargée, scotch au sol avec affiches Oui, Non, Je ne sais pas, train du sommeil

**Niveaux** : CE1 CE2

### **Présentation (5 min)**

- Installation : en rond par terre ou sur une chaise.
- Ma fonction : mon prénom, mes missions à l'ADOLEN
- Mise en place du cadre :
  - droit de partager son ressenti et de s'exprimer
  - devoir de lever la main pour que tout le monde puisse s'écouter
  - on ne juge pas une personne mais une réponse
  - chaque réponse apportée nous permettra d'enrichir nos connaissances
  - c'est ok de ne pas vouloir parler, écouter c'est aussi participer
- Temps : durant cette heure nous allons parler de fréquence cardiaque, de sédentarité, d'activité physique puis retour avec votre enseignant.
- Jeu brise glace : leur demander s'ils ont réalisé le cross solidaire : comment ça s'est passé ? Ou leur demander s'ils pratiquent une activité sportive.

### **Activité 1 : Débat mouvant (10 min)**

- Explication de ce qu'est un débat mouvant : Je vais vous poser quatre questions et pour y répondre, vous devrez vous placer sur une des trois colonnes. La première colonne représente le OUI, la deuxième JE NE SAIS PAS et la troisième NON.

Question 1 : le sport est-il important pour être en bonne santé ?

Oui car meilleur fonctionnement du coeur, entretient des articulations et des os, amélioration du sommeil, réduction du stress...

Question 2 : En pratiquant une activité physique apportes-tu uniquement des bienfaits à ton corps ?

*Non pas uniquement, aussi des effets psychologiques (plaisir).*

Question 3 : Le bricolage, le jardinage ou le ménage sont des activités physiques ?

*Oui mais elles peuvent être plus ou moins intenses en fonction de l'effort qu'on y met.*

Question 4 : L'activité physique a-t-elle des effets sur ton sommeil ?

*Oui elle l'améliore car le sport libère des hormones de bien-être qui nous permettent de mieux dormir le soir.*

Question 5 : Avant de dormir, dois-je éviter les écrans ?

*La lumière bleu issue des écrans empêche le cerveau à se reposer et nous empêche de dormir. Cette lumière favorise l'excitation et l'énervement.*

Question 6 : Dormir 6h par nuit suffit-il ?

*Les enfants entre 6 et 12 ans doivent dormir en moyenne entre 9h et 11h par nuit. Dormir te permet de récupérer physique, mentalement et cela favorise ta croissance. Par exemple, lorsque tu dors, ton cerveau continue de travailler et il te permet de mémoriser.*

Transition : Maintenant que l'on sait ce qu'est une activité physique, nous allons essayer de comprendre ce qu'est la sédentarité.

## **Activité 2 : Jeu de mimes (15 min)**

Matériel : Images plastifiées pour le mime.

- Est-ce que ce terme de sédentarité vous évoque quelque chose ?

*Activité sportive* : Réalisation de mouvements du corps et de ses membres à l'aide de la contraction des muscles. Pratiquer une activité physique ne nécessite pas de faire un exploit sportif. Marcher plus de 30 minutes par jour est déjà considéré comme étant une activité physique réelle qui aura des bienfaits sur la santé.

*Sédentarité* : Activité physique faible ou nulle avec une dépense énergétique proche de 0. La mesure du temps passé devant un écran que ce soit un ordinateur ou une télévision est un très bon indicateur de sédentarité.

**La sédentarité correspond simplement au temps passé par jour en étant assis ou allongé → plus de 7h assis par jour.**

- Mise en situation : Vous allez devoir tirer au sort une image et mimer ce que vous voyez. Le reste de la classe devra deviner votre mime et nous dire s'il représente un sport ou une activité sédentaire. Qui est-ce qui souhaite commencer ? (rappel du cadre : lever la main)

- Tirage au sort d'une activité

- bricolage
- danser
- cuisiner
- photographier dans la nature
- porter des cartons
- faire son lit
- course à pied
- nager
- trampoline
- chanter/ faire de la musique
- faire du jardinage
- escalade
- jouer à la wii
- lire
- regarder la télévision
- jouer à un instrument de musique
- jouer à un jeu de société

Transition : On a donc compris la différence entre une activité sportive et une activité sédentaire. Pour finir, nous allons regarder une courte vidéo pour comprendre l'importance du sommeil.

### **Activité 3 : Le sommeil (20min)**

- Train du sommeil : explication des 4 phases du sommeil
- Visionnage de la vidéo d'Olive et Bistouri (2min) <https://papapositive.fr/sommeil-explique-aux-enfants-3/>
- Réactions (écriture au tableau des paroles de chacun) :
  - Qu'est-ce que vous avez retenu de cette vidéo ?
  - Pourquoi est-il important de bien dormir ?
  - A quoi sert le sommeil selon Bistouri ?  
*Hormones de croissance, fait le tri des moments agréables et moins agréables, mémorise les leçons sans efforts.*

### **Conclusion (5min)**

Reprise des notions évoquées