

Je m’bouge : les bienfaits de l’activité physique

Description

À travers des échanges interactifs, des quiz et des mises en situation, les élèves découvrent les nombreux bienfaits de l’activité physique sur leur santé et prennent conscience de l’importance de lutter contre la sédentarité au quotidien.

Cette intervention peut être menée en lien avec les professeurs d’EPS et l’infirmière scolaire.

Places limitées.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Comprendre les bienfaits de l’activité physique sur la santé physique et mentale,
- Connaître la différence entre l’activité sportive et l’activité physique de santé (routines, prendre de saines habitudes),
- Mesurer sa sédentarité,
- Réaliser le bilan de condition physique.

DÉROULÉ :

En classe entière, l’atelier débute par une présentation dynamique sur l’activité physique et ses effets positifs sur l’organisme, le cerveau et le système musculosquelettique. Les élèves sont invités à partager leurs idées pour bouger davantage au quotidien et à réfléchir aux habitudes favorisant un mode de vie plus actif. Un quiz ludique sur la

sédentarité vient enrichir ce temps d’échange.

Chaque élève réalise ensuite un test individuel de sédentarité afin d’évaluer ses habitudes de vie. Les résultats sont ensuite expliqués et commentés en petits groupes pour favoriser la compréhension et la prise de conscience.

En gymnase ou en extérieur, les élèves participent à un bilan de condition physique composé de 4 ateliers pratiques. Cette activité leur permet de mesurer leurs capacités physiques actuelles tout en découvrant l’importance d’une activité régulière pour leur bien-être et leur santé.

Le collège doit mettre à disposition une salle équipée d’un vidéoprojecteur ainsi qu’un gymnase ou un espace extérieur adapté (si la météo le permet). Un suivi de l’évolution de la condition physique des élèves pourra également être proposé un an après l’atelier, à la charge de l’établissement.

PARCOURS

1. Santé

THEMATIQUE

1. Bien-être
2. Sport

NIVEAU SCOLAIRE

1. Tous niveaux

date créée
11/05/2026
Champs de Méta
Jauge : 1 classe
Ou : Au collège
Quand : Tout au long de l'année scolaire
Duree : 3h
Date Limite : 24/09/2026
Nom Partenaire : Maison Sport Santé 28
Type Atelier : Atelier