

À quoi ça sert de faire du sport ?

Présentation du projet aux élèves

Est-ce vraiment important de faire du sport ?
Qu'en pensez-vous ? Nous allons y réfléchir ensemble !
Le vendredi 26 janvier, à 14 heures, **Michaël Jérémiasz**, champion de tennis paralympique, va répondre à vos questions. Nous allons préparer cette conférence avec des activités. À l'issue de chaque activité, vous noterez les questions que vous aimeriez lui poser.



Illustration : Jacques Azam.

Compétences abordées

Des statistiques :

➔ En France, 92 % des filles et 82 % des garçons de 6 à 11 ans ne bougent pas assez.

Des compétences à développer :

- ➔ Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.
- ➔ S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et des outils.
- ➔ Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.
- ➔ Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.

ACTIVITÉ 1

Présentation de l'intervenant

PRÉSENTER L'INTERVENANT

Annoncer aux élèves le nom et la fonction de l'intervenant avec lequel ils vont échanger lors du direct.

Michaël Jérémiasz. Ce champion comptabilise **4 médailles paralympiques en tennis**, dont un titre en double à Pékin en 2008. Il devient en 2016, à l'occasion des Jeux Paralympiques de Rio, le porte-drapeau de la délégation française.

En savoir plus : <https://www.equipedefrance.com/athlete/michael-jeremiasz>

À l'issue de cette première activité, rédiger avec les élèves **une petite carte d'identité de l'expert qui va répondre à leurs questions au cours de l'émission.** Cette carte figurera dans le cahier d'EMC et d'EMI. Les élèves, au fil de l'année, disposent d'une mémoire des différents experts qui sont intervenus pour les informer et développer leur compréhension du monde qui les entoure. Cette carte d'identité peut aussi servir de support aux élèves pour noter, à l'issue des activités suivantes, **les questions** qu'ils souhaitent lui poser.

carte d'identité

- ➔ Nom :
- ➔ Prénom :
- ➔ Son métier :
- ➔ Les éléments sur lesquels il nous fait réfléchir :
.....
.....
- ➔ Mes questions :



ACTIVITÉ 2

Faire émerger les premières représentations

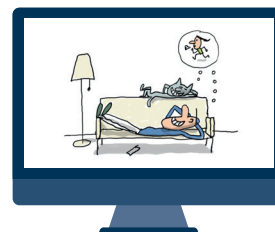
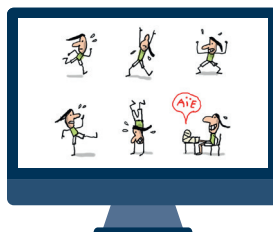
1. Rappeler aux élèves le titre de cette émission : « À quoi ça sert de faire du sport ? »

Support : le poster 1jour1actu du numéro 417.



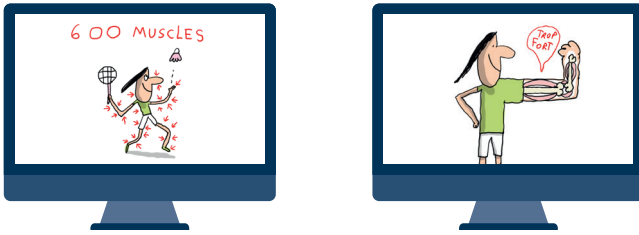
Projeter les trois premières images du poster :

Proposer ensuite un rapide sondage : les élèves votent à mains levées.



- Qui fait du sport régulièrement ? Qui n'en fait pas ? Qui pense que c'est utile de faire du sport ? Qui pense que ça ne sert à rien ?
- Cette étape est brève et dynamique. Elle permet à l'élève de se sentir impliqué dans la réflexion qui va suivre.
- Ce sondage sera réinvesti à l'issue de l'échange avec l'intervenant.

2. Projeter les deux images suivantes du poster.



Faire identifier les informations clés de cette partie :

- Le rôle du sport sur les muscles et les os.
- Son effet sur tous les organes du corps : ton cerveau, tes poumons, ton cœur.
- L'utilisation des graisses.
- L'utilisation des sucres.

Les réponses sont données par la vidéo.

Proposer la méthodologie suivante :

Engager les élèves dans **une dynamique de questionnement** :

- ➔ 1. Les aider à cibler l'info qui va générer une question.
- ➔ 2. Pour chaque info, réfléchir sur le rôle que le sport produit sur le corps.

Quelle(s) question(s) te poses-tu ? (NB / Les élèves notent les questions, mais vous ne donnez pas les réponses, elles seront données par l'expert lors de la participation de la classe à l'émission.)

Comment procéder ?

Accompagner le questionnement en **énonçant** chaque info, puis laissez les élèves **initier les questions**.

Exemples de questions posées : (Classe test de CM1-CM2)

- Pourquoi le sport agit-il sur les os et les muscles ?
- Comment le sport agit-il sur les poumons ? Et le cœur ?
- Est-ce que l'on peut faire du sport si on est en surpoids ? Trop maigre ?
- Est-ce que le sport fait maigrir ?

(NB / Cette liste n'est pas exhaustive, le libre choix des questions est laissé à vos élèves. Chaque activité a pour but de vous aider à orienter le questionnement des élèves, ou à le déclencher.)

ACTIVITÉ 3

Le sport développe-t-il encore d'autres compétences ? À quoi servent-elles ?

1. Poursuivre la projection des étapes suivantes du poster.



➔ **Demander aux élèves de relever les informations qui sont données :**

- Le sport développe l'agilité.
- Le sport développe le sens de l'effort pour progresser.
- Le sport apprend à respecter les règles.

➔ **Demander d'abord aux élèves d'observer, puis de commenter le dessin :**

- Quelles personnes sont représentées ?
- Que fait l'arbitre ? Pourquoi ?
- Comment réagit le joueur ?
- Qu'est-ce que tu penses de sa réaction ?



➔ **Procéder comme à l'étape précédente :**

Pour **chaque information donnée**, quelle question te poses-tu ?

Par exemple :

- Comment le sport apprend-t-il à faire des efforts ? Et à progresser ?
- Pourquoi le sport apprend-il à respecter les règles ?
- Est-ce grave de ne pas respecter les règles ? Ou de les contester ?

ACTIVITÉ 4

Est-ce que le sport, c'est seulement bon pour le corps ?

1. Projeter les dessins suivants de la vidéo.



2. Demander aux élèves d'identifier les infos données par le poster.

Les noter au tableau en dégagant deux grands thèmes :

Les émotions : content – endorphine – potion magique – colères – chagrins

Les valeurs : partager – s'aider – trouver sa place – se mesurer – ne pas se disputer

3. Pour chaque info, demandez aux élèves de se questionner.

Par exemple :

- C'est quoi, l'endorphine ? C'est une drogue ? C'est une « vraie » potion magique ?
- Pourquoi le sport agit-il sur les émotions ? C'est bien ou c'est dangereux ?
- Qu'est-ce que je peux faire, si je suis en colère ou triste, même si je fais du sport ?
- Tous les sports permettent-ils de faire vivre l'entraide et le partage ?
- Est-ce que la compétition n'entraîne pas des disputes ? Et la performance ?
- Etc.

Faites confiance à vos élèves, les valeurs que génère le sport sont exercées au cours de la pratique sportive, et sont régulièrement abordées en ECM.

Ils n'éprouveront pas de difficultés à poser les questions qui les intéressent.

ACTIVITÉ 5

Alors le sport : utile ou pas ? Prêt à relever le défi ?

1. Terminer la séance en projetant le dernier dessin.

2. Lisez la légende de ce dessin pour relever la question posée :

« Les médecins conseillent de faire une heure d'activité physique par jour ? Tu es prêt à relever le défi ? » : laisser pour l'instant les élèves réfléchir à la question...



3. Finalisation :

➔ **Rencontre avec le conférencier : c'est l'aboutissement du projet.**

Les questions préparées par les élèves lui sont envoyées avant la conférence.

Le webinaire est accompagné en direct par les dessins de Jacques Azam.

Les élèves posent les questions qu'ils ont préparées.

Les objectifs de cette émission

- ➔ Proposer aux élèves une réponse experte aux questions que pose la nécessité d'une activité physique quotidienne.
- ➔ Leur permettre de comprendre les valeurs que porte le sport et de l'olympisme.
- ➔ Leur donner envie de découvrir d'autres horizons sportifs et de participer au concours *Bouge ta classe – Les enfants pour le sport*.

➔ **Retour sur l'échange après la visioconférence. Proposer une discussion :**

- Cette parole échangée vous a-t-elle éclairés sur « à quoi ça sert de faire du sport » ?
- Qu'avez-vous ressenti ? Ce sujet vous a-t-il intéressé ?
- Cet échange vous permet-il de réaliser qu'il est important de pratiquer une activité physique ?
- Cette émission vous donne-t-elle envie de découvrir un nouveau sport ? Pourquoi ?

➔ **Revenir sur le sondage effectué lors de la première activité : Votre avis a-t-il changé ?**

- Alors est-ce utile de faire du sport ? Est-ce cette émission vous adonné envie de bouger ?

Les élèves **modifient ou pas** leur point de vue initial.

➔ **Et, pour terminer :**

- Quelle est ta réponse à la question posée ?
« Les médecins conseillent de faire une heure d'activité physique par jour, es-tu prêt à relever le défi ? » Oui / Non / Je ne sais pas/ Peut-être...

Laisser les élèves exprimer librement leur détermination.

Pour aller plus loin, participez au concours **Bouge ta classe - Les enfants pour le sport**

Ta classe a jusqu'au **8 avril 2024** pour...

- 1 **Se mettre en mouvement** en choisissant une activité à faire ensemble.
- 2 **Produire une vidéo de 2 minutes** pour expliquer comment la classe a décidé de bouger. La vidéo doit donner envie à d'autres classes de faire cette activité !

À GAGNER : 3 classes seront invitées chez Milan presse, à Toulouse, en juin 2024, pour la cérémonie de remise des prix.

Toutes les informations sur le site bougetaclasse.com



À quoi ça sert de faire du sport ?

Pour être en pleine forme et bien grandir, c'est important de faire du sport. Mais cela ne veut pas dire qu'il faut obligatoirement battre des records ! Il faut simplement trouver une activité qui te fait bouger et surtout qui te plaît.

1



Certains pensent que faire du sport, ça ne sert à rien. Pourtant, c'est essentiel pour être en bonne santé.

2



Marcher, courir, pédaler, disputer un match de foot : le sport, tu en fais tous les jours, parfois sans t'en rendre compte.

3



Pas besoin d'être un champion pour faire du sport ! Tout ce qui te fait bouger est bon pour ton corps : jouer, danser, sauter...

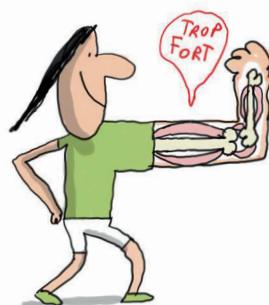
4

6 00 MUSCLES



Quand tu bouges, les 600 muscles de ton corps travaillent pour te rendre plus souple et plus fort.

5



Bien tenus par les muscles, tes os grandissent au bon endroit et deviennent plus solides.

6



Le sport entretient tout ton corps : ton cerveau, tes poumons, ton cœur... Et, pour ça, le corps utilise des graisses et du sucre.

7



Tu développes aussi ton agilité, par exemple quand tu attrapes une balle ou réussis une roue. Tu apprends à faire des efforts pour progresser.

8



Tu dois aussi écouter les règles du jeu et les respecter, même si ce n'est pas toujours facile...

9



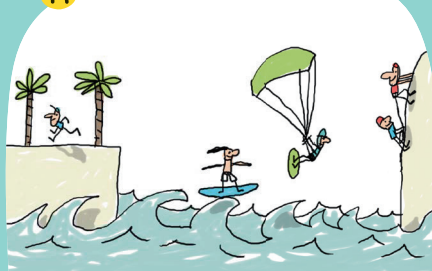
Et quand tu réussis, tu es content. Ton cerveau fabrique alors une « potion » du plaisir : l'endorphine. Elle te fait oublier tes colères et tes chagrins.

10



Souvent, le sport se pratique avec des copains ou en famille. Un bon moyen de partager, de s'aider, de trouver ta place et de te mesurer aux autres sans te disputer.

11



Le sport, c'est la découverte : sur terre, dans l'eau ou en plein air, des dizaines d'activités existent, où tu rencontreras des gens différents et passionnés.

12



Les médecins conseillent de faire une heure d'activité physique par jour. Tu es prêt à relever le défi ?