

« UNE BONNE JOURNÉE »

Séance 1

Objectif

Être capable d'identifier les temps d'une journée propices à une activité physique, pour limiter les risques liés à la sédentarité.

Attendus de fin de séance :

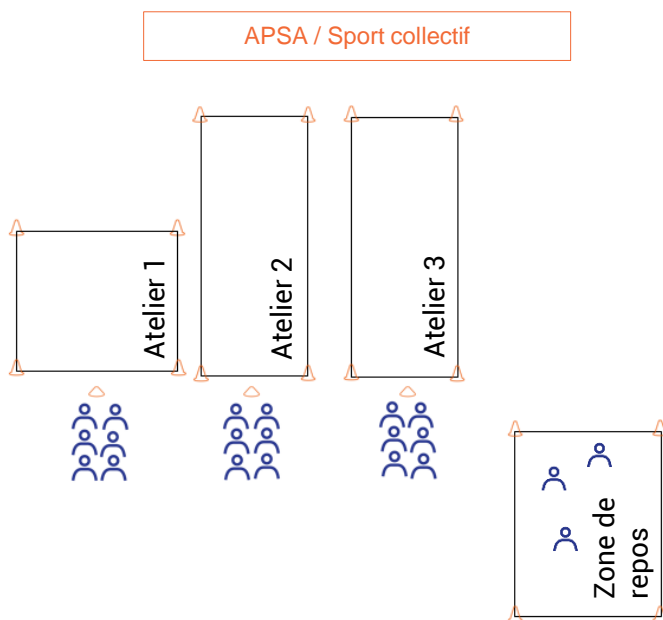
- Comprendre que la journée peut se décomposer en temps actifs et en temps plus calmes.
- Reconnaître des activités du quotidien qui peuvent contribuer à un mode de vie plus actif.
- Comprendre que la sédentarité comporte des risques pour la santé, et qu'il est important d'avoir une activité physique régulière.

S'ORGANISER

- 12 binômes
- 3 ateliers

MATÉRIEL

- 20 plots
- 20 chasubles (2x10)
- 12 cerceaux ou 17 lattes
- 8 à 10 ballons
- Annexes



But : Découvrir les 3 ateliers et réaliser au moins 2 passages sur chaque atelier.

Consignes :

Constituer des binômes d'élèves. Chaque binôme doit passer sur les trois ateliers proposés, et réaliser 2 passages *au moins* sur chaque atelier dans le temps imparti. Se référer à l'[annexe 1](#) pour visualiser les propositions d'ateliers.

Atelier 1 : En se plaçant à une distance de 5 à 7m, réussir 10 passes consécutives entre partenaires avec un ballon (mousse, handball, basket-ball...). Il est possible de varier le type de passes attendu (tendues, à rebond, en cloche, avec la mauvaise main...). Les élèves ne se déplacent pas, ils doivent rester chacun au niveau de son plot.

Atelier 2 : En se plaçant de part et d'autre des plots et en se déplaçant progressivement vers l'avant en se faisant des passes, faire remonter le ballon jusqu'à l'amener (en le posant) dans le cerceau. Après chaque passe, un élève doit se déplacer au plot suivant pour réceptionner la passe de son partenaire, et ainsi de suite. Il est possible de varier le type de passes attendu (tendues, à rebond, en cloche, avec la mauvaise main...).

Atelier 3 : Les deux élèves d'un même binôme partent au même moment. Ils effectuent :

1. Une série d'aller-retours en allant de plus en plus loin à chaque aller
2. Un slalom de dribble avec un ballon chacun
3. Une montée de balle en passes (le porteur du ballon ne peut pas se déplacer)
4. Un tir (panier, cage, cerceau, boîte...)

La partie s'arrête lorsque : le temps imparti, après l'explication des consignes et la démonstration éventuelle, est écoulé.

RÈGLES

- Voir [Annexe 1](#)

VARIABLE

- Pour ajuster la difficulté ou cadrer avec un cycle d'apprentissage en EPS, faire varier le type de motricité (passer, dribbler...) ou d'APSA proposée



Le temps imparti est renommé la « **journée** ». Les ateliers sont renommés les « **activités de la journée** », où **l'intensité de l'activité physique varie** (basse pour l'atelier 1, moyenne pour l'atelier 2, haute pour l'atelier 3).

But : Obtenir un nombre de points qui équivaut à une journée « **active** » ou « **très active** ».

Consignes :

Les règles restent les mêmes. Par binôme, les élèves doivent réaliser différentes « **activités de la journée** ». **Ils choisissent celles qu'ils veulent, dans l'ordre qu'ils veulent**, et en font le nombre qu'ils veulent. Les élèves gèrent eux-mêmes leurs temps de repos.

Chaque « **activité de la journée** » donne un nombre défini de points lorsqu'elle est réalisée, en fonction du niveau d'intensité d'activité physique qu'elle implique : **1 point pour la première « activité », 2 points pour la seconde, 3 points pour la troisième.**

Après chaque « **activité de la journée** » réalisée, les élèves doivent l'annoncer à l'enseignant qui la reporte sur le tableau en **annexe 2**. Cela permet de compter les points à la fin de la partie.

Partie 1 : Faire une partie **sans expliquer ce barème aux élèves** pour ne pas influencer leurs choix d'ateliers. Annoncer les scores à la fin. **Les points obtenus définissent si la « journée » a été assez « active » :**

- **Entre 0 et 5 points :** journée « **pas assez active** »
- **Entre 6 et 10 points :** journée « **active** »
- **Plus de 10 points :** journée « **très active** »

La partie s'arrête lorsque : le temps imparti de 8-10 minutes est écoulé.

Partie 2 : Les groupes qui n'ont pas été assez « **actifs** » dans la partie 1 commencent avec un **malus** de 5 points et les groupes qui ont été « **très actifs** » avec un **bonus** de 5 points. Donner malgré tout l'objectif à tous les groupes **d'atteindre au moins les points d'une journée « active »**.

La partie s'arrête lorsque : le temps imparti de 8-10 minutes est écoulé.



CONSEILS

- Présenter les ateliers comme étant les « **activités de la journée** », en expliquant que dans une journée, il y a des activités où l'intensité de l'activité physique varie (nulle, basse, moyenne, haute par exemple).
- Encourager les élèves à se questionner sur le nombre de points qu'ils veulent/doivent récolter en partie 2.



COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER

- Observer comment les élèves réagissent lorsqu'ils reçoivent un malus ou un bonus ?
- Observer quels ateliers les élèves choisissent prioritairement ?

QUESTIONS

Emotions et ressentis

Quels étaient vos ateliers préférés et pourquoi ?

Comment avez-vous réagi en recevant un bonus ou un malus ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves

Pourquoi chacun des ateliers rapportait-il un nombre différent de points ?

Pourquoi avez-vous eu des bonus ou des malus après la 1^{ère} partie ?

Connaissances et représentations

Comment savoir à quel niveau d'intensité correspond une activité ? Avez-vous des exemples d'activités calmes ? Et intenses ?

Quelle quantité d'activité physique par jour faut-il faire pour être « **actif** » ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Chacun des atelier était différent. **L'atelier 3 était très fatigant alors que l'atelier 1 ne l'était pas du tout.** Il était plus nécessaire de se reposer après l'atelier 3, voire l'atelier 2. Les temps de repos étaient utiles entre 2 ateliers intenses. Si l'on recevait un malus, il fallait faire encore plus d'activité intense pour rattraper le score à atteindre, **cela pouvait être décourageant et démotivant**, car c'était encore plus fatigant et difficile. Au contraire, en recevant un bonus, il était plus facile d'atteindre le score cible et donc d'être actif. Cela **pouvait motiver à pratiquer plus et à faire d'autres ateliers.**

Plus un atelier était intense, plus il rapportait de points. Il fallait donc faire **assez** d'ateliers d'intensité moyenne ou haute pour atteindre le score « **actif** ». Les élèves recevaient des bonus et des malus en fonction du **nombre de temps actifs** qu'ils ont fait en partie 1. Ceux qui avaient fait assez d'activité physique recevaient un bonus et ceux qui n'en avait pas fait assez recevaient un malus. Dans la réalité, c'est pareil, **faire de l'activité physique vous permet d'avoir des « bonus »**, comme par exemple : *être capable de courir plus longtemps sans être essoufflé, mieux viser, tirer plus fort, et aussi être plus attentifs et concentrés.* Au contraire quand vous ne faites pas ou peu d'activité physique, vous courez moins vite et moins longtemps, et vous êtes aussi moins concentrés.

Les activités qui vous permettent d'être actifs sont celles **où vous bougez, vous transpirez, et où votre rythme cardiaque augmente.** Il en existe de nombreuses : *la corde à sauter, le football, aller à la piscine, danser, faire du vélo...* **Il existe aussi des activités calmes :** *faire un jeu de société, être à table, faire ses devoirs, cuisiner, dessiner...* Il est **possible et même souhaitable** d'avoir des temps actifs **et** des temps calmes **dans une même journée.**

Pour ressentir les effets de l'activité physique sur sa santé, **il est recommandé de faire au moins une heure d'activité d'intensité moyenne ou haute par jour.** Au contraire, être *sédentaire* comporte des risques pour votre santé, les connaissez-vous ?



FORME DE DÉBAT PROPOSÉE

Proposer un tour de parole pour la 3^{ème} partie du débat (connaissances et représentations) pour lister les activités calmes et actives de chacun.

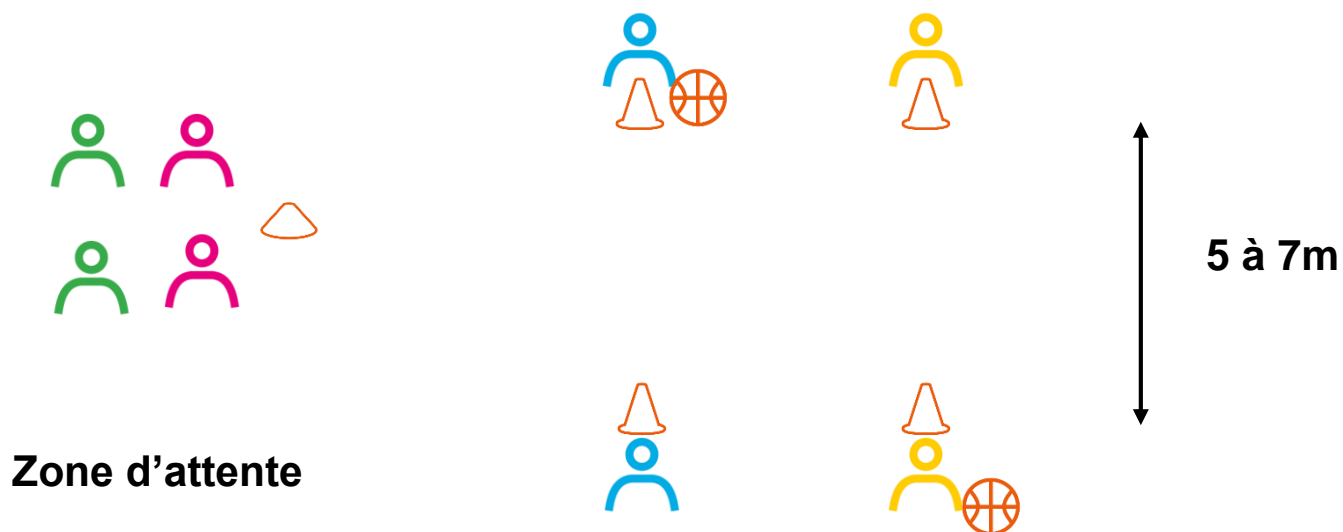
ANNEXE 1 (ÉTAPE 1)

ATELIER 1

Consignes :

En se plaçant à une distance de 5 à 7m, réussir 10 passes consécutives entre partenaires avec un ballon (mousse, handball, basket-ball...). Il est possible de varier le type de passes attendu (tendues, à rebond, en cloche, avec la mauvaise main...). Les élèves ne se déplacent pas, ils doivent rester chacun au niveau de son plot.

Après chaque passage, les binômes doivent se replacer en zone d'attente ou changer d'atelier.

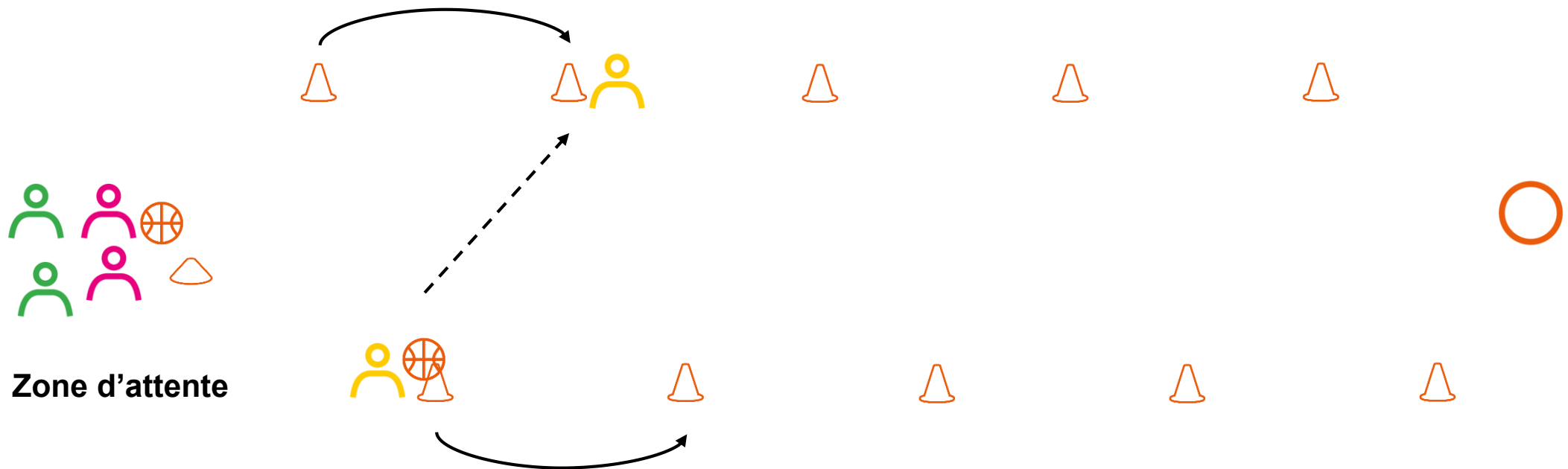


ANNEXE 1 (ÉTAPE 1)

ATELIER 2

Consignes :

En se plaçant de part et d'autres des plots et en se déplaçant progressivement vers l'avant en se faisant des passes, faire remonter le ballon jusqu'à l'amener (en le posant) dans le cerceau. Après chaque passe, un élève doit se déplacer au plot suivant pour réceptionner la passe de son partenaire, et ainsi de suite. Il est possible de varier le type de passes attendu (tendues, à rebond, en cloche, avec la mauvaise main...).



ANNEXE 1 (ÉTAPE 1)

ATELIER 3

Consignes :

Les deux élèves d'un même binôme partent au même moment. Ils effectuent :

1. Une série d'aller-retours en courant, en allant de plus en plus loin à chaque aller (aller 1 jusqu'à la ligne 1, aller 2 jusqu'à la ligne 2...)
2. Un slalom de dribble avec un ballon chacun
3. Une montée de balle en passes (le porteur du ballon ne peut pas se déplacer) avec un ballon pour deux (3 passes minimum)
4. Un tir (panier, cage, cerceau, boîte...)

