



PROJET DE PRATIQUE INTERDISCIPLINAIRE

LUTTER CONTRE L'OBÉSITÉ OU LE SURPOIDS GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE

SÉQUENCE 2

« Le sport est une activité physique mais le contraire n'est pas vrai »

DÉFINITION

Plus précisément, une activité physique implique tout mouvement qui peut être effectué dans le courant d'une journée et qui engendre une dépense d'énergie plus élevée que lorsqu'on est au repos. Ainsi, lever les bras, monter des marches, porter des sacs de courses ou faire le ménage sont des activités physiques. Le sport est une discipline et une activité physique codifiée par des règles (institutions comme les fédérations, comité olympique...). Il se pratique généralement dans un objectif de performance, de compétition tant contre les autres que contre soi-même mais, peut également avoir une dimension sociale et être vu comme un jeu.

À QUOI SERT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

- rencontrer d'autres jeunes, échanger, s'amuser et se faire de nouveaux amis
- se faire plaisir
- être en meilleure forme physique et mentale
- mieux se relaxer
- vivre des expériences positives et valorisantes
- renforcer ses os
- renforcer ses capacités respiratoires et cardiaques
- rester souple
- maîtriser son poids dans lequel on se sent bien
- développer sa force et sa musculature

à cocher

Réponses : elles sont toutes pertinentes.



Les experts s'accordent sur **60 MINUTES** : c'est le temps d'activité physique dynamique par jour que doit pratiquer un adolescent de 12 à 17 ans. Seule à peine la moitié des jeunes atteint ce seuil*. Parmi les activités pratiquées, celles qui renforcent les muscles, les os et améliorent la souplesse (saut à la corde, jeux de ballon, gymnastique, danse...) sont à pratiquer un jour sur deux. À ces activités sportives s'ajoute l'activité physique de la vie quotidienne de faible intensité.

(*Étude Inca 2006/2007 et baromètre santé 2008/2009)



Martine Duclos, physiologiste du sport et endocrinologue, experte Inserm pour les questions sport et santé, chef du service de médecine du sport et des explorations fonctionnelles au centre hospitalier universitaire de Clermont-Ferrand, a réalisé une étude sur des personnes ayant perdu entre 10 et 15 kg et n'a pas observé de différence significative entre ceux qui pratiquent une activité et les autres.

LE ? SAVEZ-VOUS

On peut classer l'activité physique en 4 catégories de bénéfiques pour notre corps :

- **Le renforcement musculaire** : certaines activités peuvent entrer dans la vie quotidienne (monter-descendre des escaliers, porter des courses, se mettre debout à partir d'une position assise sans les mains, s'accroupir, gym suédoise...) ou dans le cadre d'exercices de renforcement musculaire réguliers (running, vélo, natation, danse, gymnastique aquatique ou d'entretien, tai chi, yoga, pilate, golf, bandes élastiques, bracelets lestés ou haltères, rameur, vélo d'appartement).

À QUOI ÇA SERT ? Cela permet d'entretenir la force musculaire et de s'adapter à l'effort.

- **L'endurance** : ce sont les exercices les plus faciles à intégrer dans la vie quotidienne (marche de fond, vélo, trottinette, montée et descente d'escaliers...) ou dans le cadre des loisirs (course à pied, natation, vélo, danse, marche nordique, rameur, golf, marche en raquettes, ski de fond, aviron...).

À QUOI ÇA SERT ? Cela permet de faire des activités pendant une durée prolongée qui améliorent le rythme cardiaque et la capacité pulmonaire.

- **L'assouplissement** : la souplesse est également entretenue au quotidien par certaines activités domestiques comme le ménage ou le jardinage. Dans le cadre du sport ou des loisirs : tai chi, golf, yoga, pilate, pétanque et les étirements en gymnastique.

À QUOI ÇA SERT ? Cela permet de maintenir la capacité à faire des mouvements amples et préserve la souplesse des articulations.

- **L'équilibre** : l'équilibre se travaille grâce à des exercices simples (se tenir debout sur une jambe, se tenir debout en fermant les yeux, marcher en suivant une ligne sur le sol, se brosser les dents en se tenant sur un pied...). On l'obtient en pratiquant certaines activités physiques comme le vélo, la trottinette, la marche en arrière/sur le côté/sur les talons), la poutre, à partir de supports mous/instables, marche dans un labyrinthe, marche avec obstacles...

À QUOI ÇA SERT ? Cela prévient les chutes et aide au positionnement du corps.

QUIZ

Je suis souvent assis(e) ou allongé(e) et je pratique un sport deux à trois fois par semaine : je bouge assez.

VRAI **FAUX**

Réponse : FAUX. Avoir une activité sportive est bénéfique pour la santé mais ce n'est pas suffisant : il est nécessaire de limiter le temps passé assis (sédentarité). Sais-tu qu'il n'est pas recommandé :
• de rester plus de 2 heures d'affilée assis(e) ou allongé(e) (en dehors du temps de sommeil, de repas ou d'école),
• de ne pas marcher quelques minutes au bout de 2 heures d'affilée en position assis(e) ou allongé(e),
• de passer plus de 2 heures par jour devant un écran.

Je fais du sport parce que ça m'aide à mincir.

VRAI **FAUX**

Réponse : VRAI. La pratique régulière d'une activité physique, la limitation de la sédentarité et une alimentation équilibrée sont des comportements favorables à la santé. Faire du sport aide à maintenir un poids stable et à perdre du poids (s'il y a surpoids ou obésité). On entend par alimentation équilibrée, surtout à l'adolescence la consommation de toutes les familles d'aliments en quantité suffisante afin d'éviter d'éventuelles carences, en vitamines par exemple.

Je ne pratique pas de sport mais j'assure mon activité physique en assurant mes trajets maison-collège à pied.

VRAI **FAUX**

Réponse : VRAI et FAUX. Lorsqu'on parle d'une heure par jour d'activité physique, on parle d'une activité dynamique. Si le trajet se fait à vive allure en courant ou en marchant vite et qu'il prend une heure dans la journée, la réponse est VRAI. Si on est à 10 minutes de l'établissement et qu'on marche ou court à allure modérée, la réponse est FAUX.

Pour qu'elle soit bénéfique, l'activité physique dynamique pratiquée doit être d'intensité modérée à élevée.

VRAI **FAUX**

Réponse : VRAI. savez-vous qu'il existe quatre niveaux d'intensité ? faible, modérée, élevée et très élevée. Pour chacun il est assorti d'un ressenti qui peut différer d'un individu à un autre. Ce ressenti est chiffré sur une échelle de 0 à 10. Recherchez quels sports et activités physique entrent dans chaque niveau et estimez la mesure du ressenti.