



PROJET DE PRATIQUE INTERDISCIPLINAIRE

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

SÉQUENCE 4

Ravitaillement

BRIEFING*

Comme pour toutes les séquences « Évènement » 1 à 6, pensez à demander de l'aide (Clubs du collège, familles, élèves, enseignants et autres personnels du collège disponibles, sponsors...), vous gagnerez du temps. Cette séquence sert de briefing* aux parents à qui le ravitaillement est délégué.

AVANT

- Les élèves de 4^e recherchent des parents susceptibles de les aider dans la tâche de « ravitaillement » des épreuves.
- Une fois les noms des parents enregistrés sur la fiche « Évènement » par classe (3a) puis reportés sur la fiche « Évènement » collège (3c), item « ravitaillement », ils devront être briefés par les élèves de 4^e et les professeurs d'EPS. Ils peuvent éventuellement assister à la réunion mise en place dans la séquence 2 (matériel sportif et activité physique).
- Un courrier peut être rédigé puis photocopié et remis aux parents via le cahier de liaison afin de leur expliquer pourquoi il est important qu'ils participent et pourquoi cet évènement est important.

PENDANT OU LES JOURS QUI PRÉCÈDENT LE JOUR J

- À titre indicatif :
 - Les élèves de 4^e du groupe « Ravitaillement » répartissent les parents entre l'accueil et les lieux des disciplines et activité physique
 - Les parents ont en charge le ravitaillement des sportifs, mais avant ils doivent connaître le lien entre alimentation et sports afin de répondre aux questions éventuelles des familles le jour J. En leur disant quelles disciplines sportives et quelle activité physique ont été choisies pour le collège, on peut leur suggérer de faire des recherches en leur donnant cet exemple pour la natation :

Chaque activité physique puise sur les réserves du corps. En une longueur de bassin soit de 7 secondes à une minute selon la performance athlétique, un nageur aura déjà puisé dans ses réserves de glucides qui vont se dégrader et se transformer en acide lactique. À partir de ce moment, l'acide lactique en s'accumulant dans le muscle va provoquer des crampes. Au delà d'une minute, l'effort se prolongeant, il va puiser dans les réserves de lipides. Le brûlage des graisses va dépendre du temps d'effort mais aussi de son intensité. Toutefois, il est optimisé à une intensité d'effort modérée par rapport à une activité trop intense. En résumé, lors d'un effort de courte durée, nous allons utiliser majoritairement nos réserves en sucre alors que, lors d'un effort de longue durée, nous allons surtout utiliser nos réserves de graisse.

- Ils doivent aussi se rappeler de certaines règles basiques :

AVANT L'EFFORT

- Evitez les sucres rapides et les matières grasses
- Privilégiez les sucres lents et les protéines
- Plus on se rapproche de l'effort, moins vous devez manger en quantité et consommer moins de protéines
- S'il s'agit d'un sport d'endurance, vous ajouterez à votre repas qui le précède une proportion de matières grasses

APRÈS L'EFFORT

- Optez pour un repas équilibré pour refaire vos réserves énergétiques composé des 5 familles d'aliments (féculents, légumes, viande ou poisson, laitage, fruit) en privilégiant glucides et protéines

«ÉVÈNEMENT» - GROUPES 1 à 6	
NOMS PARENTS OU ÉLÈVES	
DISCIPLINE	
Concours (élèves)	
DISCIPLINE	
Matériel (élèves)	
DISCIPLINE	
Coaching (parents d'élèves)	
DISCIPLINE	
Ravitaillement (parents d'élèves)	
DISCIPLINE	
Épreuves (élèves)	
DISCIPLINE	
Concours (élèves, si nécessaire)	

«ÉVÈNEMENT» - GROUPES 1 à 6	
COLÈGE	DATE PREJOUR
MATERIEL	

SÉQUENCE 4 : Ravitaillement

- Une fois ces rappels de bon sens, ils pourront ensemble subvenir aux besoins des coureurs : eau à volonté, briquettes de lait, yaourts ou yaourts à boire (avec glacière selon la saison et cuillères en plastique), barres vitaminées, gâteaux, fruits.
- Pour trouver ces aliments et le matériel, ils pourront faire appel à leur générosité ou leur savoir faire et avec l'aide des 4^e chercher des sponsors (magasins de la ville, entreprises de proximité ou non, argent liquide pour faire des courses recueilli avec la vente de gâteaux au collège ...).

APRÈS

- À l'occasion des félicitations de fin d'épreuves (intervention du Chef d'établissement), remerciements aux parents. Ceci peut être fait par quelques élèves de 4^e qui prépareront un petit discours.