

Bouger au quotidien, c'est facile

A l'école, à la maison, à l'intérieur comme à l'extérieur, seul, en famille ou avec ses amis, on a tous les jours de nombreuses occasions de bouger !

Une heure d'activité physique chaque jour : un jeu d'enfant.



1 Aller à l'école à pied



2 Jouer avec ses amis dans la cour de récréation



3 Monter les escaliers



4 Pratiquer un sport (à l'école ou dans un club)



5 Se promener ou promener son chien

On n'est pas obligé de faire 1 heure d'activité physique en 1 seule fois.



6 Faire de la trottinette ou du vélo

On peut bouger à différents moments de la journée. Toutes les occasions sont bonnes !



7 Jouer dans un square avec ses copains



8 Rentrer à la maison à pied

Je choisis mes émissions et mes jeux !



Réduire le temps passé devant les écrans de télévision ou d'ordinateur.



9 Aider ses parents à porter les courses



10 Jouer dans sa chambre et la ranger !

Bien dans mes baskets !

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, L'EXPO



→ Pour mieux comprendre ce qu'est l'activité physique.

→ Pour découvrir différents types d'activité physique.

Pour avoir envie de bouger tous les jours.



Source : Affiches de l'exposition « Plaisir et Vitamines »

Consultables dans la totalité sur <http://www.plaisiretvitamines.org/>

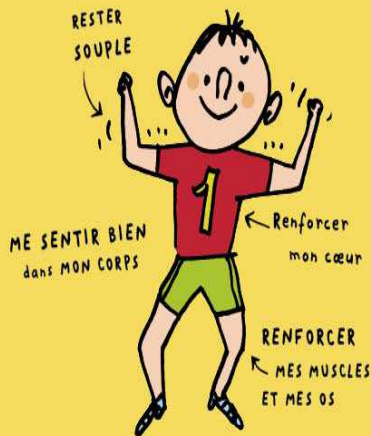


Bouger pour ma santé

Faire un sport ou tout simplement bouger permet de se sentir mieux dans son corps, et aussi dans sa tête, car on a plus confiance en soi.

Au moins
1 heure
par jour

L'activité physique m'aide à :



La pratique d'un sport, avec des règles à suivre, apprend à mieux se connaître, développe la volonté, le goût de l'effort et de la réussite dans le respect des autres.

Le cœur et Les poumons Comment ça marche?

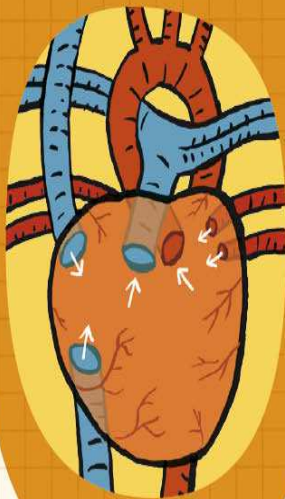
Le cœur et les poumons travaillent en équipe.

Lors d'un effort physique, le rythme respiratoire s'accélère et le cœur bat plus vite et plus fort pour apporter plus d'oxygène et de nutriments aux organes de ton corps, notamment aux muscles.

Le cœur

C'est un muscle puissant qui travaille sans arrêt comme une pompe.

En se contractant, il fait circuler le sang entre les poumons et les autres organes du corps pour leur apporter du carburant : de l'oxygène et des nutriments.



Ton rythme cardiaque au repos varie en fonction de ton âge.

Quand tu te mets à courir, à bouger, ton rythme cardiaque s'accélère.

À la fin de l'effort, le rythme ralentit puis redevient normal.



Les poumons

L'air que nous respirons par le nez ou par la bouche est absorbé par les poumons. Là, l'oxygène traverse les parois des alvéoles et se répand dans de petits vaisseaux sanguins qui vont le transporter dans tout l'organisme.



Durant l'enfance, l'exercice physique contribue à la formation de l'appareil respiratoire qui se poursuit jusqu'à l'âge de 8 ans. L'activité physique favorise le développement de la cage thoracique, augmente la capacité respiratoire et diminue le risque d'essoufflement.

LE SAVAIS-TU ?

Le cœur bat plus de 100 000 fois par jour.

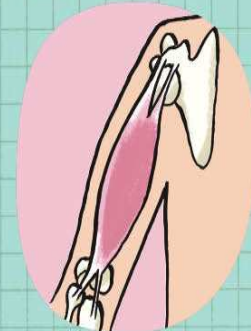
Le sang met une minute pour faire le tour de ton corps.

Les muscles et Les os Comment ça marche?

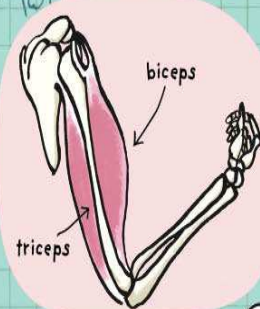
L'activité physique correspond à tous les mouvements de ton corps produits par la contraction de tes muscles. Elle entraîne une dépense énergétique plus importante que lorsque tu es au repos.

Les muscles

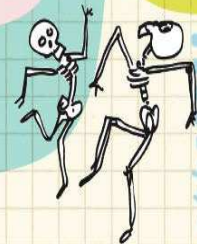
Le muscle est l'organe responsable du mouvement. En se contractant, les muscles tirent sur les os et les font bouger. Les muscles sont rattachés aux os par les tendons.



Beaucoup de muscles travaillent deux par deux, par exemple les biceps et les triceps.



Les muscles ont besoin d'oxygène pour fonctionner. Cela veut dire que les muscles ont aussi besoin du cœur et des poumons.



Les os

L'os est un organe vivant : il grandit, il peut se casser et se réparer.

De différentes formes, les os sont assemblés grâce aux articulations pour former le squelette qui soutient le corps et protège les organes.



Pour que les os se développent normalement et pour contribuer à leur solidité, il est important de pratiquer une activité physique. Une alimentation riche en calcium, en phosphore, en protéines et en vitamines permet de garder des os solides.

Quelques minutes de soleil chaque jour sont nécessaires à la fabrication de vitamine D qui permet de fixer le calcium sur les os. D'où l'importance d'aller dehors !

LE SAVAIS-TU ?

Il y a plus de 650 muscles dans tout ton corps. Le muscle le plus rapide est celui de la paupière. Le muscle le plus long est le couturier, sur la cuisse, il te permet de t'asseoir en tailleur.