LIVRET de L'ENSEIGNANT

AVI' SANTÉ

à l'école

PARCOURS ÉDUCATIF SANTÉ

FFAVIRON SCOLAIRE

MAIF

CNR

SOMMAIRE

1 **L'aviron à l'école**, le parcours Aviron Santé 4

2 **La santé** dans les programmes scolaires de CM2 5

3 **Mise en œuvre** du parcours éducatif de santé en cycle 3 6

4 **La santé** 8

5 **L'alimentation** 9

6 **L'activité physique** 12

7 **Les bienfaits de l'aviron** 14

8 **Recommandations** pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans 15

9 **Je rame pour ma santé** 16

10 **La sédentarité** 19

La Fiche de correspondance 21

FFAVIRON SCOLAIRE

1 L'AVIRON À L'ÉCOLE

Le parcours Aviron Santé

UNE SENSIBILISATION À LA SANTÉ

On le sait désormais, l'obésité, en particulier chez nos enfants, est un fléau de notre société de consommation et la conséquence d'un mode de vie mal adapté.

La Fédération Française d'Aviron (FFA) a choisi d'agir dans la prévention des risques auprès des enfants scolarisés en école primaire en créant **un parcours éducatif de santé** avec comme support l'Aviron. Sport porté et à dominante technique, l'aviron est accessible à tous et permet d'être facilement en situation de réussite par la bonne réalisation du geste.

Le cycle comprend au moins 6 séances et est réalisé en binôme mixte ou non avec un rameur et un copilote.

Le copilote aide le rameur à se diriger et note les informations utiles lors de la séance afin d'avoir une trace des ressentis et du temps de pratique.

Des temps de restitution à chaque fin de séance permettent d'analyser les ressentis à l'aide de repères adaptés (ex. essoufflement, rythme cardiaque, transpiration, etc.). L'objectif est d'amener progressivement les enfants à **être connectés à leur « CORPS » pendant l'effort.**

→ D'autres travaux pourront être réalisés par le professeur en classe.

Le site de l'attitude santé de l'USEP permettra de prolonger tous ces travaux :
http://www.usep-sport-sante.org

LE PROJET AVI'SANTÉ À L'ÉCOLE

Les livrets de l'enseignant sont des outils permettant au professeur de s'approprier les logiques de l'activité, afin d'être acteur avec l'intervenant extérieur pendant tout le cycle aviron scolaire.

Le cahier de l'élève permettra à chaque enfant de suivre sa progression et de noter des informations précieuses sur ses ressentis durant tout le cycle.

Un des objectifs est de créer du lien entre les ressentis des élèves et la pratique de l'activité physique pour pouvoir mieux les exploiter en classe.

L'enseignant pourra donc poursuivre ces travaux en classe.

Quelques ateliers sont proposés dans ce cahier pour préparer en amont et poursuivre sur ce cycle. Vous y trouverez :

1. Des informations sur les programmes de CM2.
2. La mise en œuvre du parcours éducatif à la santé en cycle 3.
3. Des définitions de la santé.
4. Des recommandations sur l'alimentation.
5. Des informations sur la sédentarité.
6. Des informations sur les bienfaits de l'activité physique et particulièrement l'aviron.
7. Des travaux pratiques qui pourront être réalisés en classe.

2 LA SANTÉ
dans les programmes scolaires de cm2

→ Le fonctionnement du vivant

- **Les stades du développement d'un être vivant** (végétal ou animal).
- **Les conditions de développement des végétaux et des animaux.**

→ Le fonctionnement du corps humain et la santé :

- **Les mouvements corporels** (les muscles, les os du squelette, les articulations).
- **Première approche des fonctions de nutrition :** digestion, respiration et circulation sanguine.
- **Hygiène et santé** : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans le domaine du sport, de l'alimentation et du sommeil.

→ L'éducation physique et sportive

- **Réaliser une performance mesurée** (en distance, en temps).
- **Adapter ses déplacements** à différents types d'environnement.
- **Coopérer ou s'opposer** individuellement et collectivement, et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique.

→ Pour le socle commun

COMPÉTENCE 3

- **Culture scientifique et technologique**
  Mobiliser ses connaissances dans des contextes scientifiques différents et des activités de la vie courante (par exemple : apprécier l'équilibre d'un repas).

COMPÉTENCE 6 :

- **Les compétences sociales et civiques**
  Avoir un comportement responsable. Respecter les autres et les règles de la vie collective. Pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les règles.

COMPÉTENCE 7

- **L'autonomie et l'initiative**
  Se respecter en observant les principales règles d'hygiène de vie. Accomplir les gestes quotidiens sans risquer de se faire mal. Avoir une bonne maitrise de son corps.

Source : http://www.education.gouv.fr/bo/2008/hs3/ programme_CE2_CM1_CM2.htm

3 MISE EN ŒUVRE
du parcours éducatif de santé en cycle 3

EPS

EN LIEN AVEC LE SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES, DE COMPÉTENCES ET DE CULTURE

En lien avec le domaine 4

- L'éducation physique et sportive occupe une place originale où le **corps**, la **motricité**, l'**action** et l'**engagement de soi** sont au cœur des apprentissages et assure une contribution essentielle à l'éducation à la santé.
- **Les élèves apprennent à adopter un comportement éthique et responsable** et à utiliser leurs connaissances pour expliquer des impacts de l'activité humaine sur la **santé** et **l'environnement**.
- En éducation physique et sportive, par la pratique physique, les élèves s'approprient des principes de santé, d'hygiène de vie, de préparation à l'effort (principes physiologiques)…

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- **Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique** quotidienne dans et hors l'école.
- Connaître et appliquer des principes d'une **bonne hygiène** de vie.
- **Adapter l'intensité de son engagement physique** à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.

CROISEMENT ENTRE ENSEIGNEMENTS

- En lien avec l'enseignement de sciences, l'éducation physique et sportive participe à l'**éducation à la santé** (besoins en énergie, fonctionnement des muscles et des articulations…) et à la **sécurité** (connaissance des gestes de premiers secours, des règles élémentaires de sécurité routière…).

SCIENCES & TECHNOLOGIE

EN LIEN AVEC LE SOCLE COMMUN DE CONNAISSANCES, DE COMPÉTENCES ET DE CULTURE

Domaine du socle 3,5

- **Adopter un comportement éthique et responsable** (socle 3,5)
- **Relier des connaissances** acquises en sciences et technologie à des questions de santé, de sécurité et d'environnement.

3 MISE EN ŒUVRE

du parcours éducatif de santé en cycle 3

ATTENDUS EN FIN DE CYCLE

Expliquer les besoins variables en aliments de l'être humain (...)

Établir une relation entre l'activité, l'âge, les conditions de l'environnement et les besoins de l'organisme.

- Apports alimentaires : qualité et quantité.
- Origine des aliments consommés : un exemple d'élevage, un exemple de culture. Relier l'approvisionnement des organes aux fonctions de nutrition.
- Apports discontinus (repas) et besoins continus.

Mettre en relation les paramètres physico-chimiques lors de la conservation des aliments et la limitation de la prolifération de micro-organismes pathogènes.

- Quelques techniques permettant d'éviter la prolifération des micro-organismes.
- Hygiène alimentaire.

Décrire comment les êtres vivants se développent et deviennent aptes à se reproduire.

Identifier et caractériser les modifications subies par un organisme vivant (naissance, croissance, capacité à se reproduire, vieillissement, mort) au cours de sa vie.

- Modifications de l'organisation et du fonctionnement d'une plante ou d'un animal au cours du temps, en lien avec sa nutrition et sa reproduction.
- Différences morphologiques homme, femme, garçon, fille.
- Stades de développement (graines-germination-fleur-pollinisation, œuf-larve-adulte, œuf-fœtus-bébé-jeune-adulte).
- Décrire et identifier les changements du corps au moment de la puberté. Modifications morphologiques, comportementales et physiologiques lors de la puberté.
- Rôle respectif des deux sexes dans la reproduction.

4 LA SANTÉ

ATELIERS SANTÉ

OBJECTIFS

Définir avec les enfants les notions de santé, prévention et acteurs de santé.

Montrer que la santé prend en compte différents éléments combinés :
> Bien-être physique,
> Bien-être psychologique,
> Bien-être social / appartenance à un groupe.

- **Technique utilisée :** brainstorming
- **Matériel** : tableau + crayon
- **Durée :** 1 heure

DÉROULEMENT

Interroger les enfants sur leurs connaissances du sujet.

QUESTION DE L'ANIMATEUR :

→ Qu'est-ce, "être en bonne santé" ?

- **Recueillir les représentations des enfants sur la santé :** Noter au tableau toutes les réponses des enfants.
  - **Si les réponses concernent uniquement la santé physique,** essayer de proposer une ouverture ou encourager les réponses un peu plus larges (ex. : Que peut-on faire pour aller bien ? La santé ne concerne-t-elle que le corps ?...)
  - **Si les réponses commencent toutes par « ne pas... »,** les inviter à formuler leur proposition de manière positive en demandant, par exemple, des conseils pour être en bonne santé.

Selon la définition largement admise et diffusée de l'Organisation mondiale de la santé (1946)

la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et non pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité.

- À partir des réponses des enfants, retrouver la définition de la santé en soulignant de couleurs différentes ce qui a trait à :
  - **la santé physique à :** bien dans mon corps ;
  - **la santé mentale :** bien dans ma tête ;
  - **la santé sociale :** bien avec les autres.
- **Conclure sur la définition suivante :**

Être en bonne santé, c'est être bien dans son corps, bien dans sa tête et bien avec les autres.

5 L'ALIMENTATION

DÉFINIR L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS)

Lancé en 2001, le Programme national nutrition santé est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition.

Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.

→ Outils à votre disposition

- **Les recommandations du Programme National Nutrition Santé** (PNNS) pour définir l'équilibre alimentaire
- **Fiches pédagogiques de l'USEP** pour réaliser des TP avec les enfants

9 REPÈRES CLÉS PERMETTENT DE TROUVER UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE.

1. **Les fruits et légumes :** au moins 5 par jour ;
2. **Les produits laitiers :** 3 ou 4 par jour (3 pour les adultes) ;
3. **Les féculents :** à chaque repas et selon l'appétit ;
4. **Viande, poisson, œuf :** 1 à 2 fois par jour ;
5. **Matières grasses :** à limiter ;
6. **Produits sucrés :** à limiter ;
7. **Sel :** à limiter ;
8. **Eau :** à volonté pendant et entre les repas ;
9. **Activité physique :** au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour pour les enfants et adolescents (au moins une demi-heure pour les adultes).

5 L'ALIMENTATION

Ce que je mange

FICHE N° 1

		Sucres & produits sucrés	Matières grasses	Viande, poisson ou œufs	Lait & produits laitiers	Légumes & fruits	Céréales & dérivés	Boissons
Lundi	Petit-déjeuner							
	Déjeuner							
	Goûter							
	Dîner							
	En dehors des repas							
Mardi	Petit-déjeuner							
	Déjeuner							
	Goûter							
	Dîner							
	En dehors des repas							
Jeudi	Petit-déjeuner							
	Déjeuner							
	Goûter							
	Dîner							
	En dehors des repas							
Vendredi	Petit-déjeuner							
	Déjeuner							
	Goûter							
	Dîner							
	En dehors des repas							

5 L'ALIMENTATION

Ce que je mange

FICHE N° 2

		Sucres & produits sucrés	Matières grasses	Viande, poisson ou œufs	Lait & produits laitiers	Légumes & fruits	Céréales & dérivés	Boissons
Mercredi	Petit-déjeuner							
	Déjeuner							
	Goûter							
	Dîner							
	En dehors des repas							
Samedi	Petit-déjeuner							
	Déjeuner							
	Goûter							
	Dîner							
	En dehors des repas							
Dimanche	Petit-déjeuner							
	Déjeuner							
	Goûter							
	Dîner							
	En dehors des repas							

6 L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le contenu de notre assiette n'est pas suffisant pour considérer avoir une bonne hygiène de vie, l'activité physique est également essentielle. En effet, bouger nous aide à "dépenser" les calories apportées par l'alimentation et à trouver ainsi le bon équilibre entre nos apports et nos dépenses : on parle de balance énergétique.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES

Une activité physique pratiquée de manière appropriée stimule la croissance et aide les jeunes à :

- Développer un appareil **locomoteur** sain (os, muscles et articulations) ;
- Développer un appareil **cardiovasculaire** sain (cœur et poumon) ;
- Développer une **conscience neuromusculaire** (coordination et contrôle des mouvements) ;
- Garder un **poids** approprié.

On a aussi démontré que l'activité physique avait des **effets psychologiques bénéfiques**, car elle aide les jeunes à mieux surmonter anxiété et dépression et allège le stress.

De même, la participation à une activité physique peut **contribuer au développement social des jeunes**, en leur fournissant des occasions de s'exprimer, en améliorant leur connaissance d'eux-mêmes ainsi que l'interaction et l'intégration sociale.

Il semble également que les jeunes qui pratiquent une activité physique adoptent plus volontiers des **comportements sains** (comme éviter le tabac, l'alcool et la consommation de drogues) et ont de **meilleurs résultats scolaires**.

Source :
Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé/OMS :
http://www.who.int/dietphysicalactivity/ factsheet_recommendations/fr

6 L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

DÉFINITION

L'activité physique correspond à tous les mouvements de la vie quotidienne que notre corps produit par la contraction des muscles et qui augmentent la dépense d'énergie. La marche est l'activité physique de base, praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout. D'autres exemples d'activités physiques : jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants... et bien sûr, faire du sport.

On considère aujourd'hui que la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial.

→ Nota Bene

- **Avec environ 1000 Kcals dépensées en une heure, l'aviron est le sport le plus efficace pour éliminer les calories au plus vite. Idéal pour développer les muscles du dos (dorsaux/lombaires/trapèzes), les épaules, les biceps et les abdos.**

LES PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DONNÉE

→ Son intensité

l'intensité représente en valeur absolue ou relative l'effort demandé par la réalisation d'une activité donnée (en pratique, l'intensité d'une activité est mesurée par son coût énergétique en kcal/min),

→ sa durée

→ sa fréquence

→ Son contexte

on identifie trois situations principales : l'activité physique lors des activités professionnelles ; l'activité physique dans le cadre domestique et la vie courante (par exemple le transport, le ménage) ; et l'activité physique lors d'occupations de loisirs (incluant les activités sportives).

7 LES BIENFAITS DE L'AVIRON

SUR LE PLAN PHYSIQUE

LA PRATIQUE DE L'AVIRON :

- **Limite les traumatismes** ostéo-articulaires et musculo-tendineux ;
- **Mobilise l'ensemble des groupes musculaires** (membres supérieurs et inférieurs, tronc) ;
- **Stimule** les organes impliqués dans la **vue**, l'**ouïe** et le **toucher** ;
- **Améliore la condition physique** en développant les systèmes **cardio-vasculaire** et **énergétique** ;
- **Améliore la psychomotricité** : équilibre, coordination, synchronisation, orientation, etc.

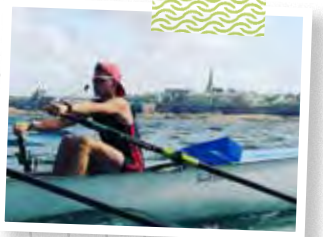
→ Nicolas,
Rameur handi à l'Aviron Audomarois

"Au sein de mon club, j'ai fait de supers rencontres. Je suis seul sur mon bateau mais il y a toujours quelqu'un pour m'aider, aussi bien les rameurs que les encadrants. C'est un sport qui est très bon pour moi puisque je ne peux pas marcher. L'aviron me permet de continuer de faire travailler tous les muscles de mon corps et c'est un bien-être physique et moral en même temps. La sensation de glisse sur l'eau m'apporte beaucoup, c'est la sensation d'être libre.
Je suis vraiment très heureux de pouvoir pratiquer régulièrement et de participer à des événements. Je remercie beaucoup tous ceux qui m'ont accompagné et m'ont permis de vivre ces expériences. Les sorties avec d'autres rameurs qui ne sont pas en situation de handicap ont été très positives pour moi et j'ai toujours été très intégré dans le groupe.
L'aviron m'a aussi beaucoup appris sur le bien-fondé d'une bonne alimentation et de boire beaucoup d'eau. C'est très important pour moi puisque le fait de ne pas bouger beaucoup me fait prendre du poids.

SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET SOCIO-ÉDUCATIF

LA PRATIQUE EN CLUB PERMET :

- **De rompre de l'isolement** par une pratique collective ;
- **De lutter contre la sédentarité** en concrétisant des projets (randonnées, épreuves jeunes, compétitions, etc.) ;
- **De construire une hygiène de vie** saine et équilibrée.



→ Romain,
Rameur à la SNBSM compétitif et Diabétique de Type 1

"J'ai commencé l'aviron dans le cadre scolaire en CM1. L'aviron est une activité à laquelle j'ai accroché tout de suite, sans jamais me poser la question de savoir si mon diabète pouvait m'empêcher de pratiquer ce sport. Il faut savoir que mon diabète, n'a pas eu de répercussion sur mon choix de pratiquer l'aviron. Je suis sportif dans l'âme et j'ai un vrai goût pour la compétition. L'aviron coulait de source. « C'est le diabète qui vit avec moi et non l'inverse » le diabète ne me limite en rien. Mais il faut quand même être rigoureux avec le diabète, c'est-à-dire faire des glycémies, des prises d'insuline et manger équilibré.
Exemple : le sport est mon quotidien, je gère toujours mes prises glycémiques de la même manière aviron ou pas et je fais du sport tous les jours. »

8 RECOMMANDATIONS

Pour les jeunes âgés de 5 à 17 ans

Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins une heure d'activité physique par jour d'intensité modérée à soutenue.

QUE FAUT-IL ENTENDRE PAR ACTIVITÉ « D'INTENSITÉ MODÉRÉE » ?

Une activité d'intensité modérée peut être définie comme une activité qui s'accompagne d'une accélération de la respiration (à la limite de l'essoufflement), sans que l'individu ne transpire (obligatoirement ou de façon subjective). Les activités considérées comme équivalentes à la marche rapide sont ainsi le vélo (par ex. comme moyen de transport), la natation (en dehors de la compétition), le jardinage, certaines activités domestiques...

Pour les enfants et les jeunes gens, l'activité physique englobe, notamment, le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus d'une heure apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.

→ **L'activité physique quotidienne** devrait être essentiellement une activité d'**endurance**.

→ **Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine**.

Intensités	Exemples d'activités	Durée
FAIBLE	Marche lente • laver la vaisselle • repasser • faire la poussière • bricolage • entretien mécanique • arroser le jardin • pétanque • billard • bowling • tennis de table • danse de salon	1h30
MODÉRÉE	Marche rapide • laver les vitres ou la voiture • jardinage léger • vélo ou natation « plaisir » • ski alpin • frisbee • voile • badminton	1h
ÉLEVÉE	Aviron • marche avec dénivelés • randonnée en moyenne montagne • jogging • VTT • natation « rapide » • saut à la corde • football • basket-ball • volley-ball • sports de combat • tennis • squash • escalade	40 min

9 JE RAME pour ma santé !

FICHE N° 1

Pense à boire avant et après ta séance d'aviron !

RAMER LONGTEMPS POUR SA SANTÉ

JE RAME POUR MA SANTÉ !

Coche ce que cela te permet de faire :

- ☐ Développer ton souffle
- ☐ Développer ton cœur
- ☐ Pratiquer avec d'autres
- ☐ Te sentir bien
- ☐ Participer à un défi

MON ENTRAÎNEMENT

Note à chaque séance la distance parcourue ou le temps durant lequel tu as ramé.

Séance 1	.....	Séance 4	.....
Séance 2	.....	Séance 5	.....
Séance 3	.....	Séance 6	.....

Activités physiques = 1h / jour !

9 JE RAME pour ma santé !

Activités physiques = 1h / jour !

FICHE N° 2

POURQUOI FAIRE DU SPORT ?

JE RAME POUR MA SANTÉ !

Je réfléchis à ce que peut m'apporter le sport et j'essaie d'expliquer :

Ce que je peux **DÉCOUVRIR**	....
Ce que je peux **APPRENDRE**	....
Ce que je peux **RESSENTIR**	....
Ce que je peux **PARTAGER** avec les autres	....
Ce que je peux **APPORTER** à mon corps	....
Ce que je peux ...	....

9 JE RAME pour ma santé !

FICHE N° 3

Activités physiques = 1h / jour !

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST BON POUR...

→ Complète les titres avec les mots suivants :
poumons / **articulations** / **cœur** / **muscles** / **os**

→ ... c'est bon pour les

.....

- Augmente la masse osseuse et donc la solidité des os.

→ ... c'est bon pour le moral

- Libère les tensions et l'agressivité.
- Améliore l'équilibre et l'estime de soi.
- Permet les échanges avec les autres.

→ ... c'est bon pour les

.....

- Améliore la capacité pulmonaire et la ventilation, donc l'oxygénation de tous les tissus.

→ ... c'est bon pour le

.....

et les vaisseaux

- Permet au cœur de s'adapter à l'effort et améliore sa protection.
- Améliore la circulation sanguine.
- Diminue les accidents cardio-vasculaires et irrigue le cerveau.

→ ... c'est bon pour les

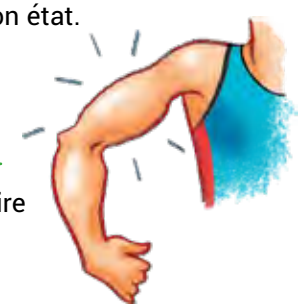
.....

- Entretient leur souplesse, augmente la solidité des ligaments et aide leur cartilage à se maintenir en bon état.

→ ... c'est bon pour les

.....

- Augmente la masse musculaire et la force.



10 LA SÉDENTARITÉ

LA SÉDENTARITÉ
UN DES MAUX DU SIÈCLE

La sédentarité correspond à une activité physique faible ou nulle avec une dépense énergétique proche de zéro ; la mesure du temps passé devant un **écran** que ce soit un ordinateur ou une télévision est un très bon indicateur de sédentarité.

Médicalement et sociologiquement, la sédentarité désigne une **faible dépense énergique** couplée à une **position assise ou semi-allongée**. En effet, les comportements sédentaires sont des comportements où il est noté **moins d'une demi-heure d'activité physique par jour** et où le sujet passe quasiment tout son temps assis devant un écran (télévision, ordinateur...). La sédentarité provoque une **prise de poids**, l'**obésité**, et des **risques cardio-vasculaires**. Une personne sédentaire voit son risque de morbidité et mortalité augmenter.

LES RAISONS DE LA SÉDENTARITÉ

Les niveaux actuels de sédentarité sont en partie dus à un manque de pratique de l'exercice physique pendant les temps de loisirs et à une augmentation des comportements sédentaires au cours des activités professionnelles et domestiques. De même, une augmentation de l'utilisation des modes de transport «passifs» a également été associée à la baisse des niveaux d'activité physique.

→ TP en classe

- **Vérifier à partir de la fiche pédagogique « mes activités physiques » (page 20), si l'élève a été sédentaire durant une journée de la semaine. Si oui, l'inviter à trouver des solutions pour bouger régulièrement (se lever toutes les heures).**

10 LA SÉDENTARITÉ

FICHE N° 1

MES ACTIVITÉS PHYSIQUES & SPORTIVES

→ REPÈRE TES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Coche celles que tu pratiques les différents jours de la semaine

	À la récréation, j'ai joué…				J'ai fait de l'aviron à l'école	J'ai marché ou fait du vélo	J'ai fait du sport dans un club ou avec mes parents
	à la balle	à la course	à la corde	à un autre jeu			
Lundi							
Mardi							
Mercredi							
Jeudi							
Vendredi							
Samedi							
Dimanche							

→ J'AIME / JE N'AIME PAS

	Je déteste carrément	Je n'aime pas beaucoup	J'aime bien	J'adore vraiment
Jouer à des jeux actifs en récréation				
	J'explique :			
Pratiquer un sport dans un club				
	J'explique :			

	Je déteste carrément	Je n'aime pas beaucoup	J'aime bien	J'adore vraiment
Pratiquer un sport avec mes parents				
	J'explique :			
Faire de l'EPS à l'école				
	J'explique :			

FICHE DE CORRESPONDANCE

Avec les parents

Avi'santé à l'école

VOTRE ENFANT A PARTICIPÉ À UN CYCLE AVI'SANTÉ À L'ÉCOLE.

Durant ce cycle il a appris à pratiquer cette activité et tester au travers de différents travaux pratiques les bienfaits du sport sur la santé.

Rempart contre les maladies, la fatigue et les fragilités du corps, le sport compte plus d'une vertu. L'exercice physique aide à prévenir de nombreux maux : trouble du sommeil, stress, douleurs du quotidien et même maladies plus sérieuses.

Ce cycle sensibilise votre enfant à tous ces aspects pour lui donner des indicateurs qui lui seront utiles toute la vie.

QUESTIONNAIRE

Afin de nous aider à aborder tous ces sujets, pourriez-vous nous accompagner en répondant aux questions suivantes :

→ Avez-vous trouvé votre enfant plus fatigué que d'habitude ?

.....

.....

.....

→ Est-ce que votre enfant dort mieux durant ce cycle d'aviron ?

.....

.....

.....

→ Est-ce que son appétit a changé ? Si oui, pourquoi ?

.....

.....

.....

→ Avez-vous remarqué des changements ? (Alimentation, hygiène, etc.)

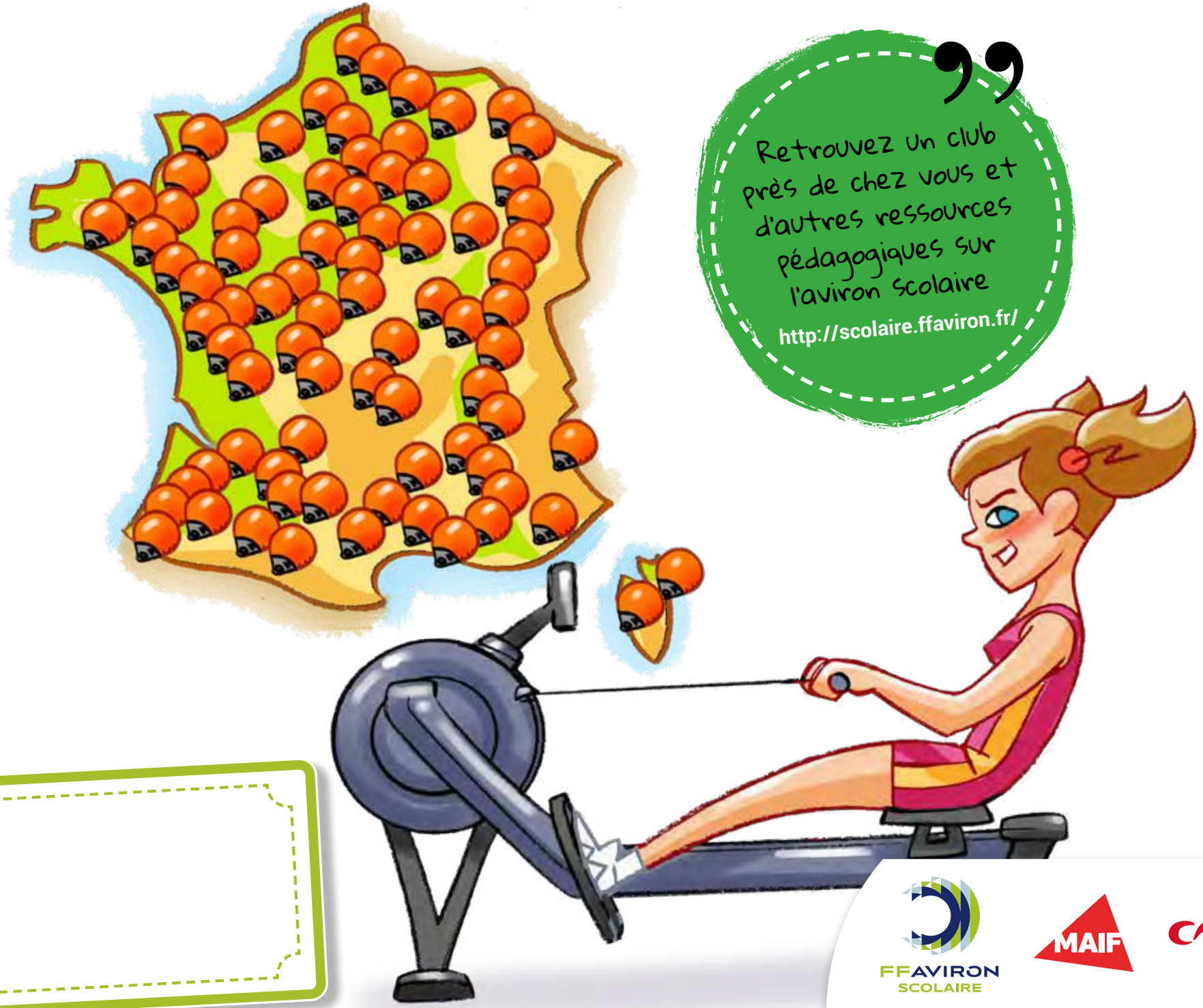
.....

.....

.....

POST - IT

POST - IT



Retrouvez un club près de chez vous et d'autres ressources pédagogiques sur l'aviron scolaire

http://scolaire.ffaviron.fr/

PLUS DE 400 CLUBS PARTOUT EN FRANCE

FFAVIRON SCOLAIRE

MAIF

CNR

graffictbusiness.com : Graphisme, Cécile Sellon / illustrations, Fabrice Tribes