



## L'alimentation et l'exercice constituent le fondement d'une vie saine

Chères enseignantes, chers enseignants,

D'après une étude réalisée par l'ETH de Zurich, le nombre des enfants en surpoids en Suisse a plus que triplé au cours des 20 dernières années. Près d'un enfant sur cinq âgé de 6 à 12 ans est concerné. La part des enfants souffrant d'obésité a même été multipliée par six: environ quatre pour cent des garçons et des filles se retrouvent dans cette catégorie.

On ne doit pas minimiser la gravité de l'excès pondéral et de l'obésité. Les conséquences possibles vont des problèmes psychiques comme le manque de confiance en soi aux symptômes physiques comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires et des voies respiratoires. En votre qualité d'enseignante ou d'enseignant, vous pouvez contribuer de manière décisive à combattre cette évolution inquiétante. Mais comment?

Il s'agit en premier lieu de reconnaître l'origine de ce problème de société. Les raisons essentielles de l'excès de poids sont en premier lieu une alimentation inadéquate et le manque d'exercice. L'information et la prévention permettent cependant de lutter efficacement contre ces facteurs. En bref: les thèmes de l'alimentation et de l'exercice doivent être davantage présents à l'esprit des enfants et être intégrés à leur quotidien. Dans ce contexte, nous poursuivons les mêmes objectifs que vous. Les enfants doivent être en mesure de reconnaître à quel point un mode de vie sain est élémentaire.

Dans le cadre de l'action «I'M fit», nous mettons à votre disposition, ainsi qu'à celle de votre classe, la brochure «Garde la forme, mange équilibré!». Ce petit guide aborde les thèmes de l'alimentation et de l'exercice et contribue à les intégrer dans la vie quotidienne. Avec le cahier «I'M fit», nous aimerions vous soutenir pour vous permettre d'intégrer ce thème important au programme de votre classe. Les enfants peuvent en effet y consigner leurs activités et leurs succès en matière d'entraînement. Ils ont en outre la possibilité de répondre à de nombreuses questions sur les thèmes de l'exercice physique et de l'alimentation.

Vous trouverez par ailleurs ici 12 modules comprenant des conseils pratiques, des instructions et des informations sur la manière de travailler de manière interactive avec les enfants durant la classe et sur la façon de les familiariser avec des habitudes alimentaires plus saines et une activité physique accrue. Les sept modules consacrés à l'alimentation ainsi que les cinq modules sur le thème de l'exercice physique sont basés sur des exercices faciles à intégrer dans le plan d'enseignement et ne nécessitant pas plus de quinze minutes.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès pour motiver vos élèves et sommes persuadés de contribuer ainsi à les pousser à bouger davantage et à s'alimenter correctement! De votre côté, vous contribuez à établir les bases d'un mode de vie sain pour la prochaine génération.

Votre équipe I'M fit

**Faim et satiété**

**La faim c'est quoi?**  
C'est quand ton ventre gargouille et que tu as besoin de manger parce que tu n'as rien mangé depuis un certain temps.

**Écoute ta faim!**  
Pourquoi? Si tu manges sans avoir faim, tu cours le risque de trop manger. Si tu ne manges pas quand tu as faim, tu n'auras pas assez d'énergie pour bouger.

**La satiété c'est quoi?**  
C'est quand tu n'es plus faim et que tu as assez mangé. Pour écouter ta satiété, prends ton temps et mange lentement.

**Respecte ta faim et ta satiété!**

Cache les mots qui décrivent le mieux quand tu as faim:

- Gargouillis
- Creux
- Vide
- Malaise
- Douleur
- Faiblesse
- Agressivité
- Envie

Cache les mots qui décrivent le mieux quand tu as assez mangé:

- Plein
- Mal
- Biais
- Douleur
- Sommeil
- Fatigue
- Chaud
- Calme
- Pas faim

Est-ce qu'il t'est déjà arrivé d'avoir trop mangé?

Cache les mots qui décrivent le mieux quand tu as trop mangé:

- Trop plein
- Dégoûté
- Mal
- Écorché
- Envie de vomir
- Lourd
- Très fatigué
- Envie de dormir
- Pas de force

## Faim et satiété

### Compétences

- L'enfant est en mesure d'être à l'écoute de son propre corps et de sentir quand il a faim et quand il est rassasié.

### Objectifs pédagogiques

- L'enfant sait faire la distinction entre la faim, l'envie de manger et la satiété.
- L'enfant comprend que le fait de pouvoir faire cette distinction est important pour l'adoption d'un comportement alimentaire sain.
- L'enfant est capable de manger et de boire consciemment et d'apprécier ces activités.

### Objectifs comportementaux

- L'enfant ne mange que quand il a faim et arrête de manger lorsqu'il est rassasié.
- Pendant qu'il mange, l'enfant ne fait pas autre chose comme regarder la télévision, jouer à l'ordinateur ou lire le journal.

### Messages essentiels

- Motiver les enfants à être à l'écoute de leur corps.
- Démontrer que faire autre chose pendant que l'on mange, comme regarder la télévision, empêche d'être à l'écoute de son corps et de prendre conscience de la sensation d'être rassasié.

### Conseils pour l'enseignement

#### Faim ou envie de manger?

**Préparation:** avant la récréation, préparer un panier de pain coupé en petits morceaux.

- Les enfants réfléchissent pour savoir s'ils ont faim et envie d'un morceau de pain. Ceux qui en ont envie peuvent décrire brièvement de quelle manière ils perçoivent la faim. Chaque enfant peut prendre un morceau de pain dans la corbeille et le manger.

#### Essayer de répondre aux questions suivantes avec les enfants:

- Est-ce que le pain rassasie? Si tel est le cas, comment remarquez-vous que vous êtes rassasiés?
- Mangez-vous parce que vous avez faim ou parce que le pain vous fait envie?
- Comment remarquez-vous la différence?

En complément, les enfants peuvent participer à un jeu de rôles sur le thème de la faim.

L'enfant rentre à la maison et la cuisine ne fonctionne pas. Les parents et les enfants ne peuvent pas préparer à manger. **Que se passe-t-il? Comment réagit le corps?**

**Source:** modifié d'après un modèle de la Société Suisse de Nutrition SSN

**Informations complémentaires:** [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



## Fruits et légumes

### Compétences

- L'enfant est capable de manger différents fruits et légumes et de goûter aussi aux variétés qu'il ne connaît pas.

### Objectifs pédagogiques

- L'enfant comprend que son corps a besoin de fruits et de légumes.
- L'enfant connaît les diverses variétés de fruits et de légumes.

### Objectifs comportementaux

- L'enfant mange des fruits et des légumes plusieurs fois par jour.

### Messages essentiels

- Amener les enfants à s'intéresser à la diversité multicolore des fruits et des légumes.
- Montrer que certains fruits et légumes poussent ici, tandis que d'autres viennent de loin.
- Les fruits et les légumes sont délicieux, que ce soit lors des repas principaux ou comme en-cas.

### Conseils pour l'enseignement

#### Quels sont les fruits et légumes connus?

**Préparation:** présenter des fruits et des légumes ou des images de fruits et de légumes dans la classe.

- Les enfants choisissent les fruits et les légumes qu'ils connaissent et qu'ils apprécient et les appellent par leur nom.
- Les enfants de langue maternelle étrangère peuvent également donner ces noms dans leur langue et parler des fruits et des légumes les plus répandus dans leur pays d'origine.
- Parler avec les enfants des raisons pour lesquelles ils devraient manger des fruits et des légumes.

**Source:** modifié d'après un modèle de la Société Suisse de Nutrition SSN

**Informations complémentaires:** [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

[http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/400-fuer\\_schulen/30-](http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/400-fuer_schulen/30-)

[materialien\\_fuer\\_den\\_unterricht/ernaehrungsscheibe/Propositions\\_didactiques\\_1er\\_cycle\\_des\\_fruits\\_et\\_des\\_legumes.pdf](http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/400-fuer_schulen/30-materialien_fuer_den_unterricht/ernaehrungsscheibe/Propositions_didactiques_1er_cycle_des_fruits_et_des_legumes.pdf)



## Produits laitiers

### Compétences

- Développement et consolidation du goût et de l'aptitude à différencier et reconnaître différents produits laitiers d'après des caractéristiques optiques, acoustiques et olfactives.
- Développement de la disposition à goûter aux différents laits et produits laitiers que l'on ne connaît pas encore.
- Être capable de décrire le fait que le lait contient du calcium et que celui-ci rend les os plus solides.

### Objectifs pédagogiques

- L'enfant apprend que le lait et les produits laitiers sont des sources importantes de calcium.
- L'enfant comprend pourquoi le calcium est important pour avoir des os solides.
- L'enfant sait qu'il a besoin de 3 portions de lait et de produits laitiers par jour.

### Objectifs comportementaux

- L'enfant mange et boit du lait ou des produits laitiers 3 fois par jour.

### Messages essentiels

- Eveiller l'intérêt pour l'aliment de base qu'est le lait et les produits fabriqués à partir du lait.
- Consommer du lait et des produits laitiers 3 fois par jour fait grandir et rend fort.
- Le lait et les produits laitiers sont bons et peuvent être utilisés de manières très variées.

### Conseils pour l'enseignement

- Tester/nommer divers produits laitiers

Le lait permet de fabriquer une grande variété des produits laitiers différents. Les enfants cherchent eux-mêmes lesquels!

**Matériel:** lait entier, lait écrémé, babeurre, séré, yogourt nature, fromage, papier A4 (blanc ou de couleur), ciseaux, colle, crayon.

- Goûter à chaque produit laitier. Lequel a meilleur goût? Etablir un hit-parade des 3 produits laitiers préférés puis créer un collage avec les emballages vides.
- Ou: fabriquer soi-même du yogourt.  
Yogourt à faire soi-même: [http://www.swissmilk.ch/fr/uploads/media/jogurt\\_f\\_1\\_\\_1\\_\\_1\\_.pdf](http://www.swissmilk.ch/fr/uploads/media/jogurt_f_1__1__1_.pdf)
- Ou: tester et comparer différentes sortes de lait.

**Source et informations complémentaires/conseils pour l'enseignement:** [www.swissmilk.ch/ecole](http://www.swissmilk.ch/ecole)

**Lait et calcium:** <http://www.swissmilk.ch/fr/au-fourneau-et-a-table/savoir-et-enseigner/fiches-de-travail/jardin-denfants-et-degre-inferieur.html>



## Graisse et sucre cachés

### Compétences

- L'enfant connaît les différences entre les aliments et est en mesure de choisir ceux qui sont importants pour sa santé et qui lui plaisent.

### Objectif pédagogique

- Les enfants sont informés du fait que de grandes quantités d'aliments riches en graisses et en sucre ne sont pas bonnes pour notre corps.

### Objectifs comportementaux

- L'enfant mange suffisamment de fruits, de légumes, de féculents, mais aussi des produits laitiers, de la viande, du poisson et des œufs.
- L'enfant ne choisit des aliments riches en graisse et en sucre qu'en petites quantités.

### Messages essentiels

- Avoir une alimentation variée.
- Ne consommer des aliments gras et sucrés que sporadiquement et en petites quantités.

### Conseils pour l'enseignement

#### Sur les traces des graisses cachées

**Préparation:** filtre ou papier buvard, aliments tels que chocolat, salami, fromage, huile d'olive, chips, carottes, yogourt, pomme, croissant, eau, mayonnaise.

- Presser, frotter ou verser (utiliser éventuellement une pipette) divers aliments et boissons sur le papier filtre. Il est important de travailler avec précision et de distinguer clairement la tache pour pouvoir ensuite comparer les différents résultats. **Voyez-vous une différence entre les taches? Existe-t-il un rapport entre la teneur en graisse des aliments et le type de tache obtenue?**

**Source:** modifié d'après un modèle de la Société Suisse de Nutrition SSN

**Informations complémentaires:** [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

**Repas réguliers**

Des repas réguliers (petit-déjeuner, dîner, souper et deux collations) sont très importants pour la santé. Mange régulièrement et n'oublie pas de prendre un petit-déjeuner, si le dîner de l'énergie et te permet de bien commencer la journée.

Une assiette équilibrée contient des légumes, des féculents et des protéines. Par exemple des spaghetti complets avec une bonne sauce aux légumes frais et fromage. Bois de l'eau avec ton repas. Ensuite, tu peux manger un dessert léger (de préférence sans sucre), par ex. un fruit (sans sucre), une banane et/ou un produit laitier.

**Les féculents, c'est quoi?**  
Les pâtes de blé, le riz, le maïs, le blé, le pain, les pâtes et les légumineuses (lentilles, haricots, etc.). Les légumineuses sont riches en amidon et en protéines. Ces aliments sont riches en glucides. Ils t'apportent l'énergie pour grandir, bouger et réfléchir. C'est ton carburant, un peu comme l'essence pour la voiture.

**Les protéines, c'est quoi?**  
La viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, les légumineuses sont des aliments riches en protéines. Les légumineuses t'apportent de précieuses protéines végétales. Tu en as besoin pour grandir et pour entretenir tes muscles.

Varie tes repas et goûte à tout!

**Mes repas sont-ils équilibrés?**

Qu'as-tu mangé hier soir?

Coche les aliments mangés: Liqueur/quelques?

Légumes

Protéines

Féculents

Fruits

Produits laitiers

Si tu n'as pas tout coché, qu'est-ce que tu aurais pu manger des groupes que tu n'as pas cochés?

## Repas réguliers

### Compétences

- L'enfant est capable de trouver l'équilibre entre les repas et les moments où il ne mange pas. Il est en mesure d'attendre le repas suivant pour manger, de percevoir les sensations comme la faim et la satiété et de réagir à celles-ci.

### Objectifs pédagogiques

- L'enfant comprend que son corps a besoin de manger et de boire quelque chose plusieurs fois par jour.
- L'enfant connaît les différents repas principaux.

### Objectifs comportementaux

- L'enfant arrive à l'école le ventre plein.
- L'enfant prend des repas à heures fixes, sans grignoter entre-deux.

### Messages essentiels

- Un petit-déjeuner sain donne de l'énergie pour bien démarrer la journée.
- Il est important de manger régulièrement: petit-déjeuner, dîner et souper, ainsi que deux en-cas sains à prendre entre-deux.
- Préparer des repas colorés et présentés avec soin permet de susciter le plaisir de manger varié.

### Conseils pour l'enseignement

#### Manger ensemble

**Préparation:** l'enseignant(e) ou les enfants achètent des denrées alimentaires pour préparer un repas commun (p. ex. un petit-déjeuner) et apportent de la vaisselle et des couverts de la maison.

- Au cours d'un repas commun, les enfants apprennent à prendre le temps de manger et à apprécier leur repas dans le calme. A cet effet, il est nécessaire de se mettre d'accord sur certaines règles, p. ex. de veiller à une jolie présentation des aliments, de séparer le repas du reste du programme, de rester assis à table ou sur sa chaise jusqu'à ce que tout le monde ait terminé, d'écouter ce que disent les autres et de se comporter agréablement (pas de bagarres, de rots, etc.). Expérience à répéter si possible.

**Source:** modifié d'après un modèle de la Société Suisse de Nutrition SSN

**Informations complémentaires:** [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



## En-cas

### Compétences

- L'enfant perçoit qu'il a faim entre les repas principaux ou qu'il est encore rassasié. Il est en mesure de réagir en conséquence.

### Objectifs pédagogiques

- L'enfant sait de quoi est constitué un en-cas sain.

### Objectifs comportementaux

- Lorsque l'enfant a faim à l'école, il mange ses dix-heures.

### Messages essentiels

- Il est recommandé de manger 2-3 en-cas entre les repas principaux.  
 L'essentiel est de bien choisir ce que l'on mange et de prendre le temps d'apprécier l'en-cas choisi.
- Montrer la diversité des collations «saines» et «alléchantes».
- Démontrer qu'une présentation soignée et colorée augmente encore l'attractivité des aliments choisis.
- Se laver les dents après chaque repas et chaque en-cas sucré.

### Conseils pour l'enseignement

#### En-cas. Qui trouve les dix-heures sains?

**Préparation:** éparpiller des images d'aliments sur le sol.

- Former des groupes. Ceux-ci se répartissent face aux images éparpillées par terre.
- Lorsque l'enseignant(e) donne le signe du départ, un enfant de chaque groupe court jusqu'aux images et choisit un aliment convenant à un dix-heures et le ramène à son groupe.
- C'est ensuite au tour de l'enfant suivant.
- Quand tous les enfants sont allés chercher une image, le jeu est terminé et l'enseignant(e) discute des variantes de dix-heures avec les élèves.

**Source:** modifié d'après un modèle de la Société Suisse de Nutrition SSN

**Informations complémentaires:** [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



## Eau

### Compétences

- L'enfant est en mesure de reconnaître la sensation de soif et de choisir des boissons adéquates.

### Objectifs pédagogiques

- L'enfant reconnaît que son corps a besoin d'un apport régulier en eau.
- L'enfant comprend que le meilleur moyen d'épancher sa soif est de boire de l'eau.

### Objectifs comportementaux

L'enfant boit régulièrement de l'eau ou des boissons non sucrées pendant qu'il est à l'école et durant ses loisirs.

### Messages essentiels

- L'eau du robinet est la boisson la plus importante. En Suisse, la qualité de l'eau du robinet est de toute manière excellente.
- On ne peut pas boire trop d'eau: il est bon d'en boire à chaque repas et aussi entre ceux-ci.
- Faire de l'eau sa boisson préférée. L'eau est bien meilleure et plus rafraîchissante que les boissons sucrées.

### Conseils pour l'enseignement

#### De combien de liquide a besoin un enfant?

**Préparation:** se munir de 5 gobelets de 2 dl.

- Les enfants remplissent les 5 gobelets d'eau du robinet.
- Expliquer ensuite aux enfants qu'ils ont besoin d'environ la même quantité d'eau chaque jour.
- Discuter ensuite avec les enfants des raisons pour lesquelles ils ont besoin d'autant de liquide chaque jour. Réfléchir avec les enfants sur le chemin que fait l'eau dans notre corps et sur la manière dont elle en ressort.

**Source:** modifié d'après un modèle de la Société Suisse de Nutrition SSN

**Informations complémentaires:** [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

[http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/400-fuer\\_schulen/30-](http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/400-fuer_schulen/30-materialien_fuer_den_unterricht/ernaehrungsscheibe/Propositions_didactiques_1er_cycle_de_l_eau.pdf)

[materialien\\_fuer\\_den\\_unterricht/ernaehrungsscheibe/Propositions\\_didactiques\\_1er\\_cycle\\_de\\_l\\_eau.pdf](http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/400-fuer_schulen/30-materialien_fuer_den_unterricht/ernaehrungsscheibe/Propositions_didactiques_1er_cycle_de_l_eau.pdf)



## Musculation

### Définition

La force est la capacité de s'opposer à d'importantes résistances, de déplacer des objets lourds, de mettre en mouvement des objets d'un poids moyen comme son propre corps et de fournir une certaine puissance pendant une durée prolongée. On peut faire la différence entre force maximale, force rapide et endurance de force.

### Entraînement

Pour entraîner la force maximale, on pratique la musculation au moyen de résistances importantes (p. ex. engins de musculation, haltères). Les enfants ne devraient pas se soumettre à un tel entraînement, celui-ci n'était pas adapté à leur jeune corps.

La force rapide peut être développée au moyen d'un entraînement musculaire contre la résistance de son propre corps. Un tel entraînement est important dans l'enfance puisqu'il permet à la musculature corporelle de se développer de façon harmonieuse tout en encourageant les performances. Certains exercices permettent même d'augmenter la force maximale (p. ex. pompes, sauts de grenouille).

L'endurance de force est importante pour pouvoir stabiliser la colonne vertébrale et les articulations lors de la pratique d'un sport et au quotidien. Elle est même le point le plus important pour la santé en général. Chez les enfants, l'endurance de force ne devrait toutefois pas être entraînée de manière excessive, pour éviter l'acidification des muscles.

Lors de l'entraînement de la force rapide, les mouvements doivent être effectués à un rythme soutenu, voire rapide. Le nombre de répétitions ne devrait pas excéder 10. Les pauses doivent permettre la régénération physique.

### Voici quelques exemples:

- Exercices de saut (p. ex. monter les escaliers à grandes enjambées ou en sautant sur un pied ou à pieds joints, sauter sur de petits obstacles sur un pied ou à pieds joints, sautiller de diverses manières sur une piste constituée de matelas de gymnastique, etc.)
- Exercices de musculation ciblant le haut du corps (p. ex. pompes, grimper aux perches, lancer des ballons lourds, exercices de gymnastique aux agrès, etc.).

*Suite à la page 10*

*Suite de la page 9*

Pour l'entraînement de l'endurance de force, les exercices devraient être suffisamment faciles de manière à permettre 20 à 30 répétitions. Chez les enfants, les exercices ne devraient pas durer plus de 30 secondes. Il est toutefois aussi possible de choisir des activités sportives exigeant une activité de faible intensité pendant 15 à 30 minutes.

- Exercices d'endurance de force de courte durée (p. ex. parcours d'obstacles, tirer à la corde, exercices de renforcement de la musculature du torse ou des pieds, etc.).
- Exercices d'endurance de force de longue durée (p. ex. faire du vélo à la montée, nager, skier, etc.).

Tant l'entraînement de la force rapide que celui de l'endurance de force doivent prendre des formes ludiques. Les tournois par équipes conviennent bien, puisqu'ils permettent aux enfants – quel que soit leur niveau – de réaliser des performances communes, en équipe (p. ex. concours de saut par équipes, parcours d'obstacles à effectuer en équipe). On peut également choisir des jeux où le but est de faire perdre l'équilibre à son adversaire.

**Littérature complémentaire:**

- Cahiers pratiques: 2003/5, 1/2005, 19/2006, 26/2007, 32/2007
- [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



## Coordination

### Définition

La coordination des mouvements est l'aptitude à faire des mouvements de manière harmonieuse, en utilisant ses muscles de manière optimale.

### Entraînement

Pour être en mesure d'effectuer de manière optimale des mouvements complexes comme la course rapide, le tennis ou la gymnastique aux agrès. Il est nécessaire de posséder certaines aptitudes de base en matière de coordination.

#### Ces aptitudes de base sont:

- L'équilibre (p. ex. se tenir en équilibre, jeux de lutte)
- La différenciation (p. ex. viser une cible, jongler)
- L'orientation (p. ex. s'orienter au cours d'un jeu, après avoir effectué des rotations)
- La capacité de réaction (p. ex. réagir à un ordre, à un adversaire, à des situations au cours d'un jeu)
- Le rythme (p. ex. jouer du tambour, tenir ou modifier un rythme)

Ces aptitudes de coordination peuvent être entraînées de manière isolée (p. ex. se tenir en équilibre sur un banc, réagir à un signal), mais surtout par des jeux. En effet, les jeux permettent normalement de mettre à contribution toutes les aptitudes de coordination en même temps, mais de manière plus ou moins prononcée suivant le jeu choisi.

Les aptitudes en matière de de coordination déterminent la qualité des mouvements lors de l'exercice d'un sport, quel qu'il soit.

*Suite à la page 12*

*Suite de la page 11*

### **Se préparer à une course populaire**

Une bonne technique de course est nécessaire si l'on souhaite être parmi les plus rapides lors d'une course populaire.

#### **Il faut donc:**

- Courir en levant bien les pieds et en tendant les jambes après chaque poussée.
- Le pied de la jambe donnant la poussée doit passer près des fesses avant de repartir vers l'avant.
- Le genou de la jambe donnant la poussée remonte bien haut, puis le bas de la jambe balance de façon détendue vers l'avant.
- Poser le pied activement et rapidement par terre, depuis le talon ou, mieux encore, le milieu du pied.
- La posture du tronc doit être calme, les bras doivent se balancer doucement d'avant en arrière.
- Inspirer et expirer régulièrement suivant le rythme des foulées.
- La foulée doit être la plus légère possible.

La technique de course peut être améliorée de manière globale. Pendant la course, il faut veiller aux détails, comme le fait d'étirer la jambe, soulever le genou bien haut, porter attention à sa respiration, etc. Des exercices techniques isolés s'imposent également. Dans le domaine de la course, on parle de ces exercices comme de l'ABC de la course.

#### **Font partie de cet ABC des exercices comme ceux-ci:**

- Déroulement du pied
- Soulever rapidement les genoux
- Soulever les genoux bien haut
- Courir en touchant ses fesses avec ses talons
- Toucher ses fesses avec ses talons puis lever les genoux bien haut

Avec des enfants, ces exercices techniques doivent être effectués de manière ludique (p. ex. qui est en mesure de lever ses genoux le plus haut et le plus rapidement possible, qui est le plus rapide pour toucher ses fesses avec ses talons, etc.)

#### **Littérature complémentaire:**

- Cahiers pratiques: 2003/1, 12/2005, 38/2008
- [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



## Souplesse

### Définition

La mobilité est l'aptitude à effectuer des mouvements d'une grande ampleur dans les diverses articulations du corps.

On peut faire la distinction entre la mobilité et la souplesse. La mobilité est l'ampleur d'un mouvement possible sur le plan anatomique. La souplesse de la musculature devrait permettre d'effectuer des mouvements de la plus grande envergure possible dans les diverses articulations.

La mobilité est l'unique aptitude physique qui soit meilleure pendant l'enfance et qui diminue au cours de l'existence. L'objectif de l'entraînement en la matière doit donc être de conserver sa mobilité naturelle à long terme.

Une bonne mobilité est une condition essentielle à l'exécution techniquement correcte des mouvements dans de nombreux sports (p. ex. gymnastique aux agrès, parcours d'obstacles, lancer). L'entraînement de la mobilité est également important pour prévenir les blessures et pour favoriser et préserver la santé.

### Entraînement

**Les aptitudes en matière de mobilité peuvent être testées au moyen d'exercices d'étirement choisis:**

- S'asseoir jambes tendues et saisir ses pieds avec ses mains.
- En partant de la position debout, s'accroupir sans décoller les talons du sol ni perdre l'équilibre.
- S'asseoir en tailleur par terre puis incliner le haut du corps vers l'avant sans s'aider de ses bras.
- Debout, toucher ses deux mains dans le dos, l'une depuis le haut, l'autre depuis le bas.

Les personnes maîtrisant ces exercices sont souples et mobiles et ne doivent pas faire beaucoup de gymnastique.

Ceux qui ont en revanche des difficultés à effectuer ces exercices ne devraient pas négliger l'entraînement de la mobilité.

La mobilité peut être entraînée par de la gymnastique et du stretching. Pour les enfants, la gymnastique avec élan dynamique s'impose. Le stretching n'est pas idéal pour les plus jeunes, qui ont davantage besoin de bouger.

Les exercices présentés permettent aux jeunes d'accroître leur mobilité. Des exercices dynamiques comme la gymnastique aux agrès, les parcours d'obstacles ou les jeux peuvent toutefois aussi leur permettre de développer leurs aptitudes en matière de mobilité.

Lors de l'échauffement, des exercices de gymnastique dynamiques sont également indiqués, comme de faire de grands pas en avant ou de côté, faire pivoter le torse et les bras en position debout, jambes écartées, se coucher sur le ventre et balancer en avant et en arrière, se balancer sur le dos, ou faire de grands cercles avec le torse en position debout.

### Littérature complémentaire:

- Cahiers pratiques: 2001/2, 2004/3, 24/2006, 34/2007
- [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)



## Vitesse

### Définition

La vitesse est l'aptitude à réagir rapidement à des signaux et à bouger le plus rapidement possible son corps ou des parties de celui-ci.

La vitesse est déterminante pour les performances dans de nombreux sports comme le sprint, le football, le hockey, le lancer, etc. Dans le cas de ces sports, il faut être en mesure de réagir aux impulsions extérieures telles que le signal du départ, l'adversaire ou la balle, puis de se déplacer aussi rapidement que possible. La vitesse est une aptitude qui ne peut être développée à un très haut niveau que chez les individus dotés d'un talent particulier. Elle dépend avant tout du pourcentage de fibres musculaires rapides. Les sportifs d'endurance ont un taux élevé de fibres musculaires lentes, raison pour laquelle leur potentiel n'est pas très important dans l'entraînement de la vitesse.

### Entraînement

La vitesse peut être développée par des mouvements exécutés aussi rapidement que possible, mais également en entraînant la coordination et la force. Un jeune âge est la période idéale pour développer la vitesse et la coordination. Un accent particulier doit donc être mis sur ces deux aspects pendant la scolarité. A l'âge adulte, l'entraînement de la vitesse perd de sa signification, celui-ci n'ayant qu'une très faible influence sur la santé.

La vitesse ne peut être développée qu'au prix d'un effort maximal. Cet entraînement ne doit pas fatiguer. C'est la raison pour laquelle l'entraînement de la vitesse doit avoir lieu au début de la séance d'entraînement. La charge physique ne devrait en outre pas durer plus de 10 secondes par unité. Le repos entre les différents exercices doit être complet.

#### L'idéal, pour améliorer la vitesse, est de miser sur le jeu. Voici quelques possibilités:

- Se déplacer ou déplacer des objets légers le plus rapidement possible (p. ex. jouer au loup, ballon-chasseur, etc.).
- Jeux de réaction (p. ex. assis par terre ou debout, attraper une balle ou un bâton laissé tombé par son partenaire avant qu'il ne touche le sol, marcher sur les pieds de l'autre, exécuter un mouvement le plus rapidement possible lorsqu'un coup de sifflet est donné, etc.).
- Courses contre d'autres (p. ex. qui est le plus rapide sur 10, 20 ou 30 m, les enfants les plus rapides se placent derrière les plus lents et doivent rattraper leur retard ou sauter sur des petits obstacles, etc.).
- Concours entre équipes (p. ex. course de relais sur 20 à 50 m, estafette où chaque coureur va tourner autour d'un piquet, etc.)

*Suite à la page 15*

*Suite de la page 14*

Etre rapide est une source de plaisir, la vitesse permettant d'obtenir de bons résultats dans de nombreux sports. Pour les sportifs d'endurance, il est même judicieux de développer la vitesse, celle-ci permettant de remporter un sprint final.

Les sportifs rapides peuvent faire la preuve de leur talent en participant à la Migros Sprint Cup. Des informations à ce sujet sont disponibles sur [www.migros-sprint.ch](http://www.migros-sprint.ch).

**Littérature complémentaire:**

- Cahiers pratiques: 2004/1, 12/2005, 28/2007
- [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



## Entraînement d'endurance

### Définition

L'endurance est la capacité à résister à la fatigue lorsque l'effort se prolonge.

On fait la distinction entre endurance aérobie et anaérobie.

Dans le cas de l'endurance aérobie, l'énergie nécessaire au fonctionnement de la musculature est produite par la dégradation du glucose par l'oxygène. Durant ce processus la musculature ne s'acidifie pas ou peu. L'intensité de l'effort est faible, tandis que sa durée est prolongée (plus de 10 minutes).

Dans le cas de l'endurance anaérobie, l'énergie nécessaire à l'effort d'intensité élevée est fournie sans oxygène.

Le résultat est une acidité importante de la musculature. Les efforts anaérobies de 30 à 180 secondes ne conviennent pas aux corps des jeunes et un tel entraînement n'a pas d'effets positifs particuliers sur la santé. Ce type d'entraînement devrait donc être évité.

### Entraînement

**Un entraînement d'endurance aérobie présente de nombreux avantages :**

- Fatigue peu importante et régénération rapide pendant et après l'effort sportif.
- Bonnes performances lors des activités de longue durée.
- Permet de favoriser et de préserver la santé.
- Plaisir de faire du sport.

**Il existe plusieurs possibilités d'améliorer l'endurance aérobie :**

- Jeux obligeant à courir comme l'uni hockey, le football ou le basket-ball
- Cross, courses d'orientation
- Cyclisme
- Natation
- Patins en ligne, etc.

Les jeux conviennent également pour l'entraînement de l'endurance. Ils ont l'avantage de motiver les jeunes et de rendre l'entraînement moins ennuyeux. Pour que l'entraînement ait un effet positif sur l'endurance, il doit durer au moins 10 à 15 minutes.

*Suite à la page 17*

*Suite de la page 16*

### **Se préparer à une course populaire**

**Dans le cadre des préparatifs à une course populaire, il convient de tenir compte des éléments suivants:**

- Le rythme de course ne doit pas être trop élevé. Dans l'idéal, on devrait être en mesure de discuter avec son partenaire pendant que l'on court.
- Il convient dans un premier temps d'augmenter petit à petit la durée de l'effort (de 5 à 20 minutes).
- Le rythme de course doit ensuite être augmenté progressivement, tandis que la durée de l'effort reste stable.
- Lors d'un entraînement d'endurance ou d'une compétition, l'athlète devrait avoir encore des réserves une fois l'effort fourni.
- Des progrès sont déjà visibles après un entraînement d'endurance effectué deux fois par semaine (courir et jouer).
- L'entraînement d'endurance ne devrait pas provoquer l'épuisement. Il doit toujours faire plaisir.

Même si l'entraînement d'endurance est effectué en vue de participer à une course populaire, il devrait toujours être complété d'exercices visant à améliorer la vitesse, la force, la mobilité et la coordination.

#### **Littérature complémentaire:**

- Cahiers pratiques: 2002/3, 12/2005, 30/2007
- [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

## Solutions du manuel l'M fit

**Alimentation: p. 5**

- Rassasié; sentiment de bien-être, chaleur, calme, pas le sentiment d'avoir faim.

**Produits laitiers: p. 7**

- Beurre, crème, chocolat.

**Graisse et sucre cachés: p. 8**

- Glace, hamburger, coca-cola.

**Repas équilibrés: p. 10**

- Légumes: carotte, concombre, tomate, haricots, poivron, chou
- Aliments contenant des protéines: viande, poisson, œufs, fromage, légumineuses
- Aliments contenant des féculents: pommes de terre, riz, maïs, céréales, pain, pâtes, légumineuses
- Fruits: pomme, orange, poire, pêche, pruneau, banane, baies
- Produits laitiers: lait, fromage, yogourt.

**Boissons: p. 12.**

- Eau
- Jus d'orange
- Eau

**Force: p. 13.**

- Jeux de lutte, ski.

**Coordination: p. 14.**

- Tennis, parcours d'obstacles, gymnastique.

**Impressum**

Editeur Fédération des coopératives Migros

Rédaction Document réalisé en collaboration avec Swiss Athletics, Swissmilk et l'association Sant'e"scalade.

Les contenus sont en partie basés sur les propositions d'activités didactiques «En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants» de la Société Suisse de Nutrition.

Graphisme Teil.ch GmbH