



Chapitre 1

Bouger tous les jours

Je cherche

② Quels sont les sports que tu connais ?

Classe-les en fonction du type d'exercice physique qu'ils demandent.

	Sports d'endurance	Sports de souplesse	Sports de musculation
Les sports que tu connais	Exemples : marche, vélo, cyclisme, course à pied sur de longues distances, natation, sports collectifs, ski de fond, etc.	Exemples : danse, gymnastique, expression corporelle, patinage, judo, etc.	Exemples : natation, cyclisme, judo, vélo, etc.
Type d'exercice physique demandé par ces sports	Des exercices longs constitués de mouvements répétitifs.	Des exercices qui te font faire des étirements.	Des exercices pour soulever, tirer, lancer, pousser des objets.
Effets bénéfiques pour ta santé	Ces exercices fortifient ton cœur, tes poumons et ton système circulatoire. Ils améliorent ton endurance (ton aptitude à faire un effort d'intensité modérée pendant une longue durée).	Ces exercices détendent tes muscles et entretiennent tes articulations. Ils améliorent ta souplesse (ta capacité à exécuter facilement des mouvements parfois très amples).	Ces exercices renforcent tes muscles et tes os et contribuent à développer une meilleure posture. Ils améliorent la force et aident à avoir plus d'endurance et de résistance (ta capacité à faire un effort de forte intensité pendant une courte durée). Attention : à ton âge, il ne faut jamais faire de musculation.

③ Où classes-tu le cyclisme ? Pourquoi ?

Le vélo est un sport d'endurance et de musculation.

⑤ Pour chacune de ces questions, trouve des réponses communes.

A quoi servent la marche et le vélo ?

A se déplacer, à pratiquer une activité physique, à découvrir la nature et les paysages, etc.

Où pratiques-tu la marche et le vélo ?

En ville, à la campagne, en forêt, etc.

Quelles règles du code de la route dois-tu respecter dans la marche et le vélo ?

Respecter les feux tricolores, respecter les passages piétons, etc.

Pourquoi la marche ou le vélo ont-ils un effet sur l'environnement ?

Ce sont des déplacements propres, qui ne polluent pas.

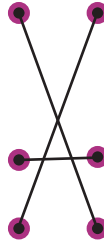
Quelles articulations de ton corps sont-elles utilisées dans la marche et le vélo ?

Les articulations des chevilles, des genoux, du bassin.



- ⑥ Pédaler permet d'entretenir ses articulations sans les abîmer... sauf en cas de chute, bien sûr ! Pourquoi ? Pour le savoir, relie chaque début de phrase à sa conclusion.

Quand on fait du vélo, on est assis sur la selle et les articulations des membres inférieurs ...



... n'ont pas de contacts directs et répétés avec le sol et cela réduit fortement les chocs encaissés par les articulations.

Quand on pédale, les articulations ...

... travaillent dans un axe qui leur est naturel.

Contrairement à la course à pied, les coureurs ...

... n'ont pas à supporter tout le poids du haut du corps.

Chapitre 2

Equilibrer son alimentation

Je cherche

- ① Compose un menu équilibré pour ta journée :
Exemple, pour une journée de semaine

Petit déjeuner :
Lait, tartines beurrées (confiture ou miel), fruit

Déjeuner :
Carottes, poisson, pommes de terre ou pâtes, légumes, pain, yaourt

Goûter :
Bol de céréales, lait

Dîner :
Légumes, œuf, fromage, pain, fruit

- ② Que manque-t-il dans ces illustrations ? Un indice : c'est quelque chose de vital.
Il manque de l'eau.

- ③ Identifie les principales familles d'aliments.

Ce que nous apportons, et comment il faut nous consommer	Nous sommes
Source de vitamines, de minéraux et de fibres, nous ne sommes pas une source d'énergie importante mais nous sommes indispensables à ta santé. Mange-nous à chaque repas (et pour combler tes petits creux) : 5 par jour.	Fruits et légumes
Nous sommes ton carburant. Nous t'apportons avec les glucides l'énergie nécessaire pour tous tes mouvements quotidiens, et constituons des réserves dans lesquelles ton organisme puise progressivement. Grâce à nous, tu peux attendre le repas suivant sans avoir faim. A chaque repas et selon l'appétit, et en évitant les accompagnements à base de sauce grasse ou de beurre.	Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs
Avec nous, voilà du calcium, indispensable pour bien grandir et avoir des os solides. 3 ou 4 par jour (en fonction de la portion et de leur richesse en calcium).	Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)



Ce que nous apportons, et comment il faut nous consommer	Nous sommes
<p>Riches en protéines, nous permettons de construire et d'entretenir les muscles, la peau et les organes comme le cœur et le cerveau. Nous apportons aussi du fer pour ta vitalité.</p> <p>1 ou 2 fois par jour.</p>	<p>Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs</p>
<p>Si nous permettons à tes cellules de se construire, nous sommes aussi très caloriques et dangereuses pour le fonctionnement du cœur et des vaisseaux... Alors de petites quantités suffisent.</p> <p>Limiter la consommation.</p>	<p>Matières grasses ajoutées</p>
<p>Nous ne sommes pas vraiment nécessaires à l'équilibre alimentaire... Nous sommes d'abord des aliments que tu peux prendre pour ton plaisir. Mais pas trop ! Car nous sommes très caloriques.</p> <p>Limiter la consommation.</p>	<p>Produits sucrés</p>
<p>Chaque jour évacuée de ton organisme, dans la sueur et l'urine, je suis vitale pour hydrater les cellules et assurer la circulation du sang. J'ai de très nombreuses concurrentes, souvent trop sucrées, mais je suis la seule qui soit essentielle à ton corps. C'est moi que tu dois boire à volonté.</p> <p>A volonté.</p>	<p>L'eau</p>

④ Imaginons que tu fasses du sport de compétition. Quels aliments dois-tu alors privilégier dans ton alimentation ?

Il faut privilégier certains féculents (par exemple les pâtes), mais aussi les fruits et légumes, les viandes et les poissons ainsi que les boissons sans sucres.

Chapitre 3

Boire de l'eau

Je cherche

1 - VRAI : Une partie de cette eau compose le sang et irrigue tous les organes. Le reste de l'eau entre dans la composition des organes.

2 - VRAI : Et le pourcentage d'eau dans le corps diminue quand le corps est riche en graisse.

3 - VRAI : Dans le corps humain, les entrées (boissons et aliments) doivent compenser les sorties (urine, selles, transpiration, respiration). Sinon, on risque la déshydratation qui peut avoir de graves conséquences.

4 - FAUX : Il faut boire 1,5 litre d'eau par jour au minimum, et plus si on fait du sport.

5 - VRAI : Il y a 90 % d'eau dans le cerveau (79 % dans le cœur, les poumons et le sang, 76 % dans les muscles, 70 % dans le foie, 22 % dans les os...). Quand on est déshydraté, on est aussi moins attentif et moins habile.



6 - FAUX : Nos besoins en eau augmentent en fonction de la température extérieure. Plus il fait chaud et plus il faut boire.

7 - VRAI : Lorsque l'air est humide, le mécanisme de refroidissement du corps par la transpiration devient inefficace. Il faut donc transpirer beaucoup pour évaporer un peu d'eau et refroidir notre corps.

8 - VRAI : Le vent sèche la transpiration. On peut donc se déshydrater sans s'en rendre compte et sans suer à grosses gouttes. Alors il faut boire même si on n'a pas soif.

9 - FAUX : On oublie souvent de boire lorsqu'il fait froid. Pourtant, avec l'effort physique, on transpire d'autant plus que l'on est habillé chaudement. A une température de 10 °C, un cycliste peut perdre 1 litre d'eau par heure.

10 - FAUX : Il faut boire avant de faire du sport. Il faut d'ailleurs boire tout au long de la journée, que l'on fasse du sport ou non.

11 - VRAI : Une couleur foncée doit vous alerter. Cela peut vouloir dire qu'on ne boit pas assez.

12 - FAUX : Boire avant d'avoir soif est primordial. Lorsque la sensation de soif apparaît, il est trop tard. Le corps a commencé à se déshydrater. En effet, la soif ne se manifeste que lorsque le volume d'eau du corps diminue de 1 % (environ 0,7 litre pour quelqu'un de 70 kg). Il faut donc boire avant d'avoir soif, tout au long de la journée.

13 - FAUX : Les « coupe-soif » (tranche d'orange ou de citron...) sont à éviter car ils ne font que supprimer la sensation de soif, toujours en retard par rapport aux besoins.

14 - FAUX : Pendant l'effort, le sang se dirige en priorité vers les muscles et vers la peau (pour la refroidir). Les reins tournent au ralenti... Ils travailleront plus tard.

15 - FAUX : Après un effort, boire favorise l'élimination des déchets produits par le travail des muscles.

Chapitre 5

Améliorer sa respiration

J'observe

① Pourquoi ces coureurs ont-ils la bouche grande ouverte ?

Ces coureurs ont la bouche grande ouverte car ils sont en plein effort et ont besoin de beaucoup d'air pour continuer leur course.

② Barre le mot qui ne convient pas pour décrire ta respiration :

J'inspire et j'expire par la bouche / ~~la peau~~ / le nez.

J'inspire et ma poitrine se gonfle / ~~se dégonfle~~.

Dans les alvéoles pulmonaires, l'air est en contact avec le sang / ~~l'eau~~.

L'air que j'inspire apporte du dioxygène (O₂) / ~~dioxyde de carbone (CO₂)~~.

L'air que j'expire est chargé de ~~dioxygène (O₂)~~ / dioxyde de carbone (CO₂).



Je cherche

Réponds par « vrai » ou « faux » aux affirmations suivantes.

1 - La fréquence respiratoire est identique pour toutes les personnes du même âge.	Vrai	Faux
2 - Ma fréquence respiratoire au repos est plus rapide que celle d'un adulte.	Vrai	Faux
3 - Ma fréquence respiratoire diminue lorsque je dors.	Vrai	Faux
4 - Ma fréquence respiratoire augmente lorsque je fais un effort physique.	Vrai	Faux
5 - L'exercice physique développe les capacités respiratoires et permet, avec l'entraînement, d'être de moins en moins essoufflé.	Vrai	Faux
6 - Le tabac aide à mieux respirer.	Vrai	Faux
7 - En altitude, on respire mieux.	Vrai	Faux

Chapitre 6

Respecter les règles, respecter les autres et se respecter soi-même

Je cherche

① Dans toutes les disciplines sportives, des règles permettent aux sportifs de s'affronter de façon équitable. Quelles différentes règles connais-tu ? Complète le tableau.

Des règles sur le nombre de joueurs	Football : 11 joueurs par équipe Handball : 7 joueurs par équipe Cyclisme : 9 coureurs par équipe pendant le Tour de France
Des règles de catégorie et de grade	En judo : ceinture blanche, puis ceinture jaune , puis ceinture orange, verte, bleue, noire et rouge .
Des règles de catégorie d'âge	Poussin, puis benjamin, minime, cadet, junior, senior .
Des règles de jeu	En rugby : la passe à la main doit se faire vers l'arrière .
Des règles concernant la prise de médicaments	Certains médicaments sont interdits pendant les compétitions sportives mais peuvent être autorisés exceptionnellement sur avis médical.

② Quelles sont les conséquences pour les sportifs lorsque les règles ne sont pas respectées ?

Lorsque les règles ne sont pas respectées les joueurs sont sanctionnés par :

- des avantages donnés à un adversaire,
- des sorties momentanées de l'espace de jeu,
- des sorties définitives pendant le temps de jeu,
- des interdictions plus ou moins longues de participer à des compétitions.

Conclusion

En utilisant la 1^{re} lettre de chaque phrase de la liste ci-dessus, et en mettant ces lettres dans l'ordre, constitue le mot qui complète cette affirmation :

Bouger et faire du sport, c'est vraiment **AMUSANT** !