

ATELIER

En route vers les JOP (Jeux Olympiques et Paralympiques)

La pratique sportive est un vecteur pour entrer dans notre monde complexe pétri de sciences et d'enjeux sociétaux. Elle peut certes être considérée comme un dépassement de soi, mais elle est aussi une occasion inédite d'appréhender le monde différemment, car il s'agit aussi de comprendre plus largement les interactions de sa pratique avec d'autres aspects de la vie en société, notamment la santé.

Ce parcours met en avant l'importance du sport pour la santé, le lien entre pratique sportive et bonne santé, les dangers de la sédentarité, le principe d'une bonne hygiène de vie.

Intentions pédagogiques

- Mettre en avant l'importance et les limites de la pratique sportive et d'une nutrition équilibrée pour une bonne santé
- S'approprier quelques éléments prégnants de l'histoire des JO et JOP

Présentation du projet

Durant 3 séances de 1h30 à 2 heures (groupe de 15 participants), les élèves vont découvrir de manière originale, par une démarche d'expérimentation et de jeux, les liens entre le sport, les JOP et la santé. Le parcours abordera plusieurs thématiques :

- Sport et santé : découverte du fonctionnement mécanique de l'appareil respiratoire, cardiaque et musculaire du corps humain et mesures corporelles avant et après effort.

- Sport et nutrition : mises en évidence du rôle de l'alimentation et des nutriments dans le bon développement du corps.

- Sport et genre : discussion et expériences sociales autour du sport et du genre et de la discrimination

- Sport et compétition : des quizz et jeux pour en savoir plus sur le sport, l'origine des jeux olympiques et l'évolution de la pratique sportive

- Sport et sens : observations de nos sens en lien avec les pratiques sportives, mises en situation du manquement d'un sens ou d'une capacité motrices dans la pratique d'un sport et discussion autour du handisport.

Mise en œuvre

Public visé :

1 groupe de **10 à 15 élèves** de la 6ème à la 3ème générale et SEGPA

Durée du projet :

3 séances de 1h30 à 2h à planifier ensemble selon nos disponibilités

Contexte de mise en place :

- atelier méridien
- club sciences
- temps scolaire 1 demi-classe

Période de mise en place :

Octobre 2023 à juin 2024

Réunion de lancement obligatoire

Mercredi 18 octobre 2023

13h30 - 15h30

Conseil Départemental du Val
d'Oise, Cergy

Les Petits Débrouillards ?=+

« Faire pour comprendre, comprendre pour agir »



Mouvement associatif né il y a une trentaine d'année, les Petits Débrouillards est un réseau de culture scientifique et technique qui conçoit et développe des activités de sensibilisation pour faciliter une relation durable entre les jeunes citoyens, les lieux, les acteurs de production et de diffusion des savoirs.

L'association propose au public des activités scientifiques et techniques basées sur le questionnement, la découverte et le jeu.

Chaque projet s'adapte au contexte de l'établissement et est construit en collaboration avec une équipe pédagogique.

Les séances d'animation intègrent une démarche participative où le jeune, acteur de l'atelier, peut construire ses connaissances.

Contact :

Gaëlle Prat,
g.prat@lespetitsdebrouillards-idf.org

Retrouvez-nous sur :
www.lespetitsdebrouillards-idf.org
www.facebook.com/petitsdebrouillardsidf

