

# LA COURSE



**OBSERVER CE QUI SE PASSE DANS LE CORPS AU COURS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.**



**Vrai ou Faux ? Quand je cours :**

Je transpire	<b>Vrai</b> ou <b>Faux</b>
Je respire plus fort	<b>Vrai</b> ou <b>Faux</b>
Mes cheveux poussent	<b>Vrai</b> ou <b>Faux</b>
Mes os grossissent	<b>Vrai</b> ou <b>Faux</b>
Mon cœur bat moins vite	<b>Vrai</b> ou <b>Faux</b>
J'use mes muscles	<b>Vrai</b> ou <b>Faux</b>



**Le bon choix.**

Après une course, choisis ta boisson



**D'accord- pas d'accord.**

Quand tu fais une course pour toi le principal c'est :



De gagner	<b>D'accord - Pas d'accord</b>
De participer	<b>D'accord - Pas d'accord</b>
De t'amuser	<b>D'accord - Pas d'accord</b>
De ne pas te blesser	<b>D'accord - Pas d'accord</b>
De ne pas te fatiguer	<b>D'accord - Pas d'accord</b>

## OBSERVER CE QUI SE PASSE DANS LE CORPS AU COURS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Entre nous** - Cette activité a pour objectif de faire ressentir les effets d'une activité physique soutenue (chaleur, soif, transpiration, rythmes cardiaques et respiratoires... mais aussi plaisir, fatigue, émotions...).



### Entrée dans l'activité santé

Les élèves sont invités à trotter au rythme d'un tambourin (ou en frappant dans les mains). On fait varier les rythmes (lents, rapides). Au signal, les élèves se réunissent autour de l'enseignant et décrivent les signes physiques et psychologiques constatés suite à cet effort. (chaleur, soif, transpiration, rythmes cardiaques et respiratoires... mais aussi plaisir, fatigue, émotions...). Cette activité peut être faite avant la relaxation ou après le test, ou même les deux!



Le document peut être photocopié pour des réponses individuelles ou en petits groupes mais aussi projeté sur un écran pour des réponses à main levée.

### Vrai ou faux

- Répondre aux questions en argumentant ses choix.
- Valider la décision finale avec l'enseignant.
- Affirmer ses connaissances sur les effets physiologiques de l'activité physique.
- Établir le lien entre activité physique et sollicitation des appareils circulatoires et respiratoires et des éléments de régulation de la température (transpiration).

### Après la course

- Voter pour choisir la boisson à conseiller après une course.
- Noter les résultats du vote au tableau. Argumenter.
- Après débat contradictoire valider le choix.
- En conclusion, lutter contre les idées reçues en précisant que l'eau compense les pertes hydriques dues à la transpiration. Si une boisson sucrée peut éventuellement contribuer à reconstituer l'énergie dépensée dans le cas de très gros efforts soutenus et prolongés, l'eau reste le meilleur des reconstituants.

### Quand tu fais une course...

- Se positionner à chaque proposition, à main levée.
- Exprimer et partager les motivations à l'activité sportive.



### Une activité complémentaire

Raconter un exploit, une prouesse dont on est fier.



### Pour aller plus loin

Consulter le document du réseau Canope autour du thème de [l'air](#) qui propose activités et expériences pour les cycles 2 & 3.



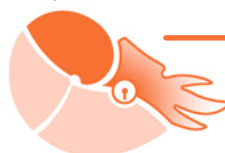
### Message pour les élèves

Au cours d'une activité physique, le cœur bat plus vite, la respiration s'accélère, les muscles se contractent, le corps se réchauffe et transpire. Il est important de boire de l'eau pour compenser les pertes d'eau dues à la transpiration.

Rapport à soi

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5