

# Sport et santé

## DURÉE DE LA SÉQUENCE

03 min 40

## NIVEAU

3<sup>e</sup>, 2<sup>nde</sup>, 1<sup>re</sup>

## DESCRIPTION DU CONTENU DE LA SÉQUENCE

« Bouger... c'est bon pour la santé ! » Notre organisme est une véritable mécanique de précision, conçue pour se mouvoir, se renforcer et gagner en performance. Pourtant, à bien regarder nos habitudes du quotidien, force est de constater que la sédentarisation gagne sans cesse du terrain, plaquant sournoisement certains d'entre nous au fond du canapé. Quel dommage lorsqu'on connaît les bienfaits qu'une activité physique procure à l'ensemble de nos organes, de nos appareils anatomiques et de nos fonctions métaboliques !

Qu'il s'agisse des muscles, des articulations, des os, des poumons, du cœur... mais aussi du cerveau, les études, anciennes ou plus récentes, montrent qu'une pratique modérée et régulière, d'une ou de plusieurs activités physiques et ce quel que soit l'âge du pratiquant, améliore considérablement l'état de vigilance, l'état de santé et donc, la qualité de vie. Par ailleurs, il est maintenant clairement établi que la pratique physique régulière et adaptée est un facteur préventif des maladies chroniques non transmissibles...

## NATURE DES IMAGES

Prises de vues réelles commentées et illustrées d'animations infographiques 3D.

## NOTIONS ABORDÉES

Pratiques physiques et état de santé, bienfaits sur la santé procurés par l'exercice physique modéré, bénéfices retirés à n'importe quel âge, prévention contre l'apparition précoce de maladies non transmissibles (maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2...).

## SUGGESTIONS D'UTILISATION EN CLASSE

L'activité physique, et a contrario la sédentarité, est au cœur des préoccupations actuelles en matière de santé publique. La séquence ici proposée montre à quel point chacun, quel que soit son âge, son sexe, son niveau de vie, peut profiter des bienfaits d'une pratique physique régulière modérée et ainsi prévenir l'apparition de troubles de la santé comme la surcharge pondérale ou le diabète de type 2.

Le thème abordé ici sous l'angle de la santé constitue donc une entrée remarquable pour un travail en classe mobilisant tous les acteurs d'une équipe pédagogique ou d'un établissement. Il est ainsi possible, dans le cadre d'un projet transdisciplinaire, utilisant la séquence vidéo comme tremplin, de préparer et animer la journée nationale du sport scolaire (en septembre de chaque année scolaire) en mobilisant la participation et les compétences de chaque enseignement. Travailler les mathématiques autour de grandeurs mesurées (prévalence des maladies cardio-vasculaires chez les sportifs ou non au sein d'une population, quantification des dépenses et des besoins énergétiques...), les SVT dans le cadre de l'approche physiologique des bienfaits de l'activité sportive, l'EPS dans le cadre du renforcement de l'estime de soi au travers du sport, l'ECJS et les arts plastiques au travers de la mixité et l'égalité dans les pratiques sportives.