

NOM : _____ Prénom : _____ Classe : _____



6e EMC_ Sommeil et alimentation de l'adolescent et du skipper

Le skipper, pour être performant, doit avoir une préparation pour adapter son sommeil et son alimentation pendant une course au large.

I_ Le sommeil

A/ Le sommeil de l'adolescent

CONSIGNE : Et toi, quelles sont tes habitudes en matière de sommeil et d'alimentation ? Réponds à la maison à ce questionnaire.

En semaine

1. A quelle heure te couches-tu quand tu commences les cours à 8h? _____ H _____ min
2. A quelle heure te réveilles-tu le matin quand tu commences les cours à 8h? _____ H _____ min
3. Calcule ton temps de sommeil par nuit ? _____
4. Penses-tu manquer de sommeil ? oui non
5. A quel moment de la journée es-tu le plus fatigué ? (entoure une réponse)
Le matin en début d'après-midi après 16 h le soir
6. Mets-tu beaucoup de temps à t'endormir ? oui non
7. Te réveilles-tu pendant la nuit ? oui non
8. Si oui, combien de fois ? 1 fois 2 fois plus de 2 fois
9. Au réveil, te sens-tu : (entoure une réponse)
En forme un peu fatigué très fatigué
10. Pour mieux t'endormir, que fais-tu le plus souvent? (entoure une réponse)
Lire écouter de la musique regarder la télévision jouer aux jeux vidéos
Jouer à l'ordinateur activité sportive utiliser mon téléphone rien

Le week-end ou pendant les vacances

11. A quelle heure te couches-tu ? _____ H _____ min
12. A quelle heure te réveilles-tu le matin ? _____ H _____ min
13. Calcule ton temps de sommeil par nuit ? _____

CONSIGNE : Maintenant, il est temps de mettre en commun en EMC les réponses au questionnaire afin de réaliser un graphique de synthèse de ta classe en mathématiques.

Notez à chaque fois le nombre de réponses de l'ensemble des élèves pour chaque question.

En semaine

1. A quelle heure les élèves de ta classe se couchent-ils quand ils commencent les cours à 8h ?

19h30 : _____ 20h : _____ 20h30 : _____ 21h : _____ 21h30 : _____

22h : _____ 22h30 : _____ 23h : _____ 23h30 : _____

2. A quelle heure les élèves de ta classe se réveillent-ils le matin quand ils commencent les cours à 8h ?

Entre 5h30 et 6h : _____ à 6h : _____ à 6h30 : _____ à 6h45 : _____ à 7h : _____ à 7h30 : _____

3. Calcule le temps de sommeil moyen par nuit des élèves de ta classe ? _____

4. Combien d'élèves de ta classe pensent manquer de sommeil ? oui _____ non _____

5. A quel moment de la journée es-tu le plus fatigué ? (entoure une réponse)

Le matin : _____ en début d'après-midi : _____ après 16 h : _____ le soir : _____

6. Mets-tu beaucoup de temps à t'endormir ? oui : _____ non : _____

7. Te réveilles-tu pendant la nuit ? oui : _____ non : _____

8. Si oui, combien de fois ? 1 fois : _____ 2 fois : _____ plus de 2 fois : _____

9. Au réveil, te sens-tu : (entoure une réponse)

En forme : _____ un peu fatigué : _____ très fatigué : _____

10. Pour mieux t'endormir, que fais-tu le plus souvent? (entoure une réponse)

lire : _____ écouter de la musique : _____ regarder la télévision : _____

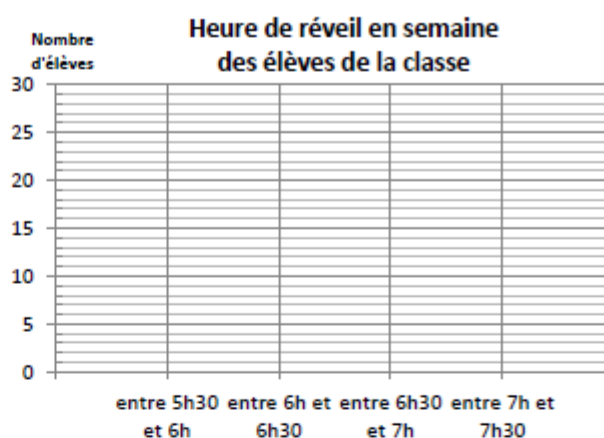
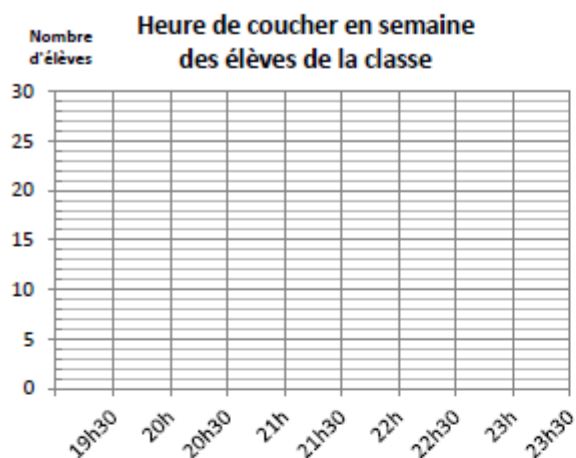
jouer aux jeux vidéos : _____ Jouer à l'ordinateur : _____ activité sportive : _____

utiliser son téléphone : _____ rien : _____

Le week-end ou pendant les vacances

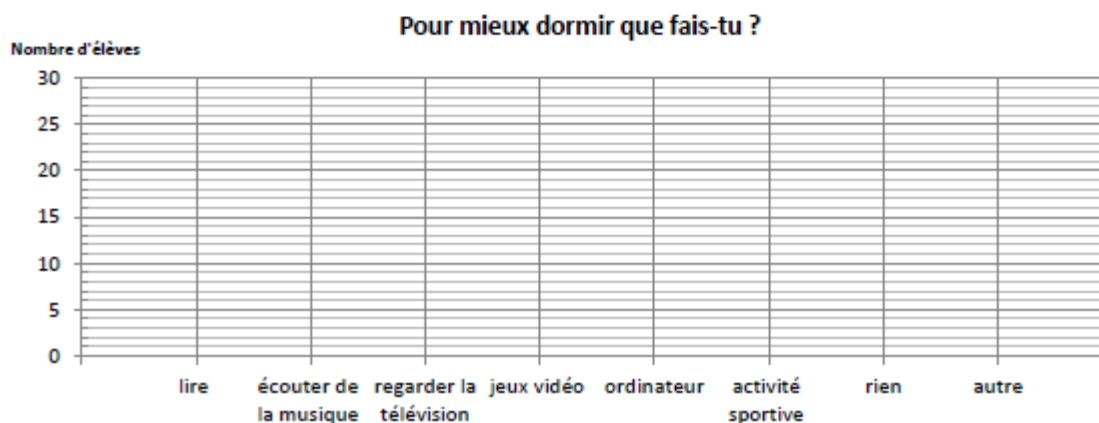
11. Calcule le temps de sommeil moyen par nuit des élèves de ta classe par nuit le weekend ou pendant les vacances scolaires? _____

Le sommeil des élèves de la classe



Temps moyen de sommeil par nuit

En semaine : _____ En vacances ou le week-end : _____



B/le sommeil du skipper



Ecoute la vidéo de Jamy et de Samantha Davies sur le sommeil pour comprendre le mécanisme du sommeil. Réponds aux questions suivantes :

Les vidéos sont sur ce site : www.initiatives.fr/leblog/jamy-tanguy-expliquent-course-large-18362

VIDEO 1_ Comment dorment les skippers en course ?

1. Combien y a-t-il de phases de sommeil ?

2. Combien y a-t-il de cycles pendant une nuit de sommeil ?

3. Pendant quelle phase rêvons -nous ?

VIDEO 2_ Vendée globe, le sommeil l'ennemi invisible des skippers

4. Où Sam dort-elle dans son bateau ? (3 réponses attendues)

5. A quel moment choisit-elle de dormir ?

6. Combien de temps dort-elle ?

7. Pourquoi son temps de sommeil est-il si court ?

8. Quels sont les risques encourus par manque de sommeil ?

9. A quel moment les skippers choisissent-ils de s'endormir ?

10. Pourquoi ? Quels sont les avantages ?

11. Et toi, peux-tu avoir le même type de sommeil que Samantha Davies ?
Pourquoi d'après-toi ?

12. D'après toi, de combien d'heures un adolescent de ton âge a-t-il
besoin pour être en bonne forme ?

II_ L'alimentation

A/ L'alimentation de l'adolescent

Activité 'Petit-déjeuner' _ PARCOURS SANTE_ SVT

B/l'alimentation du skipper



Ecoute la vidéo de Jamy et de Samantha Davies sur l'alimentation pour comprendre le mécanisme du sommeil. Réponds aux questions suivantes :

Vidéo_ L'alimentation - Manger à bord

1. Pourquoi peut-on dire que les repas sont calculés 'au gramme près' à bord des navires de course au large ?

2. Comment les repas sont-ils rangés à bord des navires ?

3. Quels sont les repas contenus dans un sachet ?

4. Combien pèse un sachet ?

5. Combien pèse la nourriture pour une semaine ?

6. Comment s'appelle le type de préparation des repas embarqués par la plupart des navigateurs ?

7. Qu'est-ce que Samantha doit ajouter pour consommer ce type de repas ?

8. Quelle eau utilise t-elle ?

9. Comment obtient-il de l'eau potable à bord du navire ?

10. Quels sont les besoins énergétiques d'un homme "normal" ?

11. Comment sont les besoins énergétiques des sportifs comme Samantha ?

12. A l'aide des informations de Jamy, complétez le tableau suivant :

Régions traversées	Régions froides Ex :-----	Régions chaudes Ex :-----
Types de plats		
Exemples de plats		

13. Et toi, peux-tu avoir le même type d'alimentation que Samantha ? Pourquoi d'après toi ?

14. D'après toi, de quelle type d'alimentation un adolescent de ton âge a t-il besoin pour être en bonne forme ?-----

Ce que je dois retenir

Le sommeil et l'alimentation de l'adolescent :

Durant l'adolescence, une alimentation équilibrée comprend :

- quatre repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) ;
- au moins cinq fruits et légumes par jour ;
- des céréales ou des féculents à chaque repas ;
- de la viande, du poisson ou des œufs, une ou deux fois par jour ;
- trois ou quatre produits laitiers par jour.

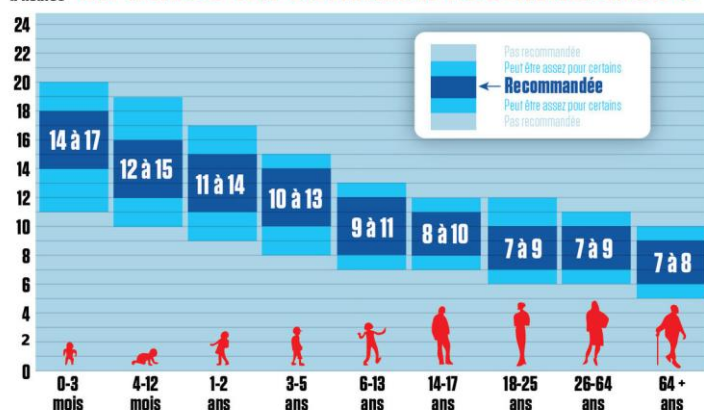
Par ailleurs, certains aliments sont à **consommer avec modération** :

- les sucreries, gâteaux et boissons sucrées ;
- les produits gras (biscuits apéritif, chips, charcuterie, etc.) ;
- les produits très salés.



Le sommeil est primordial car il a un rôle réparateur pour l'organisme et participe aux étapes **d'apprentissage et de mémorisation**. Un adolescent doit dormir **entre 9 et 10 heures par nuit**. Un temps calme peut favoriser l'endormissement comme la lecture. Il faut éviter d'utiliser les écrans (tablette, télévision, ordinateur, téléphone portable) avant le coucher car ces activités perturbent l'endormissement.

Nombre d'heures **La durée du sommeil recommandée**



L'activité physique a une action bénéfique prouvée sur la santé, l'équilibre et la forme ainsi que le moral.

Le sommeil et l'alimentation du skipper :

Je dors par courts épisodes de sommeil



Je peux difficilement m'organiser à bord comme une journée normale à terre. En effet, je dois faire avancer le bateau sans cesse, jusqu'à l'arrivée en Guadeloupe. Pour cela, mes journées sont segmentées avec des plages de sommeil courtes mais qui me permettent de récupérer.

Je laisse le pilote automatique diriger mon bateau et j'essaie de dormir par petits épisodes de 20 minutes environ toutes les 4 heures soit 2 heures toutes les 24 heures. Cela paraît peu, mais c'est efficace !

Lorsque les conditions météorologiques ne me permettent pas de dormir, je puise dans mon énergie et me repose un peu plus longtemps quand le calme revient à bord.

D'où l'importance de reconnaître les moments propices au sommeil :

- bâillements
- concentration diminuée
- somnolence

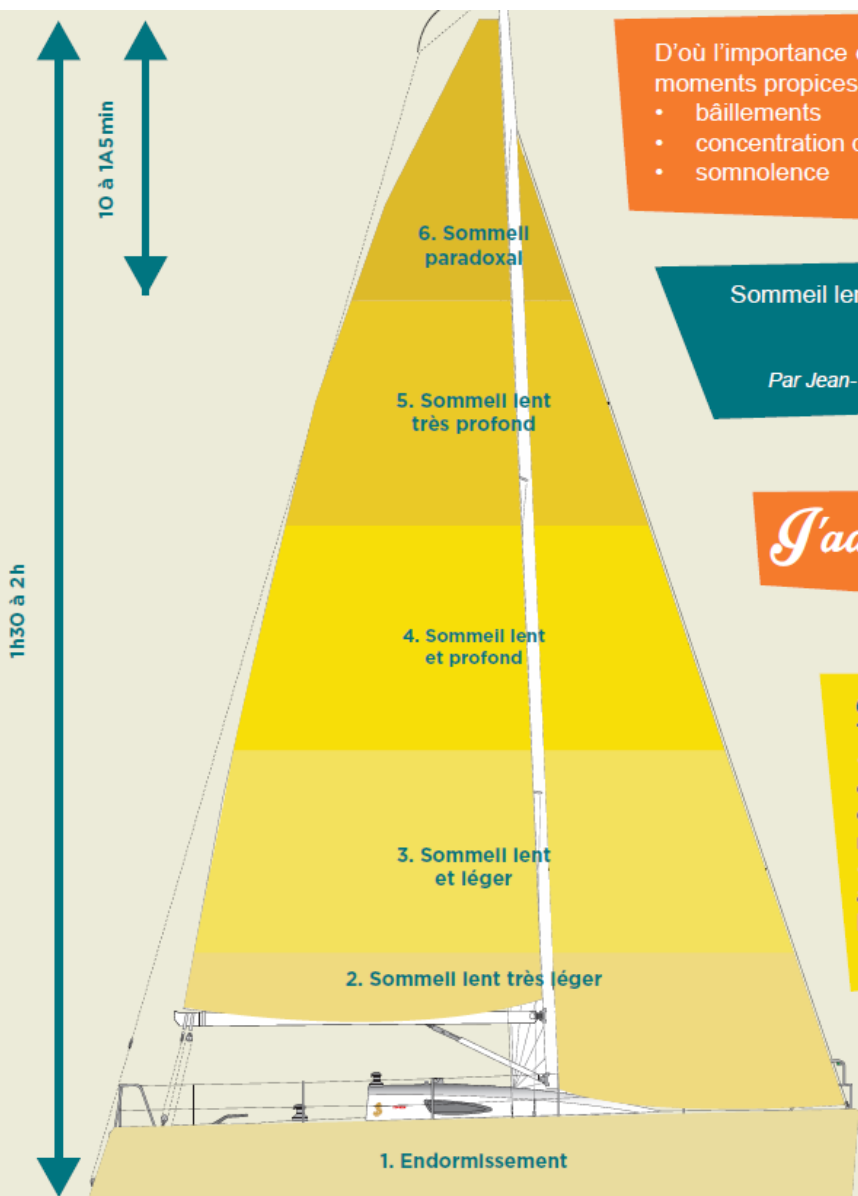
Sommeil lent profond + sommeil paradoxal
= 45 % du sommeil

Par Jean-Yves Chauve, médecin de course.

J'adapte mon alimentation

Le savais-tu ?

- Un marin consomme 4000 calories par jour, soit le double de la consommation quotidienne moyenne adulte.
- Les produits lyophilisés sont aussi utilisés par les astronautes lorsqu'ils sont dans l'espace.



NUTRITION

OBJECTIF : mémoriser les règles pour manger dans de bonnes conditions. C'est une course de relais. Chaque joueur part à son tour et mémorise l'emplacement des règles d'hygiène alimentaire à suivre sur un damier. La première équipe à avoir reproduit le damier parfaitement a gagné.

Age : 8-10 ans
Durée : 45 minutes
Activité : relais

S'ORGANISER

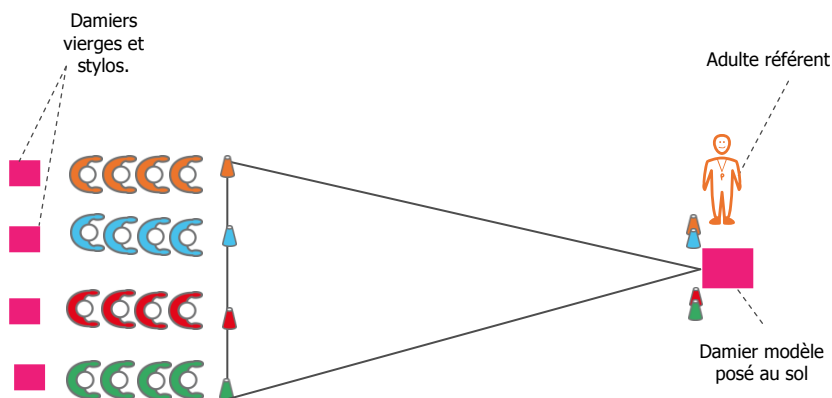
Terrain = triangle 15-20 X 15-20 m
3-4 équipes de 4 à 6 joueurs

  8 plots

  3-4 jeux de chasubles

3-4 stylos

Annexes à imprimer



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

But : reproduire un damier de mémoire avant les autres.

Dans cette course, les premiers coureurs des quatre équipes partent au signal. Les suivants partent dès lors qu'on leur a tapé dans la main et uniquement s'ils partent de derrière le plot ou de la ligne de départ.

Les coureurs vont voir le damier ([à imprimer en annexe A2](#)). Ils mémorisent l'emplacement des cases avec croix (ligne/colonne) pour les reproduire sur leur damier vierge ([à imprimer en annexe A1](#)). Le damier vierge et le stylo restent avec l'équipe.

La première équipe qui pense avoir fini demande l'arrêt du jeu en disant « STOP ». Chaque case bien située = 1 point. Max = 13 points.

RÈGLES

- Interdit de partir sans avoir été taper dans la main, sinon retour à la ligne de départ.
- Le nombre d'allers-retours et durée d'observation sont libres.
- Interdit de dépasser le plot de sa couleur une fois arrivé près du damier modèle.
- Le damier est observé en silence, mains dans le dos. Dans le cas contraire renvoyez l'enfant dans son équipe.

VARIABLES

- Pour cadrer la classe donnez des départs toutes les 2 minutes et laissez les 4 coureurs observer le damier durant maximum 13 secondes.
- Si 1 ou 2 équipes semblent plus en difficulté que les autres, placez-les dans les couloirs qui sont en face du damier et les 2 autres équipes à l'extérieur.

RÈGLES ET CONSIGNES

C'est le même principe, mais ce sont les règles liées à l'hygiène alimentaire et à l'environnement d'un repas qui sont à mémoriser, ainsi que leur emplacement grisé sur le damier modèle.

Dans ce jeu donnez à chaque équipe les 13 cases-règles ainsi que le damier vierge qui va avec (annexes A1, A3).

Pour éviter que les petites cases en papier glissent et pour faciliter la correction, demandez aux enfants de réécrire les phrases directement sur leur damier ou de donner un chiffre à la phrase-règle et à sa case correspondante.

VARIABLES

Avant le jeu demandez à chaque enfant d'écrire une règle à suivre ou une bonne habitude liée au repas. Créez vos damiers à partir de leurs représentations, vous les discuterez à l'heure du bilan. Il est aussi possible de glisser quelques croyances à réfléchir ensemble durant le débat:

- Je peux manger ce que je veux je ne grossis jamais.
- Si j'ai trop mangé le midi, je peux faire sauter le repas du soir.
- Quand je n'aime pas, je ne mange pas.
- Si j'ai faim je peux me resservir autant de fois que je veux.

DÉBAT

QUESTIONS

1 Quelles sont les bonnes habitudes à mémoriser quand on prend son repas ?

BILAN

1 HYGIENE ET BIEN MANGER :

- Se laver les mains avant de manger.
- Manger varié, équilibré.
- Repas à heure régulière.
- Les goûts changent avec l'âge (goûter au moins 10 fois).
- Prendre le temps de manger : la satiété arrive au bout de 20 minutes.
- Adapter les quantités en fonction de l'âge.
- L'eau est la seule boisson indispensable.
- Ne pas sauter de repas.

ENVIRONNEMENT :

- Manger assis.
- Manger dans le calme, sans la télévision.
- Je peux aider à préparer le repas.
- Je peux aider pour débarrasser ou pour faire la vaisselle.
- Le repas est un moment convivial d'échange et de partage.

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

- Quand vous êtes à la cantine, quelles sont donc les règles importantes à respecter pour bien manger ?

le BLOG DES ASSO'

Pour que les **bonnes idées** deviennent de **bonnes actions**



ORGANISER

INSPIRER

APPRENDRE

JOUER

Soutenir 



Accueil > APPRENDRE > SVT et environnement



Équilibre alimentaire et avitaillement

Enseignant

Les courses de voile sont une belle occasion pour parler équilibre alimentaire et comparer notre alimentation à l'avitaillement qu'emporte les navigateurs et des astronautes pour vivre dans des conditions extrêmes.

L'avitaillement

Le navigateur doit embarquer autant de nourriture que de jours de voyage car il ne peut être ravitaillé pendant la course. Mais il veille aussi au poids embarqué pour ne pas alourdir son bateau. Par exemple pendant le Vendée Globe l'avitaillement représente 120 à 180 kilos (produits d'hygiène compris).

Qu'est-ce qu'un plat lyophilisé ?

Pour limiter au maximum le poids de la nourriture les skippers choisissent de prendre des plats lyophilisés. Peu encombrants, nourrissants et très légers..., il suffit d'un peu d'eau douce pour les préparer (elle est fournie par le [dessalinisateur du bord](#)). Le skipper la fait chauffer sur son réchaud (comme au camping) puis la mélange au sachet.

Découvrir comment on mange à bord d'un bateau de course grâce à [cette vidéo de Jamy](#).

THÉMATIQUES

[Maths, Physique, Technologies >](#)
[SVT et environnement >](#)
[Langues et littérature >](#)
[Histoire - géo et citoyenneté >](#)
[Arts & Culture >](#)
[Autour de la voile >](#)
[Autour du chocolat >](#)
[Pédagogies alternatives >](#)

PROFILS

[Association](#)
[Enseignant](#)
[Parent](#)

RESSOURCES VOILE

Par Thème

[Autour de la voile](#)
[L'anglais avec Sam](#) [La vie à bord](#)
[Les explications de Jamy](#)
[Mécénat Chirurgie Cardiaque](#)
[Voile et espace](#)
[Vos expériences pédagogiques](#)

Par Niveau

[Collège, Lycée](#) [Cycle 1](#) [Cycle 2](#)
[Cycle 3](#)

Par Matière

[Anglais](#) [Arts](#) [EMC](#) [EPS](#)
[Français](#) [Histoire-géographie](#)
[Mathématiques](#) [Sciences](#)
[Technologie](#)

Le choix de la redac'

En mer, les marins doivent manger davantage pour compenser leur consommation énergétique. On estime que la dépense énergétique quotidienne nécessaire à un marin solitaire est comprise entre 3 500 et 5000 kilocalories par jours alors qu'un adulte à terre n'en « brûle » que 2800 en moyenne. Pour éviter une perte de poids importante il faut veiller à la qualité nutritionnelle des plats emportés. Sam Davies



fait 3 repas par jour comme à terre + des petites collations.

Par contre, les heures de repas ne sont pas fixes car c'est l'activité du bateau qui dicte les horaires pendant une course. Il faut aussi tenir compte du fait qu'on n'a pas les mêmes besoins ni les mêmes envies sous les chaleurs des tropiques ou dans les immensités glaciales autour de l'Antarctique.

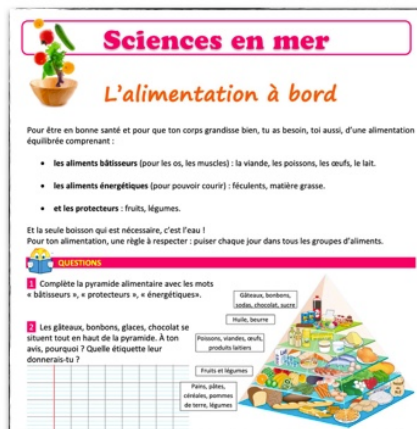
Dans les zones les plus froides de la planète, un skipper a besoin de deux fois plus d'apport calorique qu'un terrien. On prévoit des plats moins lourds à manger quand il fait chaud, plus salés, car on transpire et perd du sel. Et des plats un peu plus consistants quand il fait froid.

Il est aussi important de préserver le plaisir de manger car l'alimentation joue aussi sur le moral et donc la performance du skipper.

Exemple : Les menus de Sam Davies pendant le Vendée Globe



Menus de course au large et Fiche pédagogique sur l'alimentation



APPRENDRE - AUTOUR DU CHOCOLAT

Le chocolat : un sujet pédagogique interdisciplinaire

Comparaison avec notre alimentation à terre

A partir de cette fiche pédagogique, les élèves réfléchissent à leur alimentation et aux apports équilibrés en nutriments journaliers dont ils ont besoin quotidiennement pour bien grandir.

Fiche élève sur l'alimentation [[Fiche à télécharger](#)]

Exercices proposant de comparer l'alimentation et le sommeil de l'adolescent avec celui du skipper. L'élève répond à un questionnaire, à la maison, après avoir observé ses habitudes.

Fichier questionnaire à télécharger : [6e EMC AP SOMMEIL ALIMENTATION](#)

En s'appuyant sur les vidéos suivantes : [S'alimenter à bord du bateau](#) ; [Confection d'un repas sur le bateau](#)

Autre prolongement possible avec l'application [YUCA](#), les élèves peuvent scanner le code barre des aliments et l'appli donne une note sur la qualité des produits en fonction des graisses saturées, du sel, du sucre, des additifs et des calories. A la fois ludique et instructif.

Comment s'alimentent les astronautes



Autre piste pédagogique intéressante, regarder comment se nourrissent les astronautes qui ont eux aussi des contraintes de poids et de place. Dans [cette vidéo](#), l'astronaute Thomas Pesquet explique comment les astronautes s'alimentent en apesanteur, comment ils stockent leur nourriture et les effets de l'apesanteur sur la digestion.



< ARTICLE PRÉCÉDENT

ARTICLE SUIVANT >

Vous aimerez aussi



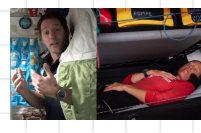
Calories et plats lyophilisés : l'alimentation des marins



Comment suivre une course de voile en classe



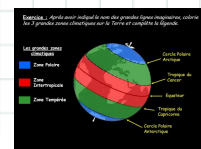
La gestion du sommeil



Le sommeil du navigateur, de l'astronaute et de l'enfant



Martinique et Guadeloupe culture de la banane



Zones climatiques-lecture de diagrammes



NUTRITION

OBJECTIF : comprendre l'importance de chacun des repas. Dans une course d'esquive haletante, les enfants vont devoir traverser des zones qui représentent les repas de la journée tout en évitant de se faire toucher (de « grignoter ») dans les zones inter-repas.

Age : 7-10 ans
Durée : 45 minutes
Activité : course d'esquive

S'ORGANISER

Terrain = 20 à 30 X 7 m



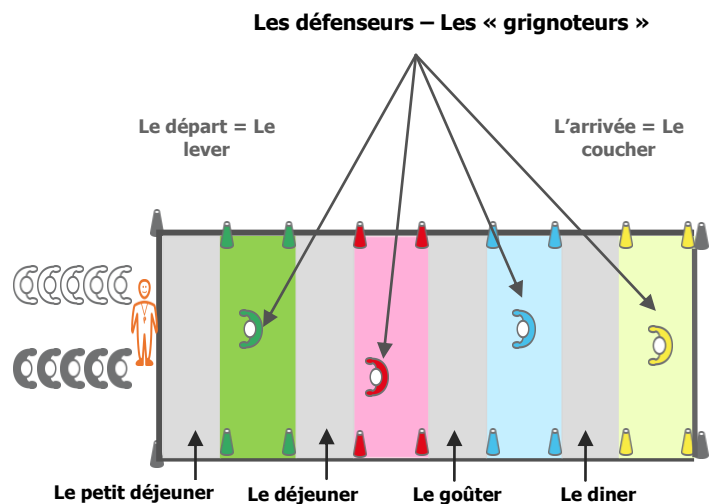
20 plots



3 jeux de chasubles minimum



3 ballons (facultatif)



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

But : aller d'un bout à l'autre du terrain sans se faire toucher par les défenseurs.

Les défenseurs doivent toucher un maximum de joueurs tout en restant dans leur zone de couleur. Les enfants partent par deux au signal de l'animateur. L'animateur gère le rythme des départs. Faites passer les enfants 3 ou 4 fois chacun minimum.

RÈGLES

- Quand un défenseur touche un enfant, ce dernier recommence du début.
- Interdit de sortir des limites du terrain (on repart du « début » si c'est le cas).
- Contacts interdits.

VARIABLES

- Pour complexifier la tâche des défenseurs, imposez-leur de toucher « à deux mains ».
- Rajoutez une colonne de départ pour favoriser la réussite de tous.
- Envoyez un joueur de plus quand un enfant bloque devant une zone.
- Celui qui est touché devient « défenseur ».
- Donnez un ballon à chaque paire de joueurs au départ, ils doivent l'emporter de l'autre côté, en passes, sans que les défenseurs ne parviennent à l'intercepter ou à toucher un joueur ballon en main.

RÈGLES ET CONSIGNES

C'est le même jeu, mais les 8 zones à franchir représentent 8 moments de la journée : 4 repas et 4 moments en dehors des repas. Le but est d'aller du lever (départ) au coucher (arrivée) sans grignoter. Le grignotage c'est quand un défenseur (le grignoteur) vous touche. Changez les défenseurs et refaites plusieurs manches en jouant sur le vocabulaire.

Dès le lever prenez le petit déjeuner (1^{ère} zone). Passez la matinée sans grignoter et prenez le déjeuner. L'après-midi, le goûter arrive enfin. Reste à arriver jusqu'au dîner. Vous pouvez enfin vous coucher.

VARIABLE : demandez aux enfants de proposer un aliment, à voix haute, correspondant à la zone dans laquelle ils stationnent, et ce, avant d'avancer à nouveau. Ces propositions seront discutées durant le débat.

QUESTIONS

- 1 Combien de repas faut-il manger par jour et pourquoi ?
- 2 Faut-il manger régulièrement (à des heures fixes) ?
- 3 C'est quoi le grignotage ?
- 4 Le petit-déjeuner est-il aussi important que les autres repas ?
- 5 Et le goûter, c'est important aussi ?

BILAN

- 1 4 repas par jour c'est bien et normal. Manger régulièrement offre à votre corps l'énergie dont il a besoin pour assurer les activités de la journée (jouer, réfléchir, digérer).
- 2 Oui, manger régulièrement évite les coups de fatigue et le grignotage.
- 3 Grignoter c'est manger en dehors des repas, des petites portions de famille d'aliments (souvent sucrés ou gras) dont le corps n'a pas besoin à ce moment là !
- 4 Oui, le petit déjeuner sert à bien débuter la journée car il va fournir le plein d'énergie et de vitamines. Il recharge les batteries mises à plat pendant la nuit et il réhydrate le corps (lait, jus, fruit).
- 5 Le goûter est un vrai petit repas qui permet d'attendre celui du soir et de vous détendre après l'école. Il est important de n'en prendre qu'un seul et au moins 2h avant le dîner, sinon vous n'aurez plus faim.

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

- **Si vous ne prenez pas votre petit-déjeuner et que vous faites du sport le matin, que peut-il se passer ?**
Chaque repas permet d'avoir de l'énergie jusqu'au repas suivant, énergie nécessaire pour faire vos activités. Si vous faites du sport sans avoir pris de petit-déjeuner, vous risquez d'être fatigués.
- **A la cantine, préférez-vous manger seul ou avec des copains ? Pourquoi ?**
Les repas sont des moments de détente et de partage avec votre famille ou vos copains.

NUTRITION

OBJECTIF : apprendre à composer 4 repas pour que la journée soit équilibrée. Dans une course de haies-relai, chaque équipe va devoir ramener toutes ses étiquettes-aliments avant les autres, et construire 4 repas équilibrés.

Age : 9 à 11 ans
Durée : 45 minutes
Activité : course de haies

S'ORGANISER

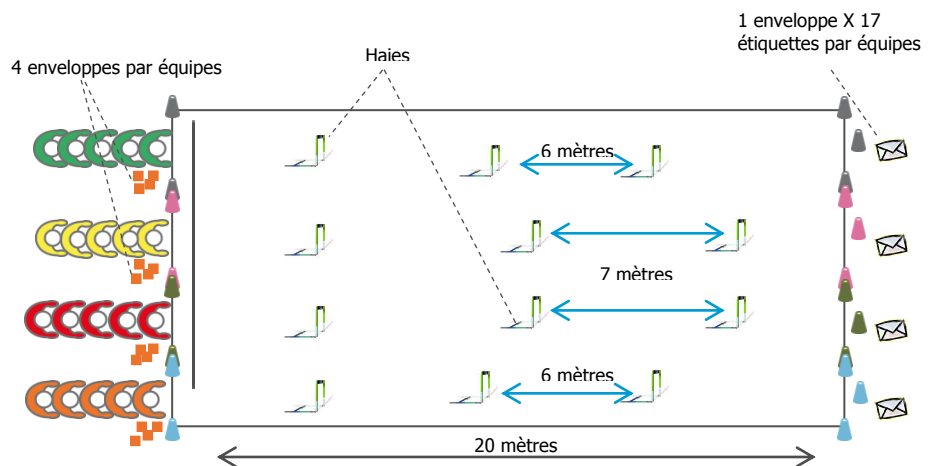
Terrain = 25 X 15 mètres
4 équipes de 4 à 6 joueurs

 20 plots

 3-4 jeux de maillots

8 à 12 haies (facultatives)

Annexes à imprimer



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

But : finir la course relai avant les autres équipes.

Faites 4 équipes mixtes de coureurs. Chaque coureur doit à l'aller, franchir les haies, toucher la ligne de fond, contourner le plot et revenir taper dans la main d'un de ses coéquipiers le plus rapidement possible, sans refranchir les haies. Les 4 premiers coureurs partent au coup de sifflet. Les suivants attendent qu'on leur tape dans la main pour commencer.

RÈGLES

- 2 allers-retours minimum par personne.
- Interdit d'aller dans les couloirs des autres équipes.

VARIABLES

- Mettre des hauteurs de haies différentes (adaptées à l'âge et à la taille).

RÈGLES ET CONSIGNES

C'est le même jeu mais l'objectif est de composer un repas équilibré avant les autres grâce aux 17 étiquettes disposées dans les enveloppes placées en bout de terrain.

Les 17 étiquettes récupérées une à une (de l'annexe A1) doivent être réparties dans les enveloppes restées au départ. Celles-ci représentent les 4 repas. Il y a le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner. Les enfants écrivent le nom des repas sur les 4 enveloppes.

Rotation des équipes pour expérimenter une distance inter-haies différente à chaque manche.

Laissez les enfants découvrir au fil des essais les différentes stratégies collectives (personne qui vérifie les repas, une autre qui conseille le coureur sur la famille à rechercher, des coureurs rapides mais qui passent plus souvent...).

Ne corrigez pas à chaque manche les résultats finaux mais vérifiez-les et donnez des indices d'amélioration. La correction finale sera faite seulement lors du bilan.

DÉBAT

QUESTIONS

- 1 Pouvez-vous donner une définition de l'équilibre alimentaire ?
- 2 Comment construire une journée équilibrée sur le plan alimentaire ?
- 3 Est-ce que les repas que vous avez créés respectent les portions et proportions nécessaires pour répondre aux besoins du corps ?

BILAN

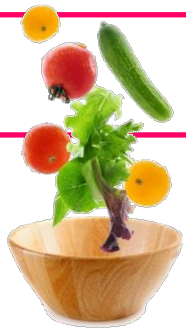
- 1 L'équilibre alimentaire c'est manger avec plaisir de toutes les familles d'aliments, en quantité raisonnable et en respectant sa faim. L'équilibre alimentaire ne se fait pas que sur un repas mais sur la journée, voire sur plusieurs jours.
- 2 Pour construire un repas équilibré il faut **manger de tout** en respectant les **portions et proportions** suivantes :
 - de 3 à 4 portions de produits laitiers par jour.
 - minimum 5 portions de fruits et légumes par jour.
 - au moins 4 portions de féculents par jour selon l'appétit.
 - au moins 1 portion de viande, poisson ou œuf à un des 2 repas, en respectant les quantités par rapport à votre âge.
 - un peu de matière grasse.
 - un peu de produits sucrés.
 - de l'eau.
- 3 Une équipe vérifie le travail d'une autre ou vous corrigez l'exercice en classe (correction en annexe A2).

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

- Comment atteint-on l'équilibre alimentaire ?

Il est atteint quand vos dépenses (sorties) sont égales à ce que vous mangez (entrées).

C'est l'équilibre entre les apports et les dépenses d'énergie.



Sciences en mer

L'alimentation à bord

Pour être en bonne santé et pour que ton corps grandisse bien, tu as besoin, toi aussi, d'une alimentation équilibrée comprenant :

- **les aliments bâtisseurs** (pour les os, les muscles) : la viande, les poissons, les œufs, le lait.
- **les aliments énergétiques** (pour pouvoir courir) : féculents, matière grasse.
- **et les protecteurs** : fruits, légumes.

Et la seule boisson qui est nécessaire, c'est l'eau !

Pour ton alimentation, une règle à respecter : puiser chaque jour dans tous les groupes d'aliments.

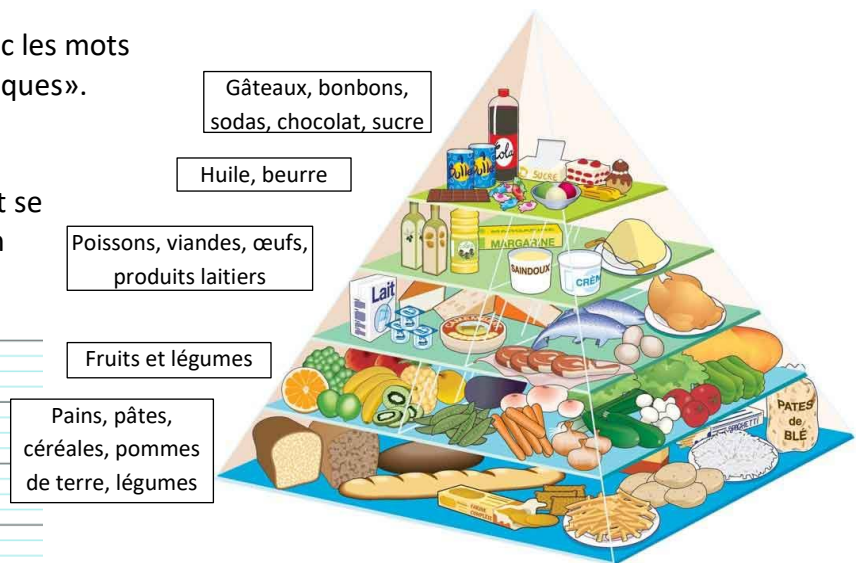


QUESTIONS

1 Complète la pyramide alimentaire avec les mots « bâtisseurs », « protecteurs », « énergétiques ».

2 Les gâteaux, bonbons, glaces, chocolat se situent tout en haut de la pyramide. À ton avis, pourquoi ? Quelle étiquette leur donnerais-tu ?

3 Observe maintenant ce plateau. Ce déjeuner est-il équilibré ? Pourquoi ?



Mais un voilier, ça tangue et ça gîte ! Comment un navigateur peut-il cuisiner en mer ?

A large grid of graph paper with a vertical red margin line on the left side. The grid consists of 20 columns and 20 rows of small squares. The red line is positioned at the first column from the left.

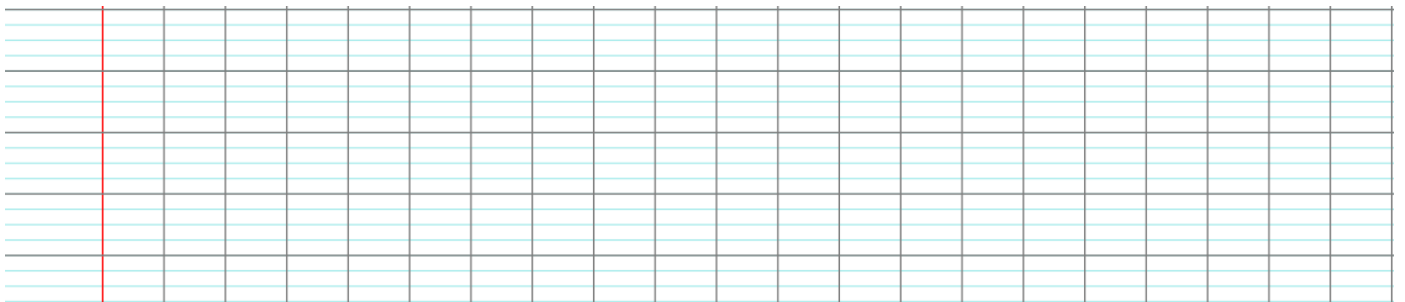
Tu pourras illustrer tes propos avec des photos ou des schémas !



Your breakfast

Colle des images ou dessine le contenu de ton petit déjeuner et indique la légende de chaque élément en anglais.

Your name : _____







NUTRITION

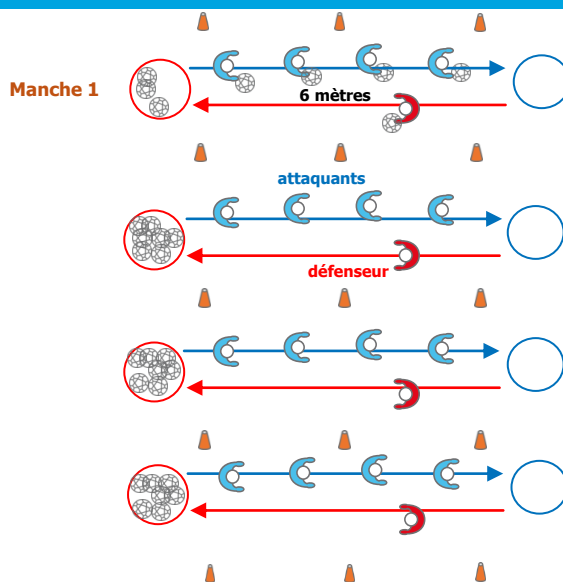
OBJECTIF : comprendre les besoins de son corps. C'est un jeu de course. Le but des attaquants est de maintenir leur cerceau (corps) alimenté et hydraté à l'aide d'objets-aliments, alors que les défenseurs ont pour rôle d'épuiser le corps (vider le cerceau).

Age : 7-8 ans
Durée : 35 minutes
Activité : course et d'opposition

S'ORGANISER

Terrain = 20 X 20
4 équipes de 5 joueurs

-  15 plots (couloirs)
-  12 maillots pour les attaquants
-  8 cerceaux
-  28 ballons ou accessoires de sports (volants, balles de tennis de table,...)



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

Faites 4 couloirs avec les plots. Les équipes doivent évoluer dans leur couloir (largeur 3 m).

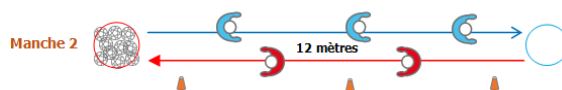
But : ramener le plus de ballons possibles dans son cerceau.

Manche 1 : 4 attaquants et 1 défenseur. But pour les attaquants : vider les 7 ballons du cerceau rouge en les amenant dans le cerceau bleu qui ne doit jamais rester vide. 6 mètres séparent les cerceaux.

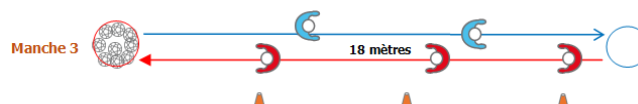
Le ballon doit être déposé sans rebond, sinon la balle est remise dans son cerceau d'origine.

Le but pour le défenseur est d'alimenter le cerceau rouge en se servant des ballons mis dans le cerceau bleu. Laissez jouer 2 à 3 minutes malgré le déséquilibre des forces.

Manche 2 : 3 attaquants et 2 défenseurs.
La distance entre les cerceaux A et B = 12 mètres.



Manche 3 : 2 attaquants et 3 défenseurs.
La distance entre cerceaux A et B = 18 mètres.



RÈGLES

- Les ballons peuvent être portés ou passés.
- Une balle perdue qui rebondit au sol peut être jouée, sauf si elle quitte le couloir de l'équipe. Dans ce cas, le ballon retourne dans le cerceau d'origine.
- Contacts interdits.

VARIABLES

- Varier les types de ballons ou d'objets à transporter.
- Elargir le couloir à 6 mètres, vous permettra de développer les attitudes défensives (lever les bras, gêner le porteur du ballon, interception).

RÈGLES ET CONSIGNES

C'est le même jeu. Refaites les 3 manches mais maintenant les ballons représentent l'eau et les aliments (ou l'énergie) nécessaires au bon fonctionnement du corps.

Le cerceau représente le corps. Toute la journée le corps perd de l'eau et dépense de l'énergie (rôle de l'attaquant qui épuise le corps).

Le but du ou des défenseur(s) est l'inverse : garder constamment le corps (cerceau rouge) alimenté et hydraté en ramenant eau et aliments (les ballons, qui peuvent aussi représenter l'énergie).

Refaites les 3 manches en vous assurant que les enfants assument les deux rôles.

Jouez avec le vocabulaire, notamment quand vous voyez le « corps s'épuiser ».

Exemple : « Attention ce corps n'a presque plus d'énergie ! ».

DÉBAT

QUESTIONS

1 Pourquoi a-t-on besoin de manger ?

2 Dans quel type de situation votre niveau de faim peut-il varier ?

3 Pourquoi a-t-on besoin de boire ?

4 Dans quel type de situation votre soif peut-elle varier ?

BILAN

1 On a besoin de manger pour donner de l'énergie à nos muscles, pour se protéger des maladies et pour construire et consolider nos os (grandir).

2 Les besoins de votre corps varient selon votre croissance, l'effort que vous avez fait, si vous avez bien dormi ou non, si vous êtes malade ou si vous avez mangé avant le repas.

3 Notre corps est constitué essentiellement d'eau (70%). Au cours de la journée, on perd de l'eau quand : on transpire, on respire, on urine, on parle. Même au repos, même si cela ne se voit pas, l'eau du corps s'évapore en permanence par les pores de la peau, surtout s'il fait chaud ou que vous faites du sport (sueur).

4 Comme dans le jeu, toute la journée votre corps perd de l'eau, il faut donc s'hydrater régulièrement pour donner à votre corps ce dont il a besoin. Ce besoin peut changer en fonction de vos activités et de votre environnement.

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

– **Qu'est ce que la faim ?**

C'est une sensation qui vous signale que vous avez besoin de nourriture.

Elle se manifeste d'abord par des gargouillis, puis des petites crampes dans l'estomac, une baisse d'énergie, des difficultés de concentration, etc.

– **Qu'est ce que l'appétit ?**

C'est l'envie ou le désir de manger. Plusieurs choses nous influencent comme l'humeur, les habitudes, le souvenir du goût, la fatigue.

NUTRITION

OBJECTIF : intégrer la notion de portions et de proportions. C'est une course où la distance courue par chacun des coureurs (famille) représente les portions comme dans la pyramide des aliments.

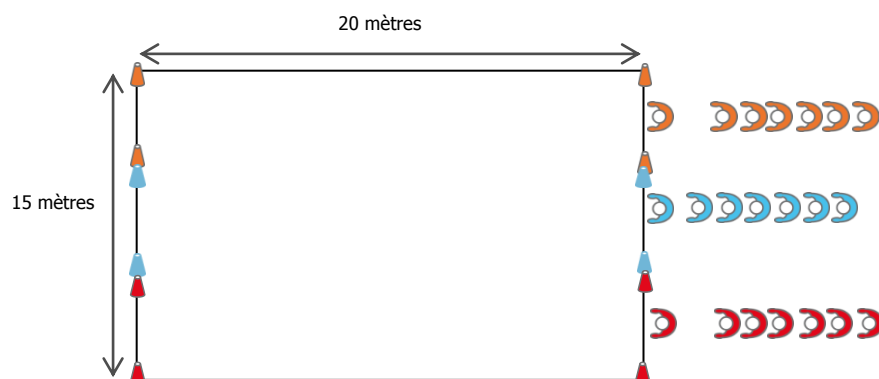
Age : 8 - 10 ans
Durée : 25 minutes
Activité : course

S'ORGANISER

Terrain = 20 X 15 m
3 à 4 équipes de 7 joueurs

  14 plots

  3 jeux de chasubles



Annexe à imprimer

JEU SANS THÈME

CONSIGNES

Chaque couloir doit faire minimum 5 mètres.

Un élève défini comme le capitaine de l'équipe se place au départ, devant ses coéquipiers. Au signal, il fait un aller-retour puis récupère un partenaire en lui donnant la main. Ce duo fait un aller-retour, puis récupère, par la main, un troisième équipier, qui fera également un aller-retour avec eux, et ainsi de suite. Les enfants feront donc entre 1 et 7 allers-retours.

But : finir la course, sans se lâcher les mains, avant les autres équipes.

Sur ce premier jeu, laissez les enfants s'organiser ; certains risquent de partir de dos ou de se retrouver bras croisés pour courir. Après chaque manche, invitez les enfants à réfléchir pour trouver la meilleure façon de collaborer, puis refaites une manche.

RÈGLES

- Si une main est lâchée, toute l'équipe recommence à zéro (changement de capitaine et d'ordre de passage possible).
- Si une équipe sort de son couloir ou ne franchit pas entièrement les lignes opposées lors des demi-tours, elle recommence à zéro.
- Contacts entre les équipes interdits.

VARIABLES

- Augmentez la longueur du terrain pour intensifier les efforts.
- Elargissez les couloirs pour faciliter les demi-tours.
- Réduisez les couloirs pour favoriser le travail de groupe.
- Départ sur le ventre

