


## Séance 2: Eurosport

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **Thème général:** Eurosport
- **Consignes HIIT:** 10x20 s (récupération = 90 s)  
→ Penser à prendre un chronomètre! 
- **Thématique santé:** recommandations en termes d'activité physique
- **Matériel nécessaire:**
  - ✓ 4 cônes ou plots au minimum  
(si pas, lignes du marquage au sol d'un hall omnisports)
  - ✓ Medicine balls (1 par enfant ou 1 pour deux au minimum;  
si pas, utiliser des ballons de basket ou d'autres ballons assez lourds)
  - ✓ Bancs (3 ou 4 selon le nombre d'élèves: 3 pour 15 ; 4 pour 20)
  - ✓ Tapis Sarneige (5) ou un grand tapis 'mousse' (1)
  - ✓ Les 2 fichiers audio fournis et un appareil de lecture
  - ✓ 1 stylo à bille et 1 feuille questionnaire par enfant

### ÉCHAUFFEMENT - BALLE CHASSEUR

Jeu identique au bonhomme gelé mais les enfants touchent leurs camarades à l'aide d'une balle.

**Matériel:** balle en mousse

### RAPPEL DE LA THÉMATIQUE SANTÉ DE LA SÉANCE PRÉCÉDENTE (10')

Après avoir demandé aux enfants de rappeler le thème 'santé' qui a été abordé lors de la séance précédente (hydratation), l'animateur les interroge sur les aspects 'santé' qu'ils ont concrètement mis en place dans leur vie quotidienne depuis lors. Il leur distribue les fiches 'Actions santé'. Les élèves écrivent leur code secret, entourent la thématique santé qui a été vue lors de la 1ère séance (hydratation) et expliquent une bonne pratique qu'ils ont mise en œuvre en dehors du cours. Une fois complétée, la fiche est déposée sur la boîte aux lettres correspondante. Les enfants peuvent demander plusieurs fiches. A la fin de la séance, l'animateur les récupère et les glisse dans une pochette 'Séance 2' afin de les analyser ultérieurement. Il peut aussi organiser un débat à propos de l'application des conseils santé à la maison.

## DRAMATISATION INITIALE (5')



### CONSEIL AUX ANIMATEURS

Un fichier audio a été transmis pour cette séance. Il est recommandé de le lancer après la dramatisation. Ce fichier correspond à un commentateur qui lance le début des J.O.

L'enseignant place les enfants dans le contexte des Jeux Olympiques. Les enfants arrivent dans un immense stade. Le stade est rempli de spectateurs. On entend des trompettes, des tambours. Les supporters crient et scandent le nom des enfants. Il y a une piste d'athlétisme avec un espace vert au centre. De loin, on distingue un vélodrome et, juste à côté, un hall omnisports. Les enfants comprennent qu'ils ont atterri aux Jeux Olympiques. Ils remplacent les athlètes et doivent réaliser les épreuves. Ces JO sont particuliers en ce sens qu'ils impliquent d'être performants lors des épreuves sportives mais aussi lors d'épreuves cognitives (quiz).

**Dramatisation:** «On est sur quelle chaine aujourd'hui? ... Oh! Nous sommes dans un stade! ... Sur quelle chaine pourrions-nous être maintenant?! Hé... mais... vous entendez?»  
→ Lancer le fichier audio

### CONSEIL AUX ANIMATEURS

Les performances peuvent être comptabilisées par nation. Les performances de chaque élève sont alors additionnées et c'est sur base de cela que les organisateurs pourront désigner le pays vainqueur.



## DESCRIPTION DES EXERCICES ET DE LEUR CONTEXTE (30')

### 1 Sprint en aller-retour (MINF)

L'épreuve reine de l'athlétisme par excellence, le 100 mètres! Il s'agit de courir le plus vite possible d'un cône à l'autre pendant 20 secondes.

**Dramatisation** (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):  
Présentation des sprinteurs «Au couloir numéro 1... Jean! etc.» Une fois les présentations effectuées, on lance le départ du 100 mètres: «À vos marques... Prêts... Partez»

**Dramatisation** (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):  
«C'est du jamais vu! Quelle victoire! Quel beau moment de sport! J'espère que le Comité olympique a prévu suffisamment de médailles d'or! Quel 100 m magnifique!»

**Récupération 1:** question ouverte 1

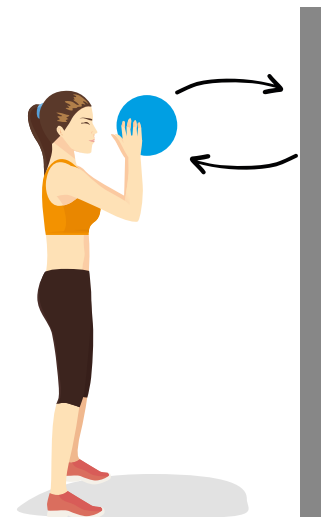
**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** «Mesdames et messieurs, regardez, les concurrents viennent de recevoir des documents à compléter. Il paraît que les organisateurs de cette épreuve se sont inspirés des compétitions proposées pendant les Jeux Olympiques de la Jeunesse ... Oui! Il semble bien que les sportifs doivent répondre à des questions. Il s'agit aussi d'une épreuve individuelle. Les juges ont l'air très stricts ... En plus c'est chronométré car les épreuves sportives reprennent dans une minute ... Laissons les sportifs se concentrer!!!!»



## 2 Chest pass avec medicine ball contre un mur (MSUP)

Seconde épreuve athlétique, le lancer de medicine ball contre un mur. Les élèves réalisent des passes à hauteur poitrine aussi vite et aussi fort que possible. C'est une épreuve combinée de tous les lancers puisque le Comité olympique n'a plus assez de médailles d'or à distribuer. Il s'agit d'une épreuve de coopération. Il n'y a qu'en équipe que les athlètes pourront triompher.

**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** « Ces athlètes sont polyvalents, ils ont couru le 100 m et viennent de répondre à un questionnaire. C'est peut-être pour les préparer à la conférence de presse de tout à l'heure ??? Mais voici que le speaker les appelle pour le concours de lancers! Quel rythme! Que sport est beau quand il est réalisé comme cela! »



**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** « Mon dieu, je dois bien vous avouer que je suis heureux que cette épreuve soit terminée. J'ai craint que le stade ne s'effondre tant nos athlètes ont malmené le mur! Malgré tout, quelle propagande pour l'athlétisme! »

### Remarque

Nous sommes conscients qu'il est compliqué d'obtenir des medicine ball. Pour cet exercice, tous les types de ballons (basket, volley, football) peuvent convenir.

**Récupération 2:** question ouverte 2

**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** « Les sportifs peuvent aller terminer la préparation de leurs entretiens avec les journalistes. Il leur reste approximativement une minute. Seront-ils capables de relever ce défi? On dit qu'ils sont très intelligents. Je me réjouis d'avance d'entendre les interviews. »

## 3 Cent mètres en marche des ours (CARDIO)

Une nouvelle épreuve figure au programme de ces Olympiades, le 100 mètres en marche des ours. Le départ se fait également en starting-block mais le coureur ne doit pas se relever durant la course.

**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** « L'appel des concurrents vient de retentir!!! Tous les sportifs ont déposé leur stylo à bille et rejoindre la piste ... Voici un des moments que, vous, chers téléspectateurs, vous attendez ... C'est la première fois qu'elle figure au programme des J.O. ... Le très amusant mais ô combien fatiguant 100 m à 4 pattes! Les concurrents sont prêts à s'élancer... La concentration se lit sur les visages... C'est parti! Quelle technique au couloir 5! Quelle puissance! ... »

**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** « Record du monde! C'est un record du monde! Incroyable! Enfin... Comme c'est la première fois que la course est organisée, il ne pouvait en être autrement mais ... quelle prestation incroyable! C'est le gratin mondial de la discipline! »

**Récupération 3:** questions-réponses à relier 1

**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** « Voilà que les juges apportent de nouveaux formulaires. Oui! La régie me signale qu'il s'agit d'un contrôle visant à vérifier si les efforts physiques intenses réalisés jusqu'à présent ne perturbent pas la concentration des champions que nous côtoyons aujourd'hui. »

#### 4 Sauts alternés sur banc (MINF)

Une des dernières épreuves athlétiques: le saut! Lors de celle-ci, il va falloir sauter très haut, en un minimum de temps! Il faut enchaîner les sauts sur le banc et les juges vont comptabiliser la hauteur totale.



##### CONSEIL AUX ANIMATEURS

Pour l'ensemble des équipiers, l'important est de sauter haut et avec une fréquence élevée.



##### Remarque

Bien alterner → pied gauche devant puis pied droit et ainsi de suite.

Critères : sauter le plus haut possible et garder le centre de gravité au-dessus du banc.



**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** «Aaaah! Voici que les concurrents reviennent dans le stade. Ils sont manifestement au top de leur forme. Oh là là! Les organisateurs ont oublié les mousses pour le saut en hauteur... Ils ont décidé de modifier l'épreuve... Ces J.O. resteront en tout cas à jamais gravés dans les annales grâce à leur originalité! Cette épreuve paraît très intéressante!»

**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** «Cette nouvelle épreuve est très intéressante! Tous les athlètes se sont battus comme des lions! Je ne voudrais pas être juge car je suis incapable de vous dire qui a remporté l'épreuve... et à vrai dire, je pense qu'ils ne le savent pas non plus... Quelle va être leur décision? Ces Jeux sont incroyables!»

**Récupération 4:** questions-réponses à relier 2

**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** «Mesdames, Messieurs, ... regardez! Les sportifs retournent compléter les formulaires qu'on leur a donné avant cette épreuve! Quel sérieux! C'est fantastique de constater qu'ils sont aussi capables de réfléchir intensément après l'effort. C'est sans doute cela qui fait les grands champions.»

#### 5 Lutte 1 (MSUP)

Par deux, les enfants se tirent par la main (prise de sécurité en tenant fermement le poignet du partenaire) et essaient de toucher l'épaule du partenaire. Trois «combats» de 20 secondes seront organisés, un changement de partenaire étant proposé après la période de repos de 90 secondes pendant laquelle chaque enfant répond à une partie du QCM.

**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** « Chers téléspectateurs, vous savez certainement qu'une des épreuves ancestrales des Jeux Olympiques est... la lutte! Cette ancienne épreuve a elle aussi subi un lifting cette année! Voyons comment nos athlètes s'en sortent! »

**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** « Ce premier round a été particulièrement intéressant. Nous avons vu des combats très équilibrés et, surtout, des comportements très fair-play de la part de tous les sportifs. Ils ont manifestement été bien préparés. Voilà qu'ils se dirigent à nouveau vers les journalistes qui vont leur poser de nouvelles questions ... »

#### **Récupération 5:** QCM 1

**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** « Le gong a retenti! C'est déjà l'heure du deuxième round ... Remarquez, chers téléspectateurs, que les combattants ont spontanément choisi d'autres adversaires pour continuer le tournoi dans de bonnes conditions. Quelle classe, ces sportifs! »

### **6 Lutte 2 (MSUP)**

Par deux, les enfants ont changé d'adversaire et, au signal, entament le deuxième round en veillant toujours à respecter la sécurité de leur condisciple.

**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** « Les concurrents sont invités à reprendre les combats. Le règlement stipule qu'ils doivent changer d'adversaire. Je suis impressionné par le contrôle de ces sportifs. Tous font preuve d'une ténacité hors du commun! »

#### **Récupération 6:** QCM 2

### **7 Lutte 3 (MSUP)**

Par deux, les enfants ont changé d'adversaire et, au signal, entament le troisième round en veillant toujours à respecter la sécurité de leur condisciple.

**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** « Avez-vous entendu? Voici déjà la troisième série de combats... Les lutteurs semblent toujours d'attaque. »

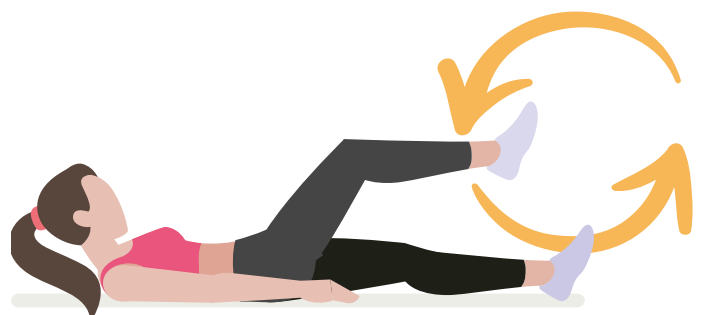
#### **Récupération 7:** QCM 3

### **8 Pédalier de jambes en décubitus dorsal, jambes relevées (TRONC)**

Épreuve du cyclisme sur piste, dans le vélodrome. Les enfants sont couchés sur le dos et pédalent avec les jambes pour faire avancer le vélo.

**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** « C'est le moment que beaucoup attendent: l'épreuve où tant de belges se sont illustrés. Il s'agit de cyclisme sur piste ... Elle est redoutée car très difficile! Les cyclistes sont sur leur vélo, prêts à démarrer... C'est parti! Ecoutez!!! On entend les concurrents s'encourager. C'est un splendide moment de sport! »

#### **Récupération 8:** vrai ou faux 1



## 9 Course à cloche-pied (MINF)

Dernière épreuve de course, une nouveauté également, la course à cloche-pied; 10 secondes sur une jambe, 10 secondes sur l'autre. Elle se déroule en aller-retour comme les autres épreuves athlétiques.

**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):** «Voici l'épreuve suivante! La course à cloche-pied... Cette course se déroule en aller-retour et permettra de mettre les candidats sur un même pied d'égalité! D'abord le pied droit et puis le pied gauche!»



**Récupération 9:** vrai ou faux 2

## 10 Wall ball (MSUP)

Basket-ball au plafond. Le but est d'effectuer des squats (mi-flexion des jambes) et de lancer un medicine ball le plus haut possible contre le mur, en réalisant un saut.

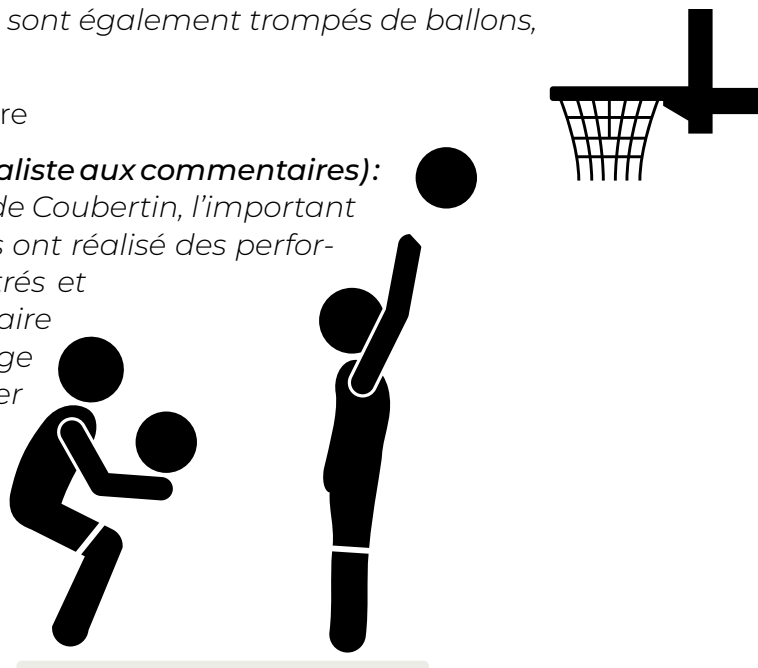
**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):**

«Les organisateurs se sont trompés de hauteur des paniers: ils ne sont pas à 3,05 mètres mais à 5,03 mètres... Ils se sont également trompés de ballons, ils pèsent plus d'un kilo.»

**Récupération 10:** cérémonie protocolaire

**Dramatisation (prendre le rôle de journaliste aux commentaires):**

«Comme le disait ce cher Baron Pierre de Coubertin, l'important est de participer. Toutefois, nos athlètes ont réalisé des performances incroyables. Tous se sont illustrés et la délégation belge a bien mérité de faire retentir la Brabançonne dans le village olympique. Il reste maintenant à passer aux interviews.»



### CONSEIL AUX ANIMATEURS

Un autre fichier audio vous a été transmis pour cette séance. Ce fichier contient l'hymne national belge, que vous pouvez faire entendre aux enfants.

### Remarque

Bien respecter les critères du squat :

- ✓ Pieds écartés largeur épaule.
- ✓ Dos droit.
- ✓ Les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds → amener les fesses vers l'arrière.
- ✓ Les pieds sont légèrement orientés vers l'extérieur !!

## ANIMATION SANTÉ (15')

Les animations santé sont présentées lors des périodes de récupération, entre deux exercices physiques. Elles ont été conçues selon quatre modalités différentes: un questionnaire demandant aux enfants de s'exprimer par rapport à un des concepts de la thématique abordée pendant cette séance, un jeu de questions-réponses à relier, un quiz et un vrai ou faux. Chaque série de questions devra être complétée en 2 ou 3 périodes de récupération. Chaque élève possède son propre dossier et un stylo à bille. Les 15 dernières minutes de la séance servent à mettre en commun les réponses et à proposer des pistes concrètes aux enfants afin qu'ils puissent respecter les recommandations dans leur vie quotidienne.

### ANNEXES

#### ■ DÉFINITION (Récup 1 et 2)

✓ Avec tes propres mots, propose ta définition du terme « activité physique »

✓ Pour toi, quelle est la différence entre « activité physique » et « sport » ?

## ■ RELIER LES RÉPONSES AUX QUESTIONS (Récup 3 et 4)

Combien de km faut-il parcourir en courant pour éliminer une portion de frites ?	●	● 120
Combien de temps faut-il marcher d'un bon pas (5km/h) pour éliminer une canette de Coca ?	●	● 5,97
Quelle est la durée maximum en minutes devant un écran ?	●	● 3,34
Combien de km faut-il parcourir en courant pour éliminer un «Mars» ?	●	● 45
Quel est le nombre de pas à effectuer chaque jour ?	●	● 10,47
Combien de km faut-il marcher pour éliminer un paquet de chips (250g) ?	●	● 10.000



■ **QCM** (Récup 5, 6 et 7)

1. **Quelle est la durée maximale, en minutes, que les jeunes ne devraient jamais dépasser en restant en position assise ?**

- a. 120
- b. 75
- c. 30

2. **L'activité physique a pour effet :**

- a. D'augmenter la vie de 2 ans et demi chez des personnes très actives.
- b. Augmente la concentration et la mémoire
- c. Permet de se faire des amis
- d. Aucune proposition n'est correcte
- e. Toutes les propositions sont correctes

3. **Faut-il faire de l'activité physique le week-end si on en fait déjà suffisamment la semaine ?**

- a. Oui
- b. Non

4. **Quelle action peut être considéré comme de l'activité physique ?**

- a. Danser
- b. Courir
- c. Passer l'aspirateur
- d. Aucune proposition ne peut être considérée comme de l'activité physique
- e. Toutes les propositions peuvent être considérées comme de l'activité physique

5. **L'activité physique :**

- a. Prend du temps
- b. Coûte cher
- c. Activité physique = uniquement sport
- d. Aucune proposition n'est correcte
- e. Toutes les propositions sont correctes

## ■ VRAI OU FAUX (Récup 8 et 9)

1. Je dois être actif au minimum 1h tous les jours, même le week-end. **V – F**
2. Je devrais faire des exercices de renforcement musculaire au minimum 3x/semaine. **V – F**
3. Dix minutes d'activité physique, c'est insuffisant pour avoir des effets positifs sur la santé. **V – F**
4. Si je suis suffisamment actif, je peux rester plus de temps devant la télé. **V – F**
5. Si je fais 2 entraînements et 1 match chaque semaine de n'importe quel sport, je suis suffisamment actif. **V – F**
6. Mamy et Papy ne doivent plus être actifs physiquement parce qu'ils sont trop vieux. **V – F**
7. Si je bouge suffisamment, je peux manger ce que je veux sans conséquence. **V – F**

---

## CORRECTIONS

### Réponse 1: Définition

- ✓ Selon l'OMS (2006), l'activité physique, c'est « *tout mouvement volontaire produit par les muscles squelettiques responsable d'une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos* ».

Autrement dit, il faut y retrouver 4 éléments:

- *Mouvement*: l'activité physique implique de bouger
  - *Volontaire*: la personne décide de bouger, de se mettre en mouvement
  - *Muscles*: elle nécessite l'action des muscles pour produire le mouvement
  - *Dépense énergétique*: implique un minimum d'intensité
- ✓ Le sport est une activité physique mais l'inverse n'est pas forcément vrai. Par sa définition, l'activité physique, inclut les déplacements actifs (en vélo, en marchant, en faisant de la trottinette, ...), les activités fonctionnelles (tondre la pelouse, tailler une haie, faire le ménage, ...), le travail (un peintre en bâtiment, un agriculteur, ...), les loisirs actifs non-sportifs (promener son chien, aller se promener en famille, ...) et enfin les activités sportives (football, basket-ball, danse, cyclisme, ...). L'activité physique est donc bien plus large que le sport.

### Réponse 2: Liaison

1. Combien de km faut-il parcourir en courant pour éliminer une portion de frites? **5.97 km**
2. Combien de temps faut-il marcher d'un bon pas (5km/h) pour éliminer une canette de Coca? **45 minutes**
3. Quelle est la durée maximum devant un écran? **120 minutes**
4. Combien de km faut-il parcourir en courant pour éliminer un « Mars»? **3,34 km**
5. Combien de pas faut-il effectuer par jour? **10.000 pas.**
6. Combien de km faut-il marcher pour éliminer un paquet de chips (250g)? **10,47 km**

### Réponse 3: QCM

1. Quelle est la durée maximum, en minutes, que les jeunes ne devraient jamais dépasser en restant en position assise? **120**

2. L'activité physique a pour effet ... **Toutes les propositions sont correctes**

3. Faut-il faire de l'activité physique le week-end si on en fait déjà la semaine?  
**Oui.**

Les enfants doivent effectuer au minimum 60 minutes d'activité physique par jour. Être actif la semaine et rester assis le week-end n'est pas du tout recommandé. Il faut éviter un maximum les périodes de sédentarité (temps passer assis et couché). Il s'agit de bénéficier un maximum de la régularité pour maximiser les effets. Si je réalise 3x2h ou 6x1h, les effets sont bien plus importants si je suis actif 6x que 3x, même si la durée totale est identique. Il est donc préférable d'étaler ses entraînements l'ensemble de la semaine. Il faut donc veiller à bien répartir les périodes d'activité physique sur la semaine afin d'optimiser les effets escomptés.

4. Quelle action peut être considéré comme de l'activité physique?

**Toutes les propositions peuvent être considérées comme de l'activité physique**

5. L'activité physique:

**Aucune proposition n'est correcte.** L'activité physique, ce n'est pas uniquement du sport: passer l'aspirateur, se promener, ... ce sont des activités physiques. Dans ce cadre, tout le monde peut trouver des opportunités pour être actif au cours d'une journée et on peut donc considérer que le temps n'est pas fondamentalement un problème. L'activité physique ne coûte pas cher: une simple paire de chaussure pour aller marcher ce n'est pas cher.

### Réponse 4: Vrai ou faux

1. Je dois être actif au minimum 1h tous les jours, même le week-end.

**VRAI:** un adolescent doit être physiquement actif tous les jours de la semaine au moins une heure, y compris le samedi et le dimanche. Dit comme cela, cela peut sembler impossible. Pourtant, ce n'est pas insurmontable: les récréations où on joue dans la cour, les déplacements, les jeux avec les copains après l'école, les cours d'éducation physique, les entraînements de sports, etc. Toutes ces activités comptent!

2. Je devrais faire des exercices de renforcement musculaire au minimum 3x/semaine.

**VRAI:** il est évident qu'on ne parle pas ici de musculation avec des poids et haltères. L'objectif de ces séances est de solliciter le système musculaire. 3 séances de 20 minutes par semaine sont indispensables au bon développement musculaire. Lors de ces séances, les adolescents vont travailler avec le poids du corps ou du petit matériel. Il n'est pas question de travailler avec des charges lourdes.

3. Dix minutes d'activité physique, c'est insuffisant pour avoir des effets positifs sur la santé.

**FAUX:** c'est à partir de 10 minutes que les activités deviennent bénéfiques. L'argument du manque de temps ne tient donc pas. 10 minutes, cela peut représenter descendre à l'arrêt de bus précédent pour marcher quelques centaines de mètres ou participer à un jeu dans la cour de récréation plutôt que de rester assis.

4. Si je suis suffisamment actif, je peux rester plus de temps devant la télé.

**FAUX:** quel que soit son âge, il faut diminuer au maximum le temps passé devant écran ou à toute autre activité de type sédentaire. Activité physique et sédentarité sont deux choses complètement différentes. Il faut réduire le plus possible le temps que l'on passe assis ou couché durant la journée.

5. Si je fais deux entraînements et 1 match chaque semaine de n'importe quel sport, je n'ai besoin de rien faire d'autre, je suis suffisamment actif.  
**FAUX:** évidemment, c'est déjà bien mais on a déjà souligné qu'il fallait atteindre un minimum de 1h d'activité physique par jour!
6. Mamy et Papy ne doivent plus être actifs physiquement parce qu'ils sont trop vieux.  
**FAUX:** il est clair qu'ils ne doivent pas respecter les mêmes recommandations que des jeunes. Par contre, l'activité physique est tout aussi bénéfique pour eux. Il faut qu'ils accumulent au moins 2h30 d'activité physique sur l'ensemble de la semaine, réparties si possible en 5 jours et effectuent un maximum d'exercices d'équilibre, de souplesse et de renforcement musculaire. C'est indispensable pour eux afin qu'ils restent en bonne santé et limitent les risques de chutes. A tout âge, il faut être actif!
7. Si je bouge suffisamment, je ne dois pas me tracasser de ce que je mange.  
**FAUX:** Même très actif, il est important de faire attention à son alimentation. Le meilleur exemple, c'est peut-être les voitures de formule 1. Si le carburant que l'on met dans le réservoir de la voiture n'est pas bon, la voiture ne roulera pas aussi bien. Il en va de même pour les personnes et pour les sportifs. Pour être en bonne santé, il faut manger correctement et être physiquement actif!