



Solidaris, c'est une mutualité qui, avant tout, se préoccupe de ta santé. Pour cela, elle propose différents avantages et services, mais aussi des documents intéressants et amusants, comme ce livre d'activités

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST TRÈS IMPORTANT!

Aime-tu bouger? Courir? Sauter? Alors tu pratiques
déjà une activité physique lorsque tu réalises ces
différentes choses! Pour être en bonne santé, il
est bien sûr important de bien manger mais aussi

de bouger tous les jours. Si tu es actif pendant au moins
60 minutes par jour, cela peut aider à améliorer ta santé et ta
condition physique, à devenir plus fort, à te sentir plus heureux
et à prendre du plaisir à jouer avec tes amis!

Deviens un pro de l'activité physique

Pour devenir un pro de l'activité physique, c'est simple : il suffit de bouger ! Un peu tous les jours, dans le jardin, à l'intérieur, dans la cour de récréation, seul ou alors avec ta famille ou tes amis. Tu le fais déjà sûrement à l'école à la récré ou alors en rentrant chez toi. En réalisant les mini-jeux et activités proposés dans ce livret, tu pourras découvrir de nouveaux jeux originaux à réaliser en famille ou entre amis.

Qu'est-ce que **l'activité physique** ?

L'activité physique c'est quand tu bouges et que tes muscles travaillent Exemple : marcher, courir, monter les escaliers, nager, jouer dans la cour de récré, faire du vélo...

Chaque fois que tu bouges c'est tout bénéfice pour ta santé : tes os, tes muscles, ton coeur et tes poumons s'exercent et se renforcent, c'est très bien pour ta croissance!

CONNAIS-TU LA DIFFÉRENCE ENTRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE SPORT ?

• Le sport est une activité physique qui se réalise de manière organisée avec un cadre, des règles et un système de compétition (comme le football, par exemple) : c'est le cours de gymnastique.

• L'activité physique est le simple fait de bouger : c'est la récré!



Parmi les illustrations suivantes, retrouve les activités physiques et entoure-les en rouge.





QUEL SPORT?

Parmi les descriptions suivantes, retrouve de quel sport on parle et indique-le sur les pointillés en dessous de chaque texte.

Ce premier sport se joue avec une raquette et une balle de couleur jaune. Tous les ans en France, il y a une compétition de ce sport sur le terrain Roland Garros, quel est-il ?

C'est un sport collectif qui se joue en équipe de 11 joueurs sur un grand terrain. On utilise un ballon rond de couleur noire et blanche, sais-tu de quel sport il s'agit ?

.....

Ce troisième sport est très populaire aux Etats-Unis. Il se joue en équipe de 5 et les joueurs ne peuvent pas utiliser leurs pieds pour toucher la balle, seulement leurs mains, de quoi parle-t-on?

.....

Ce sport-ci est un peu moins célèbre. Il se joue aussi en équipe et chaque joueur doit utiliser une crosse pour faire circuler la petite balle qui est mise en jeu. Ouel est-il ?



VRAI OU FAUX ?

Voici une liste de conseils pour être en bonne santé, regarde attentivement... Tu ne trouves pas qu'il y a quelque chose de louche ? Indique si les propositions sont vraies ou fausses.

VRAI FAUX II te faut au moins entre 9 et 12 heures de sommeil par nuit pour être en pleine forme.

VRAI FAUX II faut manger un repas copieux avant d'aller dormir, plus tu manges, mieux tu dors!

VRAI FAUX Il ne faut pas boire d'excitant (comme le café) ou des boissons trop sucrées avant d'aller se coucher.

RAI FAUX Il faut que ta chambre ne soit pas trop chaude, la température idéale pour dormir correctement est de 5°C.

VRAI FAUX

C'est une bonne idée de jouer sur ta console avant d'aller dormir, cela va t'aider à t'endormir.

LE SAVAIS-TU

Si tu as entre 5 et 17 ans, l'organisation mondiale de la santé recommande une activité physique quotidienne d'au moins une heure.

Essaie de ne pas passer plus de deux heures assis devant ta console. Les écrans, ce n'est pas très bon pour les yeux et il faut d'ailleurs écarter tout écran 1 heure avant d'aller dormir, ce qui te permettra d'avoir un bon sommeil.

À JOUER :



Nb joueurs : 6 et plus

LES GENDARMES ET LES VOLEURS

Les joueurs forment deuxéquipes égales : celle desgendarmes et celle des voleurs.

Puis chaque équipe recherche un endroit qui lui servira de camp, él<mark>oi</mark>gnés l'un de l'autre.

On peut par exemple délimiter les camps par des branches posées par terre, ou si l'on joue en intérieur, se servir de coussins. Au départ, chaque équipe se positionne dans son camp.

Puis les voleurs quittent leur camp, annonçant ainsi le début du jeu. Alors les gendarmes tentent d'attraper les voleurs qui courent dans tous les sens!

Les voleurs, eux, peuvent retourner se mettre à l'abri dans leur camp, ce qui est tout à fait interdit aux gendarmes, mais ils ne peuvent pas être plus de 3 voleurs à la fois, sinon, ils vont directement en prison.

Quand un gendarme attrape un voleur, il le met en prison, dans le camp des gendarmes.

Les voleurs emprisonnés peuvent essayer de s'échapper. Pour cela, ils ont besoin de l'aide d'un voleur « libre ». Celui-ci doit venir toucher la main d'un prisonnier, qui doit obligatoirement avoir un pied dans le camp des gendarmes. Et si à ce moment-là tous les prisonniers se donnent la main en faisant une chaine, ils sont tous libérés!

Le jeu se termine quand tous les voleurs sont en prison.



L'ARAIGNÉE

À JOUER

Nb joueurs: 6 et plus

On commence par définir 2 zones de jeu, distantes d'environ 5 ou 6 mètres (5 grands pas). Puis, l'un des joueurs est désigné pour être l'araignée. Il se place entre les deux zones. Les autres joueurs se placent comme ils le souhaitent dans l'une ou l'autre zone. Quand le top départ est donné par l'araignée, les joueurs doivent essayer d'aller d'un camp à un autre. L'araignée essaie de les toucher au passage. Quand elle touche un joueur,



celui-ci s'accroche à elle : tous les deux se tiennent par une main et ne peuvent se détacher. Seules les mains libres peuvent attraper les joueurs. Ainsi, plus l'araignée accroche de joueurs, plus elle s'allonge. Ce sont toujours uniquement ses extrémités qui peuvent attraper les joueurs. Quand il n'y a plus de joueurs à attraper, c'est le dernier attrapé qui est désigné pour être la nouvelle araignée.



QUE SE PASSE-T-IL DANS TON CORPS ?

Après avoir réalisé une activité physique, observe ce qui se passe avec ton corps. Colorie les ronds par rapport à ce que tu ressens.

Ton visage est rouge.



Touche ton front, tu as chaud et tu transpires.



Tu sens que ton coeur bat très vite.



Observe ta respiration, tu es essoufflé(e).



as du tout

eaucoup

Tu te sens sûrement un peu fatigué, c'est normal, tu as fait travailler tes muscles. Tu seras bientôt de nouveau en forme.

Attends 10 petites minutes... Tu te sens mieux ? Colorie le visage qui correspond le plus à ce que tu ressens.



CONTENT



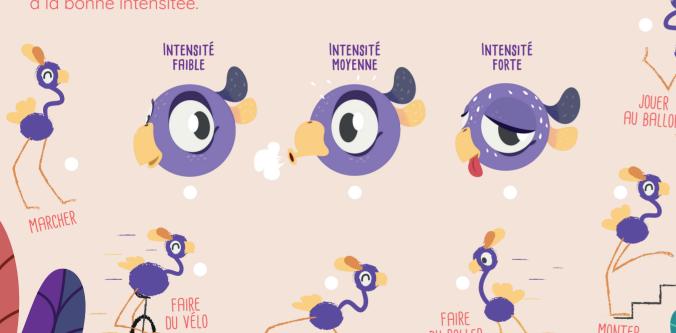


FÂCHÉ

1

UNE BONNE INTENSITÉ

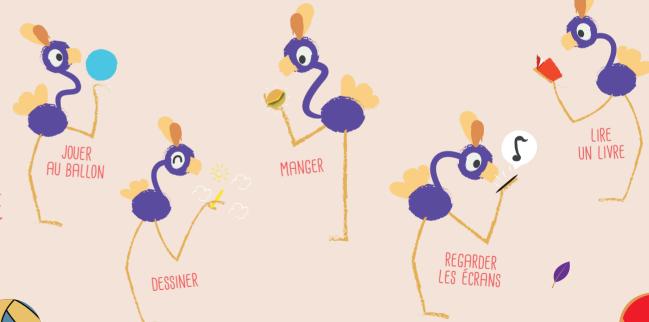
Parmi les activités suivantes, essaie de reconnaitre quelles sont les activités à haute, moyenne ou faible intensité et relie-les à la bonne intensitée.



COMMENT MIEUX DORMIR?

Il y a un temps pour tout! Comme tu le sais, il y a certaines activités qu'il vaut mieux éviter de faire avant d'aller dormir et d'autres qui peuvent t'aider à te relaxer.

Entoure les activités qui vont t'aider à t'endormir en bleu et les autres en rouge.



GRILLE DE MOTS MÊLÉS

Retrouve tous ces mots en rapport avec l'activité physique dans cette grille de mots mêlés.



- LENTEMENT
- SPORT
- ACTIVITÉ
- PHYSIQUE
- RESPIRATION
- TRANSPIRER
- RAPIDEMENT
- FOOTBALL
- TROTTINETTE
- NATATION
- SOMMEIL
- EAU
- Bouger
- VÉLO
- ÉCHAUFFEMEN

DÉFIS 🝗

A ton tour! As-tu une balle de basket dans les parages? Essaie de dribbler pendant 1 minute et compte le nombre de fois où tu as réussi.

Essaie de faire 10 petits bonhommes sans rire, tu sais ce que c'est? Lève tes deux index en l'air et compte «1 petit bonhomme sans rire, 2 petits bonhommes sans rire» et ainsi de suite tout en sautant. Situ échoues, tu peux recommencer!

C'est quand ta prochaine activité physique ?

Que vas-tu faire?



Que fais-tu avant de t'endormir ? Nous t'avons laissé un espace pour dessiner ce que tu fais avant d'aller dormir.



MESSAGE CODÉ

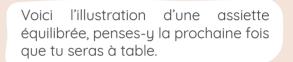
Déchiffre le code secret et découvre le message caché!



BIEN MANGER

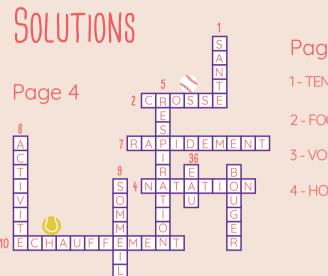
Bien sûr, il est important que tu maintiennes une activité physique régulière mais tu dois aussi faire attention à ton alimentation. Le plus important est de manger plus de fruits et de légumes et n'oublie pas que la seule boisson dont le corps a réellement besoin c'est l'eau!

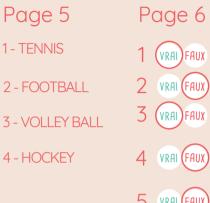
Entoure les aliments sains en vert et les aliments qui ne sont pas très bons pour la santé en rouge.













Page 12

Page 14 L'ACTIVITÉ PHISIQUE EST BONNE POUR LA SANTÉ.





les parents Ouand on dit que Solidaris se préoccupe de votre santé, et bien concrètement, vous pouvez bénéficier d'un tas d'avantages, de services et d'informations santé. A titre d'exemples*:

- Votre enfant fait du sport ? Solidaris intervient dans les frais d'abonnement!
- Votre enfant participe à des stages pendant les vacances ? Latitude Jeunes propose une dizaine de possibilités de stages à des prix préférentiels, tout en bénéficiant d'un remboursement de la mutualité!
- Votre enfant est malade et vous n'avez pas la solution pour le garder ? Solidaris vous rembourse vos frais de garde et la CSD, vous propose même d'envoyer une puéricultrice diplômée, avec son sac de bricolage, pour bien prendre soin de votre enfant!
- Vous souhaitez aller au cinéma ou au restaurant ? Solidaris propose un « service de baby sitting certifié » à des prix avantageux!

Bref, vous l'aurez compris, votre santé et celle de votre famille est au cœur de nos préoccupations! Profitez de la vie!

Une réalisation du Service Promotion Santé et du Service Marketing de Solidaris.



