

Module 1.1. Maîtriser son équilibre de vie.**1.1.1 Gérer son activité physique.****Analyser :****Activité 1 :** C14. Analyser.**Noter** ci-dessous à quoi vous fait penser l'affiche.

L'activité physique

Muscle strié
squelettique et
mécanisme du travail
musculaire

A quoi vous fait
penser cette
affiche ?

Effets négatifs sur la santé,
risques

Effets positifs sur la santé

Problématique : Comment gérer son activité physique pour maintenir une bonne santé ?

Objectif de séquence : gérer son activité physique de façon responsable.

Séance 1 : L'importance de l'activité physique.

Objectif général de la séance :

.....

.....

I. L'activité physique :

Activité 1 : C43. Se situer dans un projet.

Objectif intermédiaire : être capable de définir la notion d'activité physique.

1.1. Compléter le questionnaire ci-dessous.

Au lycée ou en PFMP,

- 1** ☐ Je marche
- a** - Jamais
- b** - Occasionnellement
- c** - Souvent

- 2** ☐ Je suis assis(e)
- a** - Souvent
- b** - Occasionnellement
- c** - Jamais

Pendant mes loisirs,

- 3** ☐ Je marche
- a** - Jamais
- b** - Occasionnellement
- c** - Souvent

- 4** ☐ Je pratique un sport
- a** - Jamais
- b** - Occasionnellement
- c** - Souvent

- 5** ☐ Je regarde la télévision
- a** - Souvent
- b** - Occasionnellement
- c** - Jamais

Pour me déplacer,

- 6** ☐ Je privilégie la marche à pied, le vélo, les rollers...
- a** - Jamais
- b** - Occasionnellement
- c** - Souvent

1.2. En déduire la définition d'une activité physique.

.....

.....

II. Activité physique et activité sédentaire :

Activité 2 : C13. Traiter des informations.

Objectif intermédiaire : être capable de différencier activité physique et sédentarité.

2.1. Calculez votre score en vous aidant du document 1 :

2.2. En déduire votre profil (très peu actif à très actif) :

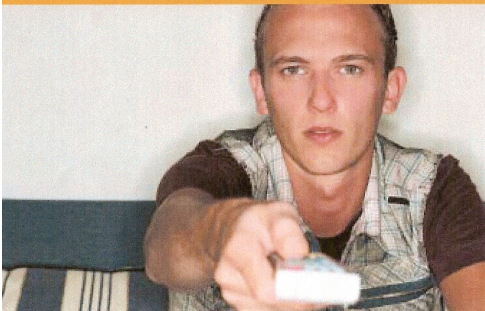
2.3. Précisez si vous avez plutôt un comportement sédentaire ou si vous pratiquez régulièrement une activité physique.

.....

.....

Activité physique

FAITES-VOUS SUFFISAMMENT D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

**Document 1 : guide PNNS**

La santé vient en bougeant.

Le guide nutrition pour tous p12 et 13.

RÉSULTATS

Reportez vos résultats dans le tableau ci-dessous puis additionnez vos points.

	1	2	3	4	5	6
a	1	1	1	1	1	1
b	2	2	2	2	2	2
c	3	3	3	3	3	3

Si vous avez répondu à toutes les questions le score minimal est de 6 et le score maximal de 18.



6 à 9 : très peu actif



9 à 12 : peu actif



12 à 15 : moyennement actif



15 à 18 : très actif

Guide : la santé vient en bougeant, document élaboré dans le cadre du PNNS**Site :** mangerbouger.fr**2.4. Noter** dans le texte ci-dessous l'expression qui convient en vous aidant du document 1.**L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ, C'EST QUOI ?**

..... correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles, qui augmentent la dépense d'énergie. Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués lors du temps de travail comme lors des loisirs. La marche est l'activité physique de base, praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout. L'activité physique c'est donc marcher, jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants... et bien sûr faire du sport.

..... correspond aux occupations pour lesquelles les mouvements corporels sont réduits au minimum (et la dépense énergétique très faible) : regarder la télévision, travailler sur un ordinateur, jouer avec des jeux vidéos et de façon générale être assis ou couché.

2.5. Citer des exemples d'activité correspondant à chaque définition.- Activité physique :- Activité sédentaire :

III. Alimentation et activité physique :

Activité 3 : C13. Traiter des informations.

Objectif intermédiaire : être capable d'expliquer le lien entre la nutrition et l'activité physique

Lire le document 2 et **répondre** aux questions ci-dessous.

3.1. Préciser qui a élaboré le PNNS 1.

.....

3.2. Enoncer l'objectif du PNNS.

.....

3.3. Citer deux éléments présents dans le PNNS.

-

-

3.4. Enumérer trois moyens d'adopter une attitude responsable par rapport à la santé.

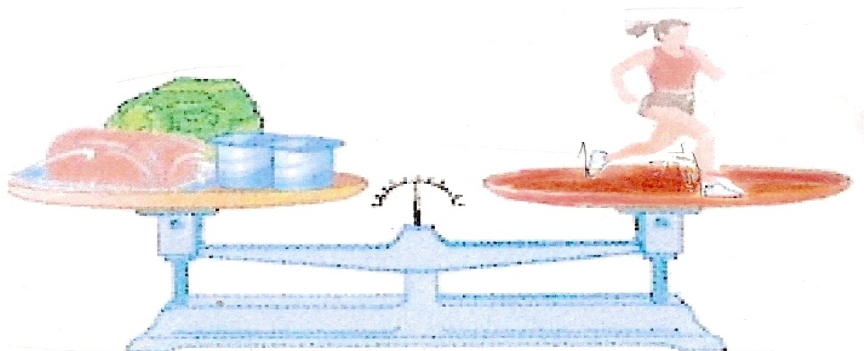
-

-

3.5. Expliquer pourquoi l'alimentation et l'activité physique sont liées en vous aidant du dessin ci-dessous et des recommandations inscrites dans le guide : La santé vient en bougeant dans le cadre du PNNS.

.....

.....



Document 2 : Le guide de la santé vient en bougeant p4.

POURQUOI UN GUIDE SUR L'ACTIVITE PHYSIQUE ?

Toutes les études le démontrent : « bien manger » et « bouger » sont des facteurs de protection contre les maladies cardiovasculaires, le cancer ou encore le diabète. Ils sont aussi des moyens efficaces de diminuer les risques de prise de poids et d'ostéoporose. En choisissant le contenu de nos assiettes et en organisant notre mode de vie, en adoptant des comportements favorables et en réduisant certains facteurs de risque, nous devenons des acteurs de notre propre santé. Et ce, sans sacrifier les plaisirs de la vie ni bouleverser fondamentalement nos habitudes.

C'est en s'appuyant sur ce constat et sur l'avis de nombreux experts scientifiques que le ministère de la Santé a mis en place en 2001, avec le soutien de tous les ministères et institutions concernées, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) dont l'objectif est d'améliorer l'état de santé de la population française en agissant sur le déterminant majeur que représente la nutrition. Ce programme prévoit des actions et des mesures concrètes qui permettent de réduire le risque de maladies, d'optimiser l'état de santé et la qualité de la vie, à tous les âges.

Mais rassurez-vous : **se dépenser ne veut pas forcément dire faire du sport intensif !** Il est tout à fait possible d'intégrer une activité physique protectrice pour la santé dans notre vie quotidienne.

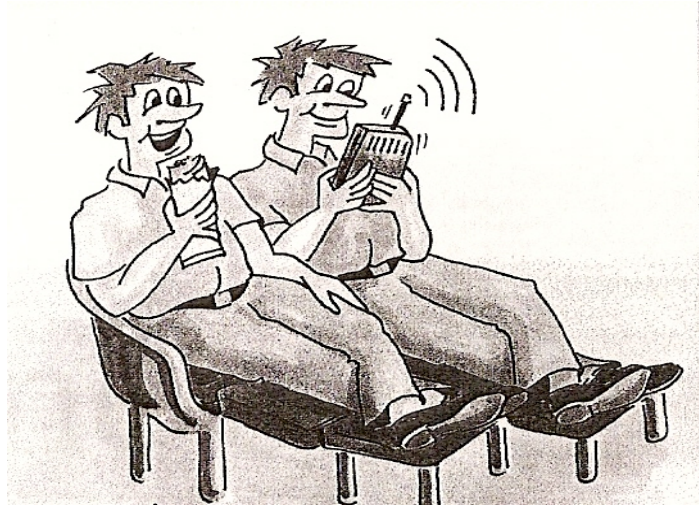
3.6. Consulter le document 3. **Expliquer** comment les PNNS1 et 2 prévoient de lutter contre l'obésité.

.....

.....

Document 3 : Progression de l'obésité. Grain de sucre N°14 janvier 2008 p8.

La proportion de la population française touchée par l'obésité est aujourd'hui estimée à 12,4% contre 8,2% en 1997, soit 6 millions de personnes auxquelles s'ajoutent 20 millions d'individus en surpoids.



Conclusion : Le programme national nutrition santé (PNNS 1 puis actuellement le PNNS2) a pour but d'améliorer la santé des personnes quelque soit leur âge par des conseils et actions sur l'équilibre alimentaire. Le manque d'activité physique est à l'origine d'un déséquilibre entre les apports alimentaires et les dépenses en énergie musculaire responsable de surpoids, d'obésité, de maladies cardio-vasculaires, de cancer ou de diabète. L'activité physique nécessite la contraction des muscles responsables des mouvements, ces muscles se nomment les muscles striés squelettiques.