

## Séance 2 : Le sport c'est la santé

Rappel : Nous avons vu qu'une alimentation variée et équilibrée est nécessaire pour l'organisme. Pour se sentir bien, d'autres choses sont importantes. Par cette fiche, tu vas réfléchir aux activités qui t'apportent du bien être.

### Je cherche

#### 2 Quelles activités me permettent de me sentir bien ?

2 Lis le DOC. 2 et remplis le tableau.

##### DOC. 2 Des loisirs différents



Basile : « Quand je fais du basket le mercredi et le samedi, j'active mon souffle et le fonctionnement de mes muscles. Après le match, je suis en pleine forme. »



Victoria : « Quand je regarde la télé, presque tous les jours, pendant plusieurs heures, je me sens fatiguée et j'ai mal à la tête. »



Maude : « Quand je danse, deux fois par semaine, mon corps et mon esprit se détendent. Après le cours, je me sens vraiment bien. »

Prénoms des enfants	Loisirs	Effets sur le corps et la santé	Fréquence
.....	basket	.....	.....
.....	danse	.....	.....
.....	télévision	.....	.....

■ Pourquoi est-il important d'avoir une activité physique régulière ?

.....

### Je retiens

Il est important d'avoir une activité physique régulière car le sport développe le tonus musculaire qui favorise le maintien (= ce qui nous permet de tenir debout, de soutenir notre squelette) et la croissance (taille et masse). Le sport réactive les fonctions vitales : élimination des déchets, digestion, vascularisation (= apport du sang) des os et fabrication du sang. Les activités sportives aident à avoir un sommeil de qualité.

Le sport améliore la souplesse des articulations, la capacité respiratoire et entraîne le cœur à bien fonctionner.

Le sport est bénéfique s'il est bien adapté à chacun et pratiqué sans excès. Nous n'avons pas tous les mêmes besoins ni les mêmes capacités. Par exemple un exercice sportif qui serait bénéfique pour une personne en bonne santé peut être néfaste (= mauvais) pour une autre qui aurait un problème de santé.

Les exercices physiques donnent envie de se surpasser, donnent confiance en soi et contribuent à la construction d'une image positive (= d'une bonne image) de soi. Si le sport est collectif, il apprend le respect des règles, la coopération (= agir ensemble) et l'entraide.