



MouV&CO

# Guide enseignant

## 2 heures pour changer le monde



### Sommaire

Contexte .....	p. 2
Objectifs / Les messages .....	p. 2
Matériel pédagogique .....	p. 3
Déroulé pédagogique .....	p. 4
Sur le chemin de l'école .....	p. 5
Au parc .....	p. 6
Annexes : panoramiques + cartes .....	p. 7 à 14

## CONTEXTE

Les effets favorables d'une pratique régulière d'activité physique sur la santé ne sont plus à prouver. Cependant, des études récentes ont montré que le **niveau d'activité physique chez les jeunes français était insuffisant**. Malgré les heures d'éducation physique et sportive dispensées dans le cursus scolaire et une offre de loisirs importante, ils sont moins de 50% à atteindre le niveau d'activité physique recommandé par le Programme National Nutrition Santé (PNNS) : **au moins l'équivalent d'une heure d'activité physique par jour**. On constate également une tendance à la baisse de l'activité physique sur le long terme, et un risque de décrochage lié à la concurrence d'autres activités de loisirs de type sédentaires.

En quelques décennies, **le niveau d'activité physique et sportive des jeunes a diminué de près de 40%**, ce qui entraîne une diminution globale de leur forme physique, contribue à l'augmentation du risque d'obésité, voire peut entraîner des répercussions sur leur état de santé à l'âge adulte.

**La promotion des modes de transport « actifs » au quotidien constitue une solution optimale pour atteindre ce niveau recommandé d'activité physique.** Les mobilités actives sont non seulement bénéfiques pour la santé mais également positives pour l'environnement, notamment la pratique de la marche ou du vélo.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) nous rappelle que ces deux modes de déplacements actifs constituent une forme d'activité physique. Ils contribuent à réduire les maladies non-transmissibles telles que les maladies respiratoires, l'obésité, les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.

## OBJECTIFS

Ce dispositif pédagogique, à destination des élèves de CM1/CM2 a pour objectifs de :

- Faire comprendre à l'élève l'intérêt pour sa santé de pratiquer une activité physique quotidienne,
- Faire comprendre à l'élève les bénéfices directs de l'utilisation des mobilités actives dans ses trajets quotidiens sur sa santé et sur l'environnement, au niveau individuel et collectif.

**Aider les jeunes à intégrer l'activité physique à leur quotidien et utiliser les transports doux, c'est leur donner de bonnes habitudes qu'ils pourraient bien conserver tout au long de leur vie !**

## LES MESSAGES

*« Bien bouger et bien manger, c'est essentiel pour rester en forme ! »*

*« Pour vos petits trajets, pensez à marcher, faire du vélo, plutôt qu'utiliser la voiture ! En plus, c'est bon pour la planète ! »*

## MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- **1 séquence animée** « 2 heures pour changer le monde ! » pour l'introduction, la contextualisation (vidéoprojection) et la conclusion de la séance.
- **2 panoramiques à imprimer** (3 pages A4 à imprimer pour chaque panoramique)



- **16 cartes résolution à découper** : chaussures, baskets, piétons (pédibus), vélo, voiture, pomme, tramway, bus, ballon de basket, passage piéton, console de jeux, roller/skate, ballon de foot, soda, policier. (2 pages A4 à imprimer pour chaque groupe)



- **Des fiches thématiques** (activité physique et santé, écomobilité, sécurité routière, transports et pollution) pour approfondir les thèmes et alimenter les échanges avec les élèves.

## DEROULÉ DE LA SÉQUENCE PÉDAGOGIQUE EN CLASSE

- **Visionnage du dessin animé d'introduction** : contextualisation, explication de la problématique.

- **Les élèves se mettent par groupe (5 à 6 élèves)** ; l'enseignant(e) distribue à chaque groupe un panoramique, en leur expliquant les consignes :

*« Voici la situation dans laquelle se trouvent Flo et Mirka. **Pour sauver le futur, vous devez les aider à trouver les comportements à scanner, qui peuvent avoir un impact négatif sur la santé ou l'environnement futurs des habitants.** Entourez les situations sur la planche pour que Flo et Mirka les scanne, puis proposez à I.A.S.C. une solution de transformation en choisissant une carte parmi les 15. »*

- **Ensemble, ils repèrent les situations à changer** (ils entourent sur les planches les éléments sur lesquels ils devraient agir pour modifier le futur).

- **Pour chacune des situations, ils choisissent une carte résolution** (les élèves de chaque groupe doivent se mettre d'accord).

- **L'enseignant(e) fait la correction situation par situation** : les groupes argumentent la carte qu'ils ont choisie.

- **Une fois toutes les situations trouvées par les élèves, l'enseignant(e) lance la suite du dessin animé** pour découvrir les scans de Flo et Mirka ; échange avec les élèves (cf. guide pédagogique).

- **L'enseignant(e) distribue le deuxième panoramique** et recommence la même séquence.

- **Une fois toutes les situations trouvées par les élèves, l'enseignant(e) lance la suite du dessin animé** pour découvrir les scans de Flo et Mirka ; échange avec les élèves (cf. guide pédagogique).

- **Visionnage de la fin du dessin animé** ; échange avec les élèves (cf. guide pédagogique).

## PANORAMIQUES (distribué aux enfants) :

### panoramique 1 : Sur le chemin de l'école...

**Situation :** Un grand nombre de voitures circulent, et rejettent des particules nocives pour la santé et l'environnement...

**Solution :** toutes ces personnes pourraient utiliser les mobilités actives ou les transports en commun pour se rendre à leur travail !

**Pour approfondir :** fiches « transports et pollution », « écomobilité »



**Situation :** Cette mère emmène ses enfants à l'école en voiture... alors que l'école ne se trouve qu'à 200 m ! Les enfants ne bougent pas beaucoup, n'ont pas l'air très en forme, et en plus ça pollue !

**Solution :** les enfants peuvent marcher, ou prendre le vélo pour se rendre à l'école ! Il peuvent également se joindre à un « pédibus », s'il y en a un à proximité ! Marcher, c'est bon pour la santé ! Cela développe force et musculature. En plus, les enfants font un geste pour la planète, en évitant d'utiliser la voiture de leurs parents !

**Pour approfondir :** fiches « transports et pollution », « activité physique et santé », « sécurité routière »



## PANORAMIQUES (distribué aux enfants) :

### panoramique 2 : Au parc...

**Situation :** Un grand nombre de voitures circulent autour du parc, et rejettent des particules nocives pour la santé et l'environnement...

**Solution :** les pouvoirs publics pourraient faire construire des pistes cyclables, ou des voies de transports en commun !

**Pour approfondir :** fiches « transports et pollution », « écomobilité »



**Situation :** Une jeune femme mange un énorme paquet de chips. C'est trop gras et trop salé ! Si elle en mange trop, cela peut lui poser des problèmes de santé.

**Solution :** pour garder la forme, bien manger est aussi important que bien bouger ! Pour les petits creux, manger plutôt un fruit !

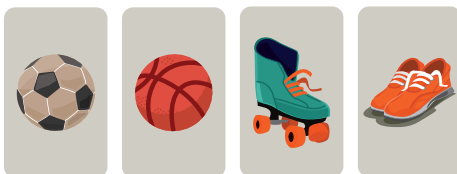
**Pour approfondir :** fiche « activité physique et santé »



**Situation :** trois élèves embêtent méchamment leur camarade... Ce n'est pas très sympathique... Il a l'air triste...

**Solution :** faire un sport collectif tous ensemble ! Cela permet de s'amuser, d'échanger, et de développer l'esprit d'équipe.

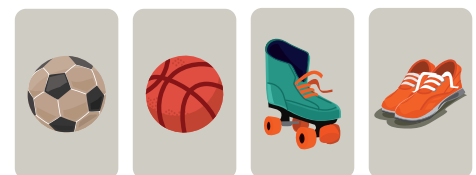
**Pour approfondir :** fiche « activité physique et santé »



**Situation :** Big Jules et sa bande passent leur temps à dégrader l'espace public et fumer des cigarettes...C'est mauvais pour leur santé, et pour la société !

**Solution :** pratiquer une activité physique ! C'est un bon moyen de s'occuper et de garder la forme...

**Pour approfondir :** fiche « activité physique et santé »











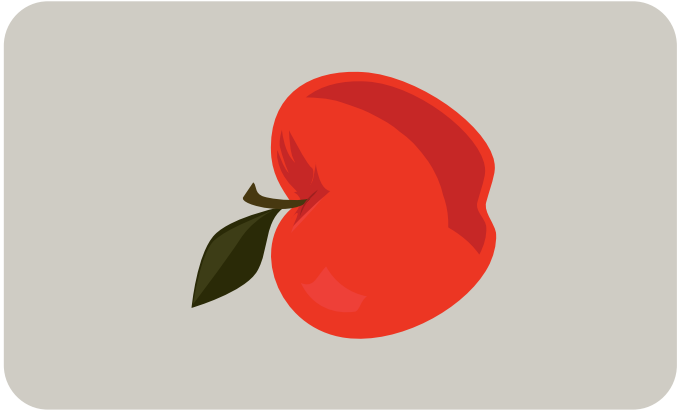
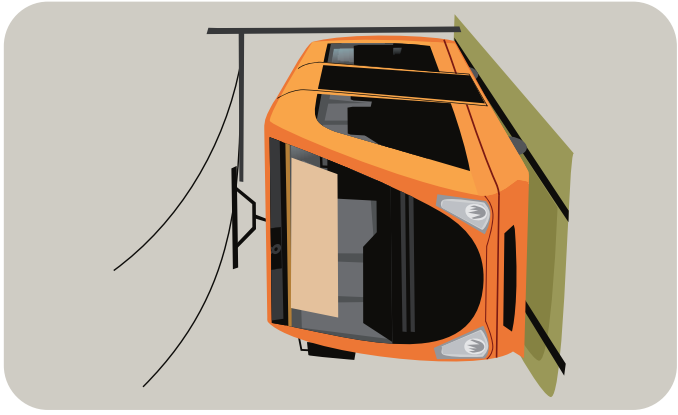
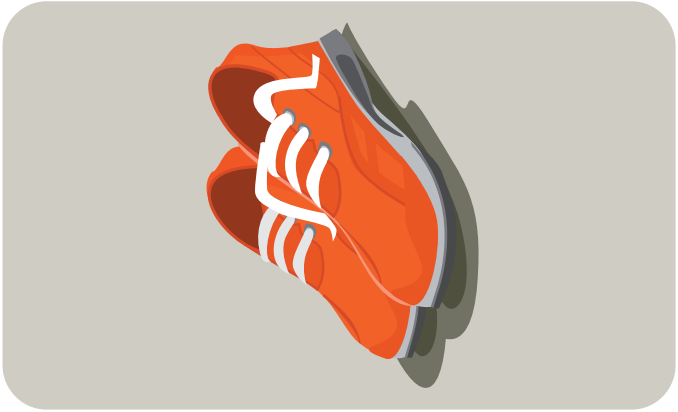
Jules & Co

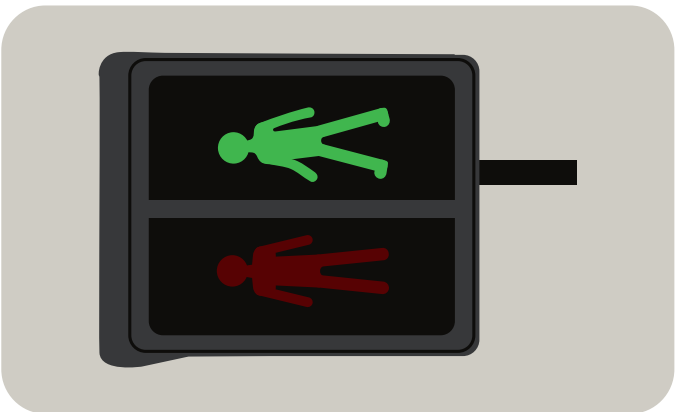
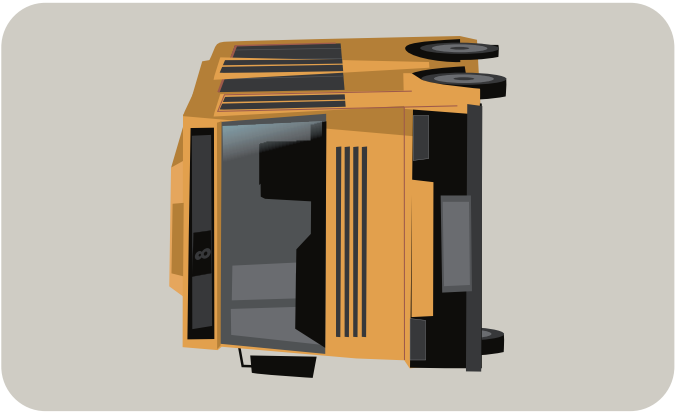
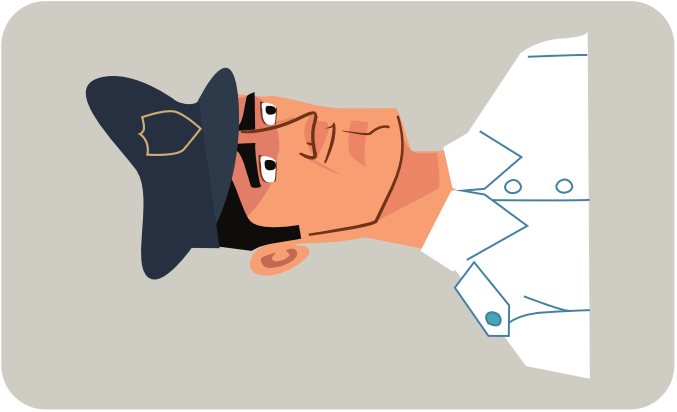
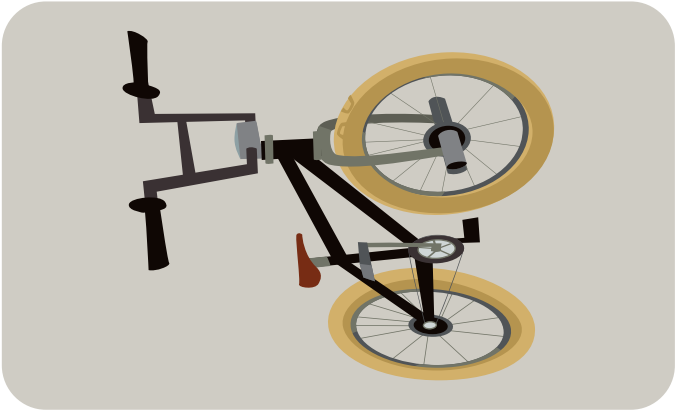
















MouV&CO

Réalisation GIP FTLV de Bourgogne © DÉCEMBRE 2015

