

Bien dans
mes baskets !



jeux

Bien dans mes baskets

Ce livret appartient à :



Nom

Prénom

Classe

Mon activité physique préférée est

Dessine-toi en train de la pratiquer :



Tu trouveras les réponses
aux jeux de ce livret en lisant
les panneaux de l'exposition.

Les Valeurs du Sport

Note le nom de chaque sport et relie la valeur (ou les valeurs) qui correspond à chaque sport.

L'élégance



L'honneur



La performance



La cohésion

La confiance

L'anticipation

La gestion de la peur



Le respect

La solidarité



Bouger pour ma santé

Retrouve les mots suivants dans la grille, horizontalement, verticalement et en diagonale. Attention certains sont écrits à l'envers :

ACTIVITÉ SPORTS RELAXER
SE DÉPENSER ÉNERGIE AMIS
GRANDIR CORPS EFFORT
MUSCLES CONCENTRER



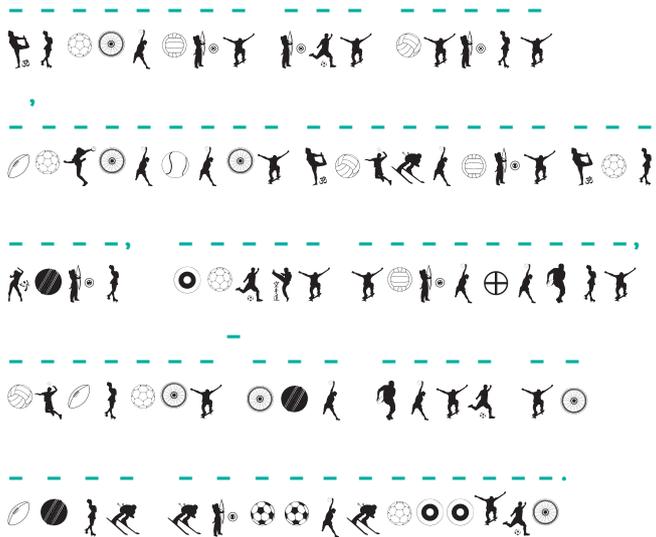
S	N	O	D	I	S	T	X	S	F	M
E	I	A	G	O	A	P	I	Z	H	U
P	V	M	R	E	S	T	R	O	P	S
R	M	D	A	B	H	A	E	O	T	C
E	Q	P	N	S	F	P	S	H	C	L
L	G	H	D	E	I	G	R	E	N	E
A	C	T	I	V	I	T	E	U	B	S
X	A	N	R	U	T	R	O	F	F	E
E	S	E	D	E	P	E	N	S	E	R
R	R	E	R	T	N	E	C	N	O	C

Les 3 secrets pour être en forme

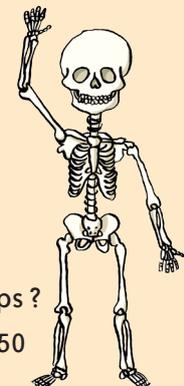
Phrase mystère

Aide-toi des symboles pour découvrir la phrase mystère.

A: 	F: 	L: 	Q: 	V: 
B: 	G: 	M: 	R: 	Y: 
C: 	H: 	N: 	S: 	
D: 	I: 	O: 	T: 	
E: 	J: 	P: 	U: 	



Le corps humain, comment ça marche ?



Quiz



- A** Combien de muscles as-tu dans ton corps ?
 - 10
 - 300
 - plus de 650
- B** Combien de fois par jour ton cœur bat-il ?
 - 10 fois
 - 1 000 fois
 - + de 100 000 fois
- C** Combien de temps met le sang pour faire le tour de ton corps ?
 - 1 mn
 - 2 mn
 - 5 mn
- D** Les biceps et triceps sont des :
 - os
 - muscles
 - articulations

À ton tour :

Cours pendant deux minutes. Arrête-toi.



Que se passe-t-il dans ton corps ?
Qu'est-ce qui a changé ?



Bouger au quotidien, c'est facile

Estime, en minutes, le temps que tu as passé aujourd'hui pour chacune de ces activités.

	+		+		
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	
	+		+		
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	
	+		+		
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>	
					<input type="text"/>

Va vite voir en page 13 si tu pratiques suffisamment d'activité physique chaque jour.

Les différents types d'exercices

Relève chaque défi pour mieux comprendre ce qui se passe dans ton corps.



1 Défi musculation :
Fais 10 pompes.



2 Défi assouplissement :
Touche ton cou avec tes pieds.



3 Défi endurance :
Saute 30 fois à cloche-pied.

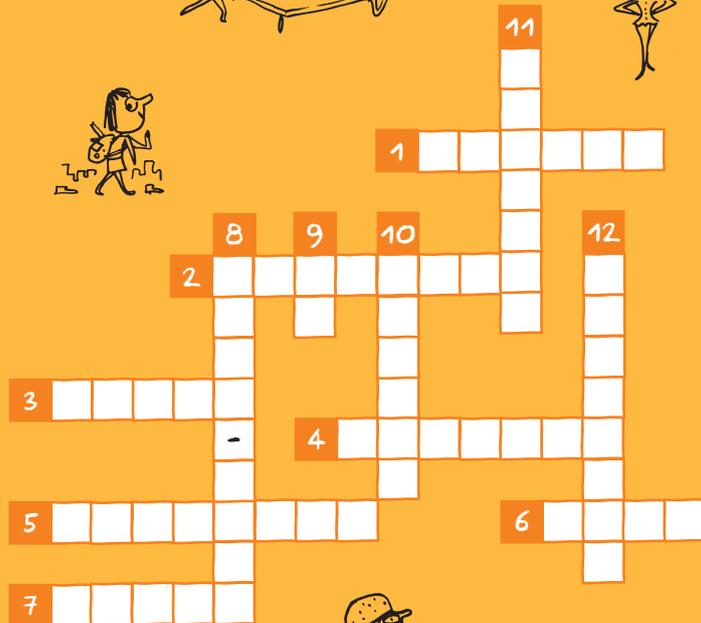
À chacun son activité physique !

Mots croisés

Complète la grille
à l'aide des définitions.



1. Activité physique simple que l'on pratique tous les jours.
2. Sport collectif qui se joue avec un ballon rond.
3. Muscle dont le rythme s'accélère quand on pratique une activité physique.
4. Valeur importante dans le sport.
5. Sport pour lequel il ne faut pas avoir le vertige.
6. Sport qui se pratique sur un ring.
7. Sport qui se joue à 15, où l'on réalise des mêlés et des essais.
8. On le dit d'une personne qui accepte de façon loyale les règles d'un jeu.
9. Tous assemblés, ils constituent le squelette.
10. Pratiquer une activité physique.
11. Activité physique qui permet d'aller à cloche-pied de la terre au ciel.
12. Sport qui se pratique dans une piscine.



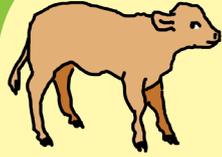
Mais, quel est ce sport ?

Histoire de sport

J'ai été « inventé » en 1863, en Angleterre, dans un château qui porte mon nom. Des officiers jouaient avec une raquette et une balle légère. Ils ont remplacé la balle par un bouchon de champagne et y attachèrent quelques plumes. En réalité, j'étais déjà pratiqué en Amérique latine, il y a 2000 ans !

Qui suis-je ?

Rébus



Solutions des jeux

Les valeurs du sport, p. 2

Le judo : l'honneur et le respect.
La gymnastique : l'élégance et la performance.

L'escalade : la confiance, la gestion de la peur et le respect.

L'escrime : le respect et l'anticipation.
Le rugby : la cohésion, la solidarité et le respect.

Bouger pour ma santé, p. 3

S	N	O	B	I	S	T	X	S	F	M
E	I	A	G	O	A	P	I	Z	H	U
P	V	M	R	E	S	T	R	O	P	S
E	D	P	N	S	F	A	F	E	O	T
L	G	H	D	E	I	G	R	E	N	E
A	C	T	I	V	I	T	E	U	B	S
X	A	N	R	U	T	R	O	F	F	E
E	S	E	D	E	P	E	N	S	E	R
R	R	E	R	T	N	E	C	N	O	C

Les 3 secrets pour être en forme

p. 4.

Phrase mystère :

Pratique une heure d'activité

physique par jour, mange

équilibré, hydrate-toi bien

et dors suffisamment

Le corps humain,

comment ça marche ?, p. 5

Quiz :

A. plus de 650.

B. plus de 100 000 fois.

C. 1 mn.

D. muscles.

Bouger en ville, p. 6-7

1. Promener le chien. **2.** Jouer au basket. **3.** Faire du skate. **4.** Faire du roller. **5.** Faire de la trottinette. **6.** Jouer au ping-pong. **7.** Jouer au football.

8. Faire du vélo. **9.** Monter les escaliers. **10.** Jouer dans un square avec les copains. **11.** Aider les parents à faire les courses à pied. **12.** Se promener.

13. Aller à l'école à pied. **14.** Jouer à la marelle. **15.** Jouer au badminton.

16. Nager. **17.** Faire de l'aviron. **18.** Faire la course. **19.** Faire de la gymnastique.

Bouger au quotidien,

c'est facile, p. 8

Si tu arrives à bouger au moins

cinquante minutes par jour, tu as le temps idéal d'activité physique sur une journée !

A chacun son activité physique

p. 10-11

1. Marche. **2.** Football. **3.** Cœur.

4. Respect. **5.** Escalade.

6. Boxe. **7.** Rugby. **8.** Fair-Play.

9. Os. **10.** Bouger. **11.** Marelle.

12. Natation.

Mais, quel est ce sport ?

p. 12

Histoire de sport : badminton.

Rébus : volley-ball (veau, lait, bol).

Devinettes, p. 14

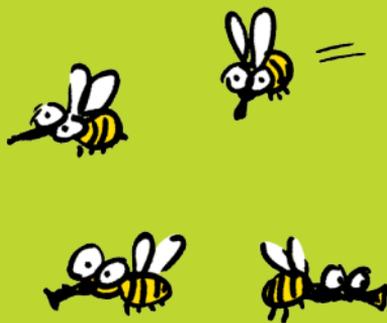
A : le cricket (cricquet).

B : le saut en parachutiste (chut!).

C : le hockey (okay).

D : Tony Parker (par cœur).

Des devinettes très sportives



Quel est le sport préféré
des insectes ?

A



Quel est le sport
le plus silencieux ?

B



Quel est le sport
où tout le monde
est toujours d'accord ?

C



Quel est le basketteur
français qui retient le mieux
ses leçons ?

D