

ESCapade



Pour les Établissements Spécialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Accueil](#)
- [Équipes éducatives et de santé](#)
- [Chefs d'établissements](#)
- [Avis d'experts](#)
- [Actualités](#)
- [Contact](#)

Durée de l'activité : 1h30

Objectifs

- Identifier les pratiques d'activité physique : exercices physiques, loisirs et sport / déplacements actifs / tâches physiques professionnelles / tâches physiques domestiques
- Connaitre les recommandations d'activité physique
- Favoriser une pratique d'activité physique diversifiée et régulière
- Limiter les temps passés assis

Matériel et préparation

Matériel pour animation : images de diverses activités physiques, fiches recommandations, posters bouger, tableau/paperboard/ou feuille A3, Patafix

Matériel pour confection poster : feuilles A3 colorées, colle, ciseaux, ciseaux crantés, feutre, crayons de couleurs, peintures, pinceaux de différentes tailles, éléments de décoration (ficelle, paillette, tissu...), et photo/images d'activité physique (chronomètres, coupe, podomètre, photo des participants en mouvement...), chiffres et lettres imprimées.

Déroulement

Identification d'activité physique (15 min)

Dans un premier temps, disposer des photos d'activité physique diverses : activités de loisirs/sport/exercices, déplacement actif, domestiques et de travail. Les participants choisissent une activité physique. Parmi les images, il y a quelques pièges : assis sur un canapé devant la TV, assis dans un bus.... Le but est de préciser ensemble ce qu'est l'activité physique et identifier les différentes possibilités d'en pratiquer au quotidien.

Dans un second temps, disposer des images d'activité physique diverses et les classer sur un tableau (feuille A3 ou paperboard) par type d'activité physique :

- activité physique de loisirs
- activité physique de déplacements actifs
- activité physique de travail
- activité physique domestique

Si un participant estime qu'il manque une activité physique qu'il aimerait ajouter, il peut le faire grâce au post-it (soit il l'écrit soit l'éducateur l'écrit selon les capacités).

Mimer des activités physiques (15 min)

Chaque participant tire ensuite au hasard une activité physique pour le faire deviner aux autres.

Préparation de l'exposition (1h00)

Ensemble concevoir des posters à partir d'image, photographie...

Ces posters peuvent avoir différents objectifs :

- donner envie de faire de l'activité physique
- donner des idées pour faire de l'activité physique
- présenter une activité physique
- présenter un sportif professionnel



Pour les Établissements Spécialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

- [POLITIQUE RELATIVE AUX COOKIES DU SITE](#)
- [© CNAM ISTNA](#)
- [© WHY.VISION 2022](#)

- [MENTIONS LEGALES](#)
- [CONTACT](#)