

La journée ICAPS du 21 septembre auprès des 6^e du collège Laennec



★ Les "Battle"

Pendant 45 minutes, chaque classe a :

***Confronté ses idées sur les avantages et inconvénients de l'activité physique** ; des représentations utiles pour l'équipe ICAPS afin de connaître les leviers et freins pour encourager l'activité physique

***Abordé la différence entre Activité Physique et Sport**

Les + : « pour être en bonne santé », « ça fait les pecs », « ça rend plus heureux », « ça améliore le travail d'équipe », « ça fait découvrir de nouvelles personnes », etc...

Les - : « on peut se blesser ou blesser les autres », « ça fatigue », « ça fait transpirer », « ça peut occasionner des disputes », « on peut être triste après une défaite », etc...



Activité physique : Tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles et qui entraînent une augmentation de la dépense en énergie supérieure à celle du repos (ex : promenade à pied, à vélo, jardinage, monter les escaliers, ...)

Sport : Activité physique où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles et où un objectif de performance est défini (par exemple : sports collectifs, gymnastique, natation, ..)

★ L'Enquête en ligne sur les habitudes de pratique physique et d'écrans

Les élèves ont renseigné leurs pratiques d'activité physique et d'habitude de vie dans un questionnaire en ligne fourni par l'Agence Régionale de Santé. Ce qui ressort des résultats moyens de cette enquête (données individuelles anonymisées):

*Malgré un temps d'activité physique élevé en moyenne, les recommandations de pratique d'activité physique ne sont pas atteintes par tous

*Le temps moyen passé sur les écrans dépasse les recommandations le Week-End

RAPPEL DES RECOMMANDATIONS :

- **Activité physique** : **1 heure d'activité physique par jour d'intensité modérée** (essoufflement modéré), **à élevée** (essoufflement marqué et une transpiration abondante) + **tous les 2 jours, ce temps doit intégrer au moins 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée** et des activités variées qui renforcent les muscles, améliorent la santé osseuse et la souplesse (ex. saut à la corde, saut à l'élastique, jeux de ballon).
- **Ecran** : **Eviter de dépasser 2 heures par jour de temps d'écran consacré aux loisirs**

★ La pratique au gymnase



Pendant 1h30, les élèves ont pu se tester et appréhender les différentes dimensions de l'activité physique dans une ambiance ludique : souplesse, endurance, force, récupération, coordination, vitesse. Ils ont ainsi pu prendre conscience de leurs points forts.