

NUTRITION

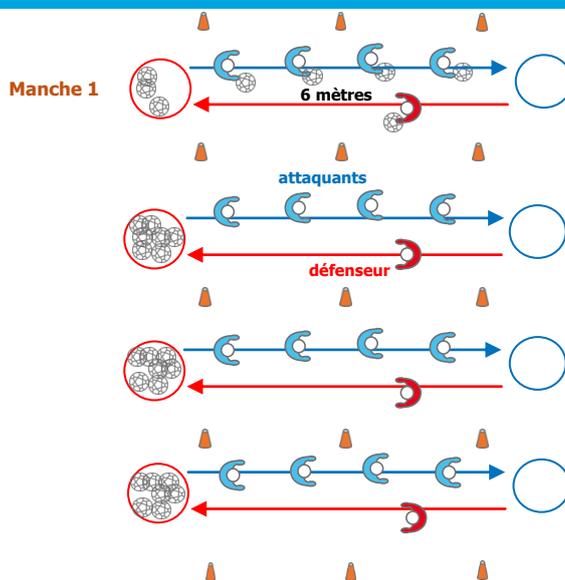
OBJECTIF : comprendre les besoins de son corps. C'est un jeu de course. Le but des attaquants est de maintenir leur cerceau (corps) alimenté et hydraté à l'aide d'objets-aliments, alors que les défenseurs ont pour rôle d'épuiser le corps (vider le cerceau).

Age : 7-8 ans
Durée : 35 minutes
Activité : course et d'opposition

S'ORGANISER

Terrain = 20 X 20
4 équipes de 5 joueurs

-  15 plots (couloirs)
-  12 maillots pour les attaquants
-  8 cerceaux
-  28 ballons ou accessoires de sports (volants, balles de tennis de table,...)



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

Faites 4 couloirs avec les plots. Les équipes doivent évoluer dans leur couloir (largeur 3 m).

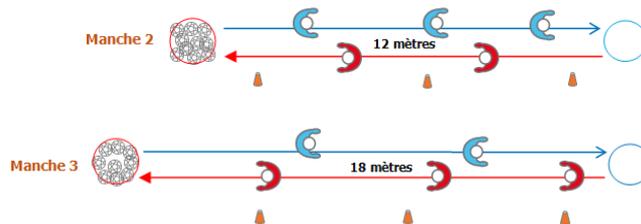
But : ramener le plus de ballons possibles dans son cerceau.

Manche 1 : 4 attaquants et 1 défenseur. But pour les attaquants : vider les 7 ballons du cerceau rouge en les amenant dans le cerceau bleu qui ne doit jamais rester vide. 6 mètres séparent les cerceaux.

Le ballon doit être déposé sans rebond, sinon la balle est remise dans son cerceau d'origine. Le but pour le défenseur est d'alimenter le cerceau rouge en se servant des ballons mis dans le cerceau bleu. Laissez jouer 2 à 3 minutes malgré le déséquilibre des forces.

Manche 2 : 3 attaquants et 2 défenseurs. La distance entre les cerceaux A et B = 12 mètres.

Manche 3 : 2 attaquants et 3 défenseurs. La distance entre cerceaux A et B = 18 mètres.



RÈGLES

- Les ballons peuvent être portés ou passés.
- Une balle perdue qui rebondit au sol peut être jouée, sauf si elle quitte le couloir de l'équipe. Dans ce cas, le ballon retourne dans le cerceau d'origine.
- Contacts interdits.

VARIABLES

- Varier les types de ballons ou d'objets à transporter.
- Elargir le couloir à 6 mètres, vous permettra de développer les attitudes défensives (lever les bras, gêner le porteur du ballon, interception).

RÈGLES ET CONSIGNES

C'est le même jeu. Refaites les 3 manches mais maintenant les ballons représentent l'eau et les aliments (ou l'énergie) nécessaires au bon fonctionnement du corps.

Le cerceau représente le corps. Toute la journée le corps perd de l'eau et dépense de l'énergie (rôle de l'attaquant qui épuise le corps).

Le but du ou des défenseur(s) est l'inverse : garder constamment le corps (cerceau rouge) alimenté et hydraté en ramenant eau et aliments (les ballons, qui peuvent aussi représenter l'énergie).

Refaites les 3 manches en vous assurant que les enfants assument les deux rôles.

Jouez avec le vocabulaire, notamment quand vous voyez le « corps s'épuiser ».

Exemple : « Attention ce corps n'a presque plus d'énergie ! ».

DÉBAT

QUESTIONS

1 Pourquoi a-t-on besoin de manger ?

2 Dans quel type de situation votre niveau de faim peut-il varier ?

3 Pourquoi a-t-on besoin de boire ?

4 Dans quel type de situation votre soif peut-elle varier ?

BILAN

1 On a besoin de manger pour donner de l'énergie à nos muscles, pour se protéger des maladies et pour construire et consolider nos os (grandir).

2 Les besoins de votre corps varient selon votre croissance, l'effort que vous avez fait, si vous avez bien dormi ou non, si vous êtes malade ou si vous avez mangé avant le repas.

3 Notre corps est constitué essentiellement d'eau (70%). Au cours de la journée, on perd de l'eau quand : on transpire, on respire, on urine, on parle. Même au repos, même si cela ne se voit pas, l'eau du corps s'évapore en permanence par les pores de la peau, surtout s'il fait chaud ou que vous faites du sport (sueur).

4 Comme dans le jeu, toute la journée votre corps perd de l'eau, il faut donc s'hydrater régulièrement pour donner à votre corps ce dont il a besoin. Ce besoin peut changer en fonction de vos activités et de votre environnement.

AXE DE DÉBAT SUPPLÉMENTAIRE

– **Qu'est ce que la faim ?**

C'est une sensation qui vous signale que vous avez besoin de nourriture.

Elle se manifeste d'abord par des gargouillis, puis des petites crampes dans l'estomac, une baisse d'énergie, des difficultés de concentration, etc.

– **Qu'est ce que l'appétit ?**

C'est l'envie ou le désir de manger. Plusieurs choses nous influencent comme l'humeur, les habitudes, le souvenir du goût, la fatigue.