

DÉFI



MIME

Monter les escaliers.

4-6 ANS



PHYSIQUE

Saute à cloche-pied pendant 30 secondes.



QUESTION

Qu'est-ce qui différencie le sport de l'activité physique ?

1. Le sport comprend des règles à respecter
2. Le sport permet de bouger
3. Le sport se pratique avec d'autres personnes



Chaque sport a ses propres règles et peut t'amener à faire de la compétition. L'activité physique regroupe les activités qui te font bouger (pratiquer un sport, monter les escaliers, aller à l'école à pied...).

DÉFI



MIME

Jardiner.

4-6 ANS



PHYSIQUE

Fais le tour de la table ou du groupe de joueurs en marchant à reculons.



QUESTION

Pour avoir une activité physique, un enfant doit bouger chaque jour pendant au moins 1 heure.

Vrai ou Faux



Marcher, promener son chien, faire du vélo... sont des activités qui peuvent s'intégrer facilement dans cette heure.

DÉFI



MIME

Promener son chien.

4-6 ANS



PHYSIQUE

Fais le tour de la table ou du groupe de joueurs en marchant accroupi.



QUESTION

Pourquoi faut-il boire lorsque tu fais du sport ?

Réponse : Boire te permet de refroidir ton corps et de compenser la perte en eau liée à la transpiration.



Si tu ne bois pas assez pendant l'effort, tu te fatigues plus vite et peux avoir mal à la tête.

DÉFI



MIME

Faire de la trottinette.

4-6 ANS



PHYSIQUE

Fais 10 flexions des genoux tout en applaudissant.



QUESTION

Que perds-tu lorsque tu pratiques une activité physique et que ton corps transpire ?

1. De l'eau
2. Des cheveux
3. De la crasse



Pour évacuer la chaleur engendrée par l'activité physique, ton corps transpire. Lorsque tu perds de l'eau, tes capacités physiques diminuent ! C'est pour cette raison qu'il est important de boire pendant l'effort.

DÉFI



MIME

Sortir les poubelles.

4-6 ANS



PHYSIQUE

Tiens en équilibre 10 secondes sur un pied.



QUESTION

Parmi ces activités, laquelle t'aide le mieux à rester en bonne santé ?

1. Regarder la télévision
2. Faire de la cuisine
3. Jouer sur internet



Jouer, marcher, mettre la table, la débarrasser, faire les courses, mélanger, découper mais aussi faire du sport sont bons pour la santé et pour le moral.

DÉFI



MIME

Passer le balai.

4-6 ANS



PHYSIQUE

Touche tes bouts de pieds avec tes doigts tout en restant debout sans plier les jambes. Répète cet exercice 5 fois de suite.



QUESTION

La pratique d'un sport permet de te faire de nouveaux amis.

Vrai ou Faux



Grâce au sport, tu peux te divertir et partager de bons moments avec d'autres enfants de ton âge. C'est vrai pour les sports collectifs. C'est aussi vrai pour les sports individuels. C'est plus sympa de courir à plusieurs !

DÉFI



MIME

Passer la tondeuse à gazon.

4-6 ANS



PHYSIQUE

Allongé sur le sol, les jambes en l'air ; compte de 1 à 5 en dessinant les chiffres avec la pointe du pied de ton choix.



QUESTION

Quel est le repas le plus important de la journée ?

1. Le petit déjeuner
2. Le déjeuner
3. Le dîner



Pour bien démarrer ta journée, ton corps a besoin d'énergie.

DÉFI



MIME

Faire les courses.

4-6 ANS



PHYSIQUE

Fais le tour de la table ou du groupe de joueurs les yeux fermés en te laissant guider par la voix d'un autre joueur.



QUESTION

La pratique d'une activité physique est bonne pour :

1. Ton cœur
2. Ton moral
3. Tes muscles



Réponses 1, 2 et 3 : Bouger est essentiel pour ta santé. Cela favorise également la confiance en soi et permet de se sentir mieux dans sa peau !

DÉFI



MIME

Ranger du bois.

4-6 ANS



PHYSIQUE

Fais le tour de la table ou du groupe de joueurs en sautant à pieds joints.



QUESTION

Lorsque tu pratiques une activité physique, il faut boire :

1. Pendant l'effort
2. Après l'effort
3. Avant, pendant et après l'effort



Il faut bien t'hydrater tout au long de la journée. Au cours de l'activité, tu transpires et perds de l'eau. Pense donc à boire de l'eau régulièrement, sinon tu risques de te fatiguer plus vite et d'avoir plus de crampes.

DÉFI



MIME

Faire la vaisselle.

4-6 ANS



PHYSIQUE

Tiens en équilibre 5 secondes sur un pied en ayant les yeux ouverts puis fermés.



QUESTION

Quel délai dois-tu prévoir entre ton repas et ton entraînement sportif ?

1. 15 minutes
2. 1 heure
3. 2 heures



Ce laps de temps est nécessaire pour bien digérer ton repas et être en forme pour faire du sport !

DÉFI



MIME

Faire de la luge.

4-6 ANS



PHYSIQUE

Fais la danse de ton choix pendant 10 secondes.



QUESTION

Pour améliorer tes réflexes, quel sport peux-tu pratiquer ?

1. Le tir à l'arc
2. Le badminton
3. La natation



Le tennis, le ping-pong et l'escrime peuvent également t'aider à travailler tes réflexes. En faisant du sport, tu peux aussi développer ton endurance ou bien encore ta souplesse.

DÉFI



MIME

Faire du trampoline.

4-6 ANS



PHYSIQUE

Imite le mouvement d'une éolienne avec tes 2 bras pendant 10 secondes.



QUESTION

Pour améliorer ta souplesse, quel sport peux-tu pratiquer ?

1. Le basket
2. La danse
3. Le vélo



Le karaté, le judo et la gymnastique peuvent également t'aider à travailler ta souplesse. En faisant du sport, tu peux aussi développer ton endurance ou bien encore ton équilibre.

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI



MIME

4-6 ANS

Faire une bataille de boules de neige.



PHYSIQUE

4-6 ANS

Imite le mouvement des essuie-glaces avec tes 2 bras pendant 10 secondes.



QUESTION

Pour améliorer ton équilibre, quel sport peux-tu pratiquer ?

1. Le rugby
2. Le tennis
3. Le skateboard



Le trampoline et l'escalade peuvent également t'aider à travailler ton équilibre. En faisant du sport, tu peux aussi développer ton endurance ou bien encore renforcer tes muscles.

DÉFI



MIME

Faire de l'escrime.



PHYSIQUE

Imite une personne qui fait du hula hoop pendant 10 secondes.



QUESTION

Quel est le meilleur moment pour pratiquer une activité physique intense ?

1. Avant d'aller se coucher
2. Juste après le déjeuner
3. Avant le goûter



Il est nécessaire d'avoir bien digéré avant de commencer ton activité. L'activité physique est essentielle pour bien dormir, mais si elle est trop intense avant le coucher, elle va perturber ton sommeil.

DÉFI



MIME

Faire du roller.



PHYSIQUE

Imite une personne qui fait de la corde à sauter pendant 10 secondes.



QUESTION

Pour un enfant, à quelle fréquence est-il recommandé de pratiquer une activité physique ?

1. Plusieurs fois par jour
2. Une fois par jour
3. Une fois par semaine



Il est nécessaire de bouger pendant au moins 1h tous les jours ! Cela peut se traduire par la pratique de multiples activités de courte durée sur la journée. Un adulte, lui, doit effectuer 30 minutes par jour d'activité physique au moins.

DÉFI



MIME

4-6 ANS

Jouer au ballon.



PHYSIQUE

4-6 ANS

Fais le tour de la table ou du groupe en marchant sur la pointe des pieds avec les bras tendus en l'air.



QUESTION

Pour qu'un enfant reste en bonne santé, combien de temps minimum d'activité physique faut-il qu'il fasse chaque jour ?

1. 3h par jour
2. 1h par jour
3. Une demi-heure par jour



Tu dois privilégier les activités dites modérées et élevées comme jouer au ballon, courir, faire de la corde à sauter ou du saut à l'élastique, faire du vélo ou du roller.

DÉFI



MIME

Jouer au bowling.



PHYSIQUE

Fais le tour de la table ou du groupe de joueurs en pas chassés.



QUESTION

Donne 2 exemples d'activités physiques que tu pourrais faire tous les jours.

Réponses possibles :

- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.
- Faire les trajets courts à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture.
- Sortir le chien un petit peu plus longtemps que d'habitude.
- Descendre un arrêt de bus ou du métro plus tôt.
- Aller à l'école à pied, en marchant plus vite, ou à vélo, etc.

DÉFI



MIME

Jouer au water-polo.



PHYSIQUE

Pendant 10 secondes, mets-toi face à un autre joueur qui danse. Tu dois être son miroir en reproduisant ses mouvements.



QUESTION

Regarder la télévision ou jouer sur la tablette est considéré comme une activité physique.

Vrai ou Faux



Les positions assise ou allongée ne sont pas considérées comme des activités physiques même si tu changes souvent de chaînes ou si tu bouges la tablette.

DÉFI



MIME

4-6 ANS

Faire du VTT.



PHYSIQUE

Fais le nombre de pompes qui correspond à ton âge.



QUESTION

Donne 2 exemples d'activités physiques que tu pourrais faire chez toi.

Réponses possibles :

- Porter les courses.
- Faire son lit.
- Ranger sa chambre.
- Sortir les poubelles.
- Faire la cuisine.
- Passer le balai ou l'aspirateur, etc.

DÉFI



MIME

Jouer au babyfoot.



PHYSIQUE

Fais le tour de la table ou du groupe de joueurs en marchant à 4 pattes.



QUESTION

Combien de temps minimum par jour est-il recommandé aux adultes de faire des activités physiques ?

1. 1 heure
2. 30 minutes
3. 15 minutes



N'hésite donc pas à demander à tes parents de t'accompagner à pied ou à vélo à l'école, propose-leur de faire des promenades le week-end, etc.

DÉFI



CRÉE TON DÉFI



CRÉE TON DÉFI

DÉFI



CRÉE TON DÉFI



CRÉE TON DÉFI

DÉFI



CRÉE TON DÉFI



CRÉE TON DÉFI

DÉFI



CRÉE TON DÉFI



CRÉE TON DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI

DÉFI