

Fiche atelier

Ta santé, tes choix !

L'activité physique

Les objectifs

- *Savoir définir une activité physique.*
- *Comprendre le lien entre activité physique, dépenses et apports énergétiques.*
- *Savoir classer les activités physiques en fonction de la dépense énergétique qu'elles entraînent.*
- *Faire un retour sur ses propres habitudes en termes d'activité physique et de loisirs (plutôt actif ou sédentaire).*
- *Connaître les recommandations d'activité physique sur une journée et comprendre comment les appliquer sur sa propre journée.*

Le déroulé de l'atelier

1. Jeu-manipulation « Activité légère ou intense ? »

Le visiteur est invité à classer diverses activités par ordre croissant sur une frise : de celles qui dépendent le moins d'énergie à celles qui en dépendent le plus.

2. Discussion autour des panneaux d'exposition « Mange et bouge » (Label PNNS) + « L'obésité » (OMD Ta santé, tes choix)

Les panneaux abordent les recommandations en termes d'activité physique, le rôle et les bénéfices de l'activité physique, les causes et conséquences de l'obésité...

3. Jeu-manipulation « Sommes-nous de grands sédentaires ? »

Le visiteur retrace les différentes activités de sa journée (24h) et les place sur 2 horloges. Il observe alors avec le médiateur s'il respecte les recommandations d'activité physique ? Est-ce que ces loisirs sont plutôt actifs ou sédentaires ? Combien de temps passe-t'il devant un écran ? Comment mettre son corps en action au quotidien ?

Les informations pratiques

Durée : 1 heure pour un groupe de 10 à 15 personnes.

Public : à partir de 8 ans (cycle 3).

Atelier encadré par un médiateur scientifique du Carbet des Sciences.

La présence d'un accompagnateur extérieur au Carbet des Sciences est obligatoire.

Tarif : payant

Réservations dans la limite des places disponibles

Renseignements :

Carbet des Sciences : 05 96 39 86 48

Audrey BABDOR : com.carbet.sciences@gmail.com

