



# HISTOIRE POUR ÉCHANGER... ET BOUGER

## Guide d'accompagnement

Ce guide a pour objectif :

- d'accompagner l'enseignant pour exploiter l'histoire proposée,
- de préciser la visée santé recherchée,
- d'indiquer les références au Socle Commun de Connaissances et de Compétences puis au Livret Personnel de compétences,
- de cibler les objectifs visés,
- de donner, pour chacune des six activités : les consignes des exercices accompagnées de précisions de mise en œuvre, des remarques et des repères pour l'enseignant, des prolongements,
- de compléter par des exercices complémentaires, notamment autour des questions de Pio et Pia qui sont intégrées dans l'histoire,
- d'établir une liste de documents ressources contenus dans le Cd-rom *L'Attitude santé Cycle 3* à destination des enfants et des adultes.

1

### 1. Visée Santé

Dans une perspective d'éducation à la santé prenant en compte le développement des compétences psychosociales et l'éducation au choix, il s'agit de :

- permettre aux enfants de réfléchir sur leurs pratiques physiques et sportives en les replaçant dans le cadre plus général d'une vie active,
- inscrire l'enfant dans un projet d'organisation d'activités physiques et sportives à partager.

### 2. Références au Socle Commun de Connaissances et de Compétences

#### Compétence 1 : Maîtrise de la langue française

##### Connaissances

Le respect des règles de l'expression française n'est pas contradictoire avec la liberté d'expression : il favorise au contraire une pensée précise ainsi qu'un raisonnement rigoureux et facilement compréhensible.

## Capacités

### Lire

- Dégager l'idée essentielle d'un texte lu ou entendu.
- Manifester sa compréhension de textes variés, qu'ils soient documentaires ou littéraires.

### Écrire

- Adapter le propos au destinataire et à l'effet recherché.
- Résumer un texte.

### S'exprimer à l'oral

- Prendre la parole en public.
- Prendre part à un dialogue, un débat : prendre en compte les propos d'autrui, faire valoir son propre point de vue.
- Rendre compte d'un travail individuel ou collectif.
- Adapter sa prise de parole (attitude et niveau de langue) à la situation de communication (lieu, destinataire, effet recherché).

2

## Attitudes

L'intérêt pour la langue comme instrument de pensée et d'insertion développe :

- l'ouverture à la communication, au dialogue, au débat.

## Compétence 6 : Les compétences sociales et civiques

Compétence attendue en fin de cycle	Connaissances et capacités
Connaître et respecter les règles d'hygiène, de santé et de sécurité.	Connaître les risques liés à la pratique d'activités physiques et à l'utilisation d'équipements.
Participer à des actions et à des projets collectifs. Travailler en équipe.	Dans le cadre d'actions contribuant à la vie collective : <ul style="list-style-type: none"><li>• aider les autres,</li><li>• savoir écouter et communiquer,</li><li>• prendre des initiatives.</li></ul>
Savoir construire son opinion personnelle, faire preuve d'esprit critique.	Défendre son point de vue en argumentant.

## Compétence 7 : L'autonomie et l'initiative

Compétence attendue en fin de cycle	Connaissances et capacités
Connaître les principaux besoins de son organisme.	Connaître les règles élémentaires d'hygiène et de sécurité.
Avoir conscience de ses ressources et de ses limites.	Identifier certains effets de l'effort physique sur le corps, principalement percevoir la fatigue physique.
Apprécier les bienfaits de l'activité physique.	Apprendre à doser son effort.
Mettre en œuvre des projets individuels ou collectifs.	Participer à l'élaboration d'un projet collectif et s'impliquer dans sa mise en œuvre.

3

### 3. Références au Livret Personnel de Compétences

#### Compétence 1 : Maîtrise de la langue française

##### Domaine : Dire

- Prendre part à un dialogue : prendre la parole devant les autres, écouter autrui, formuler et justifier un point de vue.

##### Domaine : Lire

- Lire avec aisance (à haute voix, silencieusement) un texte.
- Dégager le thème d'un texte.
- Repérer dans un texte des informations explicites.
- Inférer des informations nouvelles (implicites).
- Utiliser ses connaissances pour réfléchir sur un texte (mieux le comprendre).

#### Compétence 3 : Les principaux éléments de mathématiques et de la culture scientifique et technologique

##### Domaine : Maîtriser des connaissances dans divers domaines scientifiques et les mobiliser dans des contextes scientifiques différents et dans des activités de la vie courante

- Le fonctionnement du corps humain et la santé.

#### Compétence 7 : L'autonomie et l'initiative

##### Domaine : Avoir une bonne maîtrise de son corps et une pratique physique (sportive ou artistique)

- Se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie ; accomplir les gestes quotidiens sans risquer de se faire mal.

## 4. Objectifs

Pourquoi travailler avec cette *Histoire pour Échanger... et Bouger* ?

- Dans une perspective d'éducation à la santé, conduire une réflexion sur l'activité physique et sportive dans le cadre d'une expérience collective et partagée.

Objectifs liés au travail conduit avec *Histoire pour Échanger... et Bouger*

- Découvrir, lire, comprendre et analyser une histoire.
- Solliciter son imaginaire et interroger ses compétences psychosociales.
- Se questionner sur les différentes activités physiques et sportives évoquées dans l'histoire et faire le lien avec son mode de vie et ses propres pratiques.
- Identifier les comportements des personnages. Mettre en lien ces attitudes avec ses propres comportements, ceci dans un cadre de prise en compte des problématiques de santé.

Quand travailler avec cette *Histoire pour Échanger... et Bouger* ?

- Durant ou à la suite d'une unité d'enseignement en EPS.
- Au retour d'une rencontre sportive.

Avec quels enfants ?

- Enfants de cycle 3.
- Petits groupes et/ou classe entière.

Autour de quelles activités :

- Lire et comprendre l'histoire
- Imaginer et échanger des impressions personnelles
- Analyser l'histoire en se centrant sur les activités physiques proposées dans le texte
- Analyser l'histoire en se centrant sur l'étude des personnages et de leurs comportements
- S'interroger et débattre à propos de l'activité physique et de la santé
- Participer à des ateliers d'écriture

## 5. Consignes, informations et prolongements

### Activité n°1 : Lire et comprendre

Lire l'*Histoire pour Échanger... et Bouger* dans une perspective de **Lecture-Plaisir**.

Suivant le niveau de lecture des enfants et les habitudes de la classe : lecture individuelle silencieuse, lecture à voix haute de courts extraits, lecture magistrale. Ces trois modalités peuvent bien sûr être mêlées.

4

## Exercice n°1

*Comment penses-tu que l'histoire va se terminer ? Aimerais-tu être avec eux ?  
Que proposerais-tu alors ?*

Après la lecture qui a permis la découverte de l'histoire, inviter les enfants à exprimer et à expliciter leurs ressentis globaux par rapport à la perception qu'ils ont eue de l'histoire. Relever les noms des personnages, les décrire. Identifier les situations qui retiennent l'attention et l'intérêt.

Répondre aux questions de l'exercice. Il s'agit d'imaginer une suite sans entrer encore dans un travail de rédaction.

Une proposition d'échanges par deux doit permettre à chacun de prendre la parole dans un espace rassurant mais aussi d'écouter, de prendre conscience et de s'enrichir des différentes possibilités évoquées par l'autre.

Faire remarquer qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : il s'agit d'une expression libre qui permet à chacun de penser ce qu'il ressent et ce qu'il imagine.

5

## Exercice complémentaire

Il peut être demandé aux élèves de préciser le contexte de l'histoire :

- Où se passe-t-elle ? *Dans la forêt de Chalulès, à côté du village de Bourg-Saint-Sylvestre.*
- Quelle activité les enfants sont-ils en train de pratiquer ? *Une rencontre, une course d'orientation.*
- Qui raconte l'histoire ? *Un écrivain de littérature jeunesse : Catherine Ternaux.*

Un travail de connaissance de l'auteur peut être effectué à partir de sa présentation, de sa bibliographie et des questions/réponses faisant suite à la rencontre d'enfants avec l'auteur (pages 7 et 8).

## Activité n°2 : Imaginer et échanger des impressions personnelles

### Exercice n°2

*Choisis un titre à ce début d'histoire parmi ceux proposés ci-dessous.*

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, l'intérêt va porter sur l'argumentation qui sera singulière pour chaque enfant (en fonction de ses connaissances, de son vécu, de ses représentations....)

Une recherche d'autres titres possibles peut être engagée en demandant aux enfants d'expliquer leurs propositions.

### Exercice n°3

*As-tu pris plaisir en lisant ce texte ? Entoure la figurine correspondant sur la réglette.*

Pour ce faire, on peut utiliser la réglette du plaisir. Il est important de signifier aux enfants qu'ils ont le **droit** d'aimer ou non l'histoire. Il n'est pas demandé, à cette étape, à l'enfant d'argumenter sa réponse.

*Un personnage, une situation, ... t'a vraiment plu. Lequel ou laquelle ? Pourquoi ?*

Il est demandé ensuite, à l'élève de faire un choix relatif à une situation et/ou un personnage qui lui a particulièrement plu. Au-delà de ce choix, l'argumentation développée permettra à l'enfant d'approfondir ses premières impressions et de trouver quels éléments précis ont influencé ce choix.

Avant de rédiger la réponse par écrit, l'argumentation peut être développée oralement entre deux élèves puis plus largement à l'intérieur d'un groupe ou pour ceux qui le souhaitent devant toute la classe.

Un relevé des personnages et/ou des situations choisis, ainsi que des argumentations qui y sont associées peut également faire l'objet d'un travail collectif sous forme d'affiches par exemple.

6

### Activité n°3 : Analyse de l'histoire en se centrant sur les activités physiques proposées dans le texte

#### Exercice n°4

*Relève dans les situations vécues par les enfants celles qui évoquent des activités sportives. Justifie en indiquant les expressions du texte qui te permettent de répondre.*

Activité	Ligne	Extrait du texte
La gymnastique	Ligne n°14	Pirouette acrobatique
Le football	Lignes n°25, n°26 et n°27	On fait un foot maintenant ? On n'a même pas de ballon. Et ça c'est quoi ? demande Pio en lui lançant une grosse pomme de pin avec les pieds.
La randonnée	Ligne n°31	Vous ne croyez pas que ça fait longtemps qu'on marche, ...
	Lignes n°53 et n°54	Voilà un bon moment qu'ils marchent d'un pas soutenu sur le chemin qui serpente dans la forêt, ...
	Lignes n°108 à n°112	Les enfants s'enfoncent dans le sous-bois... Il est de plus en plus difficile de se frayer un chemin parmi les buissons... Soudain le chemin s'arrête ...

Activité	Ligne	Extrait du texte
L'acrosport	Lignes n°85 et n°86	Attends Alice, dit Pia. On va faire une pyramide pour t'aider ! Pio, Nourri et Pia prennent position, ...
La danse	Lignes n°21 à n°24	Tout joyeux, il esquisse des pas de danse en claquant des doigts ... Puis il salue un public invisible ... Danser en liberté, ...
L'escalade	Lignes n°67 à n°69	Et si on montait dans l'arbre pour voir où on est ?... Je ne peux pas monter plus haut, ...
	Ligne n°74	Ce n'est pas parce que je grimpe agilement aux arbres sans effort que c'est facile pour tout le monde !
	Ligne n°76	Oui eh bien moi,... je ne monte pas aux arbres. Pas envie de me casser une jambe.
L'orientation	Lignes n°2 et n°3	Pour réaliser un parcours d'orientation ...
	Lignes n°9 et n°10	Ne pas oublier de balises, trouver les indices pour finir le parcours ... la carte dans tous les sens.
	Ligne n°31	Trop longtemps qu'on n'a pas vu de balise ?
	Ligne n°45	On a déjà fait des courses d'orientation, non ? Et j'ai la carte, ...
	Ligne n°78	Je viens de repérer ce rocher sur la carte...
	Ligne n°107	Il faut quitter le sentier et couper par-là, à droite, ce sera plus court, indique Pia la carte à la main.
Le parcours acrobranche	Lignes n°114 et n°115	J'ai une corde dans mon sac. On peut l'accrocher à une branche et grâce à elle passer par-dessus le buisson.

Cette analyse doit permettre de mettre en évidence l'activité physique des enfants de l'histoire lors de cette aventure. Il peut être intéressant de comparer cette journée avec une journée sédentaire devant les *écrans*. C'est l'occasion d'aborder la notion de dépense énergétique.

### Prolongements

Demander aux enfants de relire la première partie. Puis engager un débat autour de la première question de Pio et Pia : *Et toi, comment bouges-tu au cours de la journée ?*

Ce travail d'éducation à la santé pourra s'appuyer sur le livret d'accompagnement de la BD n°1 *Au fil de la journée...* dans lequel vous trouverez d'une part des idées

d'activités pour alimenter le débat et d'autre part des repères médicaux afin de mieux percevoir les enjeux.

### Exercice n°5

*As-tu déjà pratiqué ces activités sportives ? Précise avec qui (tes amis, ta famille, ta classe, ...) et dans quel cadre (les séances d'EPS, des rencontres USEP, des compétitions avec ton club, les vacances, ...). Série les activités que tu as déjà pratiquées et celles que tu n'as pas pratiquées.*

*Souligne celles que tu as pratiquées avec plaisir. Choisis une de ces activités et explique à tes camarades ce qui te permet de dire que tu as ressenti du plaisir.*

Une fois l'exercice réalisé, il est intéressant de mettre en évidence qu'il existe des activités sportives à découvrir pour certains enfants qui ne les connaissent pas. Insister sur le fait que ces pratiques pourraient devenir source de plaisir.

Afin d'éveiller la curiosité et de susciter l'envie de pratiquer telle ou telle activité physique, demander aux enfants qui le souhaitent d'expliquer au groupe ce qui leur permet de dire qu'ils ont pris plaisir à pratiquer lesdites activités.

8

### Prolongements

Dégager dans le texte, le lexique relatif à la notion de plaisir. Mettre en évidence les effets visés par l'auteur. Proposer un nouveau débat : *Peut-on éprouver du plaisir lors d'une course d'orientation, lors d'une rencontre sportive, lors d'une séance d'EPS ?*

### Exercice n°6

*Choisis ou imagine des jeux qui bougent pour partager avec plaisir un moment avec tes camarades lors de la prochaine récréation. Tu peux reprendre des idées des enfants de l'histoire ou utiliser d'autres jeux que tu connais. Attention, tu dois respecter les règles de l'école.*

*Partage tes idées avec tes ami(e)s puis construis une fiche de jeu qui explique comment vous avez joué. Précise dans cette fiche le but du jeu, les règles, le nombre de joueurs, le terrain, le matériel nécessaire, ...*

Garder une trace de ce qui a été proposé par les élèves et rassembler les fiches de jeux dans une boîte qui sera mise à la disposition des enfants lors des récréations.

### Activité n°4 : Analyse de l'histoire en se centrant sur l'étude des personnages et de leurs comportements

### Exercice n°7

*Relie chaque personnage à ce qui lui correspond et souligne dans le texte ce qui te permet de le dire (choisis une couleur par personnage).*

Il s'agit de repérer les caractéristiques de chacun des personnages, en fonction de leur goût pour l'activité physique, de leurs capacités physiques, de leurs réactions émotionnelles et de leurs compétences psychosociales.

Les paroles (expressions des enfants dans le texte) permettent de mettre en évidence ces éléments : attitudes, goûts, émotions et compétences psychosociales.



Les tableaux qui suivent récapitulent l'ensemble de ces éléments.

<b>PIO</b>
<b><i>Goût à la pratique physique et aptitude physique</i></b>
Aime l'activité physique et le jeu mais n'est pas performant (peu souple, lent, peu endurant). Fait des efforts. Très volontaire. Ne se plaint pas.
<b><i>Émotions</i></b>
Est plutôt joyeux, optimiste. Prend du plaisir à jouer, à bouger, à être avec les autres. Aime découvrir des activités nouvelles.
<b><i>Compétences psychosociales</i></b>
Sait communiquer efficacement. Est habile dans les relations interpersonnelles.
<b><i>Moments de PLAISIR éprouvés au cours de l'histoire</i></b>
Lors de ses relations avec les autres (il taquine, il aime être en groupe). Quand il bouge (un courant électrique, faire un foot). Quand il vit une situation nouvelle (peut dormir dans la forêt, n'a pas d'inquiétude).

9

<b>PIA</b>
<b><i>Goût à la pratique physique et aptitude physique</i></b>
Rien ne permet de dire si Pia aime ou non l'activité physique. A des aptitudes physiques. Mesure ses efforts. Réfléchit pour être la plus efficace possible. A l'esprit d'équipe.
<b><i>Émotions</i></b>
Est enthousiaste. Est créative. A un tempérament optimiste.
<b><i>Compétences psychosociales</i></b>
Sait résoudre les problèmes. Sait prendre des décisions. A une pensée créative. A une pensée critique et constructive.
<b><i>Moments de PLAISIR éprouvés au cours de l'histoire</i></b>
Par l'intermédiaire de ses sens : ça sent bon la forêt. Aime le soleil. Quand elle bouge (pirouette). Dans la confiance qu'elle a en elle et en ses connaissances (lecture de la carte). Lors de ses relations avec les autres (elle reconforte Nourri et pose la main sur son épaule).

<b>ALICE</b>
<b><i>Goût à la pratique physique et aptitude physique</i></b>

Très sportive avec de très bonnes capacités physiques. Apprécie l'entraide lors de la pratique des activités physiques.
<b>Émotions</b>
Se met en colère, s'énerve. Est parfois pessimiste. A parfois peur.
<b>Compétences psychosociales</b>
A conscience de soi. Ne sait pas gérer son stress. Ne sait pas gérer ses émotions.
<b>Moments de PLAISIR éprouvés au cours de l'histoire</b>
Dans l'exercice physique (est à l'aise pour grimper dans l'arbre). Dans le réconfort apporté par le groupe. Dans l'acte de don (propose des bonbons). Elle remercie ses amis pour la pyramide.

10

<b>NOURRI</b>
<b>Goût à la pratique physique et aptitude physique</b>
N'aime pas l'activité physique. N'a pas d'aptitude physique.
<b>Émotions</b>
Est inquiet. Est timide.
<b>Compétences psychosociales</b>
A de l'empathie pour les autres. N'a pas confiance en lui.
<b>Moments de PLAISIR éprouvés au cours de l'histoire</b>
Lorsqu'il aide Alice. Lorsque ses amis le réconfortent. Face à la faim, quand on lui donne des bonbons. Lorsqu'il joue avec sa console.

<b>LE GROUPE</b>
<b>Goût à la pratique physique et aptitude physique</b>
Participe à une rencontre USEP organisée autour de la course d'orientation. Groupe qui se connaît mais dont les aptitudes physiques sont variables.
<b>Émotions</b>
Durant cette aventure, les émotions primaires (peur, joie, tristesse, colère) sont ressenties par l'un ou l'autre des personnages.
<b>Compétences psychosociales</b>
Le groupe reste soudé malgré les péripéties. Cette solidarité est due en grande partie aux compétences psychosociales que les enfants ont développées. Il est important de souligner l'enjeu de l'acquisition de ces compétences dans la perspective des choix réfléchis qui seront à faire pour leur santé (notamment le respect de soi et des autres).
<b>Moments de PLAISIR éprouvés au cours de l'histoire</b>
Plaisir dans l'activité : au début quand ils dansent tous ensemble, entraînés par Pio... Plaisir dans le soutien, dans les mots d'encouragement pour Alice, ou dans l'acte collectif de la construction de la pyramide... Plaisir de se sentir à son aise : se désaltérer, se reposer, enfiler un pull, un gilet... Plaisir partagé de sécurité, éprouvé par l'ensemble du groupe qui a confiance en Pia, qui semble sûre d'elle.

### Exercice complémentaire

*Qui a dit quoi ? Attribue au bon personnage les paroles suivantes.*

Donner aux enfants les tableaux ci-dessous à compléter avec des paroles de personnages. Plusieurs démarches possibles

- Donner les expressions de chaque colonne en désordre et demander aux enfants de replacer les expressions en face du personnage qui correspond (avec l'aide ou sans l'aide du texte).
- Insérer des erreurs dans l'attribution de certaines paroles et demander aux enfants de relever ces erreurs.

Les arguments peuvent être alors intéressants et permettre d'affiner l'étude du texte et des personnages.

	<b>Lignes 25 à 52 (entre la 1<sup>ère</sup> et la 2<sup>ème</sup> question de Pio et Pia)</b>
<b>PIO</b>	On fait un foot, maintenant ? (ligne 25) Courage ! Nous sommes ensemble, non ? (ligne 43)
<b>PIA</b>	Je suis d'accord, on a déjà fait des courses d'orientation, non ? Et j'ai la carte. (ligne 45)
<b>ALICE</b>	On est perdus, on est tous seuls ! (ligne 35) Je veux rentrer chez moi ! tout de suite ! (lignes 35 et 36)
<b>NOURRI</b>	On n'a même pas de ballon. (ligne 26) C'est vrai qu'on est ensemble et on a une carte.(ligne 50)

	<b>Lignes 66 à 107 (entre la 3<sup>ème</sup> et la 5<sup>ème</sup> question de Pio et Pia)</b>
<b>PIO</b>	Et si on montait dans l'arbre pour voir où on est ? (ligne 67) Oh, Nourri, on t'attend. (ligne 96)
<b>PIA</b>	On va faire une pyramide pour t'aider.(ligne 85)
<b>ALICE</b>	Moi, je dors dans l'arbre ! (ligne 81) J'ai des bonbons.(ligne 91)
<b>NOURRI</b>	Oui, et bien moi, je ne monte pas aux arbres.(ligne 76) Vous n'avez qu'à y aller, je vous rejoins. (ligne 98)

	<b>Lignes 108 à la fin (après la 5<sup>ème</sup> question de Pio et Pia)</b>
<b>PIO</b>	Oh moi, ça m'est égal, on peut même dormir ici.(ligne 120)
<b>PIA</b>	Il faut quitter ce sentier...(ligne 107) Si on se dépêche, on peut arriver avant la nuit. (ligne 122)
<b>ALICE</b>	Il n'y a plus qu'à faire demi-tour.(ligne 113) Ça va pas la tête ? Et si on tombe dans le buisson, bonjour ! (ligne 117)
<b>NOURRI</b>	Ben, je sais pas moi. (ligne 121) Il va faire nuit et on n'a pas de lampe. (ligne 121)

12

### Exercice n°8

*Aujourd'hui, que dirais-tu de toi quand tu pratiques des activités sportives? Aide-toi des propositions de l'exercice n°7 ou proposes-en d'autres.*

Il est important de bien faire noter à l'enfant que ses réponses correspondent à ce qu'il pense au moment présent et que ses goûts, ses émotions et ses compétences évoluent et ne sont pas figés.

### Exercice n°9

*Dessine ou décris Nourri et Alice comme tu les imagines dans l'histoire.*

Revenir aux personnages du texte permet de prendre de la distance par rapport à soi (exercice n°8).

### Exercices n°10 et n°11

*Est-ce que vivre cette aventure peut aider les personnages à se sentir mieux, être plus en forme ?*

*Quels conseils pourrais-tu donner à chacun des personnages pour prendre soin de lui, pour améliorer sa santé ?*

Orienter les enfants vers l'exercice n°7 afin d'avoir des éléments de réponse.

Pour *Être en bonne santé, bien dans son corps, bien dans sa tête et bien avec les autres*, il est nécessaire de développer des compétences psychosociales qui permettront de faire des choix réfléchis, respectueux de soi et des autres : par exemple, adopter un mode de vie actif (pratiquer des activités physiques et sportives régulièrement).

### Repères pour l'enseignant

Le message pour les enfants quant à la pratique d'activité physique recommandée est **Au moins une heure d'activités physiques par jour dont 2 à 3 séquences de 20 minutes à forte intensité par semaine.**

### Exercice n°12

*Avec des camarades, joue sous forme de saynète un passage de l'histoire.*

Faire jouer la saynète. Cet exercice peut se poursuivre en utilisant le jeu de rôle et donner l'occasion ainsi d'inventer une fin à l'histoire.

**Activité n°5 : S'interroger et débattre à propos de l'activité physique et de la santé (activité supplémentaire non mentionnée à la suite de l'histoire)**

### Exercice n°a

Proposer une relecture paragraphe par paragraphe.

Afin d'amplifier ce travail d'éducation à la santé, demander aux enfants d'identifier collectivement des leviers qui faciliteront **la mise en action** et **l'envie de bouger** au sein de l'école, de l'association USEP, puis en dehors de l'école tout en prenant soin de soi et des autres.

Cette réflexion peut être sous-tendue par les questions suivantes :

- Est-ce plus facile de bouger si tu es soutenu par les autres ?
- Quand tu bouges, que se passe-t-il en toi ? Comment réagis-tu ?
- Fais-tu attention à toi ? Comment prends-tu soin de toi ?
- Si tes copains viennent te chercher pour pratiquer une activité physique et jouer, que fais-tu ?

Vous retrouverez ces questionnements au bas des BD :

- n°3 **Bouger c'est plus facile quand...**
- n°2 **Bouger quels effets ?**
- n°5 **Bouger et prendre soin de soi**
- n°6 **Pour bouger...**

Ce travail peut être facilité par l'utilisation du livret d'accompagnement des BD dans lequel vous trouverez des idées d'activités pour les enfants ainsi que des repères médicaux.

### Exercice n°b

Demander aux enfants de repérer les expressions du texte qui correspondent au comportement de chaque personnage face **à un choix** dans la dernière partie de l'histoire.

<b>Comportements des personnages</b>	<b>Expressions du texte</b>
Pia réfléchit, apporte une solution et argumente.	Non, dit Pia, j'ai une corde dans mon sac. Justement, si on se dépêche on peut arriver avant la nuit, argumente Pia.
Alice se met en colère car le groupe ne retient pas sa proposition.	Ça va pas la tête ? s'énerve Alice. Moi je dis : on fait demi-tour.
Nourri ne sait pas quel choix faire.	Ben, je sais pas moi.
Pio ne se positionne pas.	Oh moi ça m'est égal.

Demander une réponse individuelle puis faire un bilan collectif. C'est alors l'occasion d'aborder une discussion autour de **la capacité à faire des choix éclairés sans se laisser influencer**. Par exemple : *Je sais dire non quand on me propose de faire des choses qui me paraissent néfastes pour ma santé, des choses interdites, ...*

### En prolongement

Proposer une situation problème aux élèves en EPS (par exemple situation d'attaque-défense en sport collectif) et demander à chacun le comportement qu'il a adopté lors de l'élaboration du choix stratégique qui s'est imposé collectivement (par exemple : laisse choisir les autres, donne son avis, respecte les avis des autres, impose son avis, ...).

### Exercice n°c

À la fin de l'histoire, demander **Et toi que ferais-tu dans cette situation ?**

Insister sur le fait qu'il n'y a pas qu'une seule réponse possible.

Mettre en évidence la notion de choix et d'argumentation.

### Exercice n°d

**Dans ce texte, quand parle-t-on de santé ?**

La santé est présente au travers des comportements des enfants, des choix qu'ils font, de leurs réactions et de leurs émotions, de leurs rapports aux autres, de la façon dont ils prennent plus ou moins soin d'eux et du groupe.

Le thème de l'activité physique sert de support. Il est un levier pour amener les enfants à réfléchir sur leur mode de vie plus ou moins actif et pour tenter collectivement de développer le goût pour cette pratique physique chez tous les élèves. C'est répondre à la question **Bouger, pour quoi faire ?** (Référence BD n°4).

### Activité n°6 : Participer à des ateliers d'écriture (Activité supplémentaire non mentionnée à la suite de l'histoire)

Demander aux enfants de réécrire l'histoire ou de lui écrire une suite à partir d'une proposition choisie parmi celles ci-dessous. Il est intéressant qu'au moins deux propositions différentes soient faites aux enfants pour qu'ils soient amenés à faire un choix.

Contraintes d'écriture (d'ordre divers) :

- Changer le comportement d'un personnage.
- Intégrer un 5<sup>ème</sup> personnage, toi par exemple.
- Choisir un personnage comme narrateur (utilisation du pronom *je*).
- Choisir un personnage et lui faire raconter ce qu'il a ressenti durant cette aventure.
- Terminer l'histoire pour que chacun ait ressenti du plaisir dans cette aventure à un moment ou à un autre.
- ...

Quelle que soit la méthode de production (collective, en groupe ou individuelle), il faut nécessairement une phase de présentation des productions au groupe avec une explicitation des choix opérés. Il est possible de faire un recueil des productions à la fin de la séquence.

15

## 6. Documents ressources

### Pour les enfants

- Les BD
  - n°1 : *Au fil de la journée...*
  - n°2 : *Bouger, quels effets ?*
  - n°3 : *Bouger c'est plus facile quand ?*
  - n°4 : *Bouger, pour quoi faire ?*
  - n°5 : *Bouger et prendre soin de soi (parties 1 et 2)*
  - n°6 : *Pour bouger...*
- *Les 3 affiches à personnaliser*
- *La réglette du plaisir*
- La grande bâche de la réglette du plaisir. Utilisation collective. Version imprimable
- *Le compteur d'activités physiques*
- *Les photos des émotions sportives*
- Le cahier témoin :
  - Partie 1 : *Je pratique des activités physiques et sportives*
    - Chapitre 1 : *Les différents types d'activités physiques*
    - Chapitre 2 : *Des activités sportives*
    - Chapitre 3 : *Des rencontres sportives*

- Chapitre 4 : *Ton temps de pratique d'activités physiques et sportives*
  - Partie 2 : *Je me connais*
    - Chapitre 1 : *Émotions et activités physiques et sportives*
    - Chapitre 3 : *Mon suivi médical*
- Les vidéos :
  - *Être responsable*
  - *Être solidaire*
  - *Grandir*
  - *Boire*
  - *Pique-niquer*
- Les cartes postales
  - *C'est bon d'avoir des ami(e)s*
  - *Gérer ses émotions sportives*
  - *Prêt à bouger... pour ta santé ?*
  - *Lancer, courir, danser...*
  - *Bouger, c'est aussi à la récré*
  - *Ensemble on est plus fort*
  - *Viens faire un tour avec nous*
- Les livres de littérature jeunesse

### Pour les adultes

- Argumentaire : Fiche *Pour aller plus loin avec l'association et les rencontres USEP*
- Le livret d'accompagnement des **BD**
- Le guide d'accompagnement du **cahier témoin**
- Les fiches Repères :
  - **L'activité physique, l'effort**
  - **La santé, l'éducation à la santé, la prévention et la promotion de la santé**
  - **PNNS**
  - **Estime de soi**
  - **Émotions**
- Les réglattes : Fiche *L'utilisation collective de la réglatte du plaisir*
- La fiche *Réglatte du plaisir*



- Fiche **Utilisation du compteur d'activités physiques**
- Les rencontres sportives
- La fiche **Animer un débat**
- Les informations santé pour les parents : Fiche **Les besoins de votre enfant** par le médecin fédéral et la psychologue de l'USEP nationale.
- Le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)