

Promotion de l'activité physique :

Outils pédagogiques disponibles au CoDEPS13

Cette sélection d'outils en lien avec notre colloque sur la sédentarité est issue de la base de données en éducation et promotion de la santé bib-bop.org. Elle présente une liste d'outils pédagogiques disponibles à l'emprunt au Codeps13, présentée par type de support (jeu, mallette pédagogique, ouvrage, exposition) .

Prendre un rendez-vous au Pôle ressources du Codeps13 : documentation@codeps13.org



Jeu

Vitality. Pour une vitalité au top !

CHABERNAUD Véronique, DUJARDIN Nathalie

2019-01-01

Thèmes : Education et promotion de la santé, Compétences psycho-sociales, Rythme biologique

Public : Enfant

Vitality est un jeu coopératif pour les enfants à partir de 7 ans. Le but est d'amener le personnage Tivita à retrouver toutes ses couleurs pour être au maximum de sa vitalité en prenant garde aux pièges posés par Tivonpa. Pour cela il faut répondre collectivement à des cartes-quizz de différentes couleurs : le rouge pour la santé du corps, le vert pour la santé des émotions, le bleu pour la santé mentale et le violet pour la créativité et l'intuition. A chaque bonne réponse, le joueur reçoit une pièce de puzzle de la couleur correspondante à la question. La partie est gagnée lorsque le puzzle est complet.

Contenu : 1 plateau de jeu, 1 livret pédagogique, 4 pierres précieuses, 3 vitawatts, 32 Cartes Supervita, 72 cartes sur la vitalité physique, 72 sur la vitalité émotionnelle, 72 sur la vitalité intellectuelle, 60 sur la vitalité créative et intuitive, 12 pièces du puzzle, 1 dé, 2 lunettes décodeuses



Jeu

Prunch ! Le jeu de cartes qui met le sport dans ta poche

PRUNET Charlotte

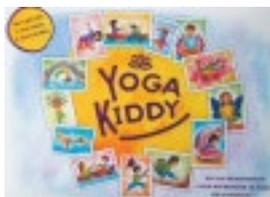
2018

Thèmes : Activité physique

Public : Tout public

Réalisé par une éducatrice sportive, spécialiste du sport adapté, ce jeu de cartes permet à toute personne de réaliser une activité physique en toute sécurité. Chaque carte est illustrée et reprend le mouvement à effectuer en détail : le nom de l'activité, la posture à prendre et le mouvement à effectuer, le temps nécessaire (symbolisé par un chronomètre), une lettre (A, B, C) informe sur la difficulté de l'exercice, le schéma du corps humain permet de voir quel muscle travaille, et des symboles informent si l'exercice fait travailler l'équilibre, la force, le cœur. De plus, des cartes "étirements" accompagnent l'outil. Elles peuvent être utilisées après une séance d'activité physique ou en séance d'assouplissement. Ces exercices peuvent être réalisés seul ou accompagné.

Contenu : 16 cartes d'étirements, 35 cartes d'exercices, 4 cartes explicatives



Jeu

Yoga Kiddy

VAN BRABANT Julie

2018

Thèmes : Anatomie, Activité physique

Public : Enfant

Ce jeu de coopération propose la découverte des principales postures de Yoga. En famille ou en petit groupe, les joueurs apprennent peu à peu les différentes postures en reconstituant ensemble un puzzle (parchemin d'une histoire à lire en fin de séance). Il est composé de 4 séries de cartes : échauffement, posture individuelle, posture collective, chance.

Contenu : 1 plateau de jeu, 1 dé, 6 pions, 50 cartes illustrées, 2 histoires découpées qui forment 2 puzzles, images du jeu



Jeu

Pass'santé jeunes : le jeu

Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Bourgogne Franche-Comté

2017

Thèmes : Education et promotion de la santé, Compétences psycho-sociales, Prise de risques

Public : Adolescent, Préadolescent, Enfant

Créé dans le cadre du projet "Pass'santé jeunes", cet outil pédagogique favorise l'acquisition de connaissances autour de plusieurs thématiques de santé (addictions, nutrition, usages d'Internet, relations aux autres, vie affective et sexuelle, sommeil et hygiène, environnement, etc.). Il s'appuie sur les ressources disponibles sur le site Internet Pass'Santé Jeunes (<http://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org>). À travers 3 types de questions (connaissances, débats et activités ludiques), il permet aux joueurs de mobiliser différents types de compétences en équipe, notamment les compétences psychosociales. Il s'adresse aux jeunes de plus de 8 ans, et propose 3 niveaux de questions en fonction de l'âge : - de 12 ans, 13-15 ans et + de 16 ans.

Contenu : 1 dé classique, 1 dé trois couleurs, 6 pions, 1 plateau de jeu, 84 cartes questions



Jeu

Trouver bouger

2017

Thèmes : Activité physique

Public : Enfant, Adolescent, Tout public

Dans ce jeu conçu par la Ligue contre le cancer, les joueurs doivent réaliser des défis en lien avec l'activité physique. Trois types de défis sont proposés : défi "Mime" (le joueur doit faire deviner une activité physique en moins de 20 secondes en mimant), défi "Physique" (le joueur doit réaliser une épreuve physique), défi "Question" (le joueur doit répondre à une question portant sur les bienfaits de l'activité physique). Ce jeu est conçu pour être accessible à partir de 4 ans

<https://lig-up.net/junior/contenus/326/trouver-bouger-le-jeu-pour-se-depenser>

Contenu : 57 cartes, 1 règle du jeu



Mallette pédagogique

PLANETE Promouvoir L'Activité physique en Education Thérapeutique

SAUGERON Benoît, SONNIER Pierre
2020

Thèmes : Education du patient, Activité physique

Public : Adulte, Adolescent

Cet outil permet de promouvoir la pratique d'une activité physique adaptée et régulière auprès des patients en éducation thérapeutique, quelle que soit la pathologie concernée. Il propose des activités pour renforcer les savoirs et compétences du patient menant à la pratique d'une activité physique adaptée autour de 4 axes : identifier les freins et se motiver ; renforcer ses connaissances ; choisir une activité physique et y accéder ; planifier sa pratique. Pour chaque axe, des compétences sont identifiées et renvoient sur les fiches pédagogiques et les supports adaptés. L'intégralité du contenu de la mallette est téléchargeable.

<http://www.cres-paca.org/a/993/la-mallette-planete-un-outil-de-promotion-de-l-activite-physique-en-etp/>

Contenu : 1 livret de l'utilisateur (84 p.) ; 1 photo-expression (39 photos) ; 11 jeux de cartes : 35 cartes "caractéristiques", 10 cartes "freins", 38 cartes "les raisons de ne pas pratiquer", 16 cartes "réalisme", 24 cartes "activités de la vie courante et professionnelle", 47 cartes "activités physiques", 20 cartes "d'accord/pas d'accord", 7 cartes "pause active", 33 cartes "motivations", 47 cartes "info", 12 "cartes réponses libres" ; 2 panneaux "d'accord/pas d'accord" ; 6 pions ; 1 dé ; 1 plateau de jeu grand format ; 1 plateau de jeu moyen format 4 feutres effaçables ; 1 clé USB avec des supports d'activités (vidéos, diaporamas, ressources pour les intervenants)



Mallette pédagogique

Dix histoires pour bouger. Ecouter, jouer, s'exprimer avec son corps, prendre confiance en soi

VEIGNANT Anaïs, GIRAUD Ariel, HOUSSAIS Emmanuelle
2018-11-01

Thèmes : Activité physique

Public : Enfant

Cette mallette pédagogique, destinée aux enfant de 2 à 7 ans a pour objectifs de jouer, s'exprimer avec son corps et prendre confiance en soi ; améliorer la cohésion de groupe ; améliorer ses capacités de perception sensorielle ; améliorer ses capacités d'imagination ; apprendre à mieux connaître ses émotions ; améliorer ses capacités de concentration. A travers 10 histoires, les enfants sont invités à se glisser dans la peau des personnages (chat, pirate, pizza...) et effectuent des mouvements sollicitant chaque articulation.

Contenu : 10 livrets d'histoires ; 1 CD des 10 histoires ; 1 CD des musiques ambiantes ; 24 cartes de postures des animaux ; 40 cartes de jeu de rôle



Mallette pédagogique

Le petit cabas 2.0

2018-09

Thèmes : Alimentation, Activité physique, Education du patient

Public : Enfant, Tout public

Comme la version initiale de 2011, cette version modifiée et augmentée en 2018, est destinée à tout professionnel qui souhaite mettre en place un programme autour de l'alimentation et de l'activité physique auprès d'enfants de 6/11 ans. Elle permet d'appréhender plusieurs aspects de l'alimentation : le sens de l'acte alimentaire et ce qui influence le choix des aliments (modes de vie, environnement, habitudes familiales et culturelles, les publicités, etc.) ; la découverte des aliments (à travers les sens, leurs origines) ; l'équilibre alimentaire (les familles d'aliments, les repères de consommation, la conception de menus, les rythmes, le

grignotage) ; l'activité physique (les différents types de pratique, les bienfaits, les leviers à la pratique, les recommandations). A travers les échanges possibles dans certains modules, il est possible de replacer l'alimentation dans une dimension culturelle et d'aborder la notion de plaisir. De plus, un logo spécifique, "pensée verte" reporté tout au long de l'outil permet d'aborder la question de l'alimentation durable (choix des produits, saisonnalité, gaspillage alimentaire, gestion des déchets, etc.).

<https://irepsna.org/formations/le-petit-cabas/>

Contenu : 1 guide pédagogique 51 p., 1 dossier "Thèmes et Activités", 1 carnet plaisir, des supports d'intervention imprimés : affiches, plateaux, photos d'aliments, 1 clé USB



Mallette pédagogique

Bougez ! Tom Schools cycle 2

BRUGGER Vincent, Promotion Santé Suisse

2016

Thèmes : Activité physique

Public : Enfant, Préadolescent

Ce livret a été réalisé dans le cadre du Plan de lutte contre la sédentarité et l'obésité Suisse, avec notamment le programme "Sport pour tous" ou l'exposition jeune public "Bougez !" du Musée Olympique. Il est composé de fiches proposant des activités pour la classe pour des enfants de cycle 2, entre 9 et 12 ans. Les objectifs de ces fiches sont d'attirer l'attention sur l'importance de bouger, de prendre conscience des compétences sollicitées quand on bouge et des avantages que l'on peut en retirer : bien-être, vivre ensemble, estime de soi, mais aussi de susciter l'intérêt pour la pratique régulière d'une activité physique ou d'un sport. La rédaction de ces fiches a été conçue en prenant en considération les objectifs du Plan d'études romand (PER), programme scolaire suisse. A chaque sujet est associée une (parfois plusieurs) pastille de couleur mettant en évidence la discipline abordée : Corps et mouvement ; Mathématiques et Sciences de la nature ; Capacités transversales : Formation générale.

Contenu : 16 p., ill. en coul., annexes



Mallette pédagogique

Mouv&co

Groupement d'intérêt public Formation tout au long de la vie (GIP-ftlv)

2016

Thèmes : Activité physique, Environnement, Accident

Public : Enfant, Préadolescent, Adolescent

Ce dispositif pédagogique a été conçu afin de promouvoir l'activité physique et les mobilités actives auprès des enfants et des jeunes, de l'école primaire au collège, mais aussi les sensibiliser aux rejets polluants des transports et à la sécurité routière. Il s'articule autour de deux personnages, Mirka et Flo.

<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/Mouv-co>

Contenu : Collège : application "Mouv&Co Collège" à installer sur tablette ou PC, une fiche défi Carnet élèves, un guide de l'enseignant/animateur et un Quizz. Primaire : un guide de l'enseignant/animateur, planches et vignettes. Primaire et Collège : un guide parents, des fiches thématiques : Activité physique et santé/Eco-mobilité/Sécurité routière/Transports et pollution atmosphérique



Mallette pédagogique

Bouge avec les Zactifs !

2015

Thèmes : Activité physique

Public : Enfant

Ce kit pédagogique sur l'activité physique propose des films d'animation, exercices et pistes pédagogiques s'inspirant directement des programmes scolaires du CP au CM2. Conçus avec l'aide d'enseignants et de conseillers pédagogiques, ces outils peuvent être utilisés dans différentes disciplines : français, histoire-géographie, mathématiques, sciences, éducation physique et sportive, pratiques artistiques et histoire de l'art.

<https://www.assurance-prevention.fr/bouge-avec-les-zactifs>

Contenu : 1 guide d'accompagnement de l'enseignant, 5 fiches d'activités pour l'élève, 5 corrigés des fiches d'activités, 5 dessins-animés



Mallette pédagogique

Playdagogie. Ecole active. Parcours éducatif de santé

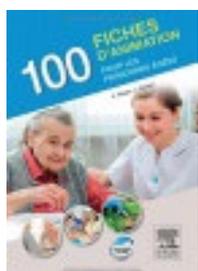
2012

Thèmes : Activité physique

Public : Enfant, Préadolescent

Cette mallette pédagogique propose un programme de promotion de l'activité physique aux élèves de 7 à 12 ans, à mettre en place durant une année scolaire. Le guide permet d'appréhender les définitions, les enjeux éducatifs de santé publique et les bienfaits de l'activité physique. La 2ème partie propose de découvrir les séances pédagogiques et la méthodologie proposée. Les séances tournent autour de 4 modules : le corps à l'effort et ses effets physiologiques, les activités physiques génératrices de liens sociaux, l'impact de l'activité sur la santé psychique, la construction de la santé à long terme.

Contenu : 1 guide pédagogique, 20 séances d'activité



Ouvrage

100 fiches d'animation pour les personnes âgées

ALLEGRE Evelyne, GASSIER Jacqueline

2014

Thèmes : Activité physique, Compétences psycho-sociales, Santé mentale

Public : Personne âgée

Cet ouvrage présente, à travers une série de 100 fiches illustrées, les techniques d'animation de la personne âgée en institution ou à domicile. Dans une première partie sont développées les notions à comprendre pour mettre en place une animation de qualité, qui corresponde aux besoins et capacités de la personne âgée. Dans une deuxième partie sont présentées les fiches d'animation, regroupées par thème : "prendre soin de soi", "créer, se recréer" et "vivre ensemble".

Contenu : Photogr., tabl., 219 p.



Ouvrage

Manger, bouger pour ma santé. Education à la nutrition à l'école. Cycles 1 et 2. Guide de l'enseignant. Activités transdisciplinaires

BENSE Dominique, DESCAMPS-LATSCHA Béatrice, POL Didier (et al.)

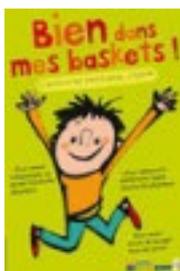
2008

Thèmes : Alimentation, Activité physique

Public : Enfant

Ce guide pratique a pour objectif de procurer à l'enseignant un ensemble de parcours sous la forme de 8 à 12 séances afin de lui fournir un éclairage scientifique fait de connaissances et un éclairage pédagogique. L'enjeu est la prévention du surpoids et de l'obésité, la démarche se fonde sur l'importance pour la santé d'avoir une alimentation saine et variée assortie de la pratique régulière d'activité physique.

Contenu : Ill., tabl., photogr., fiches de séance



Exposition

Bien dans mes baskets ! L'activité physique, l'expo

2010

Activité physique, Anatomie

Public : Enfant

Cette exposition vise à mieux comprendre l'activité physique, à découvrir différents types d'activité physique et à donner envie de bouger tous les jours.

<https://www.plaisiretvitamines.org/t%C3%A9l%C3%A9chargements/>

Contenu : 12 panneaux