

Une alimentation spécifique pour faire du sport

↘ PLACE DE L'ÉPISODE DANS LA SÉRIE

Épisode 8 d'une série de 10 épisodes.

Épisode précédent : Avons-nous tous les mêmes besoins ?

Épisode suivant : Mange-t-on partout de la même façon ?

↘ PLACE DE L'APPRENTISSAGE DANS LES PROGRAMMES

Références aux programmes de 2008

Cycle 2. Les élèves apprennent quelques règles d'hygiène personnelles et collectives.

Cycle 3. Hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans le domaine de l'alimentation.

Mobiliser ses connaissances dans des activités de la vie courante. Par exemple : apprécier l'équilibre d'un repas (compétence 3 du Socle commun).

Au cycle 2, il s'agit de connaître la classification des aliments, leur origine, et de savoir composer des menus équilibrés.

Au cycle 3, il faut ajouter la composition des aliments, ce qu'ils apportent à l'organisme, et prendre conscience qu'il est important pour l'environnement de manger les fruits et légumes de saison produits « localement ».

↘ POINTS DE BLOCAGE

Les élèves peuvent penser que tous les sports se valent en termes de dépenses énergétiques.

Les élèves peuvent confondre sucres lents et sucres rapides. Les sucres lents sont nécessaires pour effectuer une activité physique car ils se consomment lentement dans l'organisme et donnent de l'énergie très longtemps.

↘ OBJECTIFS VISÉS PAR LE FILM D'ANIMATION

- Montrer les besoins alimentaires d'un sportif.
- Montrer l'importance d'une alimentation équilibrée et riche en glucides.
- Montrer que l'alimentation apporte l'énergie dont un sportif a besoin.

↘ MOTS-CLÉS

Alimentation équilibrée, boire beaucoup, glucides, protéines, sucres lents, sucres rapides, hypoglycémie, fatigue.

↘ ÉLÉMENTS STRUCTURANTS

- Tout comme pour les personnes les plus sédentaires, l'alimentation du sportif doit avant tout être équilibrée.
 - Mais pour répondre aux besoins de l'organisme soumis à rude épreuve, pour éviter les carences et une trop grande fatigue, le sportif devra favoriser les glucides comme le riz, les pâtes, et ne pas oublier de boire beaucoup.
- Sur l'ensemble de la série, l'équilibre alimentaire est présenté dans un contexte culturel occidental. C'est un parti pris que l'enseignant peut être amené à nuancer ou discuter avec les élèves. Ainsi, le nombre de repas par jour, l'importance des produits d'origine animale et la répartition des apports au cours d'une journée sont la résultante des interactions entre culture, pratiques et science.

PHASE DE DÉCOUVERTE

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>Le père de Nicolas et Anna appelle ses enfants en déclarant que les Jeux olympiques sont dans le réfrigérateur. Nicolas et Anna accourent et la porte du réfrigérateur s'ouvre ; on découvre toutes sortes d'aliments gesticulant. Mécontents, Anna et Nicolas demandent à leur père pourquoi il les a fait venir alors qu'ils regardaient un match. À l'écran, apparaissent des légumes, des féculents, des yaourts qui semblent se préparer pour une compétition sportive. Le père des enfants explique que les athlètes qu'ils regardent à la télévision surveillent leur alimentation car leurs performances dépendent de ce qu'ils mangent.</p>	<p>Montrer que toute activité physique demande de l'énergie et que c'est dans notre alimentation que nous puisons cette énergie.</p> <p>Montrer les besoins alimentaires d'un sportif.</p>	<p>Rechercher les différents sports présentés aux Jeux olympiques, les classer selon la dépense d'énergie qu'ils demandent.</p>

PHASE DE MANIPULATION

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>Nicolas demande ce que les sportifs mangent pour gagner. Son père lui explique que la première source d'énergie, ce sont les glucides comme le riz et les pâtes. Ce sont des sucres lents qui se diffusent lentement dans l'organisme et permettent l'endurance. Anna demande si les sucreries ont le même effet. Son père lui répond que ce n'est pas le cas car ce sont des sucres rapides, ils apportent rapidement de l'énergie mais ils ne permettent pas de maintenir un effort durable.</p>	<p>Montrer les besoins alimentaires d'un sportif.</p> <p>Montrer l'importance d'une alimentation équilibrée et riche en glucides.</p>	<p>Pour chaque catégorie d'aliments énoncée par le père des enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • faire une liste complète d'aliments (ou découper des images dans les magazines) qui entrent dans les trois catégories (glucides, protéines, sels minéraux) ; • calculer l'énergie apportée par ces différents aliments. <p>Possibilité de s'aider d'étiquettes alimentaires. Rappeler les bienfaits de ces aliments. Comment on les classe dans la pyramide alimentaire et dans les différentes catégories d'aliments. Comparer le classement des féculents et des sucreries.</p> <p>Questions de compréhension accompagnant la visualisation du film, par groupes : « Que penser de ces affirmations ? »</p>



► PHASE DE MANIPULATION

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>Puis, le père des enfants poursuit en précisant que les viandes et les poissons sont également nécessaires aux sportifs car ils apportent des protéines qui permettent la croissance musculaire et l'apport en fer. Les produits laitiers leur apportent du calcium.</p> <p>Enfin, le sportif transpire beaucoup, il se déshydrate et il doit donc boire beaucoup.</p>		<p>Réfléchir par groupes et débattre en argumentant son point de vue.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manger des sucreries ou manger des féculents, c'est la même chose, cela apporte de l'énergie à notre corps. • La veille d'une compétition, un sportif mange un bon plat de pâtes le soir pour avoir de l'énergie le lendemain. • Le sportif doit manger des fruits et des légumes car ils apportent de l'eau à l'organisme. • La consommation énergétique du sportif dépend du type de sport pratiqué, du climat, et de la période de compétition. • Le sportif doit manger beaucoup plus que d'habitude. • Les conséquences d'une mauvaise alimentation chez le sportif peuvent être un manque d'énergie, une grande fatigue, un risque accru de blessures.

PHASE DE STRUCTURATION

Séquençage et descriptif de l'animation	Analyse des étapes de l'animation	Propositions de pistes d'activités
<p>Nicolas en déduit que tous les aliments sont utiles à quelque chose lorsqu'on fait du sport, on peut donc manger n'importe quoi.</p> <p>Son père lui répond qu'il est important de manger de tout mais cela ne veut pas dire n'importe quoi. Il est nécessaire d'avoir une alimentation équilibrée et de ne pas oublier les fruits et les légumes pour l'apport en sels minéraux.</p> <p>Anna propose de préparer des pâtes pour leur randonnée de l'après-midi car ils auront besoin de beaucoup d'énergie. Leur père leur demande de mettre la table et, en tant qu'entraîneur, il s'occupe du reste !</p>	<p>Montrer qu'une alimentation équilibrée est nécessaire au sportif.</p>	<p>Rappeler ce qu'est un repas équilibré. Utiliser la pyramide alimentaire si besoin.</p> <p>Pour une sortie USEP (Union sportive de l'enseignement du premier degré), établir un petit-déjeuner et un déjeuner pour les élèves participants et faire la liste des courses des ingrédients dont on a besoin.</p>

PHASE DE RÉINVESTISSEMENT/PROLONGEMENT

4

1. Élaborer un menu équilibré pour une équipe sportive de la ville où l'on habite ou la plus proche, inviter l'entraîneur et/ou des joueurs pour leur soumettre les propositions de menus, débattre avec eux de l'importance d'une alimentation équilibrée et de leurs habitudes alimentaires avant un match, par exemple.
2. Inventer une publicité pour vanter une alimentation équilibrée chez le sportif :
 - à partir d'une silhouette évidée d'un sportif connu (régional ou non) en action comme support, par exemple,
 - un collage des composantes du menu dans le gabarit du joueur,
 - et un slogan pour inviter à s'alimenter « équilibré ».