

SE DÉPLACER



CONNAÎTRE DIFFÉRENTS MODES DE DÉPLACEMENT ET APPRENDRE À CHOISIR LE PLUS PERTINENT.



Dessiner les panneaux d'autres moyens de déplacement :

CONNAÎTRE DIFFÉRENTS MODES DE DÉPLACEMENT ET APPRENDRE À CHOISIR LE PLUS PERTINENT

Entre nous - L'activité proposée après la relaxation permet de réfléchir aux avantages comparés des modalités (actives ou passives, mécaniques) de déplacement. Elle vise à éprouver par le ressenti la notion de déplacement.



Entrée dans l'activité santé

Voici un exercice d'étirement du dos que l'on peut faire soit en position debout, tête et dos bien droits, pieds écartés de la largeur du bassin ; soit en position assise devant le bureau ou l'ordinateur, le dos bien droit.

En inspirant, entrelacer les doigts devant la poitrine, paumes des mains vers soi. À l'expiration, tendre les bras devant soi en tournant les paumes vers l'extérieur. Les bras toujours tendus, inspirer de nouveau puis, à l'expiration, lever les bras tendus au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en gardant les épaules abaissées et en ouvrant bien la cage thoracique. L'exercice peut être prolongé par une nouvelle inspiration et, à l'expiration, fléchir le buste vers la gauche en faisant partir le mouvement des hanches. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en essayant d'augmenter un peu plus l'inclinaison à chaque expiration. Puis inspirer pour redresser le buste et revenir au centre, puis recommencer du côté droit à l'expiration suivante.



L'activité de découverte

Éprouver le ressenti de déplacement

- Inviter les enfants à se déplacer plus ou moins lentement en se concentrant sur ce qu'ils ressentent quand ils accélèrent ou ralentissent.

- Expression libre sur ce qu'ils ont ressenti.

Modes de déplacements modernes

Décrypter les pictogrammes

- Quels modes de déplacement sont évoqués par ces pictogrammes ?
- En connaissez-vous d'autres ? Les dessiner.
- Discussion : évoquer les différents modes de déplacement naturels ou mécaniques et comparer leurs avantages et inconvénients ainsi que leur impact sur l'environnement. Ne pas oublier d'évoquer le bateau et l'avion.



Une activité complémentaire

Enquête sur les modes de déplacements utilisés par chacun de nous pour se rendre à l'école.



Pour aller plus loin

Consulter les sites [Activité physique](#) et [Les modes de déplacements](#).



Message pour les élèves

L'activité physique au quotidien est très importante pour la santé. Sur les courtes distances, il faut privilégier la marche, le vélo, la trottinette et d'autres modes actifs souvent plus rapides et meilleurs pour la santé qu'un moyen motorisé ! Sur le trottoir, je respecte le code de la route !

Rapport à soi

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5