





1

---

---

---

---

---

---

---

c - Donne trois exemples d'activités physiques encadrées par un adulte (à l'école, à l'USEP ou au sein d'un club sportif) :

- \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Donne trois exemples de modes de déplacement où tu es actif :

- \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Donne trois exemples d'activités de loisirs récréatifs, pratiquées avec tes amis, avec ta famille ou seul(e) :

- \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

d - **DÉBAT.** Utilise avec ton groupe la fiche débat (voir page 29). Thème n°1 « Une journée sans bouger, est-ce bon pour ta santé ? ».

## CE QUE TU RETIENS sur les différents types d'activités

## INFO PIO ET PIA :

*Tu es sédentaire quand ton corps ne bouge pas ou peu. Tu es alors inactif. L'énergie que tu dépenses est pratiquement nulle.*

*Tu es actif quand tu bouges et quand tes muscles travaillent. Ton corps est en action. Tu dépenses de l'énergie.*