

JOURNEE DU CROSS –TRAVAIL EN SALLE POUR LES 3^{ème}

Vidéo youtube de 32 minutes : <https://www.youtube.com/watch?v=SuT7Y0bzRyl>

[Expertise collective : Activité physique, contextes et effets sur la santé](#)

- 1- Donnez une définition de l'activité physique (et quelques exemples)
- 2- Pourquoi a t-on développé les infrastructures sportives après 1918 ?
- 3- Pourquoi Maurice Herzog a t-il réformé le mouvement sportif dans son ensemble ?
- 4- Quelles ont été les deux principales mises en œuvre ?
- 5- Donnez une définition de la sédentarité
- 6- Y a t-il un lien entre le fait de faire du sport et celui de perdre du poids ?
- 7- Quels sont les effets de l'activité physique chez les personnes diabétiques?
- 8- Y a t-il un intérêt à pratiquer une activité physique chez des sujets ayant traité un cancer ?
- 9- Est-il risqué de pratiquer une activité physique après 60 ans ?
- 10- Quels sont les risques de complication chez la femme enceinte, et du coup quel peut être l'intérêt de l'activité physique ?
- 11- Quels sont les effets psychologiques que peut avoir la pratique de l'EPS sur les adolescents ?
- 12- Quelles sont les précautions médicales chez un sportif de haut niveau?
- 13- Quelle est l'activité pratiquée par Jérémie Malzieu ?
- 14- Citez trois recommandations pour la pratique d'une activité physique?
- 15- Y a t-il un lien entre l'aménagement urbain et l'activité physique ?

CORRECTION

1. Donnez une définition de l'activité physique (et quelques exemples)
« tous les mouvements corporels qui vont faire dépenser un peu d'énergie »
2. Pourquoi a t-on développé les infrastructures sportives après 1918 ?
« les troupes n'étaient pas assez en bonne santé lors de la guerre 14/18 »
3. Pourquoi Maurice Herzog a t-il réformé le mouvement sportif dans son ensemble ?
« à cause de la contre-performance de la France aux JO de Rome en 1960 »
4. Quelles ont été les deux principales mises en œuvre ?
« restructuration du sport de haut niveau avec la mise en place de l'Insep »
« sportivisation de l'EPS dans les collèges et lycées »
5. Donnez une définition de la sédentarité
« être occupé à plein d'activités mais qui ne dépensent pas d'énergie »
6. Y a t-il un lien entre le fait de faire du sport et celui de perdre du poids ?
« l'activité physique accompagne la perte de poids, mais ce n'est pas du tout l'effet majeur ; elle permet de prévenir la reprise de poids »
7. Quels sont les effets de l'activité physique chez les personnes diabétiques?
« l'activité physique limite la prise de médicaments et équilibre le diabète (marcher 30' fait baisser la glycémie »
8. Y a t-il un intérêt à pratiquer une activité physique chez des sujets ayant traité un cancer ?
« la pratique d'une activité physique régulière diminue les risques de cancer et peut réduire de 50% les risques de rechute »
9. Est-il risqué de pratiquer une activité physique après 60 ans ?
« l'activité physique maintient le capital osseux dans la durée, permet de protéger les cartilages et augmente la masse musculaire »
10. Quels sont les risques de complication chez la femme enceinte, et du coup quel peut être l'intérêt de l'activité physique ?
« l'activité physique peut diminuer de 50 à 70% l'hypertension artérielle et prévient du diabète gestationnel ; elle fait aussi diminuer le stress, l'anxiété et augmente le bien être »
11. Quels sont les effets psychologiques que peut avoir la pratique de l'EPS sur les adolescents ?
« l'activité physique permet de communiquer et de mieux vivre ensemble, prévient de l'obésité, des troubles du sommeil et de troubles psychologiques »
12. Quelles sont les précautions médicales chez un sportif de haut niveau?
« l'activité physique peut générer des traumatismes donc le sportif doit être encadré et suivi par des professionnels médicaux »
13. Quelle est l'activité pratiquée par Jérémie Malzieu ?
« le rugby à l'ASM »
14. Citez trois recommandations pour la pratique d'une activité physique?
« l'activité physique doit se faire dans un cadre de plaisir »
« un peu c'est déjà bien, plus c'est forcément mieux »
« 30' d'activité physique modérée 5x par semaine voire tous les jours »
« maintenir une activité même quand on est âgé »
15. Y a t-il un lien entre l'aménagement urbain et l'activité physique ?
« la construction d'espaces spécialisés favorise les déplacements en marche ou à vélo, à condition que ce soit près de chez soi et facile d'usage »

