

Le Jeu de l'Oie Atoutform'

Règles du jeu

- Chaque joueur est « pion » et se place sur la case « Départ ». Il est possible de jouer avec 2 dés en mousse pour des parties plus rapides. Dans l'idéal, une personne anime le jeu et guide les joueurs.
- Le premier joueur lance le.s dé.s et s'avance d'autant de cases qu'indiquées sur le.s dé.s. Soit il arrive sur une case question et doit donc trouver la bonne réponse, soit il arrive sur une case action et doit piocher une action à effectuer (voir ci-dessous la définition des cases).
- Le premier arrivé sur la case logo FSCF gagne le jeu. Il est possible de jouer avec les mêmes règles que celles du jeu de l'oie classique : il faut effectuer le chiffre exact permettant d'atteindre la case FSCF. Possibilité de donner un dernier défi physique pour valider la victoire.
- Il est possible de jouer en équipe ou encore tous ensemble contre le jeu : tous les joueurs s'entraident alors pour répondre et tous réalisent les actions en même temps.



Cases questions

- **Case verre d'eau** : fiches questions sur l'hydratation et proposer un verre d'eau ! 
- **Case fruit et légumes** : fiches questions sur l'alimentation 
- **Case arbre multisport** : questions diverses sur l'activité physique, fiches question « on bouge ou pas » 

Enfants : ne pas hésiter à simplifier encore les questions qui leurs sont proposées ou les aider à répondre ou proposer un choix multiple si ça n'est pas le cas sur la carte. L'idée est qu'ils ne se sentent pas mis en difficultés et apprennent des questions posées.

Cases actions/inaction

- **Case hamac** : rien ne se passe, le joueur passe son tour. 
- **Case « squat »** : travail du bas du corps et équilibre. Le joueur pioche une carte « squat » et réalise l'action demandée. 
- **Case Atoutform'** : travail du haut du corps et petits jeux. Le joueur pioche une carte Atoutform' et réalise l'action demandée. 
- **Case vélo** : permet d'avancer de plusieurs cases sur le jeu, le joueur réalise ensuite l'action demandées par la case sur laquelle il arrive. 
- **Case burger** : case de pénalité (fastfood), reculer du nombre de case indiqué sur la case, le joueur réalise ensuite l'action demandées par la case sur laquelle il arrive. 

Si le joueur a déjà réalisé l'action auparavant, il a le choix entre la refaire ou piocher/demander une autre carte/action. L'idée étant qu'un maximum d'action différentes soient effectuées par joueur.

Des variantes sont proposées pour chaque action, ne pas hésiter à adapter encore au besoin afin que cela soit accessible à tous. L'idée est que tous les joueurs puissent se mettre en mouvement.

Voir variantes de règles page suivante

Variantes de règles

- Avec ou sans animateur. Idéal avec pour plus de fluidité.
- Commencer le jeu par un défi physique pour avoir le droit de lancer le.s dé.s, et faire de même pour chaque étape, c'est-à-dire, réaliser un défi physique ou répondre juste à une question (en fonction de la case sur laquelle on se trouve) pour avoir le droit de lancer le.s dé.s et d'avancer.
- Pénalités ou bonus de cases (avancer/reculer) en fonction des bonnes et mauvaises réponses.
- Il est possible de jouer en équipe ou tous ensemble contre le jeu : tous les joueurs s'entraident alors pour répondre et tous réalisent les actions en même temps.
- Fin de jeu : il est possible de jouer avec les mêmes règles que celles du jeu de l'oie classique : effectuer le chiffre exact permettant d'atteindre la case FSCF. Et donner un dernier défi physique pour valider la victoire.

Les fiches questions ci-dessous comportent des cases vides qu'il est possible de compléter avec des questions supplémentaires.

Sécurité : délimiter clairement une zone d'action, faire attention au matériel autour, réarranger la pièce ou l'espace de jeu en fonction.

Matériel : se munir d'un manche à balai et fabriquer des haltères avec des bouteilles d'eau remplies de cailloux, sable etc. L'idée ici étant de montrer que l'on peut bouger et se renforcer avec du matériel maison ! Utiliser des dés en mousse afin que cela soit plus simple d'utilisation. Se munir éventuellement d'une balle ou d'un ballon et de cerceaux (en fonction, voir fiches action). Prévoir des chaises.

Fiche1 - Questions Alimentation Adultes

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pouvez-vous me citer 3 produits laitiers différents ? 2. Vrai ou Faux : les féculents font grossir 3. Vrai ou Faux : il faut manger des féculents à chaque repas 4. Pourquoi est-il important de manger des fruits et légumes ? 5. Citez 4 fruits ou légumes d'hiver
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fromages, yaourt, fromage blanc, petits suisse, lait /!\ crème, beurre = MG 2. Faux, mangé en quantité raisonnable, ils ne font pas grossir. Cependant, attention à ce que vous y ajoutez : sauces, matières grasses, fromage, etc. car en général ce sont ces produits-là qui sont moins bons pour la santé. 3. Vrai, ils sont importants car ils apportent des sucres lents qui permettent d'avoir de l'énergie. De préférences complets pour plus de fibres. 4. Car ils apportent des vitamines, des minéraux, et des fibres et ils sont bons pour la santé. 5. Légumes : carotte, céleri, chou, endive, mâche poireau, salsifis, topinambour. Fruits : ananas, avocat, banane, citron, clémentine, datte, fruit de la passion, grenade, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, papaye, poire, pomme.

Fiche2 - Questions Alimentation Adultes

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vrai ou Faux : manger des viennoiseries au petit déjeuner est bon pour la santé 2. Vrai ou Faux : le grignotage est mauvais pour la santé 3. Vrai ou Faux : le ketchup est plus gras que la mayonnaise 4. Citez 5 féculents différents 5. Citez 3 légumes secs
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faux, les viennoiseries sont souvent grasses et sucrées, préférez une tartine de pain ou des biscottes. 2. Vrai si le grignotage est associé à des produits gras et/ou sucrés. En cas de petit creux dans la journée, manger plutôt un fruit ou une poignée de fruits secs. 3. Faux : en effet 15g de mayonnaise contiennent 107 kcal, 15g de ketchup contiennent 18kcal. Cependant, faites attention si le ketchup n'est pas très gras, il est très sucré. 4. Pommes de terre, manioc, tapioca, petits pois, maïs, pain, riz, semoule, blé, pâtes, maïs, boulgour, quinoa, polenta, pois chiches, lentilles, haricots blanc ou rouges, flageolets, fèves... 5. Lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, haricots blancs.

Fiche 3 - Questions Alimentation Adultes

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Combien de produits laitiers est-il conseillé de consommer par jour ? 2. Quelle quantité de poisson est-il conseillé de consommer ? Et de quel type ? 3. Vrai ou Faux : il est conseillé de manger de la viande à chaque repas 4. Qu'est-ce que le Nutriscore ? 5. Quelle est l'huile la moins grasse ? a) Colza b) Olive c) Noix d) Aucune, ont la même quantité de graisses
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 portions par jour pour les adultes et 3 à 4 portions par jour pour les enfants et les seniors. 2. Gras et maigre en alternance. En raison de la pollution des océans, les recommandations en matière de poisson ont changé : 2 fois par semaine seulement. Les poissons gras contiennent des oméga 3 essentiels à notre organisme et restent donc fortement recommandés ! 3. Faux : il est conseillé de manger équilibré tout en limitant sa consommation de viande à 1-2 fois/semaine (500g max). Les protéines de la viande peuvent être remplacées par celles des œufs, du poisson ou encore d'un mélange de légumes secs et de céréales. 4. Le Nutriscore prend en compte la quantité de fruits et légumes, de calcium, de fibres, de protéines, de bonnes et mauvaises graisses, de sel, et de sucres. 5. d) Elles contiennent toutes 100% de graisses. En revanche, elles sont dotées de vitamines, oméga 3, oméga 6 et oméga 9 en différentes quantité. Il est donc conseillé de toutes les varier pour le goût et leurs bienfaits en petite quantité.

Fiche 4 - Questions Alimentation Adultes

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. A quoi équivaut une barre chocolatée en termes de gras et de sucre ? a) 7 sucres + 1 CS huile b) 5 sucres + 1 CC huile c) 4 sucres + 2 CC huile 2. Vrai ou Faux : le poisson apporte moins de protéines que la viande 3. Vrai ou Faux : il faut manger comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un pauvre le soir 4. Vrai ou Faux : manger de la charcuterie tous les jours n'est pas mauvais pour la santé 5. A combien est limitée la quantité de charcuterie à consommer ? a) 100g/semaine b) 150g/semaine c) 200g/semaine d) pas de limites
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. b) 5 sucres + 1 cuillère à café d'huile 2. Faux : en moyenne, c'est équivalent 3. Faux : prendre en compte : système digestif, hormonal, ses sensations. Petit dèj : manger trop copieux peut dérégler le processus hormonal. Dîner : en fonction de la faim, repas normal au gouter ou gouter + repas : consommer des glucides (féculents) aide à l'endormissement. Tenir compte qu'il faut recharger les batteries après avoir bougé et travaillé. 4. Faux : il faut limiter sa consommation de charcuterie à 1/semaine car ce sont des produits riches en sel et potentiellement cancérigènes. Attention aux nitrites dans le jambon cuit 5. b) 150g/semaine

Fiche 1 - Questions Alimentation Enfants

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. A quelle catégorie d'aliment appartient le yaourt ? 2. Vrai ou Faux : un hamburger est bon pour la santé 3. Vrai ou Faux : il est recommandé de manger 3 produits laitiers par jour 4. Le pain est de la même famille que : a) les pâtes b) le fromage c) le saucisson 5. Lorsque l'on fait du sport, il vaut mieux manger : a) beaucoup de viande b) des chips c) des féculents 6. Vrai ou Faux : boire du lait est bon pour avoir de beaux cheveux
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les produits laitiers 2. Faux : le pain du hamburger contient beaucoup de sucre et de matière grasse. 3. Vrai : pour les enfants en tout cas et les personnes âgées, pour les adultes c'est 2. 4. a) Comme les pâtes, il contient également des glucides (sucre complexes) 5. c) Car ils nous permettent de produire l'énergie nécessaire pour bouger 6. Faux : boire du lait permet d'avoir des os solides. Ce qui est également possible avec tout produits contenant du calcium que l'on trouve surtout dans les produits laitiers.

Fiche 2 - Questions Alimentation Enfants

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vrai ou Faux : les fruits et légumes contiennent de l'eau 2. Vrai ou Faux : il est conseillé de manger des légumes à chaque repas 3. Cites moi 3 légumes (verts) 4. Cites moi 3 variétés de fruits rouges 5. Quel(s) aliment(s) n'appartien(nen)t pas à la famille des fruits et légumes ? a) haricot b) patate c) banana d) légumes secs 6. Quel mois de l'année cueille-t-on les oranges ? a) Mai c) Aout d) Octobre 7. Quelle est la principale vitamine apportée par l'orange ? a) La C b) La D c) La K
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les fruits et légumes frais sont composés principalement d'eau : en moyenne 85 à 90 %. Manger des fruits et légumes t'aide à couvrir tes besoins en eau quotidiens. 2. Vrai : Ils apportent de la saveur, de la couleur et aussi du volume qui aide à calmer ton appétit au repas 3. Artichaut, blette, brocoli, choux de Bruxelles, concombre, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricots, laitue, poivron vert, poireaux. 4. Cassis, fraise, fraises des bois, framboise, groseille, mûre, myrtille, airelles (ATTENTION : Cerises fruit à noyau). 5. b) et d) appartient à la famille des féculents et d) on les appelle légumineuses. 6. Les oranges commencent à être cueillies au mois d'octobre. 7. La principale vitamine apportée par l'orange est la vitamine C, une amie de ta forme !

Fiche 3 - Questions Alimentation Enfants

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vrai ou Faux : on peut manger des fraises en hiver car il est important de manger varié toute l'année. 2. Vrai ou Faux : un aliment ultra-transformé est synonyme de ultra-bon pour la santé 3. Vrai ou Faux : l'épinard n'est pas bon pour la santé. 4. On me retrouve sur la table à manger à côté du poivre. Je ne dois pas en manger en trop grande quantité. Qui suis-je ? 5. On me mange, je suis un légume, j'ai beaucoup de feuilles vertes, suis-je ? 6. Que signifie le terme satiété ? a) se reposer b) n'avoir plus faim c) pas dans son assiette d) c'est un gros mot
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faux. Le respect des saisons est généralement la meilleure façon de s'assurer d'un moindre impact environnemental. 2. Faux : peut cacher des ingrédients ayant un fort impact sur la santé comme les additifs. Notre préconisation est donc d'aller toujours vers des ingrédients de bases, simples, transformés par soi-même ou, à défaut, d'aller vers des produits avec une liste d'ingrédients la plus courte possible. 3. Faux : bon pour la santé car il contient du Fer nécessaire à la fabrication des globules rouges. Il existe un geste tout simple à faire pour améliorer l'absorption du fer dans les épinards : les arroser de jus de citron car riche en vitamine C ou, au moment du repas, manger des fruits riches en vitamine C. 4. Le sel. 5. Une salade verte 6. La satiété désigne le rassasiement. Il s'agit de la sensation de contentement lorsqu'on a assez mangé, lorsque l'estomac est rassasié. On ressent la satiété quand on n'a plus faim, que l'on a satisfait son appétit.

Fiche 4 - Questions Alimentation Enfants

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Citez 4 fruits ou légumes d'été 2. Combien de fois / semaine est-il conseillé de manger des légumes secs ? 3. Combien de fruits et légumes consommer par jour ? 4. Trouve 2 aliments amers et bon pour la santé 5. Trouve 2 aliments acides et bon pour la santé
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Légumes : artichaut, aubergine, blette, betterave rouge, brocoli, choux (blanc, rouge, frisé, romanesque, chinois, fleur, rave) concombre, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot, laitue, maïs, navet, poivron, radis Fruits : abricot, amande, banane, cassis, cerise, citron, datte, fraise, framboise, fruit de la passion, groseille, litchi, mangue, melon, mûre, myrtille, nectarine, papaye, pastèque, pêche, tomate. 2. Il est conseillé d'en consommer au moins 2 fois par semaine. 3. Cinq, pensez qu'il s'agit de portion (1 tomate, 1 poigné d'haricot vert, 1 bol de soupe, 1 pomme, etc.). Ils peuvent être frais, crus, cuits, surgelés, en compote ou en soupe. 4. Amer : endive crue, café (pas top pour la santé mais peut être accepté), peau blanche du pamplemousse, 5. Acide : tous les agrumes, yaourt nature, vinaigre, groseilles, rhubarbe

Fiche1 - Questions Alimentation Adultes

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pouvez-vous me citer 3 produits laitiers différents ? 2. Vrai ou Faux : les féculents font grossir 3. Vrai ou Faux : il faut manger des féculents à chaque repas 4. Pourquoi est-il important de manger des fruits et légumes ? 5. Citez 4 fruits ou légumes d'hiver
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fromages, yaourt, fromage blanc, petits suisse, lait /!\ crème, beurre = MG 2. Faux, mangé en quantité raisonnable, ils ne font pas grossir. Cependant, attention à ce que vous y ajoutez : sauces, matières grasses, fromage, etc. car en général ce sont ces produits-là qui sont moins bons pour la santé. 3. Vrai, ils sont importants car ils apportent des sucres lents qui permettent d'avoir de l'énergie. De préférences complets pour plus de fibres. 4. Car ils apportent des vitamines, des minéraux, et des fibres et ils sont bons pour la santé. 5. Légumes : carotte, céleri, chou, endive, mâche poireau, salsifis, topinambour. Fruits : ananas, avocat, banane, citron, clémentine, datte, fruit de la passion, grenade, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, papaye, poire, pomme.

Fiche2 - Questions Alimentation Adultes

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vrai ou Faux : manger des viennoiseries au petit déjeuner est bon pour la santé 2. Vrai ou Faux : le grignotage est mauvais pour la santé 3. Vrai ou Faux : le ketchup est plus gras que la mayonnaise 4. Citez 5 féculents différents 5. Citez 3 légumes secs
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faux, les viennoiseries sont souvent grasses et sucrées, préférez une tartine de pain ou des biscottes. 2. Vrai si le grignotage est associé à des produits gras et/ou sucrés. En cas de petit creux dans la journée, manger plutôt un fruit ou une poignée de fruits secs. 3. Faux : en effet 15g de mayonnaise contiennent 107 kcal, 15g de ketchup contiennent 18kcal. Cependant, faites attention si le ketchup n'est pas très gras, il est très sucré. 4. Pommes de terre, manioc, tapioca, petits pois, maïs, pain, riz, semoule, blé, pâtes, maïs, boulgour, quinoa, polenta, pois chiches, lentilles, haricots blanc ou rouges, flageolets, fèves... 5. Lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges, haricots blancs.

Fiche 3 - Questions Alimentation Adultes

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Combien de produits laitiers est-il conseillé de consommer par jour ? 2. Quelle quantité de poisson est-il conseillé de consommer ? Et de quel type ? 3. Vrai ou Faux : il est conseillé de manger de la viande à chaque repas 4. Qu'est-ce que le Nutriscore ? 5. Quelle est l'huile la moins grasse ? a) Colza b) Olive c) Noix d) Aucune, ont la même quantité de graisses
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 portions par jour pour les adultes et 3 à 4 portions par jour pour les enfants et les seniors. 2. Gras et maigre en alternance. En raison de la pollution des océans, les recommandations en matière de poisson ont changé : 2 fois par semaine seulement. Les poissons gras contiennent des oméga 3 essentiels à notre organisme et restent donc fortement recommandés ! 3. Faux : il est conseillé de manger équilibré tout en limitant sa consommation de viande à 1-2 fois/semaine (500g max). Les protéines de la viande peuvent être remplacées par celles des œufs, du poisson ou encore d'un mélange de légumes secs et de céréales. 4. Le Nutriscore prend en compte la quantité de fruits et légumes, de calcium, de fibres, de protéines, de bonnes et mauvaises graisses, de sel, et de sucres. 5. d) Elles contiennent toutes 100% de graisses. En revanche, elles sont dotées de vitamines, oméga 3, oméga 6 et oméga 9 en différentes quantité. Il est donc conseillé de toutes les varier pour le goût et leurs bienfaits en petite quantité.

Fiche 4 - Questions Alimentation Adultes

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. A quoi équivaut une barre chocolatée en termes de gras et de sucre ? a) 7 sucres + 1 CS huile b) 5 sucres + 1 CC huile c) 4 sucres + 2 CC huile 2. Vrai ou Faux : le poisson apporte moins de protéines que la viande 3. Vrai ou Faux : il faut manger comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un pauvre le soir 4. Vrai ou Faux : manger de la charcuterie tous les jours n'est pas mauvais pour la santé 5. A combien est limitée la quantité de charcuterie à consommer ? a) 100g/semaine b) 150g/semaine c) 200g/semaine d) pas de limites
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. b) 5 sucres + 1 cuillère à café d'huile 2. Faux : en moyenne, c'est équivalent 3. Faux : prendre en compte : système digestif, hormonal, ses sensations. Petit dèj : manger trop copieux peut dérégler le processus hormonal. Dîner : en fonction de la faim, repas normal au gouter ou gouter + repas : consommer des glucides (féculents) aide à l'endormissement. Tenir compte qu'il faut recharger les batteries après avoir bougé et travaillé. 4. Faux : il faut limiter sa consommation de charcuterie à 1/semaine car ce sont des produits riches en sel et potentiellement cancérigènes. Attention aux nitrites dans le jambon cuit 5. b) 150g/semaine

Fiche 1 - Questions On bouge (ou pas) Adultes

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Au repos, quel est le nombre moyen de battements de cœur par minute pour un adulte ? 2. Citez 3 bénéfices de l'activité physique pratiquée régulièrement et sans excès 3. Vrai ou Faux : passer l'aspirateur, jardiner et bricoler sont des activités physiques. 4. Vrai ou Faux : pour être en forme, les enfants doivent faire 1h d'activité physique par jour.
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Au repos, le nombre moyen de battement de cœur par minute est 80 (entre 60 et 100). 2. Cœur et poumons en bonne santé, diminuer les risques de pathologies chroniques (diabète etc.), bonne humeur, bien dormir, faire travailler sa mémoire et sa concentration, éviter les rigidités articulaires, prévenir l'ostéoporose, prévenir les pertes musculaires avec l'âge, évite isolement, gestion stress. 3. Vrai, l'activité physique est à différencier du sport (discipline pratiquée dans un certain cadre avec compétitions) il s'agit de toutes les activités dans lesquels nous utilisons de l'énergie pour bouger. 4. Vrai, il est important que les enfants puissent pratiquer 1h d'activité physique dans la journée. Attention 1h d'activité physique ≠ 1h de sport. Jouer dehors avec les copains à la récré fait aussi parti de l'activité physique.

Fiche 2 - Questions On bouge (ou pas) Adultes

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quelle activité physique demande le plus d'énergie ? a) Passer l'aspirateur b) Laver la vaisselle c) Repasser 2. Vrai ou Faux : regarder du sport à la tv permet de rester en forme. 3. A combien de temps est-il judicieux de limiter son temps de tv ? a) une journée b) 2h c) 1h d) ½ journée 4. Citez 5 sports collectifs 5. Est-il important de s'échauffer avant une séance d'AP ? 6. Est-il important de s'étirer après une séance d'AP ?
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. On bouge plus en passant l'aspirateur. 2. Faux, pour rester en forme il faut pratiquer le sport ou l'activité physique en question. 3. Se limiter à 2h par jour. Il est de même pour toutes les activités sédentaires (position assise, consomme peu d'énergie). 4. Basket, foot, hand, curling, hockey, volley, water-polo, baseball. 5. Oui. Pour préparer le corps et le mental à l'AP : augmenter le rythme cardiaque notamment, éviter ainsi de se blesser, se concentrer sur l'AP. Attention aucuns effets sur la performance. 6. Oui avec modération. Se relaxer, détendre ses muscles. Les étirements restent un sujet controversé, il est conseillé d'éviter des étirements trop intenses surtout après une séance intense. Privilégier des étirements plus longs hors séances

Fiche 3 - Questions On bouge (ou pas) Adultes

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Montrer moi au moins un exercice permettant de renforcer le bas du corps. Soyez créatifs ! Réaliser 10 répétitions. 2. Montrer moi au moins un exercice permettant de renforcer le haut du corps. Soyez créatifs ! Réaliser 10 répétitions. 3. Vous ne possédez pas de matériels de renforcement musculaire, que pouvez-vous utiliser dans votre maison pour vous renforcer/étirer ? 4. Quel groupe musculaire est le plus important à travailler pour éviter la perte d'autonomie liée à l'âge selon vous ? 5. Citez 3 groupes musculaires (3 « muscles ») ?
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Levers de chaise, montées de genoux, talons-fesses, squats (classiques, sumo, 1 jambe), fentes avant/arrière, levers de jambes avant/arrière/côté (fessiers), pas-chassés abaissé, chaise... 2. Pompes, gainages face/latéral, dips, biceps avec charge, tractions, levers de bustes (dos mais attention posture !), tirages divers avec élastiques. 3. Bouteilles d'eau remplies de diverses manières (eau, sable, cailloux...), chaise, tapis de salon, tapis camping, manche à balai, écharpes... 4. Les quadriceps et ischiojambiers car ils permettent de se tenir debout, se lever, s'asseoir sont en permanence sollicités pour se déplacer. Sont les muscles de l'autonomie. 5. Biceps, triceps, épaules, pectoraux grands et petits, dorsaux, trapèzes, grands droits, lombaires (carré des lombes), transverses, obliques, quadriceps, ischiojambiers, mollets (gastrocnémiens), grands et moyens fessiers...

Fiche 4 - Questions On bouge (ou pas) Adultes

Questions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vrai ou Faux : il faut faire plusieurs heures de sport par jour pour en ressentir les bénéfices sur la santé 2. Quelles sont les recommandations en termes d'activités physiques ? a) 1h/semaine enfants – 30min/semaine adultes b) 2h/jours enfants – 1h/jour adultes c) Aucunes chacun fait ce qu'il veut d) 1h/jour enfants – 30min/jour adultes 3. Vrai ou Faux : faire 15 min d'activité physique sur une séance ne sert à rien, il faut faire au moins 30 min. 4. Vrai ou Faux : si je fais suffisamment d'AP je peux rester assis ou allongé longtemps sans qu'il y ait d'effets sur ma santé.
Réponses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Faux : il y a des bénéfices dès que l'on se met en mouvement (dépense énergétique supérieure à la dépense de repos) même s'ils ne sont pas visibles ! 2. d) Une durée supérieure apportera bien sûr des bienfaits supplémentaires pour la santé. Par ailleurs, si vous n'aimez pas le sport, il y a d'autres solutions pour pratiquer une activité physique : choisissez celle qui vous plaît ! 3. Faux : les bénéfices sont réels par tranches de 10 min. Commencer progressivement, favoriser la régularité plutôt que l'intensité. 4. Faux : la station assise ou allongée est très nocive et peu compensée par l'AP. Il est recommandé de se lever régulièrement et de prendre le temps de marcher, même quelques pas, et s'étirer (travail de bureau notamment).

Fiche 1 - Questions On bouge (ou pas) Enfants/Adultes

Questions	<ol style="list-style-type: none">1. Est-il préférable de faire 2h d'entraînement 1 fois par semaine ou 1/2h d'activité physique chaque jour ?2. Qu'est-ce que la sédentarité ? a) L'inverse du nomadisme b) Le fait de ne pas faire de sport c) Le fait de ne pas faire suffisamment d'AP régulière3. Vrai ou Faux : après 65 ans, démarrer une AP est inutile, il n'y aura pas de bénéfices sur la santé.4. Vrai ou faux : il n'y a que les activités sportives qui font bouger
Réponses	<ol style="list-style-type: none">1. Un peu d'activité chaque jour : meilleur pour le corps, même sur des temps courts, plutôt qu'une longue séance le week-end. Un corps entraîné régulièrement souffre moins que s'il fait une séance intense par semaine : évite les courbatures, on ressent moins la fatigue, entretient mieux ses muscles.2. c) Ne faire aucune activité permettant une dépense énergétique différente du repos (position assise ou allongée prolongée).3. Faux : les bénéfices se ressentent quel que soit l'âge. Il s'agit surtout d'adapter sa pratique à sa condition physique actuelle.4. Faux : toutes les autres activités du quotidien qui mettent ton corps en mouvement : monter les escaliers, promener le chien, aller à pied à l'école, jardiner avec tes grands-parents... Il y a de nombreuses façons de bouger !

Fiche 2 - Questions On bouge (ou pas) Enfants

Questions	<ol style="list-style-type: none">1. A quelle fréquence est-il conseillé de pratiquer une AP ? a) Chaque jour b) 1/semaine c) tous les 15 jours2. Combien de temps est-il conseillé de bouger par jour ? a) 1/4h b) 1/2h c) 1h3. Vrai ou Faux : l'activité physique permet de dépenser de l'énergie4. Par quoi est apportée l'énergie te permettant de bouger ? a) l'eau que tu bois c) ton alimentation d) l'électricité5. Pourquoi est-il recommandé que tu bouges suffisamment chaque jour ? a) t'entraîner aux jeux vidéo b) bien grandir c) bien écrire6. Quelles sont les activités à limiter et qui te font peu bouger ? a) aller au marché b) regarder les tv c) jouer aux jeux vidéos d) jouer au ballon
Réponses	<ol style="list-style-type: none">1. a) Bouger est une activité essentielle à tous les âges de la vie pour bien grandir et avoir la forme. C'est pourquoi il est conseillé de bouger chaque jour.2. Il est conseillé que tu bouges chaque jour 1 heure en moyenne. Cela peut être en une fois à l'occasion de la pratique de ton sport ou en plusieurs fois, de plus courte durée, associant par exemple, les trajets pour aller à pied à l'école, les jeux dans la cour de récréation.3. Bouger, jouer au ballon, faire du vélo sont des activités qui dépendent de l'énergie.4. Cette énergie est apportée par ton alimentation.5. b) Bouger quotidiennement permet de faire travailler ton cœur et tes poumons, de développer tes muscles, de rendre tes os solides, et d'avoir un poids adapté à ta taille.6. b) et c) Les activités à limiter sont toutes celles sans mouvement, dites « sédentaires », ce qui est le cas lorsque l'on regarde la télévision ou que l'on joue aux jeux vidéos. Il ne s'agit pas de s'en priver mais de bouger pour ensuite profiter de ces plaisirs.

Fiche 3 - Questions On bouge (ou pas)

Questions	
Réponses	

Fiche 4 - Questions On bouge (ou pas)

Questions	
Réponses	

Fiche 1 - Questions Hydratation

Questions	<ol style="list-style-type: none">1. Vrai ou Faux : Je peux boire du soda pendant ma séance d'activité physique pour apporter l'énergie nécessaire à mon effort.2. Vrai ou Faux : Je peux boire un redbull pendant ma séance d'activité physique pour apporter l'énergie nécessaire à mon effort.3. Pourquoi est-il important de boire quand je fais une activité physique ?4. Vrai ou Faux : Boire un verre de jus de fruit industriel compte dans la consommation des 5 fruits et légumes par jour.5. Combien de litre d'eau est-il recommandé de boire par jour ?
Réponses	<ol style="list-style-type: none">1. Faux, généralement trop sucrés pour réhydrater correctement l'organisme pendant l'effort. Ils sont aussi souvent acides. Ils sont pauvres en minéraux, il ne permet donc pas de compenser les pertes dû à la sudation.2. Faux, comme les sodas ils sont trop sucrés et ne permettent pas une bonne hydratation. De plus, ils sont riches en caféine et peuvent donc être un risque pour le système cardio-vasculaire.3. Car on perd de l'eau en transpirant, il est donc important de boire pour compenser cette perte d'eau.4. Faux, sauf si la mention « pur jus » ou « sans sucre ajouté » est affiché sur la bouteille. Les autres jus de fruits contiennent souvent beaucoup de sucre sans les « avantages » des fruits.5. Il est recommandé de boire entre 1L et 1.5L par jour, mais on peut boire de l'eau à volonté.

Fiche 2 - Questions Hydratation

Questions	<ol style="list-style-type: none">1. Quelle.s boisson.s pouvez-vous boire sans modération : l'eau, du sirop à l'eau, du soda, de l'alcool ?2. Quel est le nombre maximum de verre de sodas que vous pouvez consommer par jour ?3. Quel est le nombre maximum de verre d'alcool pouvez-vous consommer par jour ?4. A quantité égale, quelle boisson contient le plus de sucre ? a) coca-cola b) jus orange 100% c) jus raisin 100%5. Vrai ou Faux : je peux consommer de l'eau gazeuse à volonté
Réponses	<ol style="list-style-type: none">1. De l'eau, le sirop comme les sodas sont des boissons sucrées dont il faut limiter la consommation. De plus, elle ne calme pas vraiment la soif.2. 1 seul, ce sont des boissons très sucrées dont il faut limiter la consommation.3. Il est conseillé de ne pas dépasser plus de 2 verres d'alcool pour les femmes, et 3 pour les hommes et dans la limite de 6 verres par semaine. L'idéal étant bien sûr de ne pas en boire du tout.4. c) Raisin ! Le coca ainsi que le jus d'orange contiennent 10g/100mL et le jus de raisin environ 15g/100mL. Certes il s'agit de sucre naturel pour le jus de fruits (contrairement au soda), et il y a des vitamines dans le jus contrairement au soda qui n'en contient pas et est bourré d'additifs.5. Vrai : à condition de bien la tolérer et de faire attention à sa composition. Certaines eaux gazeuses sont très salées, vérifiez bien sur l'étiquette que la vôtre contienne moins de 20 mg de sodium par litre.

Fiche 3 - Questions Hydratation

Questions	<ol style="list-style-type: none">1. Vrai ou Faux : la part de l'eau corporelle diminue de 15 à 20% entre 18 et 80 ans2. Vrai ou Faux : en vieillissant, il suffit d'attendre d'avoir soif pour boire3. Vrai ou Faux : l'hiver une personne âgée court moins de risque de déshydratation que l'été4. Vrai ou Faux : il est conseillé d'éviter de boire pendant les repas
Réponses	<ol style="list-style-type: none">1. Vrai : En vieillissant, les réserves corporelles hydriques diminuent. On estime les réserves à environ 50% du poids corporel. Ainsi un sénior en bonne santé qui ne couvre pas ses besoins hydriques, se rapproche plus rapidement du seuil de déshydratation et de ses complications possibles, qu'une personne plus jeune.2. Faux : La sensation de soif diminue avec l'avancée en âge. Plus on est âgé, plus il est important de boire avant que n'apparaisse la sensation de soif. En effet, ce mécanisme de soif se manifeste alors surtout lorsque la réserve hydrique est déjà menacée.3. Faux : En hiver, il existe une perte d'eau non négligeable liée au chauffage et parfois au fait de beaucoup se couvrir par frilosité. Le réflexe de boire peut apparaître moins évident que durant l'été. Le risque de déshydratation existe à toute saison, en particulier pour les personnes en perte d'autonomie.4. Faux : c'est une idée reçue. Boire au cours des repas permet l'hydratation, facilite la déglutition et un bon transit. Sans pour autant boire exagérément car ceci pourrait couper l'appétit de certains et engendrer un inconfort digestif.

Fiche 4 - Questions Hydratation

Questions	<ol style="list-style-type: none">1. Vrai ou Faux : la déshydratation fatigue et diminue les capacités cognitives2. Vrai ou Faux : en cas de difficultés pour boire de l'eau, on peut compter sur une compote ou un yaourt.3. Donnez 3 signes de déshydratation non médicalement dangereuse.4. Citez 3 aliments riches en eau5. Quelle est la part moyenne de l'eau apportée par les aliments ? a) ½ b) ¼ c) 1/3
Réponses	<ol style="list-style-type: none">1. Vrai : une hydratation insuffisante engendre de la fatigue, des maux de tête, une diminution des performances physiques et mentales (ex : un état confusionnel). Nombreux troubles possibles : constipation, infections urinaires.2. Vrai : Troubles de la déglutition ou de difficultés pour boire, utiliser des « équivalents hydriques » qui apporteront l'équivalent d'un demi-verre d'eau, avec de l'énergie et des nutriments (protéines, calcium ou fibres et vitamines) en prime.3. Soif et bouche sèche. Puis : coloration foncée de l'urine, céphalées, vertiges, agitation ou fatigue, accélération du rythme cardiaque, perte de souplesse de la peau...4. Le concombre (97 % d'eau), la tomate, la laitue, la scarole (94 %), la pastèque et le melon (91 %), la fraise et les agrumes (90 %), la pêche (89 %).5. c) 1/3

Fiche 1 - Questions Hydratation Enfants/Adultes

Questions	<ol style="list-style-type: none">1. Quelle est la proportion d'eau dans le corps ? a) 45% b) 55% c) 65%2. Parmi ces trois aliments, lequel ne contient pas d'eau ? a) Pomme b) Huile c) Viande3. A combien de morceaux de sucre est équivalent une cannette de Coca ? a) 3 à 5 b) 7 à 9 c) 11 à 134. Vrai ou Faux : rien de tel qu'un grand verre d'eau avec des glaçons pour se désaltérer en été
Réponses	<ol style="list-style-type: none">1. L'eau représente 65 % de ton corps. C'est son principal constituant.2. Les fruits et légumes contiennent de l'eau, en moyenne 80 à 90 %. Les 5 portions de fruits et légumes conseillées par jour (soit 400 g/jour) apportent en moyenne 350 ml d'eau. La viande contient en moyenne 60 à 75 %. L'huile ne contient pas du tout d'eau, tout comme le sucre.3. b) 7 à 9 sucres4. Faux : sauf si hyperthermie (t° du corps $>37^{\circ}\text{C}$), boire une boisson glacée a l'effet inverse de celui escompté : donne une information faussée à l'organisme, qui doit redoubler d'effort pour réchauffer le liquide ingéré, augmentation de sa température interne. Consommer une boisson à température ambiante, voire tiède, pour transpirer un peu (mais pas trop) afin de thermoréguler son corps.

Fiche 2 - Questions Hydratation

Questions	
Réponses	

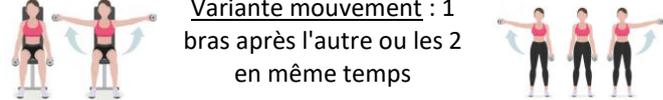
Fiche 3 - Questions Hydratation

Questions	
Réponses	

Fiche 4 - Questions Hydratation

Questions	
Réponses	

Fiches Action ATOUTFORM' – exercices haut du corps et jeux

 <p>Musclez-vous les bras !</p> <p>Sur chaise, décollez les fesses de l'assise et tenez sur les bras au moins 10 secondes</p> <p><u>Variante durée</u> : 5, 15 ou 20 selon vos capacités</p> <p><u>Variante enfants, ados ou adultes en capacité</u> : réaliser 5, 10 ou 15 dips, descendez le bassin devant la chaise et remontez</p>	<p>Jeu de passes-prénoms !</p> <p>Faites-vous passer le ballon, balle ou dé en mousse, en appelant un des joueurs par son prénom. Tout le monde doit passer deux fois. Sans le faire tomber.</p> <p><u>Adaptations</u> : celui qui le fait tomber recule d'une case</p>
<p>Réalisez 10 pompes contre le mur !</p> <p><u>Variante enfants et ados</u> : pompes au sol ou sur une chaise</p> <p><u>Variante nombre</u> : 5, 15 ou 20 selon vos capacités</p>	<p>Etirez-vous !</p> <p>Montrez et réaliser un mouvement permettant d'étirer les bras, muscles de votre choix. Réaliser l'exercice tous ensemble.</p> <p><u>Complexification possible</u> : nommer le muscle que vous souhaitez étirer (biceps, triceps, épaules, trapèzes...)</p>
 <p>Musclez-vous les bras !</p> <p>10 levés biceps avec les poids-bouteilles</p>  <p><u>Variante nombre</u> : 5, 15 ou 20 selon vos capacités</p> <p><u>Variantes postures</u> : assis ou debout</p> <p><u>Variante mouvement</u> : 1 bras après l'autre ou les 2 en même temps</p>	<p>Musclez-vous les bras !</p> <p>Amenez le bâton-manche à balai 10 fois au-dessus de votre tête</p> <p><u>Variante nombre</u> : 5, 15 ou 20 selon vos capacités</p>
<p>Boxez dans le vide !</p> <p>Réaliser des mouvements de boxe (type coups droits) dans le vide face à vous .20 secondes.</p> <p><u>Variante durée</u> : 10 ou 30 secondes selon vos capacités</p> <p><u>Variante enfants, ados, selon possibilités</u> : boxer en sautant sur place</p> <p><u>Sécurité</u> : prenez garde à ne blesser personne !</p>	<p>Musclez-vous les bras !</p> <p>Poussez le bâton-manche à balai 10 fois devant vous</p> <p><u>Variante nombre</u> : 5, 15 ou 20 selon vos capacités</p>
<p>Mimez, faites deviner et faites ensemble pendant 20 secondes !</p> <p>Mimer un sport collectif</p> <p><u>Exemples</u> : foot, basket, hand, rugby...</p> <p>Si possible qui n'a pas été déjà réalisé au cours de la partie. (Le premier à avoir répondu avance d'une case ou celui qui a fait deviner avance d'une case).</p>	 <p>Musclez-vous le dos !</p> <p>Bâton-manche à balai derrière la nuque, sur le haut des épaules et poussez le au-dessus de votre tête 10 fois devant vous</p> <p><u>Variante nombre</u> : 5, 15 ou 20 selon vos capacités</p>
 <p>Musclez-vous les pectoraux !</p> <p>Avec les haltères-bouteilles ou sans, ouvrez et fermez les coudes devant vous</p> <p><u>Variante nombre</u> : 5, 15 ou 20 selon vos capacités</p>	<p>Musclez-vous les épaules !</p> <p>Avec les haltères-bouteilles ou sans, ouvrez les bras de chaque côté en partant le long du corps</p> <p><u>Variante nombre</u> : 5, 15 ou 20 selon vos capacités</p> <p><u>Variantes postures</u> : assis ou debout</p> <p><u>Variante mouvement</u> : 1 bras après l'autre ou les 2 en même temps</p> 
<p>Mimez, faites deviner et faites ensemble pendant 20 secondes !</p> <p>Mimer un sport aquatique</p> <p><u>Exemples</u> : brasse, croul, aviron, kayak...</p> <p>Si possible qui n'a pas été déjà réalisé au cours de la partie. (Le premier à avoir répondu avance d'une case ou celui qui a fait deviner avance d'une case).</p>	<p>Mimez, faites deviner et faites ensemble pendant 20 secondes !</p> <p>Mimer un sport au choix</p> <p>Si possible qui n'a pas été déjà réalisé au cours de la partie. (Le premier à avoir répondu avance d'une case ou celui qui a fait deviner avance d'une case).</p>
<p>Mimez, faites deviner et faites ensemble pendant 20 secondes !</p> <p>Mimer un sport individuel</p> <p><u>Exemples</u> : tennis, sports de combats, danse, gym...</p> <p>Si possible qui n'a pas été déjà réalisé au cours de la partie. (Le premier à avoir répondu avance d'une case ou celui qui a fait deviner avance d'une case).</p>	<p>Jeu de passes !</p> <p>Faites-vous passer la balle, ballon dé en mousse dans le sens des aiguilles d'une montre puis changer de sens, sans le faire tomber !</p> <p><u>Adaptations</u> : celui qui le fait tomber recule d'une case.</p>

Fiches actions SQUATS – exercices bas du corps et équilibre

<p>Réalisez le tour de la pièce ou de la surface de jeu en marchant !</p> <p><u>Variante enfants et ados ou selon capacités</u> : en courant ou marche rapide !</p> <p><u>Sécurité</u> : attention au matériel autour de vous</p>	<p>Réalisez 10 squats !</p> <p><u>Variante enfants et ados</u> : réaliser 10 sauts sur place. Toucher le sol et sauter 2 pieds en même temps</p> <p><u>Variante nombre</u> : 5, 15 ou 20 selon vos possibilités</p> <p><u>Sécurité</u> : fesses en arrière comme si vous vouliez vous assoir, dos droit, genoux fixes qui restent au-dessus des chevilles. Chaise en support.</p>
<p>Réalisez 10 montées de genoux sur place !</p> <p>Par jambe</p> <p><u>Variante enfants et ados</u> : montées dynamiques sur place !</p> <p><u>Variante nombre</u> : 5, 15 ou 20 selon vos possibilités</p>	<p>Déplacez-vous en pas chassés dans la pièce !</p> <p>Réaliser le mouvement des 2 côtés avec ou sans saut</p> <p><u>Variante enfants et ados</u> : en dynamique (sauts) !</p> <p><u>Variante distance</u> : tour de la pièce, longueur, largeur...</p> <p><u>Sécurité</u> : attention au matériel autour de vous</p>
<p>Réalisez 10 fentes !</p> <p>5 de chaque côté</p> <p><u>Variante enfants et ados</u> : fentes en avançant et reculant, chevalier servant pour aller chercher un objet au sol. Sauter dans des cerceaux, alterner une jambe et l'autre.</p> <p><u>Variante nombre</u> : 2, 10 ou 20 selon vos possibilités</p> <p><u>Sécurité</u> : abaisser le genou vers le sol sans déhancher, descendre droit entre ses 2 jambes. Chaise en support.</p>	<p>Réalisez 10 montées sur pointe de pieds !</p> <p><u>Variante enfants et ados</u> : Petits rebonds pieds joints sur place ou en se déplaçant</p> <p><u>Variante nombre</u> : 5, 15 ou 20 selon vos possibilités</p>
<p>Réalisez une chaise contre un mur !</p> <p>Tenez la position au moins 10 secondes</p> <p><u>Variante ludique</u> : se lancer un ballon, le dé en mousse</p> <p><u>Variante durée</u> : 5, 15 ou 20 secondes selon vos possibilités</p>	<p>Réalisez 10 montées sur pointe de pieds !</p> <p><u>Variante enfants et ados</u> : toucher le sol et sauter</p> <p><u>Variante nombre</u> : 5, 15 ou 20 selon vos possibilités</p>
<p>Equilibre : tenez-vous debout sur une jambe, genou remonté !</p> <p>Tenir 10 secondes des deux côtés</p> <p><u>Variantes</u> : adapter la hauteur du genou à vos possibilités, tenir en équilibre les yeux fermés. Ou jambe sur le côté.</p> <p><u>Sécurité</u> : chaise en support pour se tenir</p> <p><u>Variante durée</u> : 5, 15 ou 20 secondes selon vos capacités</p> 	<p>Equilibre zen : réalisez la posture de yoga !</p> <p>Tenir 10 secondes des deux côtés</p> <p><u>Variante durée</u> : 5, 15 ou 20 secondes selon vos capacités</p> <p><u>Variante posture</u> : modifier la hauteur du pied, cuisse, genou, cheville pointe de pied au sol</p> <p><u>Variante enfants et ados</u> : la planche ou l'avion, jambe à l'horizontal</p> 
<p>Etirez-vous !</p> <p>Montrez et réaliser un mouvement permettant d'étirer les jambes, muscles de votre choix. Réaliser l'exercice tous ensemble.</p> <p><u>Complexification possible</u> : nommer le muscle que vous souhaitez étirer (quadriceps, ischiojambiers, mollets, fessiers...).</p>	<p>Réalisez 10 talons-fesses sur place !</p> <p>Par jambe</p> <p><u>Variante enfants et ados</u> : en course sur place !</p> <p><u>Variante nombre</u> : 5, 15 ou 20 selon vos possibilités</p>
<p>Equilibre : marchez sur une ligne au sol !</p> <p>Un pied devant l'autre sans regarder vos pieds</p> <p><u>Variante enfants et ados</u> : le plus vite possible !</p> <p><u>Variante distance</u> : nombre de pas défini, largeur ou longueur de pièce</p>	<p>Réalisez 10 jumping jack !</p> <p>Sans sauter, en faisant des pas de côté en alternance</p> <p><u>Variante enfants, ados, selon vos capacités</u> : en sautant</p> <p><u>Variante nombre</u> : 5, 15 ou 20 selon vos possibilités</p> 
<p>Réalisez 10 squats Sumo !</p> <p>Ouverture pieds à 10h10, genoux en direction des pieds, fesses en arrière comme pour aller s'assoir</p> <p><u>Variante enfants, ados, selon possibilités</u> : marche accroupie, en canard sur une distance définie</p> <p><u>Variante nombre</u> : 5, 15 ou 20 selon vos possibilités</p> <p><u>Sécurité</u> : chaise en support.</p> 	<p>Musclez-vous les fessiers !</p> <p>Ouvrir la jambe sur le côté, 10 de chaque côté</p> <p><u>Variante nombre</u> : 5, 15 ou 20 selon vos possibilités</p> <p><u>Variantes possibles</u> : amener la jambe vers l'arrière, contrôler la descente. Réaliser les 2 exercices, côté et arrière.</p> <p><u>Sécurité</u> : chaise en support si besoin</p> 