

## PLAN DE COURS



### A/ L'Alimentation

(cliquer sur ce titre pour ouvrir le cours sur Internet, à diffuser sur écran ou vidéoprojecteur)

**PSE**

**Durée: 2h**

#### Introduction

- Explication rapide

#### Développement

##### 1. Les bases de la nutrition

- Les macronutriments "Flashcards" + Jeu des vignettes à faire glisser sur la droite
- Le rôle des micronutriments (Image explicative = Vidéo de 3,14 à visionner)
- L'importance de l'hydratation (Texte explicatif + Mise en situation)

**Défi pour que les élèves calculent la quantité d'eau nécessaire avant, pendant et après un entraînement**, en fonction de la durée et de l'intensité de l'activité physique.

- Divisez les élèves en 4 groupes et attribuez-leur l'un des scénarios d'entraînement.
- Chaque groupe doit calculer la quantité totale d'eau nécessaire pour leur scénario en utilisant les formules fournies.
- Chaque groupe présente ses résultats et explique son raisonnement.
- Discutez des variations possibles selon les conditions individuelles et environnementales.

- Posez des questions ouvertes pour encourager la réflexion sur l'importance de l'hydratation.

Réponses :

**Scénario 1 : Course de 10 km**

- ★ Avant l'entraînement : Boire 500 ml d'eau 2 heures avant la course.
- ★ Pendant l'entraînement : La course durant environ 1 heure, boire 200 ml toutes les 20 minutes, soit 600 ml au total.
- ★ Après l'entraînement : Supposons une perte de poids de 0,5 kg, il faudrait boire 0,75 litre (1,5 x 0,5 kg) pour compenser cette perte.
- ★ Total : 500 ml + 600 ml + 750 ml = **1850 ml**

**Scénario 2 : Match de Football**

- ★ Avant l'entraînement : Boire 500 ml d'eau 2 heures avant le match.
- ★ Pendant l'entraînement : Le match dure 90 minutes. Boire 200 ml toutes les 20 minutes, soit environ 800 ml.
- ★ Après l'entraînement : Supposons une perte de poids de 1 kg, il faudrait boire 1,5 litre (1,5 x 1 kg).
- ★ Total : 500 ml + 800 ml + 1500 ml = **2800 ml**

**Scénario 3 : Séance de Musculation**

- ★ Avant l'entraînement : Boire 500 ml d'eau 2 heures avant la séance.
- ★ Pendant l'entraînement : La séance dure 1 heure 30 minutes. Boire 200 ml toutes les 20 minutes, soit environ 900 ml.
- ★ Après l'entraînement : Supposons une perte de poids de 0,7 kg, il faudrait boire 1,05 litre (1,5 x 0,7 kg).
- ★ Total : 500 ml + 900 ml + 1050 ml = **2450 ml**

**Scénario 4 : Randonnée en Montagne**

- ★ Avant l'entraînement : Boire 500 ml d'eau 2 heures avant la randonnée.
- ★ Pendant l'entraînement : La randonnée dure 3 heures. Boire 200 ml toutes les 20 minutes, soit environ 1800 ml.
- ★ Après l'entraînement : Supposons une perte de poids de 1,2 kg, il faudrait boire 1,8 litre (1,5 x 1,2 kg).
- ★ Total : 500 ml + 1800 ml + 1800 ml = **4100 ml**

Ces calculs sont basés sur des hypothèses typiques de perte de poids due à la transpiration, et les besoins peuvent varier en fonction de l'individu et des conditions spécifiques.

- Conclusion : Récapitulatif des points clés et session de questions-réponses pour clarifier les doutes.

## **2. Alimentation et performance sportive**

- 3 “slides” sur l’avant, le pendant et l’après + texte résumé à faire lire

## **3. La planification des repas**

- Atelier pratique : Créer un menu équilibré pour une journée d'entraînement (faire glisser les ingrédients dans les cases au-dessous puis cliquer sur le bouton pour voir les réponses)
- Discussion libre sur les aliments à privilégier et ceux à éviter.

### **Conduite de la discussion :**

- Invitez chaque participant à partager ses expériences personnelles avec les aliments.
- Pratiquez l'écoute active en reformulant les réponses pour clarifier et approfondir les idées partagées.
- Complétez la discussion avec des informations basées sur des preuves concernant les bienfaits des aliments riches en nutriments et les risques associés à une consommation excessive de sucre, de sel et de graisses saturées.

### **Sujets à aborder**

- Aliments à privilégier :
  - Fruits et légumes frais pour leurs vitamines et fibres.
  - Protéines maigres comme le poulet, le poisson, et les légumineuses.
  - Grains entiers pour une source d'énergie durable.
- Aliments à éviter :
  - Aliments transformés riches en sucres ajoutés et en sel.
  - Boissons sucrées et sodas.
  - Graisses trans présentes dans de nombreux produits industriels.

## PLAN DE COURS



### **B/ [Le sommeil](#)**

(cliquer sur ce titre pour ouvrir le cours sur Internet, à diffuser sur écran ou vidéoprojecteur)

**PSE**

**Durée: 2h**

#### **Introduction**

- Vidéo explicative de 3,50 mn à visionner

#### **Développement**

##### **1. Les bases du sommeil**

- Infographie à expliquer
- Explication des 3 phases principales de sommeil

##### **2. L'impact du sommeil sur la performance**

- Etude de cas
- Témoignages de sportifs

##### **3. Pratiques pour améliorer le sommeil**

- Jeu sur les routines pour améliorer le sommeil (choisir pour chaque catégorie les réponses en cliquant sur les différents boutons. Les réponses s'affichent en dessous en vert pour les bonnes et en rouge pour les fausses)
- Exercice de respiration pour se relaxer

#### **4. Gestion du sommeil en période de compétition**

- Vidéo de 2,15 mn à visionner
- Stratégies pour lutter contre le décalage horaire + vidéo d'1 mn à visionner

#### **5. Conclusion**

- Récapitulatif des points clés
- Séance de questions-réponses avec les participants et discussion en groupe (s'il reste du temps) : Partage d'expériences et de conseils personnels.