

PASS'SPORT

HAND VIVEZ BOUGEZ



NOM:

PRÉNOM:

TON PSEUDO (SURNOM):

Sommaire

Page 3 : Bouger, c'est la santé !

Page 4 : Les 7 piliers de l'activité physique

Page 5 : Je réfléchis sur l'activité physique

Page 9 : Les règles d'or " HAND VIVEZ BOUGEZ "

Page 10 : Mon activité physique à l'école

Page 12 : Mon activité physique en dehors de l'école

Page 14 : Réfléchir en jouant

Page 15 : Comment faire partie de la tribu ?

Page 16 : Les partenaires



BOUGER, C'EST LA SANTÉ !



Tu as pu, avec tes parents, ton enseignant, ton éducateur sportif ou encore ton animateur, découvrir le Handball.

On espère que cette expérience t'aura donné envie de pratiquer un peu plus ce sport, mais également la possibilité de réfléchir sur l'importance de l'activité physique pour ta santé.

Bouger oui, mais pourquoi ?

Bouger oui, mais comment ?

Bouger oui, mais avec qui ?

Autant de questions importantes à te poser qui te permettront de mieux comprendre le rôle que tu peux jouer pour préserver ta bonne santé !

Alors vas-y, plonge dans ce carnet, réponds aux questions, note ton activité physique pendant une semaine et inscris-toi à la tribu



HAND - VIVEZ - BOUGEZ



LES 7 PILIERS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Voici les 7 questions que tu dois te poser quand tu réfléchis à l'importance de l'activité physique pour ta santé. « Essaie d'y répondre avec tes parents, ton enseignant, ton éducateur sportif ou encore ton animateur. Tu pourras ensuite aller à la page 9 pour vérifier ton travail. »

1 - Bouger, c'est quoi ?

2 - Bouger oui, mais de quelle manière ?

3 - Bouger oui, mais quand ?

4 - Bouger oui, mais avec qui ?

5 - Bougez oui, mais combien de temps ?

6 - Bouger oui, mais pourquoi ?

Bougez, à toi de jouer !



JE RÉFLÉCHIS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ce questionnaire se fait en 4 étapes. A chaque étape, tu auras deux questions. Pour y répondre, tu devras entourer un nombre entre 1 et 4 en choisissant celui qui te correspond le plus.

Exemple : Aimes-tu le chocolat

PREMIÈRE ÉTAPE : Ton avis sur l'activité physique

A - Est-ce que faire de l'activité physique te permet d'être en meilleure forme physique ?

Non, pas du tout 1 2 3 4 Oui, beaucoup

B - Est-ce que faire de l'activité physique est amusant pour toi ?

Non, pas du tout 1 2 3 4 Oui, beaucoup

Maintenant ajoute les deux nombres entourés : + =

Si tu as 7 ou 8 : tu as l'air d'avoir une bonne opinion sur l'activité physique. Tu peux passer directement à la DEUXIÈME ÉTAPE !

Si tu as 6 ou moins de 6 : tu as l'air d'avoir des doutes sur les bienfaits de l'activité physique. Cite au moins 2 activités que tu pourrais pratiquer et qui t'aideraient à changer d'avis sur l'activité physique

.....
.....

Qu'en pensent-tes parents ?

.....
.....

TON ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC TA FAMILLE

DEUXIÈME ÉTAPE : Ton activité physique avec ta famille

A - Est-ce que **tes parents** font de l'activité physique avec toi?

Non, pas du tout 1 2 3 4 Oui, beaucoup

B - Est-ce que **d'autres membres de ta famille** (frères, sœurs, grands-parents...) font de l'activité physique avec toi?

Non, pas du tout 1 2 3 4 Oui, beaucoup

Maintenant ajoute les deux nombres entourés : + =

Si tu as 7 ou 8 : chouette tu dois passer de bons moments avec eux ! Tu peux passer directement à la **TROISIÈME ÉTAPE** !

Si tu as 6 ou moins de 6 : ce serait super de pouvoir bouger avec eux ! Quelles activités pourrais-tu leur proposer (par exemple se promener avec eux dans la forêt ou jouer au parc avec eux) ?

.....
.....

Qu'en pensent-tes parents ?

.....
.....



TON ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC TES AMIS

TROISIÈME ÉTAPE : Ton activité physique avec tes amis

A - Sans tenir compte des séances de sport avec ton enseignant, fais-tu de l'activité physique avec tes amis à l'école ?

Non, pas du tout 1 2 3 4 Oui, beaucoup

B - Fais-tu de l'activité physique avec tes amis en dehors de l'école ?

Non, pas du tout 1 2 3 4 Oui, beaucoup

Maintenant ajoute les deux nombres entourés : + =

Si tu as 7 ou 8 : chouette tu dois te régaler ! Tu peux passer directement à la QUATRIÈME ÉTAPE !

Si tu as 6 ou moins de 6 : ce serait super de pouvoir bouger avec eux ! Que pourrais-tu leur proposer pour faire plus d'activité physique (par exemple jouer au ballon prisonnier ou encore à cache-cache) ?

.....
.....

Qu'en pensent-tes parents ?

.....
.....



FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, EST-CE SI FACILE ?

QUATRIÈME ÉTAPE : Faire de l'activité physique, est-ce si facile ?

A - Penses-tu que tu peux faire de l'activité physique, même si tu as d'autres occupations (par exemple jouer aux jeux vidéo ou regarder la télé)?

Non, pas du tout 1 2 3 4 Oui, beaucoup

B - Penses-tu que tu peux faire de l'activité physique, même si tu te sens fatigué ?

Non, pas du tout 1 2 3 4 Oui, beaucoup

Maintenant ajoute les deux nombres entourés : + =

Si tu as 7 ou 8 : tu as l'air de faire de l'activité physique facilement !

Si tu as 6 ou moins de 6 : c'est parfois difficile pour toi de faire de l'activité physique. Cite au moins deux exemples d'activités que tu pourrais faire et qui te permettraient de faire de l'activité physique tous les jours sans que ce soit trop compliqué (par exemple aller à pieds à l'école ou encore aller jouer au parc)

.....
.....

Qu'en pensent- tes parents ?

.....
.....

LES RÈGLES D'OR

« HAND VIVEZ BOUGEZ »

Pour devenir un ambassadeur de la tribu « **HAND VIVEZ BOUGEZ** », il te suffit de transmettre les règles d'or à ton entourage (famille, copines, copains, etc.).

1 - Bouger, c'est quoi ?

Je fais de l'activité à chaque fois que je bouge mon corps

2 - Bouger oui, mais de quelle manière ?

Quand mon cœur bat plus vite, je commence à avoir chaud

3 - Bouger oui, mais quand ?

Dès que je le peux, pour aller à l'école, à la récréation, après mes devoirs, dans un club sportif, le weekend, pendant les vacances, en semaine, le soir,

4 - Bouger oui, mais avec qui ?

Avec mes parents, mes frères, mes sœurs, mes copines, mes copains, mon animal, seul

5 - Bougez oui, mais combien de temps ?

Au minimum 1heure par jour tous les jours

6 - Bouger oui, mais pourquoi ?

Pour être en forme et en bonne santé

MON ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE

Les tableaux suivants vont t'aider à prendre conscience de toute l'activité physique que tu fais dans la semaine à l'école et en dehors de l'école.

Au cours de la prochaine semaine, mets une croix en fin de journée à chaque fois que tu auras fait de l'activité physique à l'école, et le nombre de minutes

Jours	à l'école	
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		

MON ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE

Au cours de la prochaine semaine, mets une croix en fin de journée à chaque fois que tu auras fait de l'activité physique à l'école.

Je vais à l'école				
Jours	En Voiture	A Pied	En Vélo	En Trotinette
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				

MON ACTIVITÉ PHYSIQUE EN DEHORS DE L'ÉCOLE

Au cours de la prochaine semaine, mets une croix en fin de journée à chaque fois que tu auras fait de l'activité physique en dehors de l'école et le nombre de minutes.

En dehors de l'école					
Jours	seul	avec tes parents	avec tes copines et/ou tes copains	dans un club	
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

MON ACTIVITÉ PHYSIQUE EN DEHORS DE L'ÉCOLE

Au cours de la prochaine semaine, mets une croix en fin de journée à chaque fois que tu auras fait de l'activité physique en dehors de l'école.

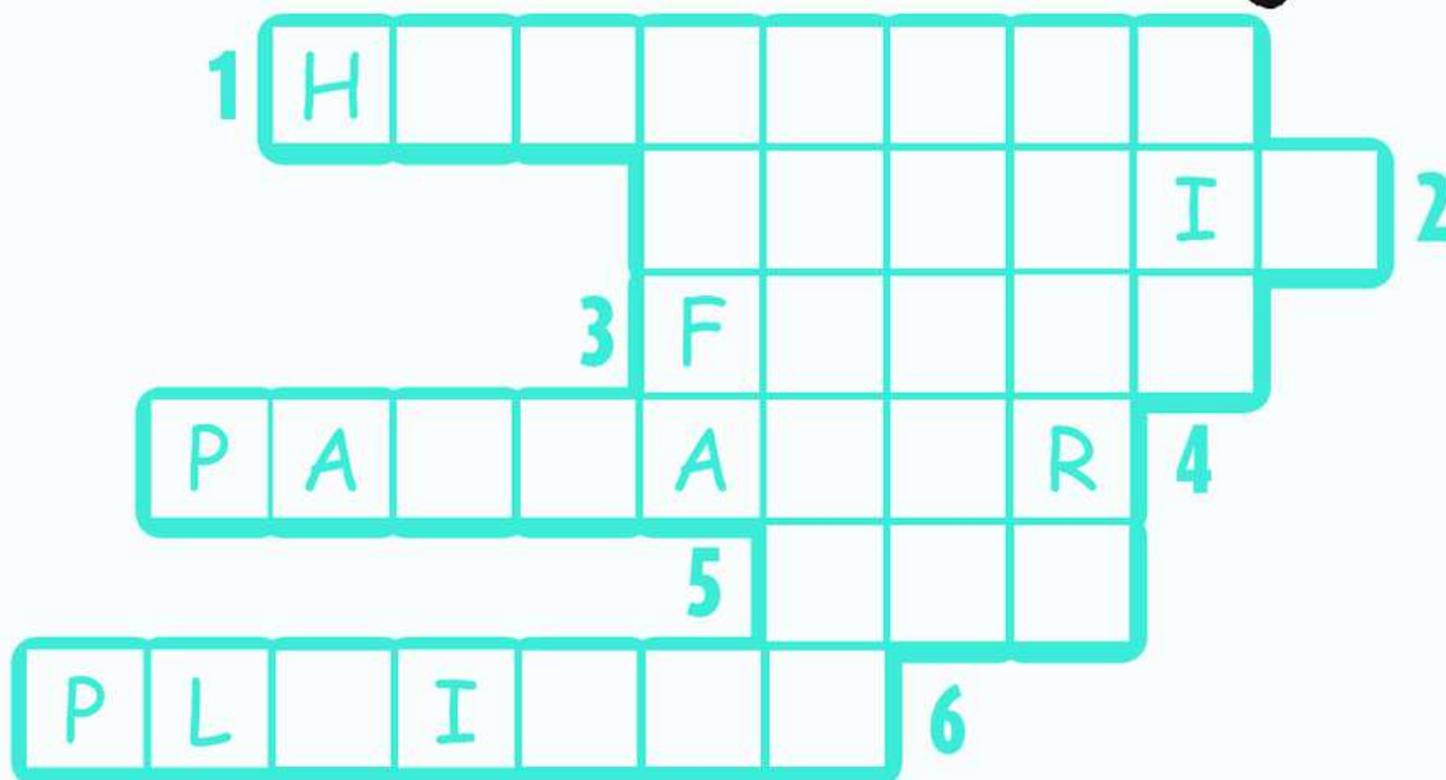
Je me déplace en dehors de l'école

Jours	En Voiture	A Pied	En Vélo	En Trotinette
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

RÉFLÉCHIR EN JOUANT

Tu dois trouver le mot « Mystère » qui te permettra de compléter la phrase du bas de page. Pour t'aider, complète la grille en t'aidant des 6 devinettes ci-dessous »

- 1- Un sport collectif qui se joue à 7 joueurs
- 2- Il faut éviter de s'y exposer sans se protéger
- 3- Il ne faut pas commencer sinon tu risques d'avoir des problèmes de santé
- 4- Faire de l'activité physique avec tes copains et tes parents
- 5- A boire sans modération
- 6- Le sport est un moment de



Tu as trouvé tous les mots du jeu et nous te félicitons. Il te reste à chercher verticalement le 7ème mot manquant à la phrase suivante : « Il faut au minimum une heure par jour pour être en bonne santé »

COMMENT FAIRE PARTIE DE LA TRIBU ?

Tu peux faire partie de la tribu « **HAND VIVEZ BOUGEZ** », en te connectant sur le site de la LIGUE OCCITANIE DE HANDBALL à l'adresse suivante
www.occitanie-handball.fr



Cela te permettra :

- De participer à une ou plusieurs étapes de la CARAVANE DU HAND avec ton école ou en famille.
- De trouver un club proche de chez toi, si tu veux continuer cette aventure

Solution
de la page 14



Partenaires

**LIGUE
OCCITANIE**
FFHANDBALL



FFHANDBALL



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



CROS
OCCITANIE

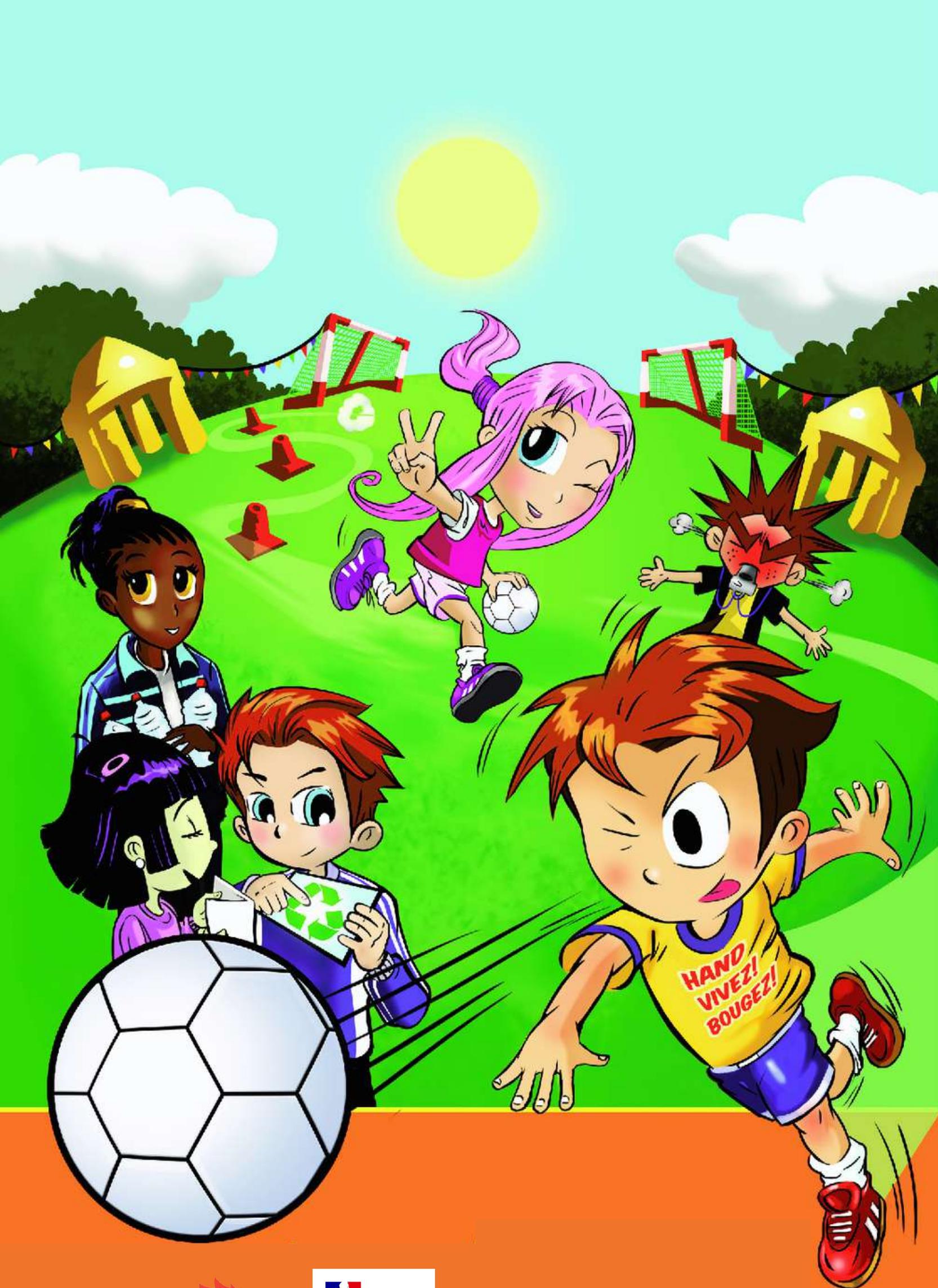


**PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



La Région
Occitanie
Pyrénées - Méditerranée



LIGUE
OCCITANIE
FFHANDBALL




PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

FFHANDBALL




La Région
Occitanie
Pyrénées - Méditerranée