

## **Atelier 1 : Le mouvement volontaire**

**Objectif** : Comprendre la notion d'activité physique.

**Activité 1** : La situation problème.

Situation :

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le manque d'exercice physique est l'un des dix principaux facteurs de risque au regard de la mortalité mondiale. Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20 % à 30 % par rapport à celles qui sont suffisamment actives. Ce manque d'activité physique progresse dans de nombreux pays, en raison notamment de la sédentarisation du travail, des loisirs passifs (télévision...) et des déplacements motorisés.

Source : Agence régionale de santé et Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale des Pays de la Loire, [www.sport-sante-paysdelaloire.fr/](http://www.sport-sante-paysdelaloire.fr/)



1.1. **Identifier** le problème posé dans la situation.

.....

1.2. **Identifier** les éléments de la situation à l'aide de l'outil QQQQCP.

**Quoi ?**

Quelle est l'origine du problème ?

.....  
.....  
.....

**Quand ?**

À quel moment le problème se pose-t-il ?

.....  
.....  
.....

**Qui ?**

Qui est concerné par ce problème ?

.....  
.....  
.....

**Comment ?**

Quel phénomène favorise l'apparition du problème ?

.....  
.....  
.....

**Où ?**

Où le problème se pose ?

.....  
.....  
.....

**Pourquoi ?**

Quelle est la conséquence du problème posé ?

.....  
.....  
.....

1.3. **Présenter** à l'aide du diagramme « causes – effet », les cause à l'origine du problème énoncé dans la situation.

**Activité 2 :** La notion d'activité physique.

**Document 1 :** Des exemples de dépenses énergétique.



320 kJ/heure\*



1 672 kJ/heure\*



450 kJ/heure\*



350 kJ/heure\*



795 kJ/heure\*



1 900 kJ/heure\*

Source : Prévention Santé Environnement – Foucher

2.1. **Expliquer** à partir du document 1 et du lien associé au QRcode, la notion d'activité physique.

.....

.....

2.2. **Comparer** la notion d'activité physique avec le « sport ».

.....

.....

