

# Fiche révision

## Parcours Santé

### Étirement:

L'**étirement** est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle (raison pour laquelle on l'appelle parfois **assouplissement**) ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique. Ainsi, les étirements :

- permettent de prévenir les futurs blessures
- permettent de diminuer les douleurs musculaires les jours suivant l'effort sportif.
- permettent plus de souplesse dans les mouvements du corps.

Lors du parcours santé ( CROSS), nous sommes étirés suite à notre course. Les muscles les plus mobilisés ont été ceux des jambes par conséquent, nous avons réalisé les étirements suivants:



**Les adducteurs**



**Les ischiojambiers**



**Les mollets**



**Les quadriceps**

Attention, toutefois il ne faut pas faire n'importe quoi:

- Ne pas réaliser des mouvements trop rapides
- Ne pas dépasser ses limites (douleur vive)

### IMC:

L'**indice de masse corporelle** ou **IMC** est une grandeur qui permet d'estimer la corpulence d'une personne. On le calcule grâce à la formule suivante:

$$\frac{\text{Masse}}{(\text{Taille})^2}$$

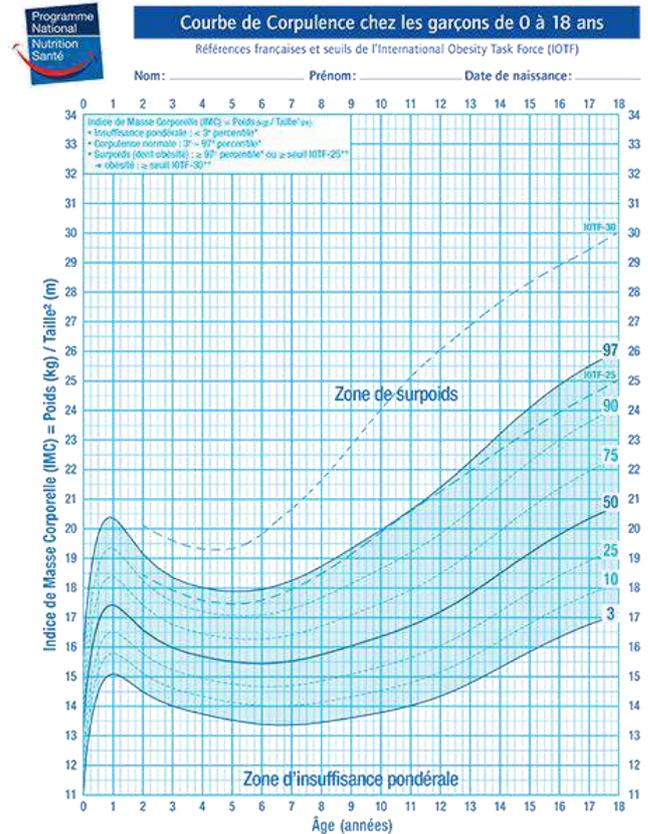
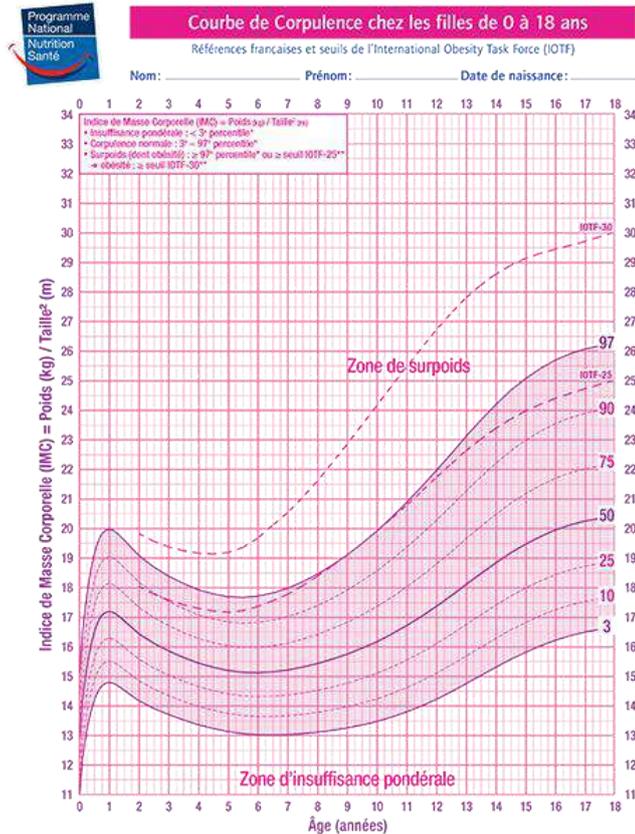
$$\frac{\text{Kg}}{\text{m}^2}$$

Ainsi, il faut donc connaître sa masse en «Kg» et sa taille en «m».

Une fois le résultat obtenu, nous pouvons nous situer dans un tableau tel que celui-ci:

| Taille (en mètres) | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |    |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 1.10               | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 17 | 17 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 26 | 26 | 27 | 27 | 28 | 28 | 29 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31 | 32 | 32 | 33 | 33 | 34 | 34 | 35 | 35 | 36 | 36 | 37  | 37  | 38  | 38  | 39  | 39  | 40  | 40  | 41  | 41  | 42  | 42  | 43  | 43  | 44  | 44  | 45  | 45  | 46  | 46  | 47  | 47  | 48  | 48  | 49  | 49  | 50  | 50  | 51  | 51  | 52  | 52  | 53  | 53  | 54  | 54  | 55  | 55  | 56  | 56  | 57  | 57  | 58  | 58  | 59  | 59  | 60  | 60  | 61  | 61  | 62  | 62  | 63  | 63  | 64  | 64  | 65  | 65  | 66  | 66  | 67  | 67  | 68  | 68 | 69 | 69 | 70 | 70 | 71 | 71 | 72 | 72 | 73 | 73 | 74 | 74 | 75 | 75 | 76 | 76 | 77 | 77 | 78 | 78 | 79 | 79 | 80 | 80 | 81 | 81 | 82 | 82 | 83 | 83 | 84 | 84 | 85 | 85 | 86 | 86 | 87 | 87 | 88 | 88 | 89 | 89 | 90 | 90 | 91 | 91 | 92 | 92 | 93 | 93 | 94 | 94 | 95 | 95 | 96 | 96 | 97 | 97 | 98 | 98 | 99 | 99 | 100 | 100 | 101 | 101 | 102 | 102 | 103 | 103 | 104 | 104 | 105 | 105 | 106 | 106 | 107 | 107 | 108 | 108 | 109 | 109 | 110 | 110 | 111 | 111 | 112 | 112 | 113 | 113 | 114 | 114 | 115 | 115 | 116 | 116 | 117 | 117 | 118 | 118 | 119 | 119 | 120 | 120 | 121 | 121 | 122 | 122 | 123 | 123 | 124 | 124 | 125 | 125 | 126 | 126 | 127 | 127 | 128 | 128 | 129 | 129 | 130 | 130 | 131 | 131 | 132 | 132 | 133 | 133 | 134 | 134 | 135 | 135 | 136 | 136 | 137 | 137 | 138 | 138 | 139 | 139 | 140 | 140 | 141 | 141 | 142 | 142 | 143 | 143 | 144 | 144 | 145 | 145 | 146 | 146 | 147 | 147 | 148 | 148 | 149 | 149 | 150 | 150 | 151 | 151 | 152 | 152 | 153 | 153 | 154 | 154 | 155 | 155 | 156 | 156 | 157 | 157 | 158 | 158 | 159 | 159 | 160 | 160 | 161 | 161 | 162 | 162 | 163 | 163 | 164 | 164 | 165 | 165 | 166 | 166 | 167 | 167 | 168 | 168 | 169 | 169 | 170 | 170 | 171 | 171 | 172 | 172 | 173 | 173 | 174 | 174 | 175 | 175 | 176 | 176 | 177 | 177 | 178 | 178 | 179 | 179 | 180 | 180 | 181 | 181 | 182 | 182 | 183 | 183 | 184 | 184 | 185 | 185 | 186 | 186 | 187 | 187 | 188 | 188 | 189 | 189 | 190 | 190 | 191 | 191 | 192 | 192 | 193 | 193 | 194 | 194 | 195 | 195 | 196 | 196 | 197 | 197 | 198 | 198 | 199 | 199 | 200 | 200 | 201 | 201 | 202 | 202 | 203 | 203 | 204 | 204 | 205 | 205 | 206 | 206 | 207 | 207 | 208 | 208 | 209 | 209 | 210 | 210 | 211 | 211 | 212 | 212 | 213 | 213 | 214 | 214 | 215 | 215 | 216 | 216 | 217 | 217 | 218 | 218 | 219 | 219 | 220 | 220 | 221 | 221 | 222 | 222 | 223 | 223 | 224 | 224 | 225 | 225 | 226 | 226 | 227 | 227 | 228 | 228 | 229 | 229 | 230 | 230 | 231 | 231 | 232 | 232 | 233 | 233 | 234 | 234 | 235 | 235 | 236 | 236 | 237 | 237 | 238 | 238 | 239 | 239 | 240 | 240 | 241 | 241 | 242 | 242 | 243 | 243 | 244 | 244 | 245 | 245 | 246 | 246 | 247 | 247 | 248 | 248 | 249 | 249 | 250 | 250 | 251 | 251 | 252 | 252 | 253 | 253 | 254 | 254 | 255 | 255 | 256 | 256 | 257 | 257 | 258 | 258 | 259 | 259 | 260 | 260 | 261 | 261 | 262 | 262 | 263 | 263 | 264 | 264 | 265 | 265 | 266 | 266 | 267 | 267 | 268 | 268 | 269 | 269 | 270 | 270 | 271 | 271 | 272 | 272 | 273 | 273 | 274 | 274 | 275 | 275 | 276 | 276 | 277 | 277 | 278 | 278 | 279 | 279 | 280 | 280 | 281 | 281 | 282 | 282 | 283 | 283 | 284 | 284 | 285 | 285 | 286 | 286 | 287 | 287 | 288 | 288 | 289 | 289 | 290 | 290 | 291 | 291 | 292 | 292 | 293 | 293 | 294 | 294 | 295 | 295 | 296 | 296 | 297 | 297 | 298 | 298 | 299 | 299 | 300 | 300 | 301 | 301 | 302 | 302 | 303 | 303 | 304 | 304 | 305 | 305 | 306 | 306 | 307 | 307 | 308 | 308 | 309 | 309 | 310 | 310 | 311 | 311 | 312 | 312 | 313 | 313 | 314 | 314 | 315 | 315 | 316 | 316 | 317 | 317 | 318 | 318 | 319 | 319 | 320 | 320 | 321 | 321 | 322 | 322 | 323 | 323 | 324 | 324 | 325 | 325 | 326 | 326 | 327 | 327 | 328 | 328 | 329 | 329 | 330 | 330 | 331 | 331 | 332 | 332 | 333 | 333 | 334 | 334 | 335 | 335 | 336 | 336 | 337 | 337 | 338 | 338 | 339 | 339 | 340 | 340 | 341 | 341 | 342 | 342 | 343 | 343 | 344 | 344 | 345 | 345 | 346 | 346 | 347 | 347 | 348 | 348 | 349 | 349 | 350 | 350 | 351 | 351 | 352 | 352 | 353 | 353 | 354 | 354 | 355 | 355 | 356 | 356 | 357 | 357 | 358 | 358 | 359 | 359 | 360 | 360 | 361 | 361 | 362 | 362 | 363 | 363 | 364 | 364 | 365 | 365 | 366 | 366 | 367 | 367 | 368 | 368 | 369 | 369 | 370 | 370 | 371 | 371 | 372 | 372 | 373 | 373 | 374 | 374 | 375 | 375 | 376 | 376 | 377 | 377 | 378 | 378 | 379 | 379 | 380 | 380 | 381 | 381 | 382 | 382 | 383 | 383 | 384 | 384 | 385 | 385 | 386 | 386 | 387 | 387 | 388 | 388 | 389 | 389 | 390 | 390 | 391 | 391 | 392 | 392 | 393 | 393 | 394 | 394 | 395 | 395 | 396 | 396 | 397 | 397 | 398 | 398 | 399 | 399 | 400 | 400 | 401 | 401 | 402 | 402 | 403 | 403 | 404 | 404 | 405 | 405 | 406 | 406 | 407 | 407 | 408 | 408 | 409 | 409 | 410 | 410 | 411 | 411 | 412 | 412 | 413 | 413 | 414 | 414 | 415 | 415 | 416 | 416 | 417 | 417 | 418 | 418 | 419 | 419 | 420 | 420 | 421 | 421 | 422 | 422 | 423 | 423 | 424 | 424 | 425 | 425 | 426 | 426 | 427 | 427 | 428 | 428 | 429 | 429 | 430 | 430 | 431 | 431 | 432 | 432 | 433 | 433 | 434 | 434 | 435 | 435 | 436 | 436 | 437 | 437 | 438 | 438 | 439 | 439 | 440 | 440 | 441 | 441 | 442 | 442 | 443 | 443 | 444 | 444 | 445 | 445 | 446 | 446 | 447 | 447 | 448 | 448 | 449 | 449 | 450 | 450 | 451 | 451 | 452 | 452 | 453 | 453 | 454 | 454 | 455 | 455 | 456 | 456 | 457 | 457 | 458 | 458 | 459 | 459 | 460 | 460 | 461 | 461 | 462 | 462 | 463 | 463 | 464 | 464 | 465 | 465 | 466 | 466 | 467 | 467 | 468 | 468 | 469 | 469 | 470 | 470 | 471 | 471 | 472 | 472 | 473 | 473 | 474 | 474 | 475 | 475 | 476 | 476 | 477 | 477 | 478 | 478 | 479 | 479 | 480 | 480 | 481 | 481 | 482 | 482 | 483 | 483 | 484 | 484 | 485 | 485 | 486 | 486 | 487 | 487 | 488 | 488 | 489 | 489 | 490 | 490 | 491 | 491 | 492 | 492 | 493 | 493 | 494 | 494 | 495 | 495 | 496 | 496 | 497 | 497 | 498 | 498 | 499 | 499 | 500 | 500 | 501 | 501 | 502 | 502 | 503 | 503 | 504 | 504 | 505 | 505 | 506 | 506 | 507 | 507 | 508 | 508 | 509 | 509 | 510 | 510 | 511 | 511 | 512 | 512 | 513 | 513 | 514 | 514 | 515 | 515 | 516 | 516 | 517 | 517 | 518 | 518 | 519 | 519 | 520 | 520 | 521 | 521 | 522 | 522 | 523 | 523 | 524 | 524 | 525 | 525 | 526 | 526 | 527 | 527 | 528 | 528 | 529 | 529 | 530 | 530 | 531 | 531 | 532 | 532 | 533 | 533 | 534 | 534 | 535 | 535 | 536 | 536 | 537 | 537 | 538 | 538 | 539 | 539 | 540 | 540 | 541 | 541 | 542 | 542 | 543 | 543 | 544 | 544 | 545 | 545 | 546 | 546 | 547 | 547 | 548 | 548 | 549 | 549 | 550 | 550 | 551 | 551 | 552 | 552 | 553 | 553 | 554 | 554 | 555 | 555 | 556 | 556 | 557 | 557 | 558 | 558 | 559 | 559 | 560 | 560 | 561 | 561 | 562 | 562 | 563 | 563 | 564 | 564 | 565 | 565 | 566 | 566 | 567 | 567 | 568 | 568 | 569 | 569 | 570 | 570 | 571 | 571 | 572 | 572 | 573 | 573 | 574 | 574 | 575 | 575 | 576 | 576 | 577 | 577 | 578 | 578 | 579 | 579 | 580 | 580 | 581 | 581 | 582 | 582 | 583 | 583 | 584 | 584 | 585 | 585 | 586 | 586 | 587 | 587 | 588 | 588 | 589 | 589 | 590 | 590 | 591 | 591 | 592 | 592 | 593 | 593 | 594 | 594 | 595 | 595 | 596 | 596 | 597 | 597 | 598 | 598 | 599 | 599 | 600 | 600 | 601 | 601 | 602 | 602 | 603 | 603 | 604 | 604 | 605 | 605 | 606 | 606 | 607 | 607 | 608 | 608 | 609 | 609 | 610 | 610 | 611 | 611 | 612 | 612 | 613 | 613 | 614 | 614 | 615 | 615 | 616 | 616 | 617 | 617 | 618 | 618 | 619 | 619 | 620 | 620 | 621 | 621 | 622 | 622 | 623 | 623 | 624 | 624 | 625 | 625 | 626 | 626 | 627 | 627 | 628 | 628 | 629 | 629 | 630 | 630 | 631 | 631 | 632 | 632 | 633 | 633 | 634 | 634 | 635 | 635 | 636 | 636 | 637 | 637 | 638 | 638 | 639 | 639 | 640 | 640 | 641 | 641 | 642 | 642 | 643 | 643 | 644 | 644 | 645 | 645 | 646 | 646 | 647 | 647 | 648 | 648 | 649 | 649 | 650 | 650 | 651 | 651 | 652 | 652 | 653 | 653 | 654 | 654 | 655 | 655 | 656 | 656 | 657 | 657 | 658 | 658 | 659 | 659 | 660 | 660 | 661 | 661 | 662 | 662 | 663 | 663 | 66 |

## Pour les enfants:



En fonction de l'âge et du sexe, nous entrons dans différentes catégories:

- «**Zone d'insuffisance pondérale**» = trop mince
- «**Corpulence normale**» = zone recommandée pour rester en bonne santé
- «**Zone de surpoids**» = corpulence plus élevée que la normale
- «**Obésité**» = Zone sérieusement à risque pour la santé

En grandissant, selon l'alimentation et la pratique sportive, l'indice de masse corporelle est amené à évoluer. Il est important de se rapprocher ou d'être dans la zone de «Corpulence normale». Notre santé est en jeu.

*Sur le parcours santé, nous avons mesuré notre taille (mètres) et notre masse (kilogrammes) avant de calculer notre IMC. Puis nous nous sommes positionnés sur un tableau ou une courbe de corpulence pour connaître notre catégorie.*

### L'alimentation:

L'alimentation de l'enfant est un facteur important pour une croissance harmonieuse et une «corpulence normale». Elle doit être variée et équilibrée. Certaines catégories d'aliments doivent être consommées tous les jours.

- Au moins **5 portions de fruits et légumes** par jour.



- Les **céréales et légumineuses indispensables** dans l'alimentation de l'enfant.



- **3 ou 4 produits laitiers** par jour pour la croissance de l'enfant



- De **la viande, du poisson ou des œufs** en alternance (**2 fois par semaine**)



- **L'eau à volonté**: la seule boisson recommandée pour les jeunes.



**Avant**  
**Pendant** l'effort !!  
**Après**



**! à éviter !**

Lors du parcours santé, nous avons pu définir le meilleur repas possible avec des aliments mis à disposition. Nous avons appris à repérer les aliments trop gras, trop sucrés ou salés qu'il faut éviter. Nous avons aussi découvert et appris à lire les affiches de prévention sur l'alimentation.

## Manger, bouger, c'est la santé !

| Au moins 5 fruits et légumes par jour                              | Céréales, féculents à chaque repas, selon l'appétit                                 | 3 produits laitiers par jour                  | 1 à 2 fois par jour viande, poisson, œufs  | Eau à volonté   | Au moins 30 min d'activité physique par jour                 | Limiter les matières grasses ajoutées   | Limiter le sel | Limiter les produits sucrés     | Limiter l'alcool (vin, bière, apéritifs, etc.)   |
|--|---|---|--|---|--|---|----------------|---------------------------------|--|
| banane   | pâtes   | yaourt nature                                 | œufs   | eau   | marche   | huile   | sel            | chocolat                        | Pour ceux qui en consomment, au-delà de 2 verres par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes, l'alcool augmente les risques de maladie grave. |
| petits pois, carottes  | haricots secs   | verre de lait                                 | poisson  | foot  | beurre   | crème fraîche, margarine, etc.<br>Privilégier les matières grasses végétales. | confiture      | biscuits, pâte à tartiner, etc. |  |
| salade   | pain  | fromage                                       | jambon   | vélo  | <b>Attention aux produits gras, sucrés et salés</b>          |   |                |                                 |  |
| soupe, crudités, compote, etc.<br>Frais, surgelés, ou en conserve. | riz, lentilles, semoule, pomme de terre, etc.<br>Privilégier les aliments complets. | fromage blanc, petits-suisse, etc., à varier. | poulet, steak, thon ou sardines en boîte, etc.<br>Poisson : au moins 2 fois par semaine. | thé, tisane, etc.<br>Eau : au cours et en dehors des repas. | natation, gymnastique, jardinage, monter les escaliers, etc. | frites     croissant     soda   |                |                                 |  |

## Le sommeil:

Dormir est une activité essentielle et indispensable pour notre fonctionnement tout au long de la journée et notre santé. Un enfant qui ne dort pas assez est difficile à réveiller le matin, fatigué, somnolent et irritable. Il fait des fautes inhabituelles à l'école et n'est pas attentif. Le cerveau a besoin de sommeil !!

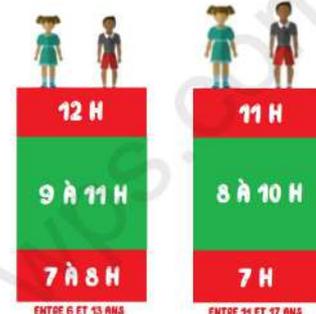
Selon notre âge, le nombre d'heures de sommeil n'est pas le même:

Bien dormir, va nous permettre:

- D'être en meilleure santé.
- D'être plus concentré et attentif.
- D'être de meilleure humeur.
- De produire de meilleures performances sportives et de mieux récupérer.

### SOMMEIL RECOMMANDÉ

HEURES DE SOMMEIL  
DURÉE RECOMMANDÉE ■  
DURÉE ACCEPTABLE ■



Attention, la qualité du sommeil est importante. Pour cela des choses sont à éviter:



- ✧ Regarder la télévision trop tard dans la soirée



- ✧ Jouer ou communiquer avec son téléphone pour s'endormir



- ✧ Dormir en écoutant de la musique



- ✧ Ne pas boire de café, de soda ou de jus avant d'aller dormir



*Lors du parcours santé, nous avons calculé le nombre d'heures de sommeil que nous avons eu avant le CROSS. Puis nous avons vérifié si cela était suffisant ou non, et si nous avons évité les mauvaises habitudes, grâce aux affiches de prévention.*

# Méthode

## Oral Diplôme National du Brevet

### Parcours Santé

#### **Introduction:**

Vous allez devoir réaliser une épreuve orale obligatoire d'une durée de 15 à 20 min devant un jury de plusieurs enseignants. Cette épreuve compte pour 100 points pour le Diplôme Nationale du Brevet (DNB). Cette épreuve doit permettre au jury d'évaluer vos capacités d'expression et de construction d'un propos. Le sujet de votre exposé peut s'intéresser à l'histoire des arts, au parcours avenir (stage en entreprise), un Enseignement Pratique Interdisciplinaire (EPI) ou encore au parcours santé. Cette méthode vous propose un cadre de préparation pour le parcours santé, temps pédagogique réalisé après le CROSS du Collège Constant Chlore.

L'épreuve devra commencer par 5 à 10 minutes d'exposé oral durant lequel vous ne serez pas interrompu. Vous parlerez de notions théoriques [«étirement», «IMC», «alimentation» et «sommeil»] et vous donnerez des exemples de votre vécu pour appuyer votre propos. Vous pourrez utiliser des images ( vidéoprojetées) ou affiches si vous le souhaitez. Prévoyez d'expliquer une à deux notions seulement.

Puis pendant 10 minutes, le jury vous posera des questions sur ce que vous venez d'exposer. C'est pourquoi, il est important de bien comprendre les notions et informations que vous donnerez.

Le plus important reste votre capacité à vous exprimer. Il est donc plus sage, d'évoquer des choses simples, faciles à expliquer et provenant de votre expérience car vous vous en souviendrez mieux.

Vous avez le droit de vous faire des fiches pour l'exposé mais il est fortement déconseillé de les lire tout le long de l'épreuve.

Voici , en première partie, une présentation pour vous aider à construire votre exposé. Seules les phrases d'introduction et de liaison entre les parties vous sont proposées. Cela reste un exemple. Vous avez tout intérêt à utiliser vos propres phrases, pour mieux vous en rappeler et les prononcer avec facilité. Puis dans la deuxième partie des exemples de questions que le jury peut poser. Entraînez-vous devant un miroir ou devant votre famille à réaliser votre exposé ou à répondre aux questions.

#### **Première Partie** ( 5 à 10 minutes)

*« Bonjour, je me présente, je m'appelle ..... et je fais partie de la classe ..... . Pour cette épreuve orale du DNB, j'ai choisi de vous présenter mon activité lors du parcours santé, que j'ai pu réaliser après le CROSS en début d'année.*

*Au cours de mon exposé, je parlerai tout d'abord de l'atelier sur .....,( puis, dans un second temps, de l'atelier .....)*

*Pour chaque atelier, je vous expliquerai ce que j'ai appris et ce que j'ai fait sur celui-ci pour mieux comprendre. J'utiliserai des images, affiches ou exemples pour rendre plus claires, mes explications.»*

*« Pour commencer, je vais vous parler de l'atelier .....: »*

Décrire la notion importante de l'atelier. Donner VOTRE définition, avec vos mots.

Expliquer en quoi cette notion est importante pour votre santé et/ ou l'activité physique.

Expliquer ce que vous avez fait sur l'atelier. Utiliser des images ou affiches pour mieux expliquer.

Donner ou réaliser un exemple, propre à votre expérience, pour appuyer votre propos.

Définir les bonnes conduites à tenir et préciser les choses à éviter.

*( « Dans ce premier temps, je vous ai expliqué en quoi ce premier atelier était important pour notre santé. Passons maintenant à cette seconde notion que j'ai choisi, l'atelier ..... Cette notion est tout autant essentielle que la première, je vais vous la présenter: »)*

Décrire la notion importante de l'atelier. Donner VOTRE définition, avec vos mots.  
Expliquer en quoi cette notion est importante pour votre santé et/ ou l'activité physique.  
Faire le lien avec le premier atelier.  
Expliquer ce que vous avez fait sur l'atelier. Utiliser des images ou affiches pour mieux expliquer.  
Donner ou réaliser un exemple, propre à votre expérience, pour appuyer votre propos.  
Définir les bonnes conduites à tenir et préciser les choses à éviter.

*« Je vous remercie de m'avoir écouté et j'espère avoir été clair dans mes explications. »*

## **Deuxième partie:**

Voici des exemples de questions que le jury peut vous poser. Beaucoup d'autres ne sont pas listées mais pourront aussi vous être posées. Réfléchissez dès à présent, aux réponses que vous pourriez donner. Formuler des réponses claires. Prenez le temps de réfléchir pour construire vos réponses. Préférez dire que vous ne savez pas plutôt que d'inventer. Utiliser les documents que vous avez à disposition, souvent la réponse est présente dans ceux ci. Le jury ne vous posera des questions, seulement sur les thèmes que vous avez présenté. Éviter les réponses par: OUI ou NON, sans autre explication.

### ➤ **Étirement:**

- Est ce que les étirements sont la même chose que l'échauffement ? Interviennent ils au même moment par rapport à l'effort ?
- Donnez-moi un exemple d'étirement. Quel muscle étire-t-il ? Et pourquoi le faites-vous ?
- Pouvez-vous me rappeler à quoi servent les étirements ?
- Est-ce-que vous avez l'habitude de vous étirer en dehors des cours d'EPS ? Donnez-moi un exemple de votre vécu.

### ➤ **IMC:**

- Qu'est-ce-que c'est la «corpulence» ?
- Que veut dire I.M.C. ? A quoi sert-elle ?
- Quelles sont les informations dont on a besoin pour calculer l'IMC ? Pouvez-vous me donner la formule mathématique ?
- Imaginons que vous avez une IMC de : 23, pouvez vous nous expliquer comment on utilise la courbe de corpulence et dans quelle catégorie vous vous situez ?
- Quelles sont les catégories à éviter pour continuer à être en bonne santé ?

### ➤ **L'alimentation:**

- Donnez-moi des exemples d'aliments à éviter et expliquez-moi pourquoi ?
- Expliquez-moi comment fonctionne cette affiche de prévention sur l'alimentation ?
- Quelles sont les bonnes habitudes alimentaires à avoir pour rester en bonne santé ?
- Quand est-ce-que je peux boire de l'eau au moment de l'effort ?

### ➤ **Le sommeil:**

- Quelles sont les choses à éviter pour avoir un sommeil de qualité ?
- A quelle heure vous êtes-vous couchés hier et levés ce matin ? Est ce que votre nombre d'heures de sommeil de cette nuit est bon ?
- Qu'apporte de bien dormir ?