

# Agenda 2025-26

# Activité physique

Ma santé j'en prends soin !

## Textes et anagrammes sur le thème des activités physiques

Temps gâché devant les écrans

STOP

Arrête de regarder les écrans et bouge ton corps.

Je vais te proposer plein d'activités physiques :

Tu peux aller te promener et courir, aller promener ton chien, faire le ménage, ranger ta chambre et jouer dehors.

Tu peux aussi aller t'inscrire à un club comme : le cirque, la danse, le judo, la natation et le ping-pong...

Faut faire du sport pour se sentir plus fort !

Le sport, c'est bon pour la santé et aussi bon pour le cerveau

Ne reste pas que sur les écrans, il ne faut pas croire que tu ne vas pas y arriver

Faut le faire au lieu de passer son temps devant la télé

Jouer dehors, c'est mieux.

Faisons du sport

Au collectif pour s'aider, à différentes activités pour progresser

Tu passes moins de temps sur les écrans

Plein de bonnes choses à faire

En équipe, tu vas réussir

Le sport de combat, le sport collectif

Fais plus de sport !

Ou tu seras tout ramolli !

Organise-toi !

Tu seras plus fort si tu te bouges !

Bah alors bouge ton corps !

Allez, pas de télé !

Laisse les écrans !

Là, tu dois bouger !

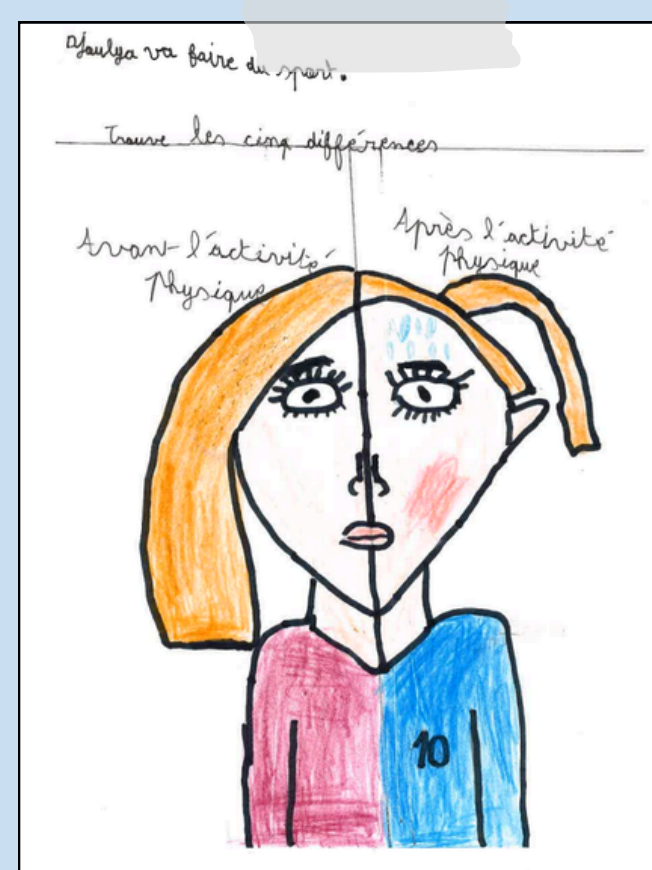
Sans écran gagne du temps

Perds du poids, reste en mouvement

Oublie tes mauvais souvenirs, bouge-toi

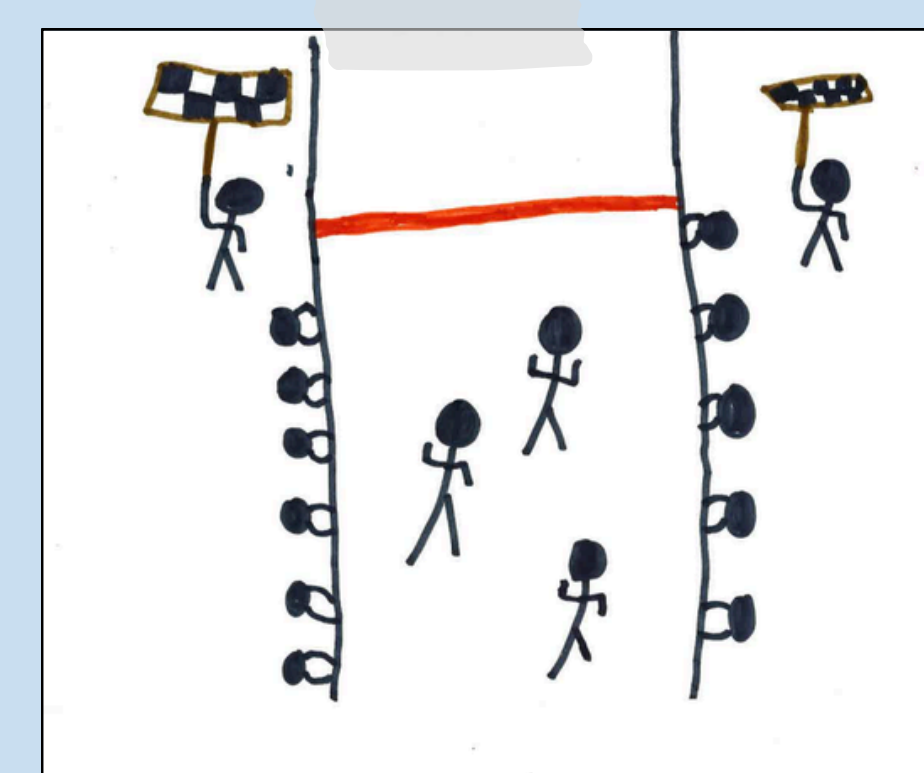
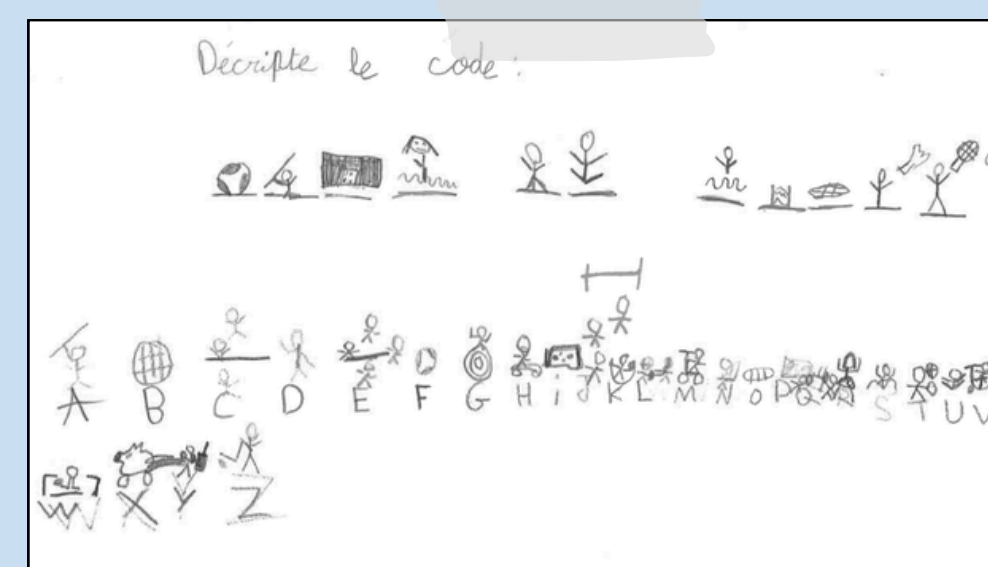
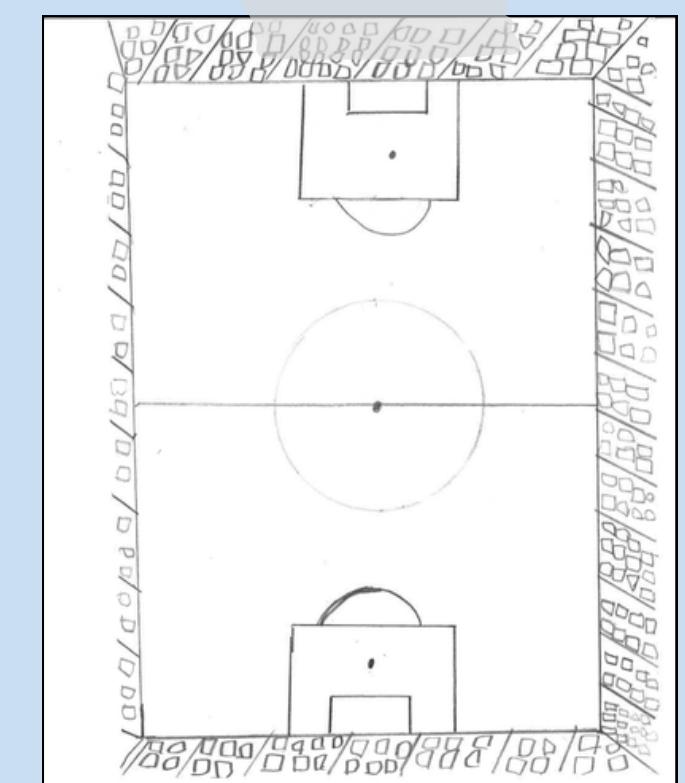
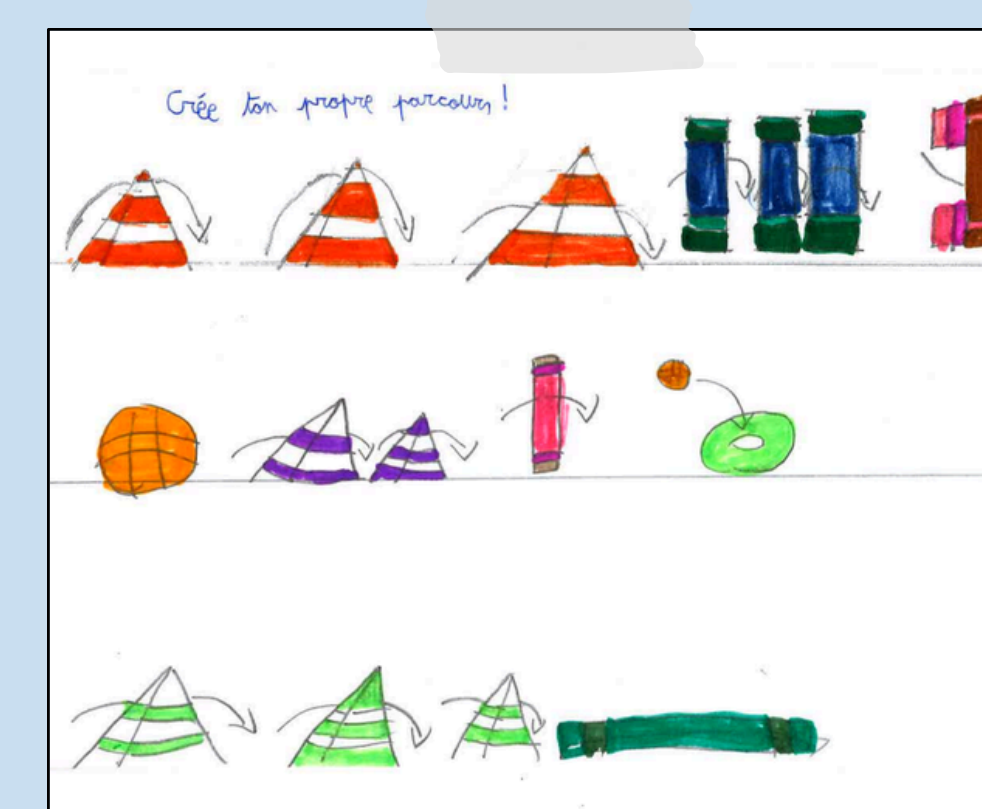
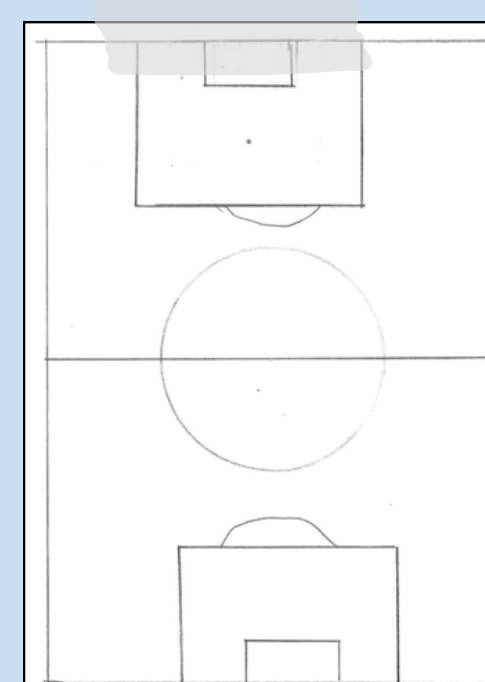
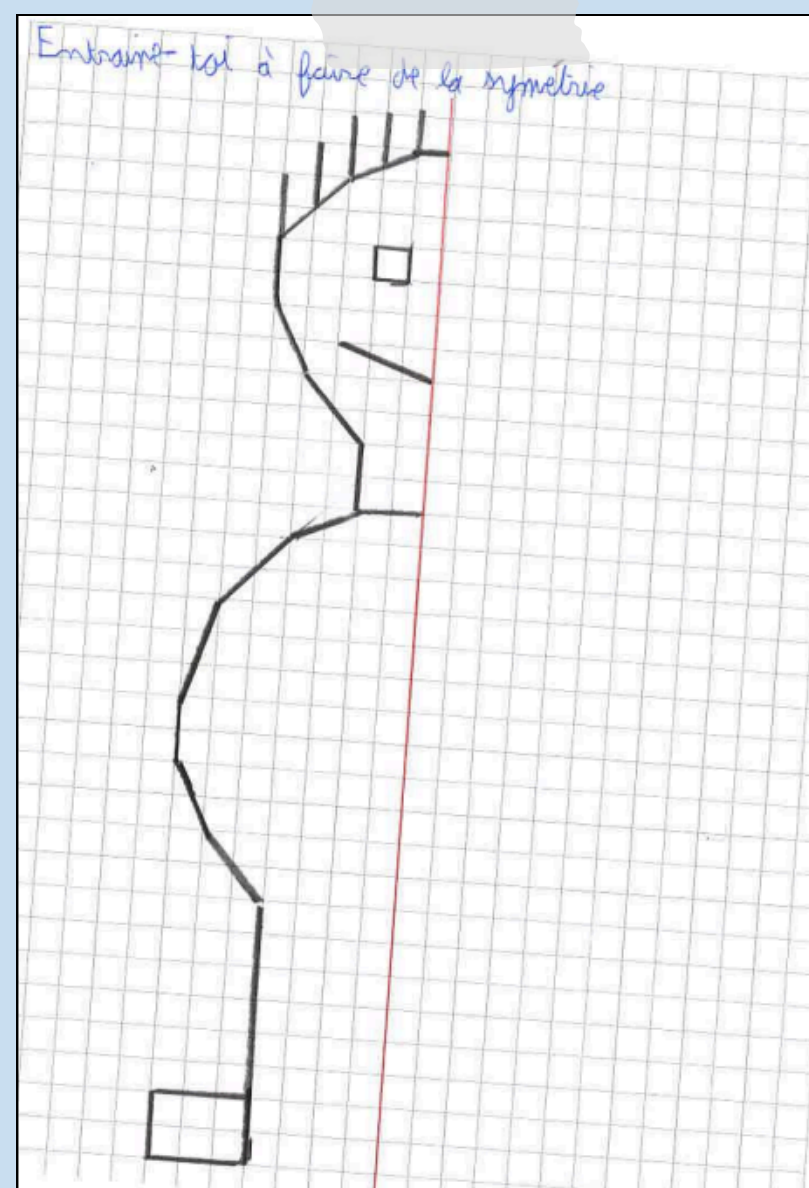
Reste moins de temps sur les écrans

Tu as un don pour faire du sport

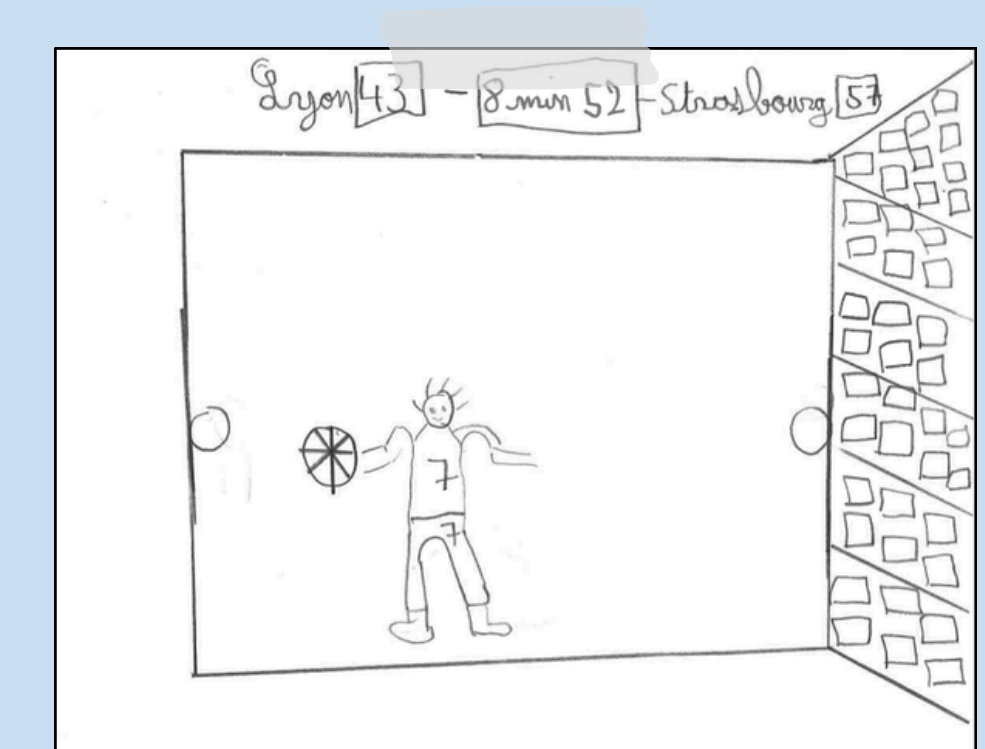
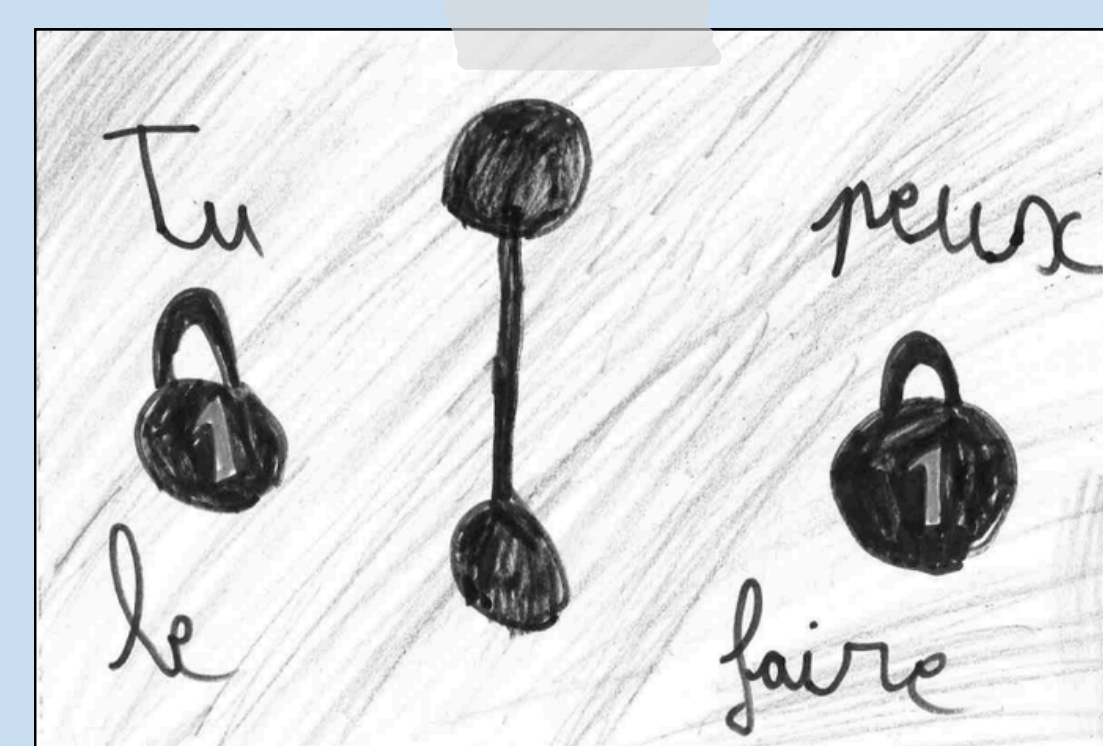
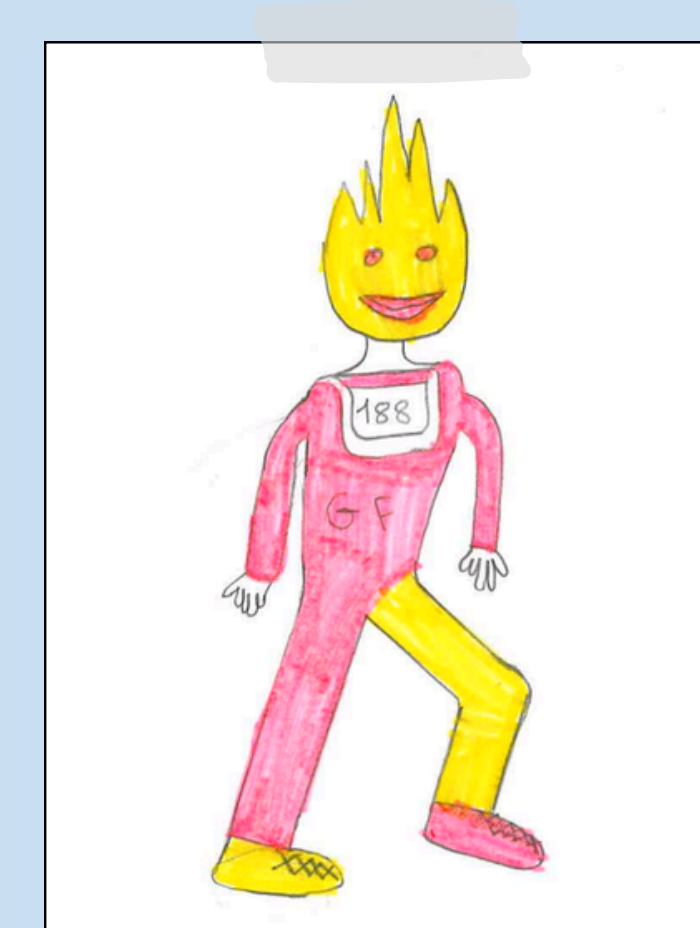
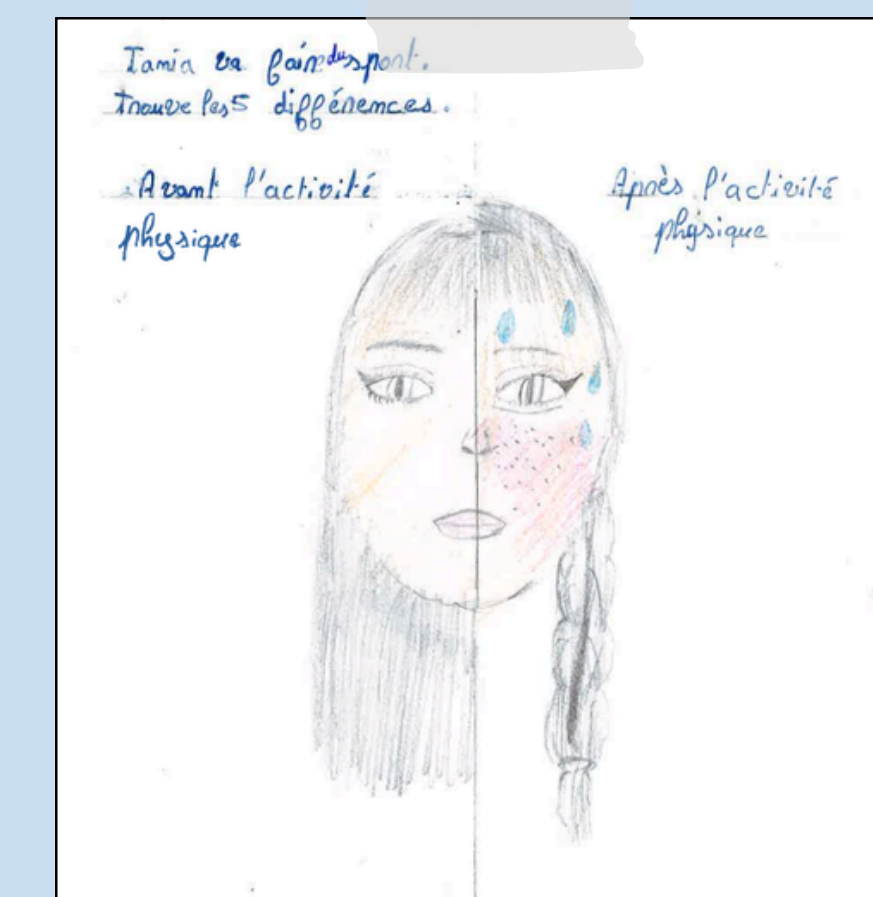
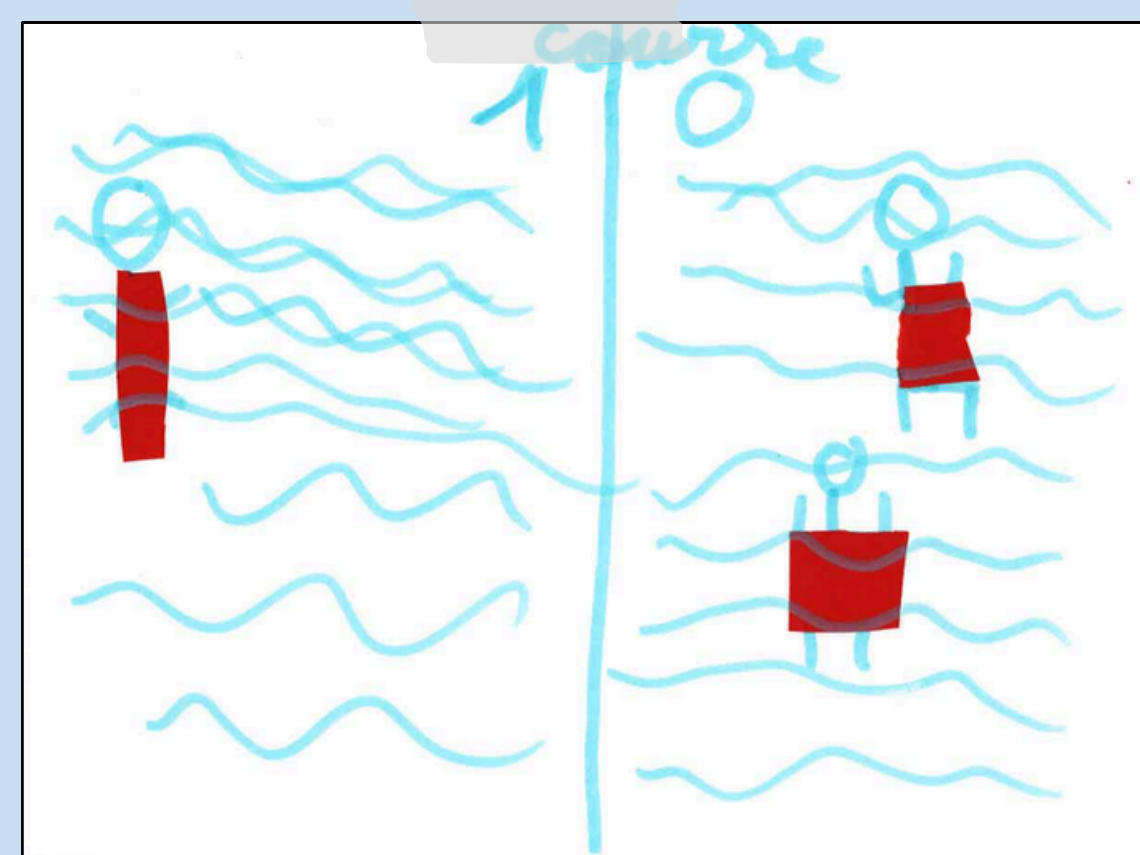
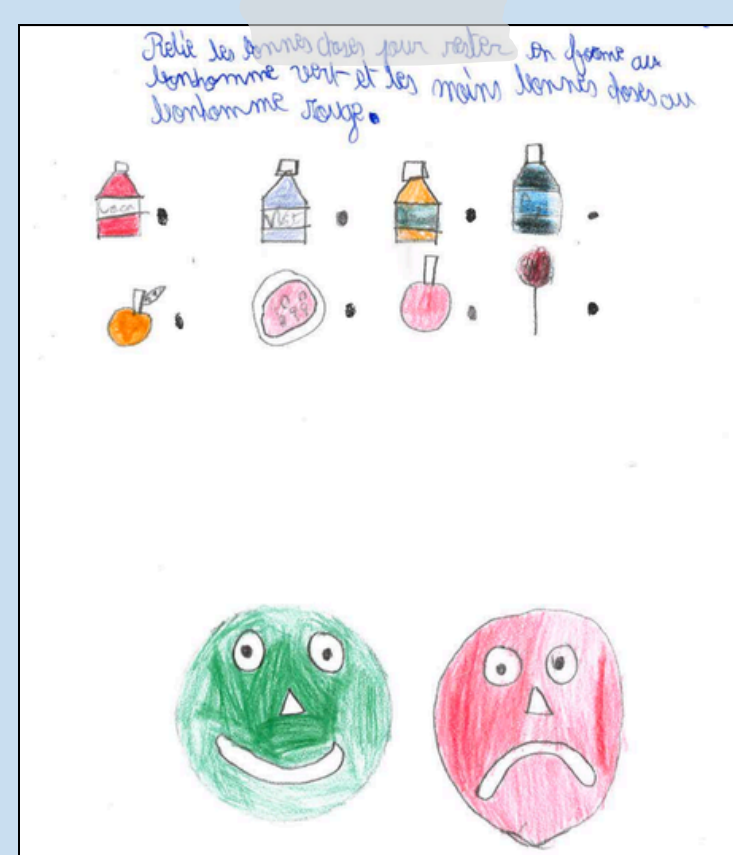
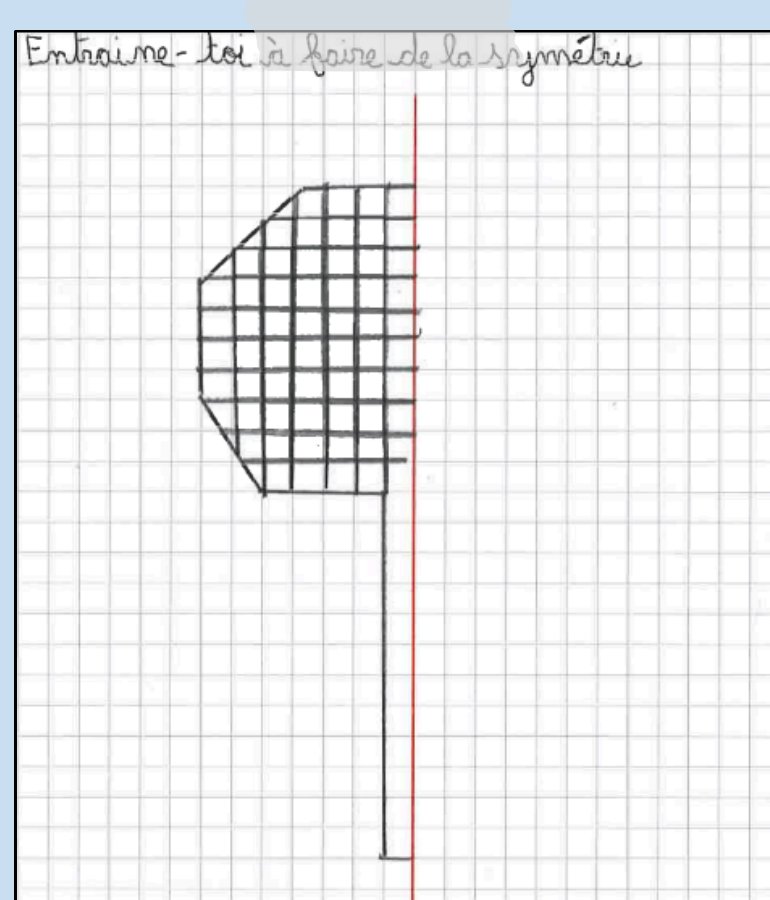


Dessine les charades avec les indications suivantes.  
 Mon premier veut dire main en anglais  
 Mon deuxième se joue à la main  
 Mon tout est un sport

Dessine les charades avec les indications suivantes.  
 Mon premier est la 5ème lettre de l'alphabet  
 Mon deuxième est une composition de coordination  
 Mon troisième est la 10ème lettre de l'alphabet  
 Mon quatrième veut dire ballon en anglais  
 Mon tout est un sport.



Productions réalisées par les élèves de la classe de Mme MAHLER Ecole primaire d'Oermingen (67)



Productions sélectionnées dans l'agenda 25/26

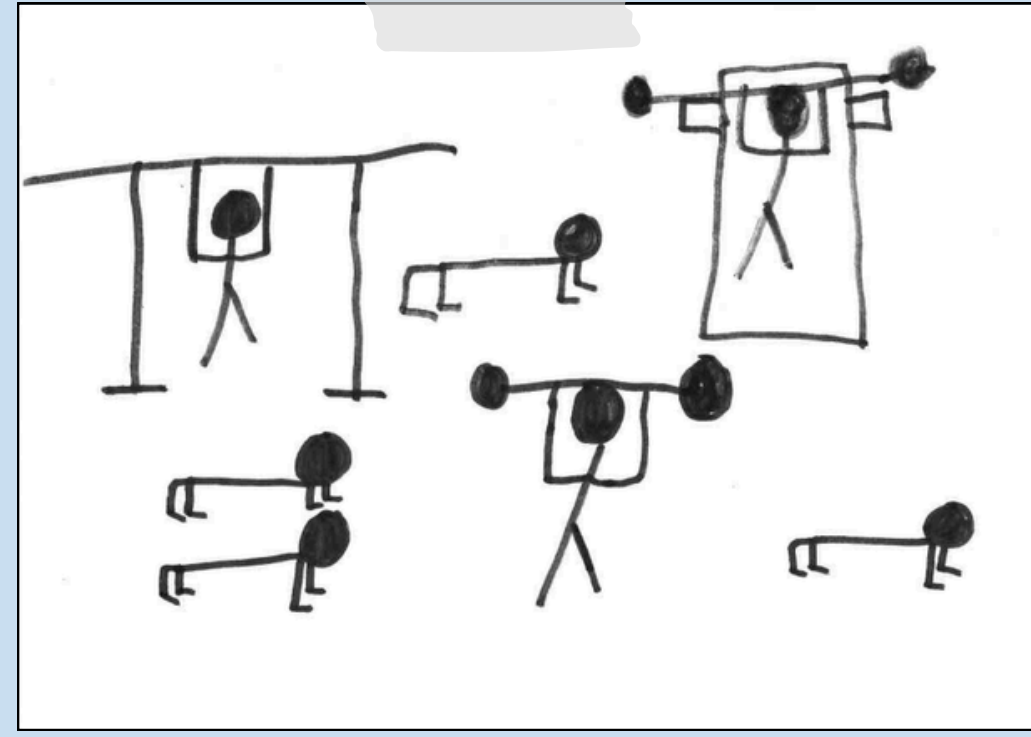
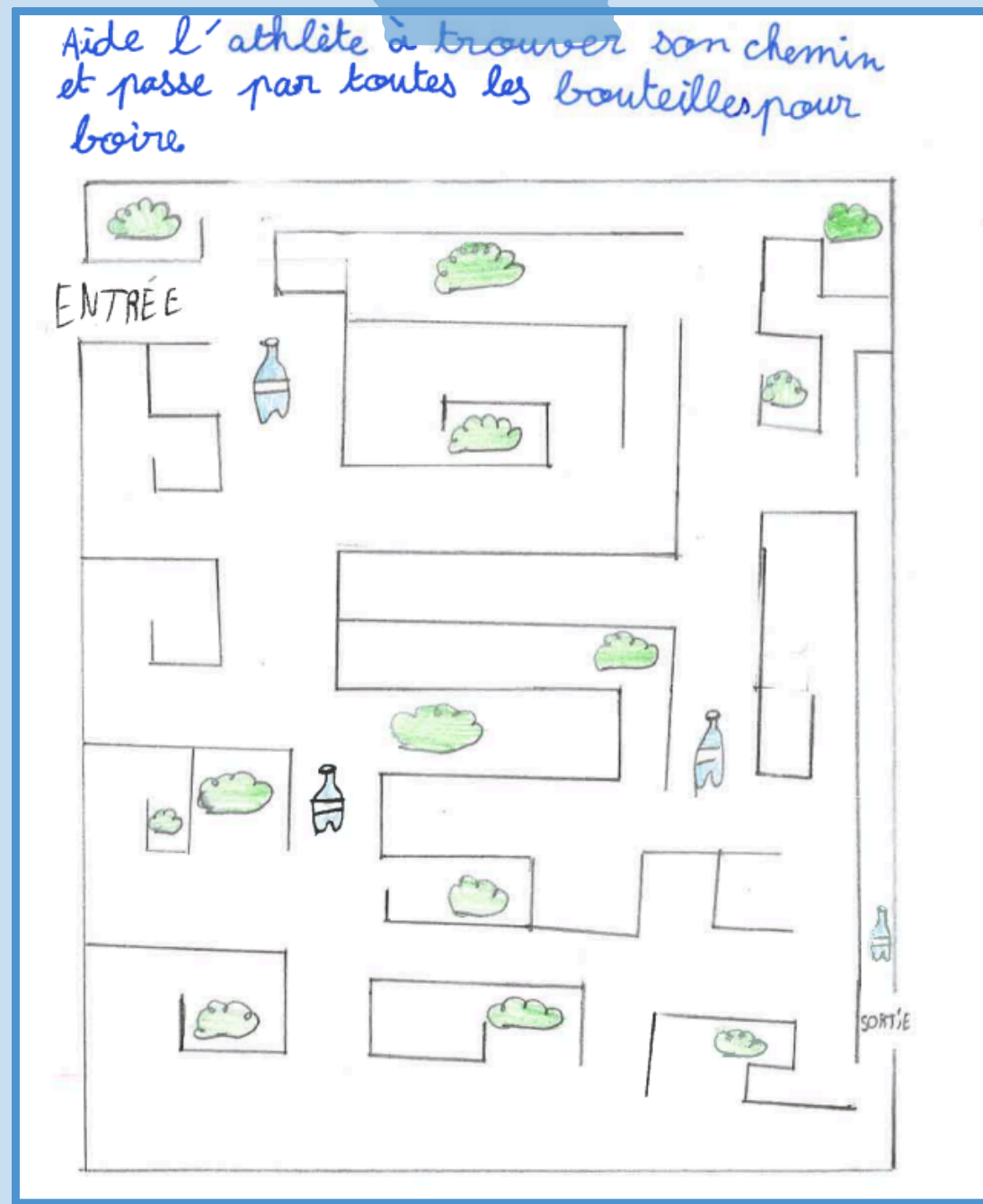
Poster 1/2

Réalisé par le Comité du Bas-Rhin de la Ligue Contre le Cancer et la Maison pour la science en Alsace

# Agenda 2025-26

# Activité physique

Ma santé j'en prends soin !

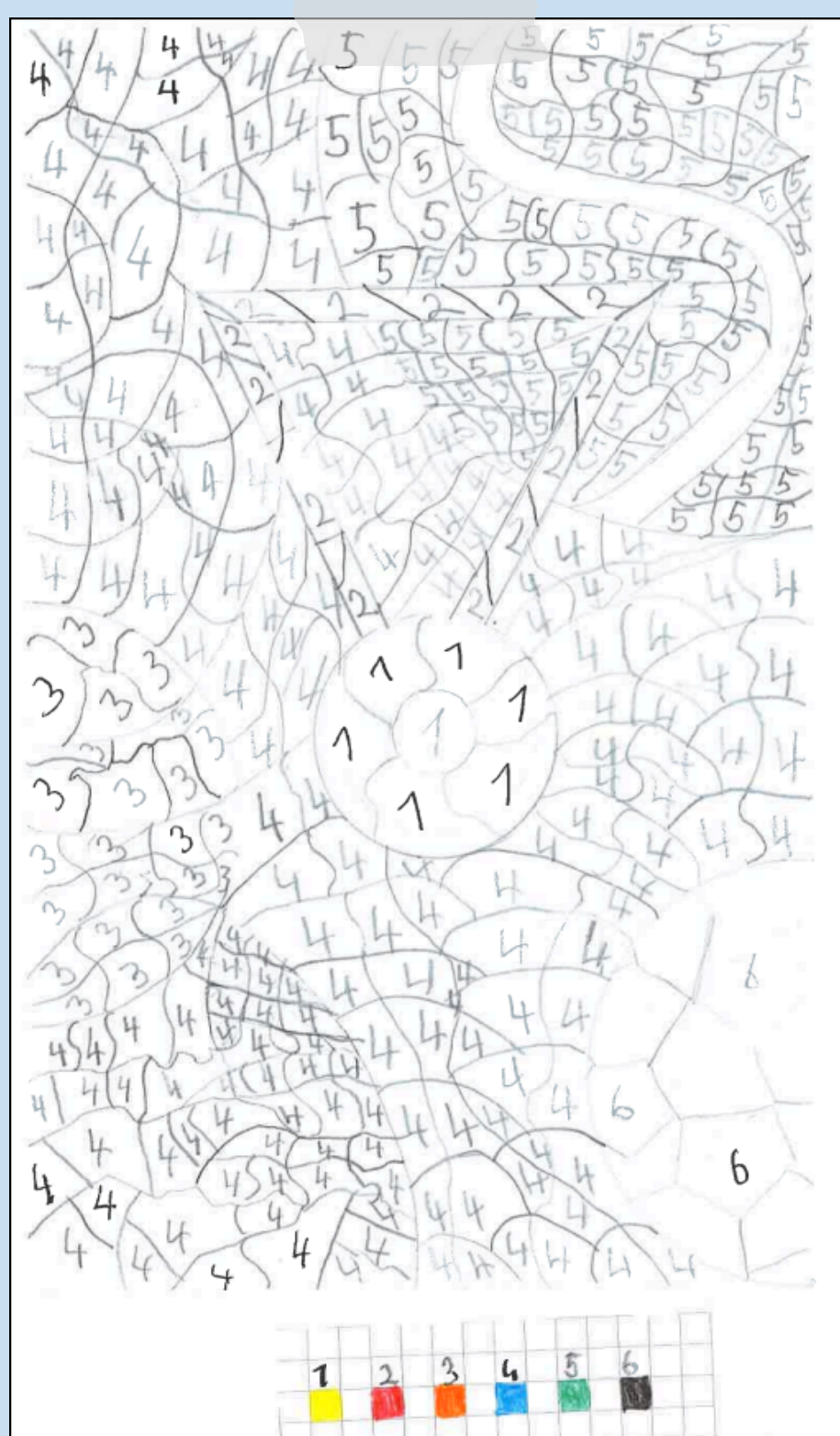


Mon premier est le petit de la raquette  
 Mon deuxième est une bousson qui vient de la raquette  
 Mon troisième veut chre balle en anglais  
 Mon quat est un sport



Passes-tu plus de temps assis ou en mouvement ? Remplis ce tableau pour avoir la réponse.

Activités physiques (en minutes)	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Temps de trajets (marche, vélo, trottinette...)							
Sur le temps scolaire (jeux dans la cour de récréation, en EPS, à la piscine...)							
Loisirs (jeux au parc, dans ton jardin, sports en club...)							
Vie domestique (lignes ménagères, jardinage...)							
Temps où tu es en mouvement total (en minutes)							
Sur le temps scolaire (en classe, dans le bus, les devoirs...)							
Devant les écrans (télévisions, ordinateurs, tablettes...)							
Autres temps (à table, sur ton canapé, à lire...)							
Temps où tu n'es pas en mouvement total							



Si tu n'arrives pas à trouver les 6 activités.  
 Trace 10 pompes.  
 Trace 5 sautés.  
 Saute 15 fois sur place le plus rapide possible.  
 Prends une règle par dessus une feuille et marche 10 fois par dessus.  
 Trace la feuille.  
 Trace un bras de fer.  
 Trace une course dans la récréation.

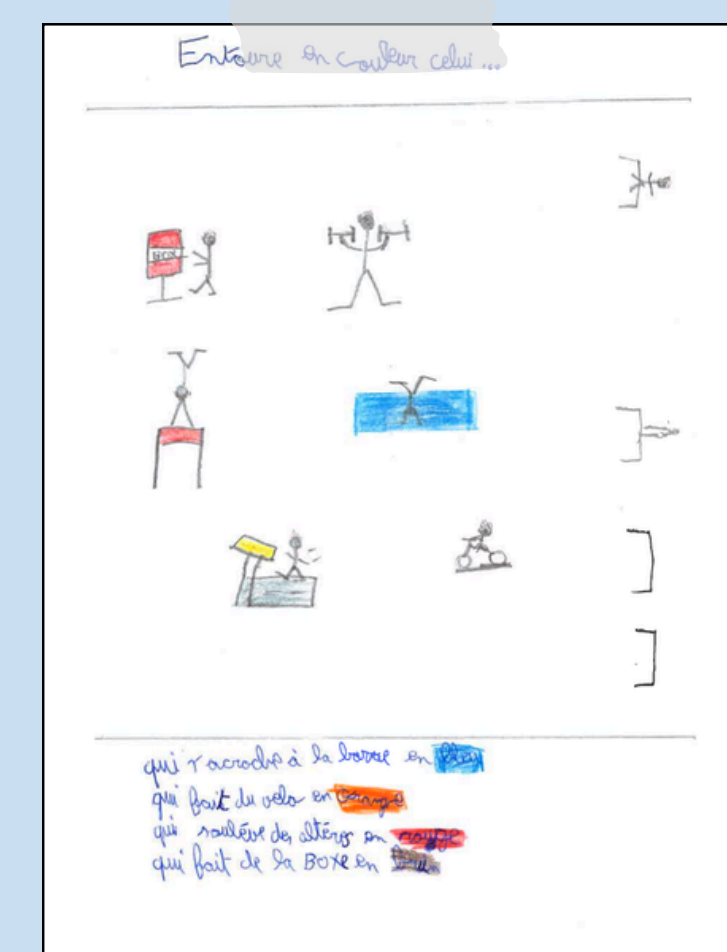
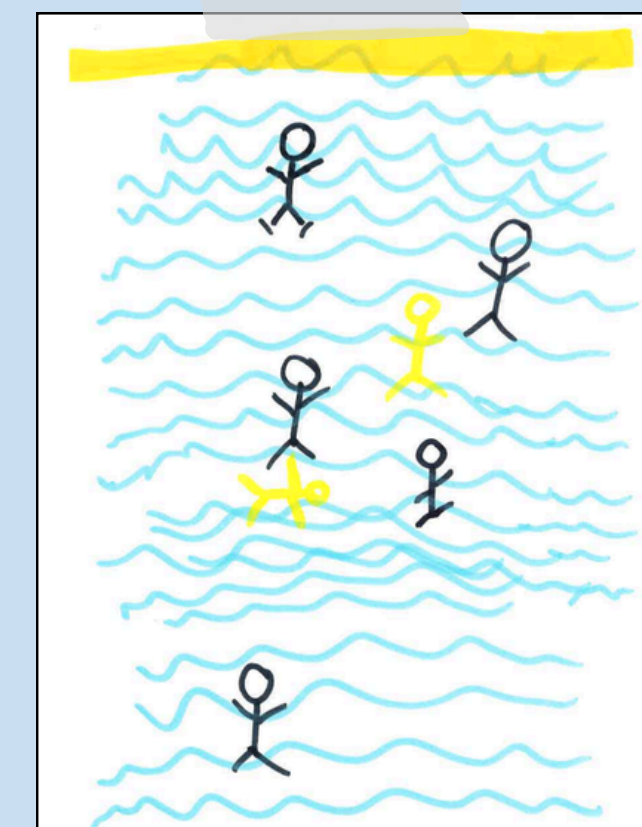
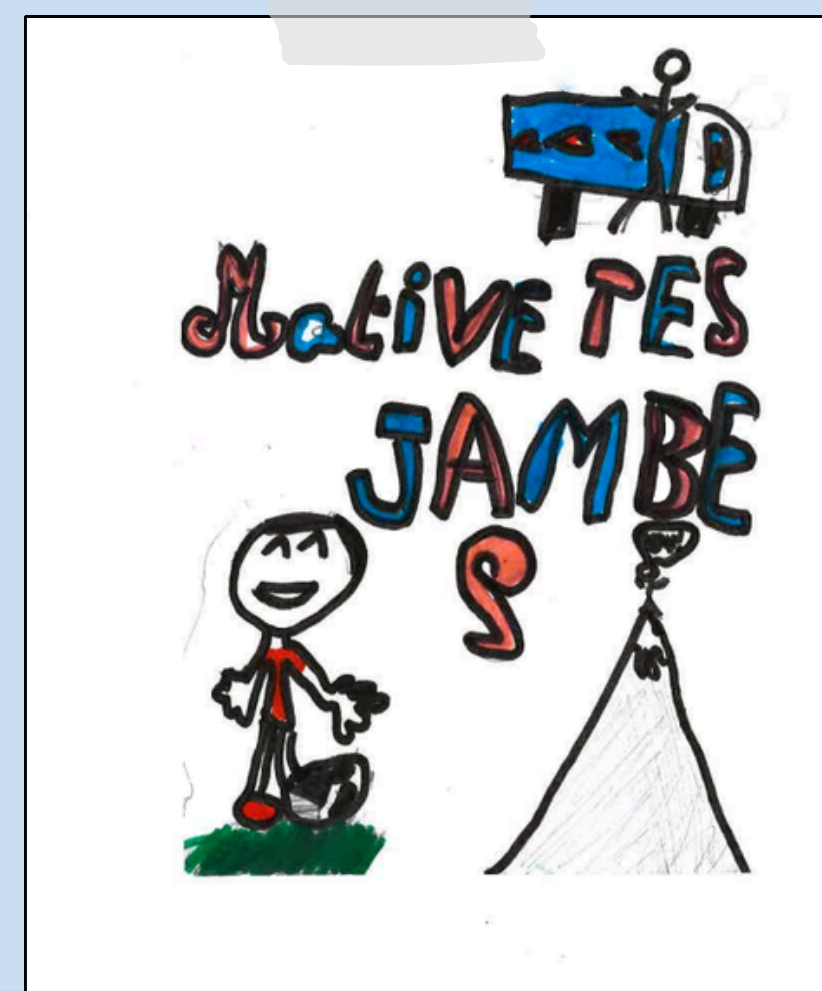
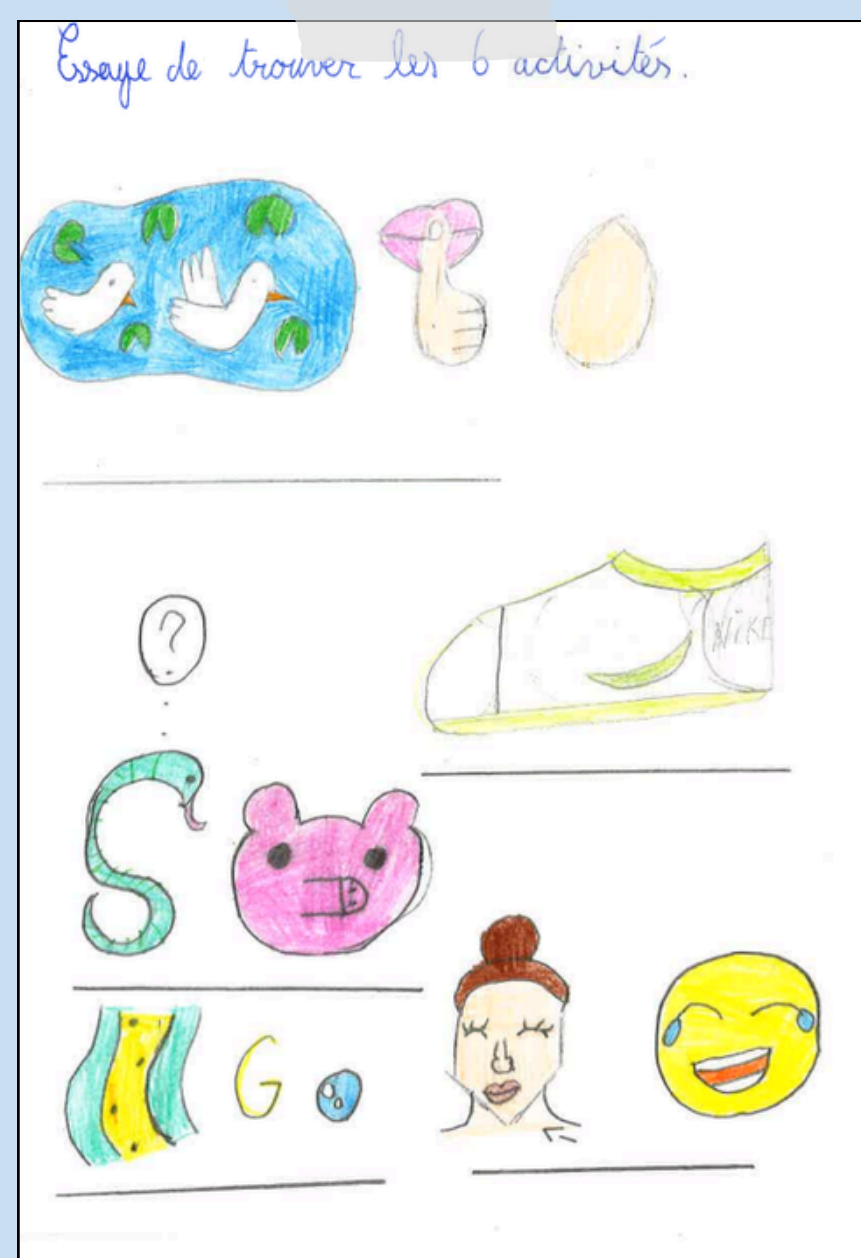
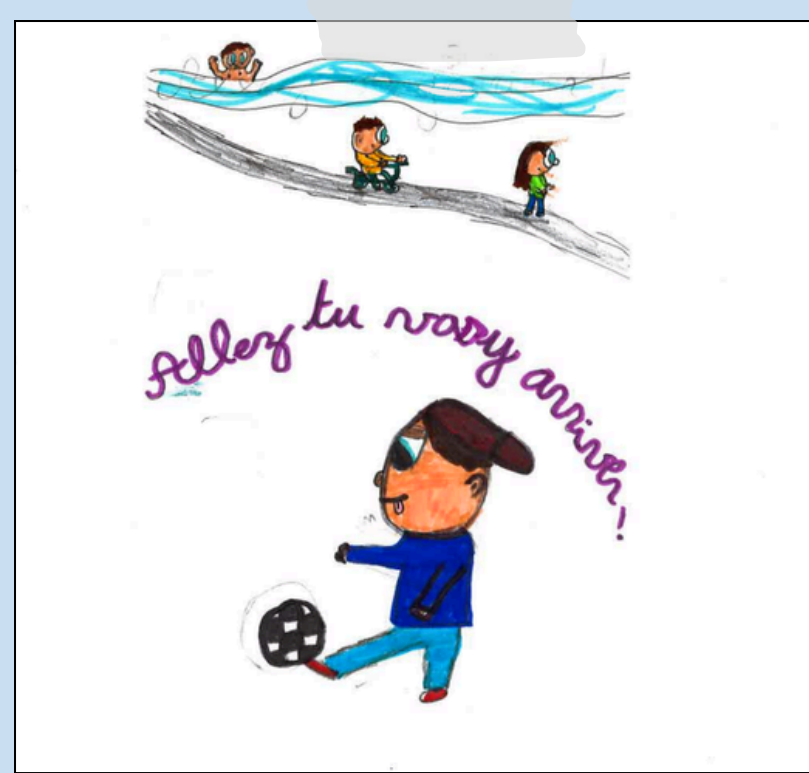
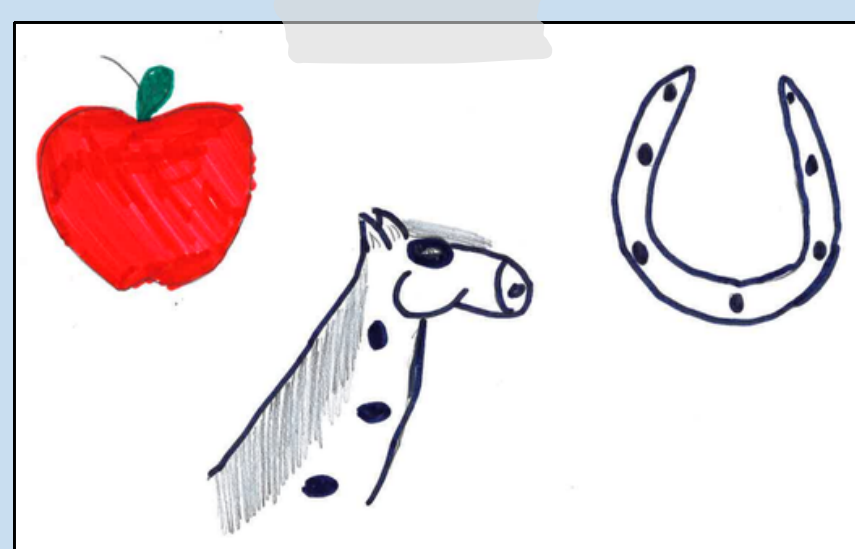
Si tu n'arrives pas à trouver les 6 activités.  
 Trace 10 pompes.  
 Trace 5 sautés.  
 Saute 15 fois sur place le plus rapide possible.  
 Prends une règle par dessus une feuille et marche 10 fois par dessus.  
 Trace la feuille.  
 Trace un bras de fer.  
 Trace une course dans la récréation.



Productions réalisées par les élèves de la classe de Mme MAHLER Ecole primaire d'Oermingen (67)

JEU DE L'OIE

1	2	3	4
			Avance de 2 cases
16	17	18	5
Recule de 5 cases		Fais une course avec un de tes copains et passe ton tour si tu perds	
15	24	19	6
Avance de 2 cases			Fais 3 tours de la cour
14	23	20	7
Recule de 2 cases	Avance de 4 cases	Avance de 3 cases	Recule de 1 case
13	22	21	8
			Recule de 1 case
12	11	10	9
Mime un sport (si il est trouvé, tu avances d'une case)		Avance de 6 cases	



Productions sélectionnées dans l'agenda 25/26

Poster 2/2