



## la course à l'équilibre

- publié le 29/01/2009 mis à jour le 30/01/2009

### Descriptif :

Course d'orientation durant laquelle les élèves doivent constituer un repas équilibré.

### Sommaire :

- Situation de l'activité dans le programme
- Place de l'activité dans la progression
- Objectif :
- Matériel
- Travail effectué par les élèves
- Problèmes rencontrés

---

### • Situation de l'activité dans le programme

▸ Programme de cinquième SVT

Partie : **Fonctionnement de l'organisme et besoin en énergie**

" Les aliments sont source d'énergie. Des apports énergétiques supérieurs ou inférieurs aux besoins de l'organisme favorisent certaines maladies."

▸ et/ou Thème de convergence (thème 5 santé )

amener les élèves à "construire leurs propres choix en vue de gérer leur capital santé tout au long de leur vie. Eduquer au choix à travers des activités concrètes."

### • Place de l'activité dans la progression

*Ce qui a été fait avant :*

- toute la partie fonctionnement de l'organisme et besoin en énergie
- dans le cadre de l'opération BBMM (Bien Bouger Mieux Manger) les élèves ont rencontré une diététicienne avec laquelle ils ont découvert les groupes alimentaires, constitué les repas de midi du restaurant scolaire pour les mois de mai et juin, appris à constituer un petit déjeuner et un goûter bon pour la santé.

Plus d'infos sur [BBMM](#)

### • Objectif :

- promouvoir l'éducation nutritionnelle et développer l'activité physique et sportive

### • Matériel

- une pochette plastique par binôme pour mettre les documents, les photos d'aliments et du patafix
- une boussole
- une carte topographique sur laquelle sont repérées les différentes balises
- une liste des aliments qui se trouvaient sur les balises (tous les aliments étaient connus des élèves puisqu'ils entraient dans la composition des menus proposés au restaurant scolaire)
- quelques cardiofréquencemètres
- un tableau pour noter les fréquences cardiaques lors de la course
- différentes balises (chaque balise est un piquet sur lequel sont agrafées différentes photos d'aliments, ces photos proviennent du classeur "[fourchettes et baskets](#)") pour les trouver il faut ouvrir la fiche d'activité 02 sur les groupes alimentaires et les repères de consommation puis cliquer sur documents associés et planches d'aliments
- un plateau, à chercher également, sur lequel les élèves colleront à l'aide du patafix les photos de chaque aliment constituant leur repas

Remarques :

- Sur la carte (voir document joint) tous les groupes alimentaires sont représentés en utilisant les couleurs des repères de consommation, les balises orange correspondent à des produits pour lesquels plusieurs groupes entrent dans leur composition (par exemple les lasagnes).
- Les balises correspondant à un même groupe alimentaire sont regroupés dans un même secteur.
- Les photos d'aliments agrafées sur les balises sont différentes d'une balise à l'autre. Ainsi les aliments peu

intéressants sont plus faciles à trouver que les aliments plus intéressants.

### • Travail effectué par les élèves

*Les préparatifs :*

- ▶ Les élèves ont réalisé un dessin illustrant BBMM pour décorer les t-shirt utilisés lors de la course (ceci a été l'occasion de scanner, imprimer sur papier transfert et donc de valider certains items du B2I).
- ▶ Le matin, le jour de la course, dix élèves sont allés au supermarché à côté du collège pour acheter les aliments du goûter (les élèves disposaient d'une liste de course établie avec leurs camarades et d'un budget, cette activité a permis de réinvestir les notions acquises sur la lecture des étiquettes et de comparer les prix des produits) ;

*La course à l'équilibre :*

- 3 heures sur le terrain
- Travail par équipe de deux élèves
- 15 minutes de consignes et distribution du matériel (une pochette avec du patafix, la carte, les documents à compléter, la liste des aliments dissimulés sur les balises, un cardiofréquencemètre)
- 35 minutes pour compléter un tableau sur lequel un des élèves de l'équipe doit noter ce qu'il a consommé au petit déjeuner, au déjeuner, ce qu'il prendra au goûter (les élèves ont sur une table les aliments offerts pour le goûter) et indiquer ce qu'il doit manger au dîner pour équilibrer ses repas sur la journée ([voir la vidéo](#))
- 1 heure 30 de course d'orientation à la recherche des composants du menu du dîner, les élèves doivent également tracer le chemin parcouru (pour ensuite s'ils ont le temps calculer la distance parcourue) et chercher le plateau sur lequel ils colleront leurs étiquettes d'aliments. ([voir la vidéo](#))
- 40 minutes de confrontation, validation et critique des repas pour occuper les élèves les plus rapides : calcul de la distance parcourue (sans règle évidemment) ([voir la vidéo](#))
- Classement des équipes en fonction du temps mis pour obtenir une journée équilibrée et de la qualité des repas

Remarques :

pour constituer leur repas et pour trouver leurs aliments, les élèves doivent se remémorer les groupes alimentaires.

### • Problèmes rencontrés

- ▶ Parfois les élèves arrivent à une balise pour prendre l'aliment qu'ils ont choisi, or cet aliment n'est plus disponible : ils doivent donc aller jusqu'à une autre balise et parfois revoir complètement leur menu.
- ▶ Les élèves les plus rapides peuvent calculer la distance qu'ils ont parcourue.
- ▶ Si la course est ouverte aux parents, il faut prévoir un document avec la signification des couleurs des balises.

---





### Fichiers multimédias

#### Images



---

### Documents joints

-  aliments par balises (Word de 70 ko)
-  aliments pour le goûter (Word de 63 ko)
-  document à compléter avant de courir (Word de 63 ko)
-  liste d'aliments à choisir (Word de 67.5 ko)