

# A vos marques, bougez... santé !

## Sport et activité physique adaptée.

Les expositions interactives

La démarche expérimentale et les approches scientifiques permettent de re-découvrir le sport et la pratique sportive sous des angles originaux. Plusieurs thèmes peuvent être abordés : le mouvement humain - contrôle cérébral et geste juste, le corps - physiologie et biomécanique, la performance, sport et santé ; le e.sport ; la sociologie et la psychologie du sport (cohésion d'équipe, relation aux risques, management, compétition) ; l'activité physique adaptée. Ainsi il s'agit de sensibiliser à l'importance de la pratique sportive dans les parcours de santé tant physique que psychique. Le sport dialogue aussi largement avec les sciences humaines et sociales, dans les valeurs qu'il véhicule, mais aussi par son histoire et son organisation dans les compétitions internationales comme les Jeux Olympiques. Des zooms sur l'activité physique adaptée permettent enfin de réaffirmer la nécessité d'une pratique inclusive qui prennent en compte et s'adapte à différents types de handicaps.



## 6 activités et 3 thèmes

### -----Table "sport et sciences sociales"-----

**Module "Le sport, c'est tout dans la tête !"** où comment l'activité physique agit sur le cerveau, et ainsi sur plusieurs facteurs de santé.

**Module "Le sport : une histoire politique ?"**, frise mettant en avant les liens entre activités physiques et phénomènes sociaux, et leur co-évolution.

### -----Table "Equilibres physiologiques"-----

**Module "Manger et bouger : une question d'équilibre"**, notion d'équilibre entre apports alimentaires et dépenses d'énergies.

**Module "À chacun son activité ?"**, apports et risques liés aux activités physiques, en fonction de l'âge et du mode de vie.

### ---Table "mon corps en mouvement, mode d'emploi"--

**Module "Coeur-poumons : les deux font la paire"**, impact des caractéristiques du coeur et des artères sur l'alimentation des muscles en oxygène

**Module "Articulations : les charnières de notre corps"**, analyse de l'impact d'une malformation ou du surpoids sur ces articulations.



### Partenaires :



CAISSE D'ÉPARGNE  
CEPAC



INSTITUT DES SCIENCES ETIENNE  
DU MOUVEMENT JULES  
MAREY



**Public visé :** enfants de 8 à 14 ans. Accueil de 32 participants en parallèle. Visite possible de l'exposition en autonomie pour le grand public.



**Durée :** de 1h30 à 2h.



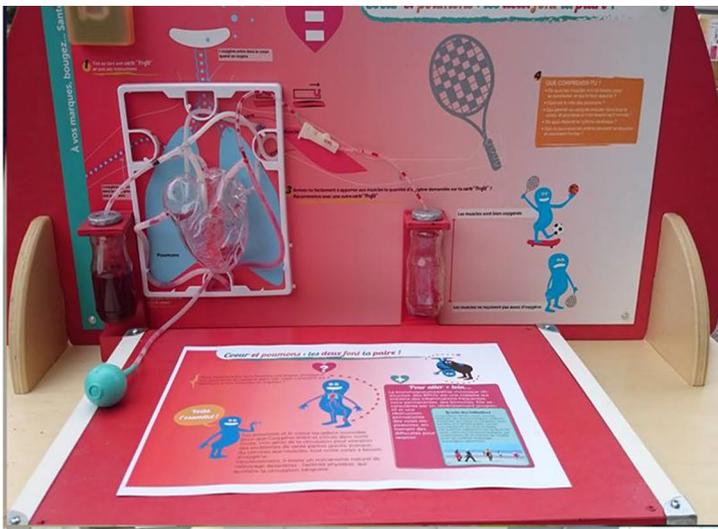
**Accompagnement :** Préparation de la visite. Mise en place d'ateliers complémentaires. Accompagnement à la mise en œuvre de projets.



**Formation :** des équipes pédagogiques.



**Format :** tables en bois à monter par emboîtement (pas de visserie), 6 modules d'activité à fixer sur les tables (deux par table).



Une exposition ludique, adaptée aux jeunes de 8 à 14 ans, pour initier les changements de comportements alimentaires et apporter des compléments d'informations par rapport aux concepts vus en classe ou en famille.

### **Logistique :**

**Transport :** sur 1 palette avec 3 tables conditionnées dans des housses (104x120x10 cm) et 3 caisses de transport des modules.

**Volume total :** 3 m<sup>3</sup>

**Poids total :** 300 Kg

**Surface d'exposition :** 50 m<sup>2</sup>

**Temps de montage :** 30 min. (2 personnes)

**Besoins électricité :** oui

**Besoins alimentation en eau :** non