

IL VA Y AVOIR DU JOU ENTRAINE TA SCIENCE ET TOUJOURS AVEC ELLE !

EXPO - ATELIER



FICHE DE
PRÉSENTATION



CAP
SCIENCES
Découvrons ensemble

IL VA Y AVOIR DU SPORT ENTRAINE TA SCIENCE ET BOUGE AVEC ELLE !



Le salut, l'échauffement, l'entraînement, la compétition, la récupération : 5 étapes pour vivre une vraie séance sportive et muscler son jeu.

Les participants vont pouvoir s'interroger sur leurs pratiques, évaluer leur condition physique et leur culture du sport. A l'heure de la compétition, ils vont devoir imaginer, inventer et créer à plusieurs le sport de demain. Tout est à penser : les règles, le matériel, la place du joueur, l'objectif d'une partie...

De retour au calme, ils sont invités à méditer sur les valeurs du sport en perspectives des Jeux Olympiques de Paris 2024.

🕒 **Tout public scolaire et familial à partir de 8 ans**

→ Objectifs :

- **Utiliser** le corps en mouvement comme objet et sujet de savoir
- **Comprendre** le fonctionnement de l'organisme et ses besoins, être attentif à sa santé
- **Savoir** s'organiser collectivement et coopérer pour améliorer sa performance et celle des autres
- **Appliquer** une démarche scientifique aux savoir-faire athlétiques



→ Le déroulé :

Format 1h30

1. « **Le salut** », **brise glace sportif** : jeu d'inclusion simple et ludique, utilisant le corporel pour interroger les participants sur leur pratique sportive et leur permettre de se confronter aux autres.
2. « **L'échauffement** », **autoévaluation de son état de forme** : au moyen de quelques tests physiques simples et accessibles, les participants apprennent à évaluer leur niveau de condition physique.
3. « **L'entraînement** », **tests de culture sportive** : les participants devront réussir des expériences scientifiques pour répondre aux questions sur la pratique sportive.
4. « **La compétition** », **défi créatif en coopétition** : en équipe et à l'aide d'un jeu de cartes, les participants essaient d'inventer un sport nouveau.
5. « **La récupération** », **la méditation** : en guise de conclusion, direction les J.O. Paris24, les participants s'interrogent sur les cinq valeurs sportives qu'ils souhaiteraient associer aux anneaux olympiques.

→ Informations techniques

Surface : 50 m² - gymnase, préau ou salle d'activité / **A fournir sur place** : tables + 8 chaises minimum (sans accoudoir ou roulette) + 1 arrivée électrique / **Aide sur place** : 1 personne / **Nombre de participants** : 15 / **Temps d'installation** : 1h / **Durée d'un atelier** : 1h30 / **Valeur assurance** : 5 540,85 € TTC

📄 Responsable des expositions itinérantes
Valentine Baldacchino
v.baldacchino@cap-sciences.net
07 82 14 85 39