



## Manger - Bouger

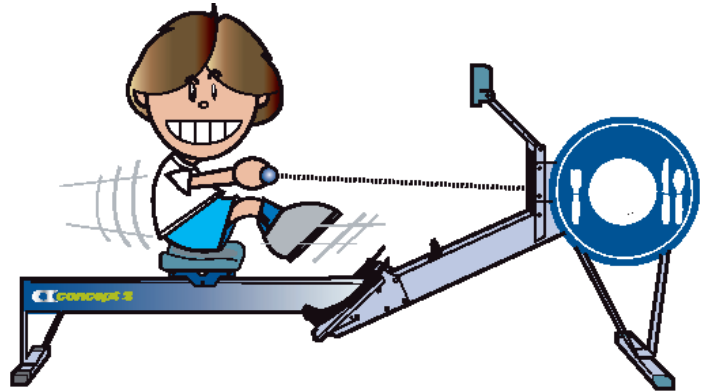


### Matériel nécessaire

- x 2 rameurs Concept2 (ou plus).
- x 1 pomme, 1 paquet de chips, 1 barre chocolatée.

### Objectifs

- x Intégrer les notions de calories / dépenses énergétiques.
- x Sensibiliser les élèves sur les différences de calories entre une pomme, un paquet de chips, une barre chocolatée.



### Méthode

- x Expliquez l'équation de la balance énergétique.
- x Énergie des aliments ingurgités = énergie brûlée +/- énergie stockée.
- x Expliquez qu'une pomme procure environ 53 Kcal, selon sa taille.
- x Autorisez les élèves à choisir un aliment : une pomme, un paquet de chips ou une barre chocolatée, et trouver le nombre de calories contenu dedans.
- x Laissez-les s'activer individuellement ou en groupe sur le rameur Concept2 en utilisant l'affichage des calories jusqu'à ce qu'ils aient brûlé le nombre de calories correspondant.

### Points d'enseignement

- x Le groupe qui choisira la barre de chocolat aura besoin de plus de temps. Par conséquent, veillez à ce qu'ils soient en groupe et rappelez-leur qu'ils ne vont brûler qu'une bouchée chacun de la barre chocolatée.
- x Le temps nécessaire pour brûler les calories contenues dans un paquet de chips ou dans une barre chocolatée va avoir l'effet d'un choc pour la majorité des élèves. Faites le résumé de la séance non pas à la fin mais à la prochaine séance afin de leur laisser le temps de 'digérer' (au sens figuré bien sûr).
- x Les élèves devront être répartis en fonction de l'aliment qu'ils auront choisi (le groupe ayant choisi la pomme devra être plus réduit en nombre de personne que les deux autres groupes).

### Variantes

- x Un nombre plus varié d'aliments pourra être proposé pour augmenter la notion de calcul des calories.
- x Pour ceux qui ont choisi les aliments les plus caloriques, leur faire calculer le temps d'exercice qu'il aurait fallu à partir de leur résultat.