



## Continuité pédagogique en EPS – collège Jacques DUCLOS

### Pourquoi faut-il avoir une activité physique régulière ?

En période de confinement, il est beaucoup plus difficile de maintenir une activité physique régulière. Les temps passés assis ou allongé prennent une place beaucoup plus importante dans notre quotidien que lors d'une période de vie active. Malgré tout, il est important de maintenir une activité physique régulière, même modérée. En effet, l'activité physique a des effets bénéfiques pour le corps.

Voici quelques exemples des bénéfices d'une activité physique :

1. Lors d'une activité physique, les muscles se contractent pour créer le mouvement. Or lorsqu'ils se contractent, les muscles agissent comme des « pompes » sur la circulation sanguine. La circulation est donc facilitée, ce qui permet une **meilleure oxygénation des cellules**.
2. Lorsqu'ils se contractent, les muscles consomment des nutriments. Les nutriments consommés ne seront pas stockés dans les réserves adipeuses (masses grasses). L'activité physique permet donc de garder la ligne et **d'éviter de prendre du poids**.
3. Le mouvement sollicite les articulations et la sécrétion du liquide synovial dans l'articulation. Le liquide synovial, est un liquide qui joue un rôle de lubrifiant et un rôle nourricier pour le cartilage. L'activité physique permet donc **d'entretenir ses articulations et créer une sensation de bien-être corporel**.
4. Pendant l'activité physique, le cerveau est focalisé sur la réalisation du mouvement. Ce qui permet de se **changer les idées** et d'oublier temporairement les soucis du quotidien.
5. Enfin, pendant l'activité physique, le cerveau sécrète des molécules psychoactives tel que l'endorphine. Or ce type de molécule agit sur l'humeur et permet de **garder le moral**.

#### Travail à faire :

Maintenant que vous avez lu ce texte, relisez-le et mémorisez-le. Lorsque vous pensez le connaître, proposez à un membre de votre famille (parents, frère, sœur, ...) de lui présenter à l'oral les raisons pour lesquelles il est important de conserver une activité physique, même pendant cette période de confinement.

**Attention, vous devez présenter votre argumentaire sans relire vos notes !** Lors de votre présentation, vous devez être convaincant : pensez à parler calmement, en articulant, à utiliser un vocabulaire précis et présentez les différents arguments points après points.

Si votre auditeur est motivé pour faire de l'activité physique après vous avoir écouté, c'est gagné !