

# Foulée blanche 2021 cycle 3

Ecole de : \_\_\_\_\_ Classe de Mme/M : \_\_\_\_\_ Niveau : \_\_\_\_\_

**PREPARER LA GENERATION 2024, C'EST AUSSI PRENDRE SOIN DE SA SANTE : LA SANTE DEPEND DE SOI MAIS AUSSI DES AUTRES, ET DE SON ENVIRONNEMENT... ON FAIT UN POINT ?**

## -1- JE BOUGE, JE PRATIQUE UNE ACTIVITE PHYSIQUE :

a. Entoure les étiquettes correspondant à une activité physique :

Regarder la télévision      Courir      Promener son chien      Lire      Danser

Jardiner      Ecouter de la musique      Jouer en récréation      Venir à pied à l'école

Etre en classe      Faire de la corde à sauter      Faire un foot avec des ami-e-s      Jouer aux jeux vidéos

b. Associe les activités physiques à leurs dépenses énergétiques (exprimées en Kcal/heure pour un enfant de 45 kg) :

Dormir	●	●	231
Faire du ski de fond	●	●	42
Danser	●	●	154
Promener son chien	●	●	71

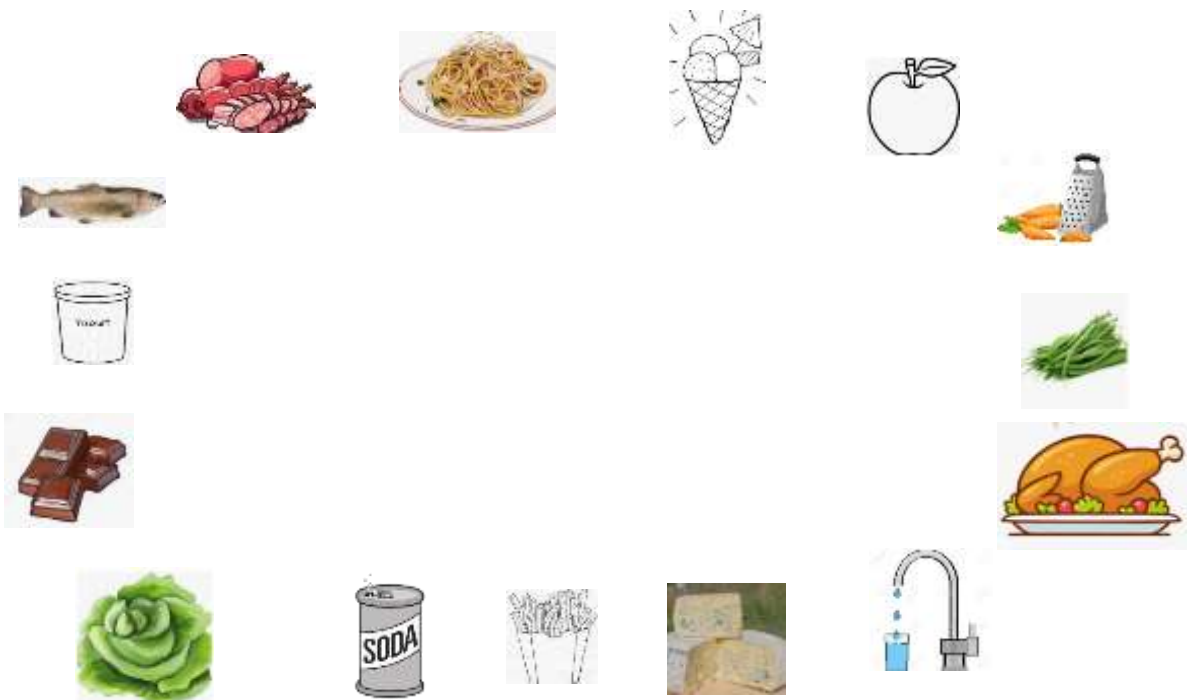
c. Entoure la bonne réponse :

Pour être en bonne santé, il est recommandé pour un enfant, de pratiquer une activité physique intense d'au moins

**30 min par jour      1h par jour      1h30 par jour      2h par jour      3h par jour**

## -2- JE MANGE BIEN :


Relie 4 étiquettes pour composer un déjeuner équilibré.



### -3- J'AGIS EN SECURITE POUR MOI :

Tu vas parcourir le Défi Foulée des enfants-Génération 2024 pendant 33minutes, que penses-tu de ces affirmations ?

Entoure la bonne réponse.

- |  |      |      |
|--|------|------|
| 1. Quand je skie sur la piste, je circule à droite   | VRAI | FAUX |
| 2. Ce panneau  indique qu'il y a des chasseurs sur la piste | VRAI | FAUX |
| 3. Durant l'effort, je dois m'hydrater, boire de l'eau...  | VRAI | FAUX |
| 4. Pour récupérer, je peux boire un soda après la course   | VRAI | FAUX |
| 5. Je me lance seul sur une piste de ski de fond   | VRAI | FAUX |

### -4- J'AGIS EN SECURITE POUR LES AUTRES... COMME LES AUTRES LE FERAIENT POUR MOI :

Tu vas effectuer le Défi Foulée des enfants-Génération 2024 et un camarade tombe et se fait mal à côté de toi. Que peux-tu faire ? Colorie les bonnes idées en vert.

 Donner à boire à la victime.	 Couvrir la victime.	 Déplacer la victime.
 Parler et rassurer la victime.	 Poser des questions.	 Laisser la victime seule pour qu'elle se repose.

### -5- JE PROTEGE L'ENVIRONNEMENT :

Il convient aussi de respecter les ressources terrestres et la biodiversité pour maintenir un équilibre naturel et préserver les cycles de vie.

Vérifie tes connaissances avec ces mots croisés.

#### HORIZONTALEMENT :

- La roche constituant en majorité le massif du Vercors.
- Animal ayant disparu mais à nouveau présent dans le Vercors.
- Le sabot de vénus fait partie de cette variété de fleurs.
- Rapace nichant dans les falaises du Vercors.
- Un plateau au-dessus d'Autrans
- Rivière qui coule au pied du Vercors

#### VERTICALEMENT :

- Le plus haut sommet du massif du Vercors.
- Animal ongulé très présent dans le Vercors.
- Nom donné aux habitants du Vercors.
- Nom du village où est donné le départ de la Foulée blanche.

