

module  
A3

## L'activité physique

**Titre :** Les Français manquent d'activité physique**Lien :** [foucherconnect.fr/19p013](http://foucherconnect.fr/19p013)**Source :** France TV, Allodocteurs.fr**Durée :** 4 min 26 → visualiser la vidéo jusqu'à 2 min 41[foucherconnect.fr/19p013](http://foucherconnect.fr/19p013)

## ANALYSER LA SITUATION

- 1 **Formuler** le problème posé dans la situation (vidéo).

Les Français sont trop sédentaires.

- 2 **Identifier** les éléments de la situation.

**Quoi ?** Quelle est la nature du problème ?

Le manque d'activité physique.

**Qui ?** Qui est concerné par le problème ?

Un tiers des enfants et des adultes.

**Où ?** Où a lieu le problème ?

En France.

**Quand ?** À quel moment apparaît le problème ?

Suite à l'étude de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (du 12 juillet 2017).

**Comment ?** Quelle est l'origine du problème ?

- Position assise prolongée à l'école, au bureau.  
- Déplacements en voiture, en trottinette électrique.  
- Surconsommation des écrans.

**Pourquoi ?** Pourquoi cela pose-t-il problème ?

Des conséquences sur la santé :  
- mauvais entretien du système cardiovasculaire ;  
- diminution de la force musculaire ;  
- risque d'hypertension artérielle, de diabète ;  
- risque de cancers.



## PROPOSER DES SOLUTIONS

- 3 **Proposer** des solutions pour chaque cause à l'origine du problème identifié dans la situation.

- Se rendre au travail à pied, à vélo, à trottinette (non électrique).  
- Descendre une station de métro ou de bus avant sa destination pour marcher.  
- Privilégier les escaliers à l'ascenseur.  
- S'inscrire à une activité sportive.  
- Limiter le temps devant les écrans pour privilégier une balade, du jardinage, la piscine...