

# Bien manger pour bien bouger !

## 1. Les besoins en calories selon les âges

Adolescent : 2600 kcal

Femme : 2000 kcal

Homme : 2500

Personne âgée : 1900 kcal

## 2. Les méfaits d'un manque alimentaire avant le sport

Manque de lucidité

Manque de concentration

Effort moins intense

Fatigue

Apport énergétique faible

## 3. Les conséquences d'une hypoglycémie

Accident

Résistance à la perte de poids

Synthèse musculaire faible

## 4. Les bonnes habitudes pour bien bouger

Veiller à une bonne hydratation

Prendre une collation

Avoir un bon repos

Eviter de fumer

Eviter les produits énergisants

Avoir un bon équipement

Se fixer des buts

Eviter de sauter des repas

Nom et prénom : .....

Classe : .....

Piscine de .....

# À la piscine

Règles d'usage de la piscine en milieu scolaire



## Niveau 3

# À LA PISCINE...

Que dois-je apporter ?

- 1 Un maillot de bain
- 2 Un bonnet de bain
- 3 Une paire de lunettes
- 4 Une serviette

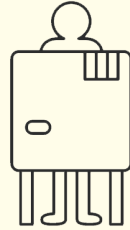
Quelles sont les bonnes habitudes à respecter ?

Je ne vais pas à la piscine en cas de :



- Rhume
- Angine
- Otite
- Infection de la peau (mycose)
- Verrues plantaires
- Plaies...

1



Je passe au vestiaire et mets mon maillot

2



Je n'oublie pas d'aller aux toilettes

3



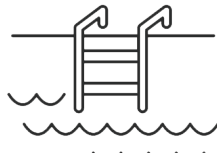
Avant de me mettre à l'eau je me savonne tout le corps et les cheveux sous la douche

4



Je passe les deux pieds dans le pédiluve

5



Et... PLOUF!

6

# Les personnes que je rencontre à la piscine

**Le directeur ou la directrice :**

J'organise les plannings des agents, je prends les décisions nécessaires au bon fonctionnement de la piscine, et je recrute le personnel tout au long de l'année.

**Le (la) régisseur(se) :**

J'ai en charge la comptabilité de la piscine : je gère l'argent public collecté par les recettes des entrées de la piscine.

**L'agent d'accueil :**

Je suis chargé(e) d'accueillir le public. Je donne des renseignements sur les tarifs, les abonnements. Je rappelle la tenue réglementaire si besoin. J'oriente les usagers pour se déplacer dans les locaux de la piscine.

**L'agent d'entretien :**

Je m'assure que les vestiaires et sanitaires sont toujours propres. Je m'occupe de la maintenance des locaux (réparation des portes, des casiers, des douches, etc.).

**Le (la) maître-nageur (se) (MNS) :**

Je suis chargé(e) de la surveillance et de la sécurité au bord du bassin. Je donne des cours de natation. L'équipe est généralement composée d'un chef de bassin et de plusieurs MNS. En cas d'accident au bord du bassin, je suis le 1<sup>er</sup> à intervenir.

En t'aidant des phrases dans les bulles et du code couleur, trouve 3 verbes pour chaque métier :

