



# PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé



## Bouge avec les Zactifs !

2016 - fiche modifiée le 07 février 2018

Kit pédagogique pour promouvoir l'activité physique auprès des enfants de 6 à 10 ans.

Support	Kit pédagogique
Âge du public	De 6 à 10 ans
Thèmes associés à cet outil	Activité physique, Corps
Obtention	Téléchargeable
Participants	Inconnu
Prix	Gratuit
Consultable chez PIPSa	Oui (réf. 1AP-KPM-003-BOU)



### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Contenu :

- [Guide d'accompagnement pédagogique à l'usage de l'enseignant](#) (PDF)
- [Fiches d'activités](#), avec corrigés (PDF)
  - Fiche 1 : Bouger tous les jours, c'est facile
  - Fiche 2 : Bouger c'est bon pour la santé
  - Fiche 3 : À chacun son sport
  - Fiche 4 : Pour t'amuser, varie tes activités
  - Fiche 5 : S'activer en famille, c'est super !
- [Dessins animés](#) (téléchargeables)
- [Jeux et coloriages](#)
  - [Jeux - Livre de jeux](#) (PDF)
  - [Coloriages](#)
- [Ressources complémentaires](#)
  - [Chiffres clés](#)
  - [Les enjeux santé](#)

#### Concept :

"[Bouge avec les Zactifs](#)" propose un programme pédagogique "clé en main", à télécharger, pour permettre aux enfants (6-10 ans) de découvrir l'activité physique ou sportive sous de multiples facettes, à travers plusieurs disciplines.

Les films d'animation, exercices et pistes pédagogiques s'inspirent directement des programmes scolaires. Conçus avec l'aide d'enseignants et de conseillers pédagogiques, vous pourrez les utiliser dans différentes disciplines : français, histoire-géographie, mathématiques, sciences, EPS, pratiques artistiques, histoire de l'art.

*Les Zactifs sont Léna et Théo, frère et soeur. Ils sont des super héros. Parce qu'ils pratiquent régulièrement une activité physique, ils sont devenus des Zactifs. Lulu, leur copain et voisin, aimerait beaucoup leur ressembler. Léna et Théo lui donnent des conseils et des astuces pour bouger tous les jours et faire à son tour partie des Zactifs.*

#### Objectifs

- Permettre d'aborder l'activité physique de manière ludique en proposant des exercices variés et pluridisciplinaires, ainsi que des pistes pédagogiques pour continuer à exploiter le sujet en classe
- Promouvoir le plaisir de faire une activité physique ou sportive dès l'enfance, favorisant ainsi la pratique régulière d'une activité physique à l'âge adulte.

#### Où trouver l'outil

**Chez l'éditeur :**

Attitude Prévention  
26 boulevard Haussmann  
75009 - Paris  
France - [contact@attitude-prevention.fr](mailto:contact@attitude-prevention.fr)  
<http://www.attitude-prevention.fr> - <http://bouge-avec-les-zactifs.fr>

**Dans les centres de prêt :**

Centre verviétois de promotion de la santé  
+32 (0)87 35 15 03 - [s.vilene@cvps.be](mailto:s.vilene@cvps.be)  
<http://www.cvps.be>  
Catalogue : <http://www.cvps.be/index.php/le-centre-de-documentation>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme  
+32 (0)85 25 34 74 - [info@clps-hw.be](mailto:info@clps-hw.be)  
<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé du Hainaut Occidental  
+32 (0)69 22 15 71 - [contact@clpsho.be](mailto:contact@clpsho.be)  
<http://www.clpsho.be>

Centre local de promotion de la santé de Namur  
+32 (0)81 75 00 46 - [info@clpsnamur.be](mailto:info@clpsnamur.be)  
<http://www.clpsnamur.be>  
Catalogue : <http://www.clps-namur.be/documentation/>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)  
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - [anastasia@province.namur.be](mailto:anastasia@province.namur.be)  
Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

**L'avis de PIPSa**

---

**Appréciation globale :**

Ce dossier pédagogique structuré, adapté aux enseignants et au cadre scolaire, permet d'aborder le thème actuel et pertinent de l'activité physique dans une approche positive, liée au mouvement plutôt qu'au sport. L'activité physique y est présentée au quotidien, comme élément de plaisir (bouger, c'est positif), prétexte à exercices transdisciplinaires (activités variées autour des apprentissages et des transmissions de savoirs).

La stimulation bienveillante que l'on trouve en filigrane dans l'outil permet de promouvoir le mouvement, dans un langage direct, non stigmatisant (on ne fait pas de lien avec le surpoids ou l'obésité), adapté aux 6-10 ans. Les pistes complémentaires proposent des ressources intéressantes pour aller plus loin, pour faire bouger directement.

L'outil, conçu pour milieu scolaire et social "moyen", fait peu de lien avec les contextes et modes de vie. Il suscite peu la participation individuelle sauf dans les activités de débat,

Le matériel pédagogique, esthétique et dynamique, entièrement téléchargeable, est directement utilisable, voire séquençable. Attention, les vidéos demandent de pouvoir disposer d'un matériel de projection.

1 à 2 h sont nécessaires pour s'approprier l'outil.

**Objectifs :**

Sensibiliser les enfants à l'intérêt de mettre du mouvement dans leur vie (activité physique plutôt que activité sportive)

**Public cible :**

De 6 à 10 ans

**Utilisation conseillée :**

- Développer concrètement la pratique de l'activité physique et les habiletés des enfants (lien avec le cours de gymnastique par exemple)
- Encourager à aller explorer des pistes qui permettraient de mettre en mouvement au-delà des savoirs

**Critères d'évaluation :**

Cohérent ★★★★★

Attractif ★★★★★

Interactif ★★★★★

Soutenant pour l'utilisateur ★★★★★

Soutenant pour la prom. de la santé ★★★★★

**Temps de préparation :**



**Points forts :**

Adapté au cadre scolaire, approche positive liée au mouvement, pertinent, non stigmatisant.

**Points d'attention :**

Mettre en pratique l'activité physique.

**Sujets abordés :**

Activité physique, sport

**Complémentarité :**

[11bouge - Défis entre nous](#)

Date de l'avis : 21 décembre 2017

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614061/bouge-avec-les-zactifs.html?export>

29-11-2020 17:16