

L'hydratation

Comprendre que l'eau – l'hydratation – est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre qu'il y a de l'eau dans le corps humain.
- Comprendre que l'eau est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Il faut boire tout au long de la journée et surtout lorsqu'on pratique une activité sportive pour compenser les pertes en eau.

PROPOSITION DE DÉROULEMENT DE SÉQUENCE

- Initier la séance par l'activité n° 1 (la transpiration après un match de football).
- Recueil des représentations initiales : qu'est-ce que l'hydratation ? Notre corps contient-il de l'eau ? Le corps perd-il de l'eau ? Comment ? Comment apporte-t-on de l'eau à son corps (alimentation, boisson) ?
- Aborder le contenu pédagogique de la séquence (voir ci-contre).
- Faire travailler les élèves sur les activités proposées.

NOTIONS ABORDÉES



L'eau dans le corps humain. Le corps d'un adulte contient 60 % d'eau, celui d'un enfant 70 %. Le corps humain élimine 2,5 litres d'eau par jour (urine, selles, transpiration, respiration). Le corps humain ne stocke pas l'eau ; c'est pourquoi il faut régulièrement lui en apporter.

Les apports en eau. L'eau est apportée au corps par l'alimentation (1 à 1,5 litre d'eau par jour). Certains aliments sont en effet très riches en eau. Le reste doit être apporté par la boisson. Il est recommandé pour un enfant de boire environ 5 grands verres d'eau par jour. Lorsqu'on a soif, c'est comme un signal d'alerte que nous envoie notre corps, mais il ne faut pas attendre ce signal pour boire !

À quoi sert l'eau ?

- Toutes les cellules qui composent le corps sont remplies d'eau et baignent dans l'eau.
- L'eau dissout et véhicule toutes les substances en les transportant à l'intérieur et à l'extérieur de chaque cellule et d'une cellule à l'autre.
- L'eau contribue à la régulation thermique : quand la température du corps s'élève, la transpiration permet de faire baisser la température.
- Le sang passe en permanence dans les reins, où il est filtré : la plus grande partie de l'eau est réabsorbée, mais une petite quantité entraîne les éléments qui sont à éliminer (urines).

L'hydratation et le football. Lorsqu'on pratique une activité physique, comme le football, notre corps perd beaucoup d'eau. Or, une déshydratation conduit à une baisse de la performance physique. Il est important de boire avant (pour préparer l'effort), pendant (pour réguler la température du corps) et après le sport (pour récupérer et remplacer l'eau perdue par la transpiration). On peut conseiller aux élèves d'emporter toujours une gourde remplie d'eau avec eux pendant l'entraînement ou les matchs. Attention : il faut boire plus quand il fait chaud !

ACTIVITÉS PROPOSÉES ET COMPÉTENCES ASSOCIÉES

Activités	Individuel / collectif	Compétences associées
Activité 1 : après une séance d'EPS, répondre à des questions sur l'hydratation.	Travail individuel	- Le fonctionnement du corps humain et la santé.
Activité 2 : quiz.	Travail individuel	- Hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans les domaines du sport, de l'alimentation, du sommeil.
Activité 3 : quiz.	Travail individuel	- Hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans les domaines du sport, de l'alimentation, du sommeil.

ACTIVITÉ 1

RÉPOND À CES QUESTIONS APRÈS UN MATCH DE HANDBALL

Au cours d'un match de handball, comment et pourquoi ton corps perd-il de l'eau ?

.....

Que dois-tu faire pour compenser ces pertes ?

.....

ACTIVITÉ 2

HANDBALL ET HYDRATATION

Qu'est-ce qui t'hydrate le mieux quand tu joues au handball ? Coche les bonnes réponses.

- De l'eau du robinet Du jus de pomme De l'eau gazeuse Du lait
 Un chocolat chaud De l'eau minérale Du soda à l'orange Du jus d'orange

ACTIVITÉ 3

LE SUCRE ET LA SANTÉ

Que risque-t-il de t'arriver si tu bois trop de boissons sucrées (sodas, jus de fruits, sirops...) ? Coche les bonnes réponses.

- Prise de poids Perte de mémoire
 Caries Moins bonne hydratation
 Perte d'équilibre Risque de diabète

Corrigé des activités

- Activité 1 : ton corps perd de l'eau par la transpiration. Il faut boire régulièrement (avant, pendant et après le match).
- Activité 2 : de l'eau du robinet, de l'eau gazeuse, de l'eau minérale.
- Activité 3 : prise de poids, caries, moins bonne hydratation, risque de diabète.

Auteur(s) : Ministère de l'Éducation nationale, FFF