

**63**

## Être en bonne santé : Marcher tout en travaillant - Le Mag de la santé

### FICHE ENSEIGNANT

Nom de la fiche : Marcher tout en travaillant - Le Mag de la santé.

Source : Allô docteurs.

Durée : 2 :25

Thème : Être en bonne santé.

Niveau : Huitième année (secondaire), selon le Programme d'études FLE III et IV siècle du Ministère de l'éducation publique, MEP-Costa Rica : unité 2 « **EN PLEINE FORME !** », page 92 - 96.

Pour accéder à la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=4Hc1kVgT1p8>

Objectifs :

- Identifier les activités pour être en pleine forme
- Parler de ses activités pour être en pleine forme
- Exprimer en phrases simples les conditions pour être en bonne santé
- Distinguer les mots concernant les maladies

### TRANSCRIPTION DE LA VIDÉO :

Chérifa Messaoudi : Je vais utiliser le bureau.

Narratrice : Marcher en talons sur un tapis de course au travail, c'est devenu une habitude pour Chérifa Messaoudi. Deux fois par semaine, elle utilise ce bureau mis à disposition par son entreprise et les bénéfices sont au rendez-vous.

Chérifa Messaoudi : Bah, effectivement, quand je reste assise toute la journée, j'ai mal au dos. Quand je me lève, je ne me sens pas bien et de le fait de pouvoir utiliser ce bureau tout en marchant, les bras en angle droit si possible ça va me permettre de me sentir beaucoup mieux, forcément vous avez envie de bien vous redresser

Narratrice : il ne reste plus qu'à trouver la vitesse de croisière adaptée à son activité professionnelle

Chérifa Messaoudi : voilà, je suis à deux, ça va très bien. C'est même un petit peu trop cool mais, en fait, si je fais un mail très important, il ne faut pas que j'aille vite, je dois aller doucement. Si je suis au téléphone je peux aller jusqu'à deux, deux virgule cinq.

Narratrice : si cette entreprise a choisi d'investir dans un *walking desk*, c'est pour lutter contre la sédentarité au travail, car rester assis toute la journée n'est pas sans conséquences.

Dr. Guillaume Paris : c'est clair qu'avec nos modes de vie sédentaire actuellement on reste souvent assis plusieurs heures à son bureau. On fait beaucoup moins d'activité physique et, donc, on risque de prendre du poids ; on risque d'avoir des pathologies cardiovasculaires

comme du cholestérol du diabète. Donc, oui, c'est sûr qu'il faut mettre en place de l'activité physique pour prévenir tout ça.

Narratrice : dans cette autre entreprise des *challenges* ont été organisées pour inciter les salariés à bouger plus. Objectif : favoriser l'activité physique et faire un maximum de pas.

Femme : Est-ce que tu es prête pour aller marcher ?

Narratrice : À l'heure du déjeuner les équipes enfilent leurs chaussures de sport. Podomètre réglé, ils ont tous décidé de relever le défi pendant six semaines

Suvat Karacor : Vous êtes motivés pour une heure de marche. C'est bon ?

Tous : Oui !

Suvat Karacor : On y va, c'est parti.

Narratrice : une compétition ludique qui a permis à ces salariés de renouer avec la marche

Suvat Karacor : moi, ça reste un défi à relever. De marcher encore plus et plus. En moyenne, on faisait à peu près entre quinze et vingt mille pas, et là, chance si je peux faire cinquante mille pas c'est très bien

Narratrice : Par jour ?

Suvat Karacor : Oui, par jour. Je sens que je suis moins essoufflée, ça après les courbatures et autres. Alors, on a moins que du coup c'est un truc qui est pas mal déjà.

Narratrice : Du sport au travail, ces sociétés font encore figure d'exception. En France, moins d'une entreprise sur cinq propose une activité physique à ses salariés.

**FICHE APPRENANT**

Nom, prénom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_

**A. Regardez la vidéo sans le son et répondez à la question suivante.**

Décrivez la vidéo, lister les choses qui vous semblent les plus importantes ?

**B. Regardez la vidéo une deuxième fois avec le son et cochez la réponse correcte.**

1. Dans le document, de quoi s'agit-il ?
  - a. D'un reportage.
  - b. D'une publicité.
  - c. D'un extrait de film.
2. Chérifa Messaoudi, où a-t-elle mal quand elle reste assise toute la journée ?
  - a. à la tête.
  - b. aux bras.
  - c. au dos.
3. Pourquoi l'entreprise de Chérifa a acheté le « bureau marchant » ?
  - a. Pour le divertissement de ses employés.
  - b. Pour éviter le sédentarisme.
  - c. Pour éviter les problèmes cardiovasculaires.

**C. Répondez aux questions suivantes.**

1. Quelles sont les maladies que nous pouvons éviter si nous faisons de l'exercice régulièrement ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Quelle est la durée du « challenge » de la deuxième entreprise ?

\_\_\_\_\_

3. Dans quel moment de la journée les travailleurs font de l'exercice ?

\_\_\_\_\_

**D. Lisez les affirmations qui se trouvent dans le tableau suivant et cochez dans l'espace correspondant si elles sont vraies ou fausses.**

	Vrai	Faux
L'objectif de la deuxième entreprise est de comptabiliser le nombre de pas de ses employés.		
Chérifa utilise le bureau marchant trois fois par semaine.		
En France, il est normal de proposer ces types d'activités au travail		

**Pour aller plus loin !** Quelle activité proposez-vous pour réduire le sédentarisme au lycée ? Discutez en classe les possibles activités et choisissez une proposition. Avant de commencer la prochaine classe, réalisez l'activité choisie dans un espace libre.

**Corrigé**

E. Regardez la vidéo sans le son et répondez à la question suivante.

**Une dame, un tapis roulant, un bureau, une entreprise, des ordinateurs, des gens qui font des exercices.**

F. Regardez la vidéo une deuxième fois avec le son et cochez la réponse correcte.

4. De quoi s'agit-il le document que vous avez regardé ?

**d. Un reportage.**

e. Une publicité.

f. Un extrait du film.

5. Où a mal Chérifa Messaoudi quand elle reste assise toute la journée ?

d. Elle a mal à la tête.

e. Elle a mal aux bras.

**f. Elle a mal au dos.**

6. Pourquoi l'entreprise de Chérifa a acheté le « bureau marchant » ?

d. Pour le divertissement de ses employés.

**e. Pour éviter le sédentarisme.**

f. Pour éviter les problèmes cardiovasculaires.

G. Répondez aux questions suivantes.

1. Quelles sont les maladies que nous pouvons éviter si nous faisons de l'exercice régulièrement ?

**Le cholestérol, le diabète et l'augmentation du poids.**

2. Quelle est la durée du « challenge » de la deuxième entreprise ?

**6 semaines.**

3. Dans quel moment de la journée les travailleurs font de l'exercice ?

**À l'heure du déjeuner.**

**H. Lisez les affirmations qui se trouvent dans le tableau suivant et cochez dans l'espace correspondant si elles sont vraies ou fausses.**

	Vrai	Faux
L'objectif de la deuxième entreprise c'est de comptabiliser le nombre de pas de ses employés.	<b>X</b>	
Chérifa utilise le bureau marchant trois fois par semaine.		<b>X</b>
En France, il est normal de proposer ces types d'activités au travail.		<b>X</b>

**Allez plus loin !** Quelle activité proposez-vous pour réduire le sédentarisme au lycée ? Discutez en classe les possibles activités et choisissez une proposition. Avant de commencer la prochaine classe, réalisez l'activité choisie dans un espace libre.

**Les apprenants doivent présenter une activité pour lutter contre la sédentarité au lycée, puis une discussion sera organisée pour choisir la meilleure activité à réaliser dans le centre éducatif ou dans la salle de classe. Cette activité pourrait devenir une routine à faire avant d’initier ou de finaliser la classe.**