



Mouvements, le corps en action

Du 8 mars 2024 au 9 mars 2025

Sélection de ressources

A voir

Le sport et l'alimentation, on en parle ? | une série de vidéos sur le sport, 3 min | Lumni, 2023

Bien manger, bouger ou mieux encore faire du sport : pourquoi est-ce si important ? C'est à cette question que des enfants, Bouba et Sam, les animateurs d'Okoo-koo, répondent. Sans oublier les recettes de cuisine de Marion Flipo, et les conseils du dr Jimmy Mohamed.

Niveau : CM1

<https://www.lumni.fr/programme/le-sport-et-l-alimentation-on-en-parle>

Toutes musclées | série de 4 épisodes, 15 min env. | ARTE, 2022 (disponible jusqu'en 2025)

Pour les femmes, longtemps interdites de pratiquer le sport, ou à certaines conditions, c'est une incontestable conquête, arrachée de haute lutte à un monde jalousement défendu par les hommes. Mais les armées de femmes rivées aux abdos-fessiers comme les innombrables restrictions qui encadrent encore le sport de haut niveau féminin jettent une lumière crue sur une réalité complexe.

<https://www.arte.tv/fr/videos/RC-022998/toutes-musclees/>

Culture Physique | vidéos, 12 min | ARTE, 2021 (disponible jusqu'en 2026)

Saut à la perche, sprint ou trampoline... dans la plupart des disciplines olympiques, les performances se jouent à quelques fractions de seconde ou à quelques millimètres près. Au-delà de l'entraînement intensif, l'étude des lois physiques à l'oeuvre de la biomécanique permet aux sportifs de s'améliorer. Une série pour voir le sport d'un autre point de vue, celui de la physique.

<https://www.arte.tv/fr/videos/RC-021135/culture-physique/>

Sports virtuels, compétitions réelles | Réalisation : Laurent Hirsch | Production : Universcience | 2021 | Durée : 9min34

Et si vous deveniez champion du monde de vélo ou d'aviron... depuis chez vous ? Une hypothèse qui peut paraître étonnante, et pourtant de plus en plus de sports se mettent au virtuel. En clair, on peut les pratiquer à distance, grâce à un pédalier, un rameur ou encore un tapis de course connectés. Apparue avant la crise sanitaire, cette tendance est désormais en plein boom.

<https://leblob.fr/videos/sports-virtuels-competitions-reelles>

1 minute, 1 sport expliqué par les Lapins Crétins | une série de vidéos sur les disciplines sportives olympiques, 1 min | Lumni, 2020

Comment faire un ippon en judo ? Quelles sont les différences entre les trois armes de l'escrime ? Quelles sont les règles du volley ball et celles du plongeon ? Toujours avides de sensations fortes et de découvrir les activités de l'espèce humaine, les Lapins Crétins se mettent au sport. L'occasion pour nous, humains, d'apprendre les règles de quelques disciplines sportives olympiques.

Niveau : 6ème (collège)

<https://www.lumni.fr/programme/1-minute-1-sport-explique-par-les-lapins-cretins>

La science des champions | vidéos, 7 min env. | Le blob, une édition de la Cité des sciences et de l'industrie et du Palais de la découverte, 2020

Chercheurs, entraîneurs et sportifs : c'est l'alliance inédite qui s'est nouée pour optimiser les chances des athlètes français aux JO de Paris. Dans cette série, découvrez une science bien particulière : celle qui fabrique... des champions !

En escalade, apprendre à lire le mur

Dans l'eau, priorité au chrono

Paracyclisme, tour de piste en labo avant les JO

Natation : au top le jour J !

Triathlon, quels effets sur les ados ?

Demain, un casque de VR pour chaque athlète ?

Aviron : comment aller plus vite ?

Au Laser Run, comment optimiser son temps de tir ?

<https://leblob.fr/series/la-science-des-champions>

Tous dopés | vidéo, 3 min | Tu mourras moins bête, ARTE, 2018

Les trois quarts des sportifs seraient prêts à prendre une pilule qui les ferait gagner même si celle-ci devait les tuer dans les semaines suivantes. Quelle abnégation ! Le professeur Moustache, petit joueur, préfère carburer au café, moins dangereux et plus parfumé.

https://www.youtube.com/watch?v=eStStwLJhBA&ab_channel=Tumourrasmoinsb%C3%A0te-ARTE

[v=eStStwLJhBA&ab_channel=Tumourrasmoinsb%C3%A0te-ARTE](https://www.youtube.com/watch?v=eStStwLJhBA&ab_channel=Tumourrasmoinsb%C3%A0te-ARTE)

La Biomécanique | vidéo, 3 min | Tu mourras moins bête, ARTE, 2017

Un footballeur pleurnichant sur le terrain après une chute, ça énerve le supporter mais ça intéresse beaucoup le biomécanicien. C'est quand même plus expressif qu'un mannequin dans un crash-tests... et tout aussi instructif. C'est tellement passionnant la mécanique humaine !

https://www.youtube.com/watch?v=4Js8JjBR3zs&ab_channel=Tumourrasmoinsb%C3%A0te-ARTE

A écouter

Y a-t-il une métaphysique du vélo ? | La Conversation scientifique, France culture, 26 janvier 2024

Le cyclisme serait-il une province naturelle de la littérature ? Existerait-il une façon vélocipédique d'écrire ? Et il y a cette autre question, encore plus fondamentale : N'y aurait-il pas, carrément, une métaphysique du vélo ? Si oui, en quoi consiste-t-elle, et qu'en reste-t-il ?

Avec Philippe Bordas Photographe et écrivain français

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-conversation-scientifique/y-a-t-il-une-metaphysique-du-velo-4979770>

D'où vient que les sportifs devraient étudier la physique ? | La conversation scientifique, France culture, 29/09/2023

Comment les mathématiques et la physique permettent de comprendre et d'appréhender le sport de manière nouvelle...

Avec Amandine Aftalion Mathématicienne, directrice de recherche au CNRS.

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-conversation-scientifique/d-ou-vient-que-les-sportifs-devraient-etudier-la-physique-2359678>

Voir aussi *Pourquoi est-on penché dans les virages ?* / VideoDiMath :

https://www.youtube.com/watch?v=SJDjaXpATZ4&ab_channel=VideoDiMath

Skate, de la rue aux JO | LSD, la série documentaire, France culture

Pour LSD, Raphaël Krafft part à la découverte du skateboard, de son histoire, de sa culture. Né en Californie dans les années 50 avant de se diffuser dans le monde entier, comment le skate a-t-il vu sa pratique évoluer pour s'ériger en contre-culture jusqu'à devenir discipline olympique en 2021 ?

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-skate-de-la-rue-aux-jo>

Épisode 1/4 : **Les tontons skateurs**

Les pionniers de la planche à roulettes en France s'appellent José de Matos, Thierry Dupin ou Joël Boigontier. Oubliés des pratiquant-e-s d'aujourd'hui, ce sont eux qui ont ouvert la voie du skate en dévalant les pentes mythiques du Trocadéro.

26 juin 2023 • 58 min

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/lsd-la-serie-documentaire/les-tontons-skateurs-7795474>

Épisode 2/4 : **Le skate à la conquête de la ville**

Révolution copernicienne dans le skateboard ! L'invention d'une figure, le Ollie, permet de sauter par-dessus les obstacles. C'est la promesse de conquérir la ville, c'est la naissance du street, le skate devient une contre-culture.

27 juin 2023 • 59 min

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/lsd-la-serie-documentaire/le-skate-a-la-conquete-de-la-ville-7412359>

Épisode 3/4 : Les skateuses prennent la rue

Longtemps tenues à l'écart d'une pratique peu ouverte aux femmes, les skateuses sont de plus en plus nombreuses à arpenter les rues et rider les skateparks. L'accession aux jeux olympiques qui imposent la parité et la multiplication des clubs de skate n'y sont pas étrangers...

28 juin 2023 • 1h 00

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/lcd-la-serie-documentaire/les-skateuses-prennent-la-rue-7617210>

Épisode 4/4 : Esprit skate, valeurs olympiques

Le skate aux jeux olympiques ne fait pas l'unanimité au sein de la communauté des skateurs... Consécration pour les uns, reniement pour les autres qui voient le skateboard comme un état d'esprit où l'entraide et l'expression créative doivent primer sur la compétition.

29 juin 2023 • 59 min

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/lcd-la-serie-documentaire/esprit-skate-valeurs-olympiques-5394049>

L'économie se met au sport | Entendez-vous l'éco ?, France Culture

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-l-economie-en-baskets>

Retombées économiques des Jeux Olympiques, marché des équipementiers en France et industrie du vélo. Le monde du sport est en pleine ébullition, pris dans des évolutions économiques et sociales qui lui impose de s'adapter toujours plus haut, toujours plus vite et toujours fort.

Épisode 1/3 : JO : la malédiction des anneaux

Reflets de la réussite ou de la puissance économique d'un pays, les Jeux olympiques peuvent aussi apparaître comme le reflet de problématiques financières, urbanistiques ou environnementales importantes à l'heure où les gains réels pour une ville-hôte sont de plus en plus remis en cause.

8 nov. 2021 • 59 min

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/entendez-vous-l-eco/jo-la-malediction-des-anneaux-7308926>

Épisode 2/3 : Des haltères aux tapis de yoga : un marché en pleine forme

Alors qu'un nombre toujours plus important de Français se mettent au sport, le marché de l'équipement sportif connaît de profondes évolutions, mutations et innovations, que ce soit au niveau d'une offre divisée entre grands groupes et PME familiales ou de la demande.

9 nov. 2021 • 58 min

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/entendez-vous-l-eco/des-halteres-aux-tapis-de-yoga-un-marche-en-pleine-forme-7843760>

Épisode 3/3 : Vélo-boulot-dodo

Bien que la voiture reste le moyen de transport privilégié par les Français, l'usage du vélo connaît pourtant une véritable croissance depuis 2020. Cet engouement semble ainsi alimenté un secteur économique en plein essor et surtout de nouvelles manières de penser l'espace urbain.

10 nov. 2021 • 57 min

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/entendez-vous-l-eco/velo-boulot-dodo-8224911>

Le sport, arme de séduction massive | Cultures Monde, France Culture
Semaine consacrée au sport et à la manière dont les régimes l'utilisent pour faire rayonner leur image. Nous évoquons la diplomatie sportive des pays du Golfe, alors que le Dakar saoudien vient de s'ouvrir en Arabie Saoudite.(Episode 1). Ensuite, direction la Turquie, où le football joue un rôle politique très important (Episode 2). Le troisième épisode sera consacré à la France pour analyser ses succès dans l'obtention de compétitions sportives (Episode 3). Enfin, direction la Russie, que l'on peut considérer comme une puissance sportive rétrogradée. (Episode 4)

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-le-sport-arme-de-seduction-massive>

Épisode 1/4 : **Dakar saoudien, Mondial qatari : un cap pour la péninsule**

En plus des enjeux internationaux et régionaux, le sport joue un rôle pour les autorités auprès de leur population. Comment est pensée cette diplomatie du sport, en termes d'investissements mais aussi de rayonnement international ? Comment le sport se fait le miroir des tensions dans la région ?

13 janv. 2020 • 58 min

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/cultures-monde/dakar-saoudien-mondial-qatari-un-cap-pour-la-peninsule-7508400>

Épisode 2/4 : **Foot turc : outil du nationalisme, ferment de la contestation**

Pour le président Erdogan, le ballon rond est un important outil de légitimation. Mais tout en jouant à plein son rôle de ciment du nationalisme, le monde du foot turc est également traversé de mouvements de contestation. Que révèle le football du nationalisme turc ?

14 janv. 2020 • 58 min

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/cultures-monde/foot-turc-outil-du-nationalisme-ferment-de-la-contestation-4875814>

Épisode 3/4 : **De l'ovalie à l'olympisme : Paris sur le podium**

Après la Coupe du monde féminine de football en 2019, la France s'apprête à organiser deux autres grands rendez-vous sportifs : la coupe du monde de rugby à XV en 2023 et surtout, les JO en 2024. Comment expliquer ce retour en force de la France ?

15 janv. 2020 • 58 min

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/cultures-monde/de-l-ovalie-a-l-olympisme-paris-sur-le-podium-4965536>

Épisode 4/4 : **Russie : une puissance sportive rétrogradée**

En décembre dernier, après des années de tergiversation des différentes instances compétentes, l'Agence mondiale antidopage a exclu la Russie des compétitions sportives internationales pour quatre ans. La décision de l'AMA mettra-t-elle un coup d'arrêt à la diplomatie sportive de Moscou ?

16 janv. 2020 • 59 min

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/cultures-monde/russie-une-puissance-sportive-retrogradee-3273202>

Le torball, un sport de ballon en aveugle | Un documentaire sonore de Samuel Hirsch, 4 min | Dans les mains, ARTE radio, 2018

https://www.arteradio.com/son/61658856/dans_les_mains

Kevin, 21 ans, est déficient visuel depuis sa naissance. Il pratique le torball, un sport collectif qui se joue "à l'aveugle" avec un ballon à clochettes. Un sport fondé sur une qualité d'écoute particulièrement précise et sur un repérage de

l'espace extrêmement méticuleux. Un sport collectif qui favorise rencontres, autonomie, esprit de compète et divertissement.

L'économie du sport | Entendez-vous l'éco ?, France Culture

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-l-economie-du-sport>

Épisode 1/4 : **Aux origines de la pratique sportive**

Pour commencer notre série sur le sport nous plongeons dans les origines de l'institutionnalisation du sport, la naissance des Clubs en Angleterre et leur importation en France. Tout cela révélant des enjeux économiques et politiques trop souvent insoupçonnés.

15 janv. 2018 • 1h 00

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/entendez-vous-l-eco/aux-origines-de-la-pratique-sportive-1865461>

Épisode 2/4 : **Sport mondialisé et économie de marché**

Comme le montrent les prix de transfert faramineux des joueurs "superstars" ou encore le trucage des matches contre des versements occultes, le sport professionnel est plus que jamais envahi par des logiques économiques qui nuisent à la "glorieuse incertitude du sport".

16 janv. 2018 • 58 min

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/entendez-vous-l-eco/sport-mondialise-et-economie-de-marche-6336611>

Épisode 3/4 : **Le sport comme bien commun**

Le sport et la pratique sportive étendue à toutes et tous a souvent été un objectif de nombreuses politiques publiques, mais peut-on pour autant considérer le sport comme un bien commun ?

17 janv. 2018 • 58 min

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/entendez-vous-l-eco/le-sport-comme-bien-commun-4260350>

Épisode 4/4 : **La civilisation du sport**

La représentation du sport comme une sphère apolitique est un mythe. Nous prendrons le temps de revenir sur la thèse de Norbert Elias, de la déconstruire et de développer l'exemple de la construction du champion comme idéal de l'homme révolutionnaire soviétique.

18 janv. 2018 • 58 min

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/entendez-vous-l-eco/la-civilisation-du-sport-2227052>

Sport, une sélection de la direction des sports de Radio France

Récits, réactions et témoignages de sportifs, reportages, documentaires et podcasts sur le sport.

<https://www.radiofrance.fr/sports>

A lire

Bien bouger – pour prendre soin de ma santé, une BD sur les bienfaits de l'activité physique

SantéBD, des outils pédagogiques pour comprendre et prendre soin de sa santé, développés par l'association CoActis Santé et construits avec des acteurs de la santé et du handicap.

https://santebd.org/les-fiches-santebd/prevention-sante/bien-bouger-pour-prendre-soin-de-ma-sante#description_bd

Promouvoir la santé par l'activité sportive et physique, La Santé en action, Décembre 2020, n°454

Santé publique France publie, dans sa revue trimestrielle *La Santé en action* du mois de décembre 2020, un dossier consacré à la promotion de l'activité sportive et physique.

<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2021/activite-sportive-et-physique-la-cle-d-une-bonne-sante.-le-dossier-de-la-sante-en-action-n-454-decembre-2020>

Inserm

Dossier Sport : Voies du plaisir, revers de la douleur, Science&Santé, n°15, juillet-août 2013 (magazine bimestriel d'information de l'Inserm)

<https://www.inserm.fr/magazine/science&sante-n15/>

Prévenir la survenue de nombreuses maladies, améliorer sa forme, se reconstruire... les vertus de l'activité physique sont légions, comme le clame sans relâche le corps médical. Mais qu'en est-il de ses effets pervers : blessures, dopage ou encore addiction ? A vos marques, prêts, partez... pour un tour de la « planète sport », entre plaisir et douleur !

Dossier Activité physique : pourquoi bouger ?, Inserm, le magazine, n°41, novembre 2018

<https://www.inserm.fr/magazine/inserm-magazine-n41/>

Comment l'activité physique contribue-t-elle à notre santé ? Quels sont les processus biologiques et physiologiques impliqués ? Et pourquoi est-il donc si important de se bouger pour rester en bonne santé ? Autant de questions auxquelles répond le Grand angle du magazine de l'Inserm en s'appuyant sur les travaux des chercheurs de l'Institut qui sont unanimes : le corps ne s'use que si on ne s'en sert pas !

Gallica

A vos marques, prêts, partez ! Gallica retrace l'histoire des sports en 52 épisodes

<https://gallica.bnf.fr/blog/recherche/?query=4139&mode=desktop>

Laboratoires de recherche, organismes, centres de ressources

Laboratoire MOVE (MObilité Vieillissement et Exercice) de l'Université de Poitiers : <https://move.labo.univ-poitiers.fr/>

L'équipe RoBioSS (Robotique, Biomécanique, Sport, Santé) de l'institut P', Université de Poitiers : <https://pprime.fr/la-recherche/genie-mecanique-systemes-complexes/robotique-biomecanique-sport-sante-robioss/?>

Sport santé 86 : <https://sportsante86.fr/>

CDOS (Comité départemental olympique et sportif français) Vienne : <https://cdos86.fr/>

CDSA 86 (Comité départemental du sport adapté) : <https://fr-fr.facebook.com/CDSA86/>

CREPS (Centre de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportive) de Poitiers : <https://www.crepspoitiers.fr/>

Musée national du sport, Nice
<https://www.museedusport.fr/>

Activité physique, les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé
L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre.
<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Manger Bouger, un site de Santé publique France
Recettes, idées d'activités et astuces pour manger mieux et bouger plus petit à petit. Des ressources pour le grand public et les professionnels.
<https://www.mangerbouger.fr/>

Pratiques sportives à l'École, des ressources pour l'école sur le site Educsol, ministère de l'Education Nationale

Voir notamment :

« **We are People** », un documentaire sur l'inclusion dans le sport / **Philippe Fontana, 97 min**

Ce film retrace 150 ans de lutte pour inclure les personnes en situation de handicap dans le sport. Il est construit à partir d'archives et donne la parole à de nombreuses personnalités du monde du sport.

Le film peut être utilisé en classe à partir du cycle 3.

Accès réservé aux personnels relevant du ministère chargé de l'éducation nationale via la plateforme nationale PodEduc.

Malle ressources « SPORT & GENRE », réalisée par le **Centre Hubertine Audert**, centre francilien pour l'égalité Femmes-Hommes:

Nombreuses ressources thématiques (articles, vidéos, études, outils, etc.) sur les conditions des femmes et personnes LGTB dans le sport : sport scolaire, sport loisir, sport professionnel, métiers du sport, liens entre sport et médias...

<https://view.genial.ly/63ff73fa57ee990018cd6b82/presentation-malle-sport-and-genre>

Programme Like You

Le programme LIKE YOU est l'adaptation française du programme québécois "Bien dans sa tête, bien dans sa peau".

Le programme LIKE YOU a été conçu pour aborder les questions liées à l'image corporelle et au poids à l'adolescence. Il propose une approche complémentaire de l'éducation nutritionnelle classique. Il privilégie un travail sur l'acceptation de soi et les influences sociétales, sans nier les risques pour la santé, pour que le jeune s'engage dans un processus de changement privilégiant des habitudes de vie saines, adaptées et réalistes.

Le programme LIKE YOU a été conçu grâce au soutien des ARS Aquitaine et Pays de la Loire.

<http://moncorpsavivre.fr/programme-like-you/>