



LE COEUR ET LA GRAVITÉ

La gravité

Tous les objets sont attirés au sol par une même force. Cette force s'appelle la gravité. C'est ce qui fait qu'on tient debout sur la terre et qu'on ne flotte pas dans l'air.

Expérience

Quand tu mets tes bras en l'air, au dessus de ta tête, ton coeur doit pomper plus dur pour envoyer le sang vers le haut, car il travaille alors contre la gravité.



Tu vas faire l'exercice et tu vas voir que ton coeur ne travaille pas pareil.

Mets-toi debout, une main en l'air au dessus de ta tête, le bras bien droit (comme sur la photo), pendant une minute. Mets un chronomètre en marche ou compte jusqu'à 60 en respirant normalement.

Au bout d'une minute, regarde tes deux mains. Tu verras que celle qui était en haut est plus pâle.

Explications

La main qui était en haut a été moins irriguée : c'est à dire que le sang a moins bien circulé jusqu'à elle. Pourquoi ? Parce qu'elle était en haut, et que le sang qui monte va dans le sens opposé de la gravité.



AUSSI RAPIDE QUE TON COEUR

Théo te l'a dit, il faut **une minute** pour que ton sang fasse un tour complet (dans ton corps) et qu'il revienne à ton coeur.

Il y a environ 5 litres de sang dans le corps d'un adulte. **2L dans le corps d'un enfant de 4 à 8 ans**. Je te propose de faire comme ton coeur, et de voir si tu es aussi rapide que lui.

Pour cela, tu vas **colorer l'eau en rouge** (prends 2L si tu as moins de 8 ans, et 3L à partir de 10 ans). Pour colorer l'eau en rouge et lui donner l'aspect du sang tu peux :

- faire tremper de la betterave dans l'eau,
- mettre du colorant alimentaire rouge dans l'eau,
- ou mélanger l'eau avec du sirop de grenadine.

Mets les 2L d'eau rouge dans un grand saladier, et pose un autre saladier vide à côté. Prends une tasse qui représente ton coeur. Cette tasse doit faire à peu près la taille de ton poing fermé.

Mets un compteur en route : tu as une minute pour transvaser un maximum d'eau rouge (le sang), avec ta tasse (ton coeur), dans l'autre récipient. Seras-tu aussi rapide que ton coeur ?





TON COEUR BAT PLUS FORT

Le rythme cardiaque d'un enfant est de 100 battements par minute. Tu te rappelles, tu as pu compter ton pouls pendant une minute au repos, avec Angélique.

Lorsque tu cours, que tu dances, que tu fais du sport, ton coeur bat plus fort, car les cellules de ton corps ont besoin de plus d'oxygène.

Alors je te propose de compter ton pouls au repos (en mettant tes doigts sur ton cou, sur l'artère), pendant une minute. Tu notes sur un papier ton rythme cardiaque, qui doit être autour de 100.

Ensuite, pendant 3 minutes tu vas courir, sauter, danser, t'accroupir et te relever très vite... tu peux mettre une musique qui bouge et faire le fou / la folle le temps de la musique.

Attention, dès que c'est fini, tu dois reprendre ton pouls, pendant une minute.

Et là, tu vas voir la différence. Tu vas voir à quel point ton coeur bat plus fort quand tu fais de l'exercice.





LES MIMES DU COEUR

Activité 1

Il te faut :

- des petits bouts de papier,
- un stylo,
- un chapeau ou une boîte.

1. Reprends les expressions que tu as découvertes avec Martin.

Note les sur des petits bouts de papier, plie les petits bouts de papier, mélange-les et place-les dans un chapeau ou dans une boîte.

2. Chaque joueur va piocher un bout de papier et mimer (sans parler, juste avec les gestes) l'expression qui est notée sur le papier.

Rigolade garantie.

Activité 2

Je te propose un autre exercice d'expression corporelle.

Imagine que ton coeur est une personne. Qu'est-ce qu'il dirait ?

Comment est-ce qu'il serait habillé ? Comment est-ce qu'il parlerait ?

Est-ce qu'il serait heureux ou malheureux ?

1. Prends le temps d'imaginer ton coeur en personnage. Ensuite, tu vas faire comme si tu étais ton coeur. Tu vas parler comme tu aurais envie qu'il parle. Et tu vas dire ce que tu as sur le coeur, c'est-à-dire ce que tu as envie ! Sans aucune retenue.

2. Quand tu es prêt(e), tu vas te mettre en face d'un miroir et tu vas te parler à toi même. C'est à dire que tu vas faire comme si ton coeur te parlait. Qu'est-ce qu'il te dirait ? C'est parti !

