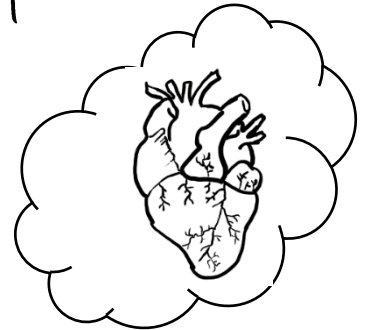
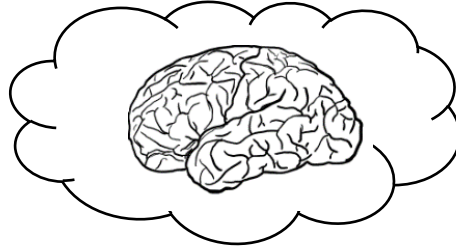
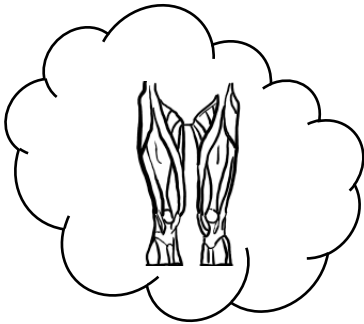


*Tout est dans la tête*



**Ecrit et imaginé par Louise Charpentier**

**Âge des enfants : 9-12 ans**

**Nombre de personnages : 9 à 11**

**Temps approximatif : 15-20mn**

**Dans le cadre de l'UE Projet collectif**

**Encadrée par Natacha TOUSSAINT**

**Master 2 Communication Scientifique**

**2020/2021**

## Résumé

Un enfant apprend que le cross de son école arrive très bientôt. Sous-estimé par ses parents, l'enfant veut à tout prix gagner cette course. Pour cela, il va devoir motiver et entraîner tout son corps et ses organes. Le cerveau sera en effervescence pour tout gérer et apporter au corps tout ce dont il a besoin. Va-t-il y arriver dans les temps afin de remporter la course et rendre fiers ses parents ?

**Personnages :**

**Le père et la mère :** Des parents qui aiment leur enfant mais essaient d'être réaliste envers lui.

**L'enfant :** courageux(se) et déterminé(e), il est optimiste et ne perd jamais espoirs.

**Les trois neurones :** ils gèrent le dialogue entre les différentes parties du cerveau et sont toujours opérationnels et dynamiques.

**Les poumons :** les sacs d'air du corps humain.

**Le cœur :** La pompe pour distribuer le sang dans tout le corps.

**L'intestin :** Toujours présent pour manger et apporter de l'énergie.

**Les muscles :** La force mise en action dans ces organes afin d'effectuer certains mouvements.

# Tout est dans la tête

## Scène I :

*Un enfant rentre de l'école très enjoué. Il annonce à ses parents que la maîtresse a organisé un cross à l'école. Il n'est pas très doué à la course à pieds mais est très motivé à donner le meilleur de lui-même. Ses parents sont moins confiants que lui et vont lui dire que le principal est de participer.*

### L'ENFANT, LA MERE ET LE PERE

*L'enfant rentre de l'école très heureux du nouveau défi que la maîtresse leur a annoncé. Il passe la porte, tout excité, et jette son cartable sur une chaise. Ses parents discutent autour d'un magazine quand il rentre.*

**ENFANT** (*très enjoué*) – Maman, Papa !!! Aujourd'hui la maîtresse a dit qu'il y aura un cross à l'école. Il faut que je sois le premier pour gagner.

**MAMAN** – Mon petit chéri, tu sais, il faut être sportif pour gagner et tu n'as pas fait beaucoup de sport dans ta vie. Le cross va être dur pour toi. Il ne faut pas que tu espères gagner. Le plus important est de participer !

*L'enfant regarde son papa et cherche son soutien.*

**ENFANT** (*un peu triste*) – Mais Papa, il suffit de courir très vite, c'est facile !

**PAPA** (*un peu gêné*) - Ton corps n'est pas habitué à courir très vite et longtemps. Ce n'est pas très grave si tu ne finis pas premier. Le plus important est de participer !

**ENFANT** (*s'interrogeant*) – Je te vois souvent courir je devrais être aussi rapide que toi comme je suis ton fils, non ?

**PAPA** – Ce n'est pas parce que tu es mon fils que tu y arriveras du premier coup. J'ai dû beaucoup m'entraîner et si tu fais pareil tu y arriveras !

*L'enfant réfléchit tête baissée en se frottant le menton avec son index. Puis s'approche du public doucement.*

**ENFANT** (*pensif*) – « Le plus important est de participer » ? C'est vrai qu'ils n'ont pas tort... mais moi, je veux gagner et leur montrer que je peux être le premier.

*L'enfant regarde le public* - Je veux être fier de moi et que mes parents soient fiers de moi aussi. C'est parti pour s'entraîner à fond !

## Scène II :

*L'ensemble du cerveau est réuni autour d'une table. Chaque partie qui contrôle un organe est présente. Ils tournent autour de la table de façon que la personne qui parle soit face au public. Ils s'exaspèrent que les parents ne croient pas en eux et commencent à proposer un plan d'action pour gagner cette course.*

*L'enfant est pensif et fait les cent pas.*

### **LES NEURONES, LE CŒUR, L'INTESTIN, LES POUMONS ET LES MUSCLES**

**COEUR** - Nous voilà seuls avec nos organes afin de devenir le vainqueur ! ça me fend le cœur que papa et maman ne croient pas en nous

**INTESTIN** - On va leur montrer ce qu'on a dans le ventre, après tout, on passe notre temps à gérer plein de problèmes de notre corps, ça nous fait un objectif en plus !

**POUMONS** - Il faut qu'on élabore un plan et qu'on s'entraîne régulièrement pour être prêt pour la course.

**NEURONE 1** - Nous sommes tous une partie du cerveau et on a tous un rôle à jouer pour réussir cette course.

*(Montre du doigt le cœur)* - Toi le cœur, il faut que tu battes plus vite pour apporter plus de sang aux organes.

**NEURONE 2** *(montre du doigt les poumons)* - Toi, tu es la partie qui contrôle les poumons et il faudra faire marcher la machine aussi vite que possible pendant l'effort pour amener assez d'oxygène dans tout le corps.

**NEURONE 3** *(montre du doigt l'intestin)* – Toi, la fameuse partie du cerveau qui contrôle l'intestin, il faut que tu te nourrisses bien. Il faut bien digérer les aliments et donner de la force aux organes. Et une fois qu'on aura réuni l'air, l'énergie et les aliments, on possédera tout le nécessaire pour être au top de notre forme. Une partie de tout ça ira ici dans le cerveau pour qu'on puisse continuer de travailler et l'autre partie se dispersera dans le corps et chez vous, les muscles, pour que vous puissiez être plus fort et rapide lors de la course.

*L'enfant arrête de faire les cent pas et s'approche du public l'air déterminé.*

**ENFANT** - Je sens au fond de moi que je suis prêt à m'entraîner dur. J'ai même l'impression ne pas être seul et d'être motivé comme jamais.

## SCENE III

### **L'ENFANT, LES POUMONS ET LES NEURONES**

*Le son d'une respiration retentit dans le noir*

*L'enfant est affalé sur une chaise dans sa chambre à regarder son torse. La partie du cerveau qui contrôle les poumons se gonfle et se dégonfle doucement en même temps que le torse de l'enfant.*

**NEURONE 1** – Que fais-t-il aussi concentré et silencieux ?

**NEURONE 2** – Je ne sais pas... il dort les yeux ouverts peut être ?

**NEURONE 3** – Bien sûr que non, sinon il irait s'allonger dans son lit, on dirait qu'il est pensif !

**ENFANT** (*calme et concentré*) – Ma poitrine monte et descend toute seule. Qu'est-ce qui peut bien se passer en dessous ? Ça ne s'arrête jamais et si je tente d'arrêter ce mouvement... (enfant arrête de respirer quelques secondes) c'est impossible de tenir longtemps !

**NEURONE 1** – Je crois qu'on essaye de comprendre quelque chose, c'est à nous de réfléchir pour lui donner une réponse. Je pense que c'est le cœur, il est quelque part par-là dans notre corps.

**NEURONE 2** – Mais non, le mouvement du cœur n'est pas aussi lent voyons ! Ça doit être les poumons. Neurone 3 va chercher la partie du cerveau qui nous expliquera ça s'il te plait.

*(Neurone 3 ramène rapidement par la main les poumons dans les coulisses).*

**POUMONS** (*sûrs d'eux*) – Et oui c'est les poumons ! Nous sommes très importants ! on ressemble à deux gros sacs d'air qui se gonflent et se dégonflent. Si on s'arrête, le cerveau peut s'éteindre ainsi que tout le corps et ne plus vivre.

*Les poumons respirent quelques fois lentement dans les pailles pour montrer le gonflement et dégonflement des poumons.*

**ENFANT** – Oh donc ce sont mes poumons ! Si je me mets à courir, voyons voir ce que cela va changer. Peut-être ont-ils un rôle à jouer pour ma course ?

*L'enfant se lève de la chaise et court sur la scène et les gonflements/dégonflements des poumons accélèrent de plus en plus. Quand l'enfant s'arrête, il est essoufflé et les poumons continue de fonctionner à une grande vitesse.*

**NEURONE 3** (*affolé*) – Oh mais... que se passe-t-il ? La machine s'emballe encore !

**ENFANT** (*essoufflé et surpris*) – Pourquoi suis-je essoufflé si vite après si peu d'effort ?

**POUMONS** – C'est normal, ne t'inquiète pas. Quand on inspire (*enfant inspire et les poumons se remplissent*), l'air gonfle les poumons puis va dans nos cellules pour amener l'oxygène et fabriquer plein d'énergie pour vivre. Et quand on expire (*enfant expire et poumons se vident*), le déchet que produit les cellules s'appelle le CO<sub>2</sub> et est toxique. Il est donc expulsé en dehors du corps ! Les cellules ont beaucoup travaillé en courant il faut donc leur apporter plein d'air pour que notre corps revienne au repos. Cela prend plusieurs minutes après un effort.

**ENFANT** – C’est incroyable ce que mon cerveau contrôle ! Il permet de mettre mon corps en activité quand j’en ai besoin et au repos quand il est nécessaire. Il paraît même qu’à lui seul il peut contrôler tous les organes et utilise jusqu’à 20% de toute notre énergie. C’est qu’il doit travailler énormément !

**NEURONE 1** – Bon, on commence à mieux comprendre le fonctionnement des poumons.

**NEURONE 2** – Et oui, ils ont un rôle très important. L’entraînement va leur permettre d’être très efficace pour envoyer de l’air dans tout le corps.

## **SCENE IV**

### **LES NEURONES ET LE CŒUR**

*Un son de battements de cœur rapide surgit. Le cœur fait bouger le papier et donc battre le cœur à la même vitesse que le son.*

**NEURONE 1 (affolé)** – Qu’est-ce que c’est que ça ? Ce n’est pas normal ! pourquoi est-ce que c’est si rapide ?

**NEURONE 2** – Ohlala, le cœur accélère beaucoup trop vite. Neurone 3 va voir ce qu’il se passe dans la partie du cerveau qui contrôle le cœur !

*Le neurone 3 court voir le cœur tandis que les neurones 1 et 2 discutent de ce qui ne va pas.*

**NEURONE 3** – Bah alors ! que se passe-t-il ? Tous les neurones s’inquiètent, on reçoit des messages plus rapides que la normale.

**COEUR (très agité et bat très vite)** – L’enfant (*noter le nom*) vient de faire une activité physique, alors je m’emballe comme pas possible pour pouvoir envoyer le sang plus rapidement. Il faut avoir le cœur bien accroché pour faire du sport si intense.

**NEURONE 3 (plein de questionnement)** – Pourquoi tu veux envoyer le sang plus rapidement ? ce n’est pas ça qui va nous faire courir plus vite !

**COEUR** – Et bien si, l’air que les poumons ont inspiré passe dans le sang et comme le sang passe dans TOUUUUUT le corps, il va apporter de l’oxygène aux muscles, au foie, à la ratte, aux intestins...

**NEURONE 3** – OK OK j’ai compris !! On fait du sport, alors le corps a besoin de plus d’énergie alors le cœur bat plus rapidement pour qu’on fabrique plus d’énergie ?

**COEUR** – Et donc l’oxygène va produire de l’énergie dans tout le corps, c’est bien ça !

*Le neurone retourne voir ses amis neurones.*

**NEURONES 1 et 2 (toujours alarmés)** – Alors ?! Dis-nous les nouvelles.

**NEURONE 3** – Tout est normal, il gère le sprint que l’enfant vient de faire ! Le cœur est en bon fonctionnement et tout va être rétabli quand il ne sera plus essoufflé !

**NEURONE 1** (*déterminé*) – Bon le plan de départ fait son chemin ! Les poumons c'est ok et on progresse, le cœur s'adapte de mieux en mieux à la course ...

**NEURONE 2** (*aussi déterminé*) – Et nous sommes prêts pour continuer le plan et gagner cette course qui arrive très bientôt.

## SCENE V

### L'ENFANT, LES NEURONES, L'INTESTIN ET LES MUSCLES

*L'enfant entend une voix au loin où ses parents l'appellent.*

**VOIX** (*du père ou de la mère*) – Chéri, descends de ta chambre s'il te plait, le repas est prêt.

*L'enfant descend rapidement. Il s'assoit à une table devant une assiette composée principalement de brocolis.*

**NEURONE 1** – Oh non, vous voyez ce que je vois ?

**NEURONE 2** (*dégouté*) - Quelle horreur !

**NEURONE 3** (*effrayé*) – Aaaah, des brocolis ! J'ai la boule au ventre rien que de voir ça.

*L'enfant sent et tire la langue pour signifier que ce n'est pas bon*

**ENFANT** - Beurk, je n'ai pas envie de manger ça...C'est vert, ça a une forme bizarre et ça pue.

*Le muscle arrive en courant sur scène et dit aux neurones :*

**Muscles** - Oui mais moi j'ai besoin de cette horreur ! Il faut le manger même si ça n'a pas l'air très bon vu l'odeur. Vous savez que les légumes c'est la principale source de nutriments ?

**NEURONE 1** - Des nutri-quoi ?

**INTESTIN** - Des nutriments, quand tu manges ces brocolis ou un aliment en général, l'enfant (*prénom*) va le mastiquer avec ses dents, et l'écraser en bouillie dans l'estomac situé vers là (*l'intestin montre son estomac*). Ensuite, il passe dans tout l'intestin pour passer dans le sang et apporter tous les bons nutriments aux organes.

**NEURONE 2** (*en rigolant*) - On dirait un petit tunnel entortillé qui passe dans tous les sens. Mais comment veux-tu que ça passe dans le sang si tout est fermé dans tous les sens ?

**INTESTIN** - Figure-toi qu'il fait plusieurs mètres de long, regarde ! (*L'intestin défait son tube digestif entortillé et montre plusieurs mètres*).

**NEURONE 3** (*étonné*) - Waouh mais pourquoi c'est si long ?

**INTESTIN** - C'est pour que les aliments puissent être digérés.

**ENFANT** (*qui commence à comprendre*) – « Digérés... » Je connais ce mot ! (*L'enfant prend le brocoli dans la main et le regarde attentivement*). Les aliments sont trop gros pour notre



petit ventre. Mon estomac et mes intestins vont le réduire en miettes grâce à des produits très puissants fabriqués par nos cellules comme la bile.

**INTESTIN** - Les aliments passent tellement doucement et sur toute cette distance (montre du doigt l'intestin étalé par terre), qu'ils sont réduits en de tous petits morceaux invisibles. Ils vont donc passer à travers la paroi de l'intestin pour aller dans le sang. Ce sont ces nutriments qui vont nourrir nos cellules et fabriquer de l'énergie pour tous les organes.

**ENFANT** - Mes parents me disaient qu'il y avait 3 choses à retrouver dans notre assiette et qui sont importantes pour notre corps... mais je ne me souviens plus desquelles...

**NEURONE 1** - Il y a les glucides donc le sucre que l'on retrouve dans les fruits par exemple.

**NEURONE 2** - Les lipides et donc le gras qui peut être bon ou mauvais pour la santé. On peut en retrouver dans le poisson ou l'huile d'olive pour le bon gras et dans le saucisson pour le mauvais.

**NEURONE 3** - Et les protéines qu'on retrouve dans la viande par exemple.

**MUSCLES** - C'est ce qui permet de fabriquer du muscle ! Quand on s'entraîne, les fibres qui composent le muscle se cassent. Dans la nuit quand on a mal et qu'on a des courbatures, le muscle se reconstruit pour être plus gros et plus puissant. Ils sont essentiels pour courir rapidement. Tu sais que le quadriceps qui est ici (montre la cuisse) est le plus gros muscle du corps ?

**ENFANT** – (*L'enfant regarde sa cuisse*). C'est vrai qu'il prend beaucoup de place. Il doit être très utilisé quand je cours ! Tout comme ceux du bras, le biceps et le triceps (*muscle et enfant montrent leurs muscles en faisant des mouvements*) qui permettent d'aider le corps à s'élancer le plus loin possible (*l'enfant court en faisant de grands mouvements*).

**NEURONE 1** - Allons, ne restons pas les bras croisés et c'est parti pour de longues séances d'entraînements !

**NEURONE 2** - Je ne sais plus où donner de la tête, trop d'organes en même temps pour un seul et même objectif : gagner la course.

**ENFANT** (*sert le point et y croit dur comme fer*) - Je me connais par cœur et on v y arriver !

## SCENE VI

### L'ENFANT

*La musique de Rocky commence et on voit l'enfant s'entraîner à la course nuit et jour.*

*Prévoir deux enfants dont un avec un soleil et un autre avec la lune qui vont faire des allers retours sur scène pour montrer le temps qui passe.*

## SCENE VII

### TOUT LE MONDE

*Après plusieurs semaines d'entraînements à enchaîner les courses et à se nourrir d'assiettes équilibrées, l'enfant est enfin prêt. C'est le jour J de la course. Les rideaux s'ouvrent sur l'enfant en position de top départ. Tous les organes sont alignés derrière le long de la scène. Un son de foule en délire est en continue.*

**VOIX AU LOIN** : Nous voici tous réunis pour le cross de l'année. Tous les élèves sont sur la piste de départ et sont prêts à s'élancer à mon top départ.

**Prêt... feu... partez !!**

*L'enfant s'élance et fait des tours sur la scène. Les organes l'encouragent et le motivent.*

**NEURONES** (*répètent plusieurs fois des encouragements le temps de la course*) - Allez (nom de l'enfant), tu es le plus fort, plus vite, plus vite !

*Ses parents frappent dans les mains et sautent sur place en l'encourageant.*

**PAPA** – Allez mon chéri, tu es le plus fort !!

**MAMAN** – Tu es devant allez vas-y accélère !

*Le cœur, les poumons et les muscles s'activent de plus en plus vite.*

**LE COEUR** – Je bats le plus fort que je peux !

**LES POUMONS** – Je me gonfle et dégonfle aussi vite que possible, allez respire !

**L'INTESTIN** (*sautille sur place*) – Oh la la, on est secoué dans tous les sens !

**LES MUSCLES** (*court sur place avec les mouvements de bras et de jambes*) – Allez, on donne tout ce qu'on a c'est la course finale il faut gagner !

*Après quelques tours de scènes, l'enfant accélère une dernière fois.*

**ENFANT** (*se parle à lui-même*) – Dernière ligne droite, il y a un jeune garçon devant, il n'est pas loin je vais tout donner, je peux y arriver !

Les rideaux se ferment et le son de la foule s'éloigne de plus en plus.

## SCENE VIII – LE FINAL

### TOUT LE MONDE

*L'enfant gagne la course. Il est sur le podium. Tous les organes sautent de joie. Les neurones se félicitent et vont féliciter tous les organes.*

*Les organes sont autour de leur table.*

*L'enfant (très très heureux et expressif soulevant sa coupe) – J'ai gagné ! Je suis si fier de moi et mes parents le sont aussi, je le vois dans leurs yeux.*

*Les parents le regardent avec émerveillements et applaudissent.*

**NEURONE 1** – On l'a fait c'est génial ! Tous ces efforts ont été payants.

**NEURONE 2** – Bravo à tous les organes, vont avoir été incroyables aujourd'hui.

**NEURONE 3** – On a souffert mais regardez notre fierté et celle des parents, c'est une magnifique sensation.

**CŒUR** – Je n'ai jamais battu aussi rapidement mais on va pouvoir tranquillement reprendre des forces désormais, on mérite un peu de repos.

**POUMONS** (*respirant à plein poumons*) – Tout cet oxygène est si appréciable ! J'ai été efficace toute la course, je ne pensais pas tenir jusqu'au bout mais on l'a fait tous ensemble.

**INTESTIN** – Vous n'avez pas une petite fringale ? Parce qu'après avoir été secoué dans tous les sens et avoir utilisé toute l'énergie du corps, il faut s'alimenter et boire pour reprendre des forces.

**MUSCLES** – Il faut qu'on s'étire un petit peu pour ne pas avoir trop de courbatures demain mais oui, des bonnes frites pour nous redonner de l'énergie ça serait le top !

*Les rideaux se ferment et l'enfant reste sur le devant de la scène, seul et éclairé par une lumière.*

**ENFANT** - Comme quoi, les entraînements sont efficaces pour progresser rapidement. Mais tout part de là (*montre sa tête*). Et oui, notre cerveau contrôle à lui seul presque toutes nos actions et nos organes. Parfois les gens vous diront que vous n'en êtes pas capable et que vous êtes trop faible pour faire quelque chose. Il suffit qu'une seule personne croit en vous pour atteindre vos objectifs. Et cette personne... ça peut être vous. Alors oui, tout est dans la tête.

*La lumière s'éteint.*

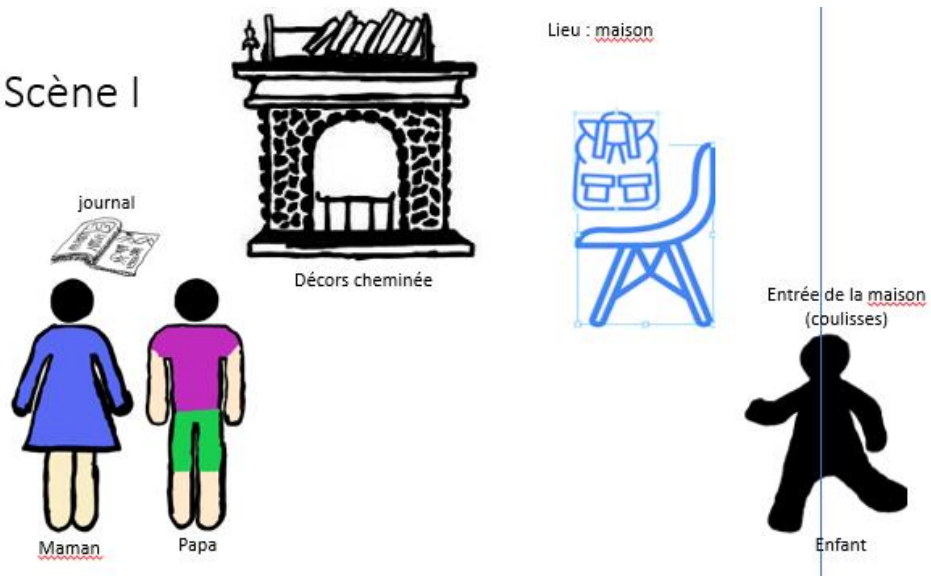
*La lumière se rallume et les rideaux se rouvrent. Tout le monde est aligné pour le salut final.*

# Mise en scène

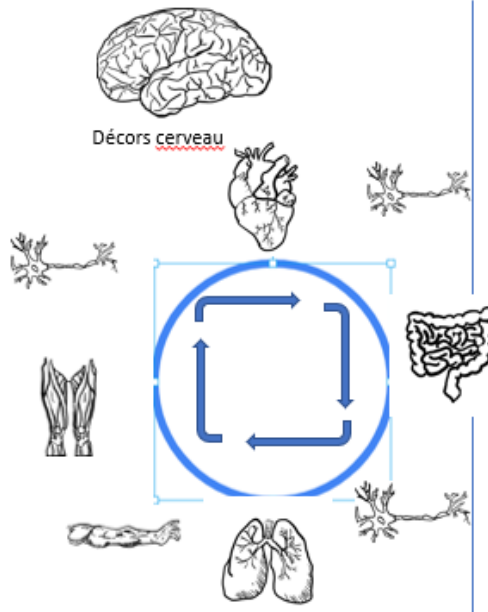
## Story board

Mise en scène

### Scène I



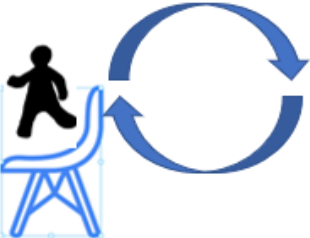
### Scène II



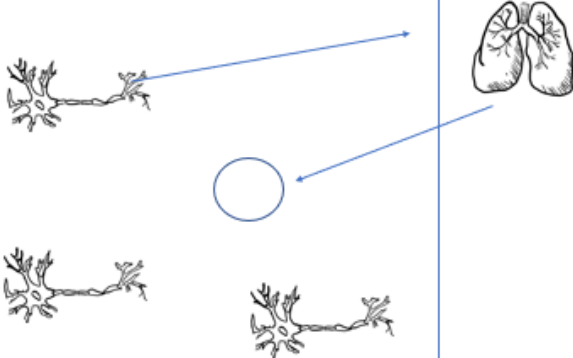
SCENE III



Décors chambre



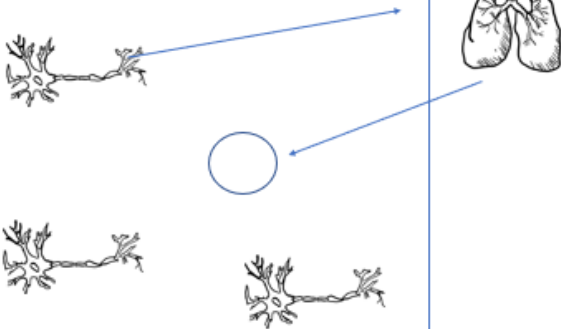
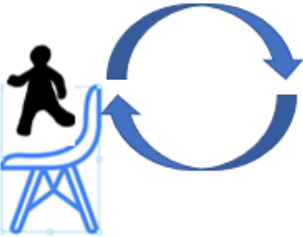
<https://www.youtube.com/watch?v=vQuvDc1kqC4>



SCENE III



Décors chambre



# SCENE IV



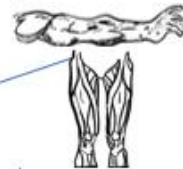
<https://www.youtube.com/watch?v=qAn1VftFfyw>



# SCENE V



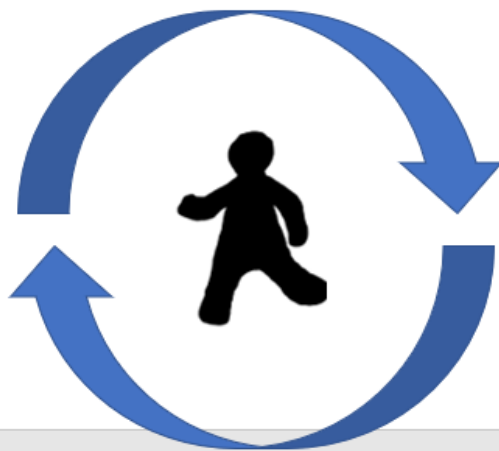
Cuisine



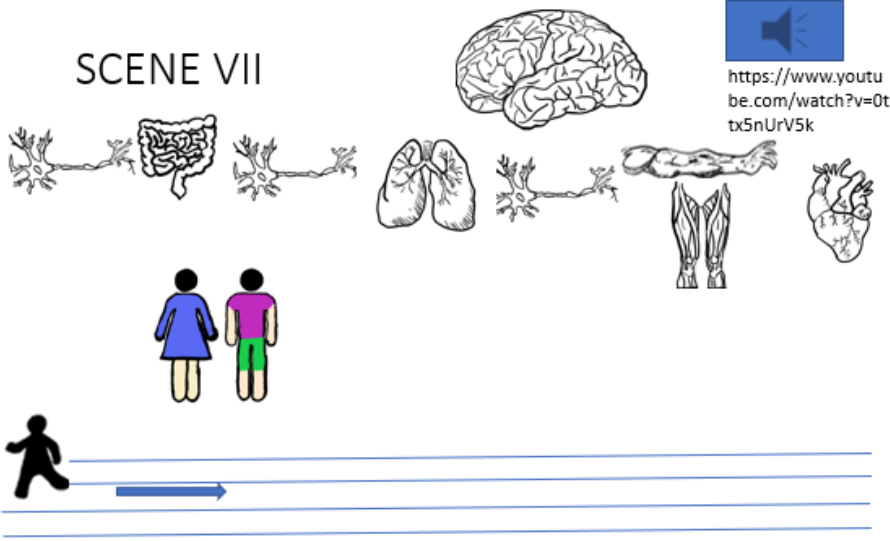
# SCENE VI



Musique de Rocky  
<https://www.youtube.com/watch?v=DhIPAj38rHc>

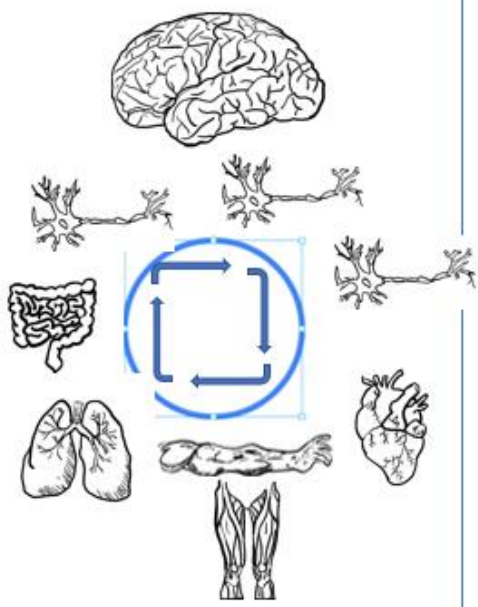
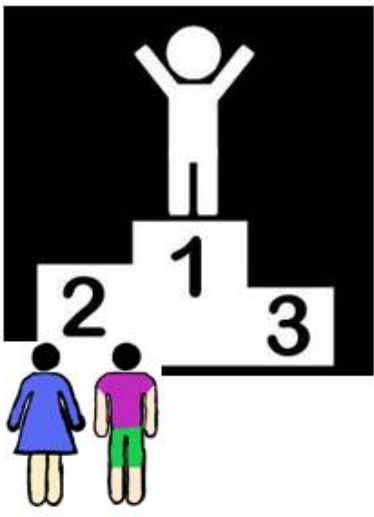


# SCENE VII



<https://www.youtube.com/watch?v=0ttx5nUrV5k>

# SCENE VIII



## SCENE VIII – partie de l'enfant et salut final

Rideaux fermés



### Costumes



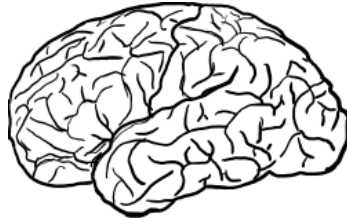
**Les poumons :** un carton à enfiler sur les épaules. Dessiner vaguement des poumons sur le carton puis y scotcher deux sac plastiques dans lesquels il y a une paille afin de les gonfler et dégonfler.



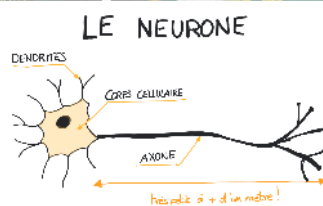




Chaque **organe** portera ce petit bonnet en papier montrant les zones du cerveau. Les zones principales étant le lobe frontal, pariétal, temporal, occipital. Mettre une couleur par zone ainsi que des vagues pour imiter les circonvolutions cérébrales (les « plis » du cerveau).



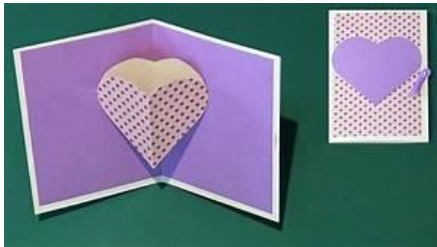
**Neurones** : chaque neurone aura un collier de papier formant une chaîne de neurones. Cela signifie qu'ils font le lien entre le cerveau et les organes. C'est eux qui font passer les principales informations.



**Les muscles** : deux ballons de baudruche longs seront attachés dessus dessous des bras de l'enfant et un gros ballon peut être disposé sur les jambes pour imiter le quadriceps.



**L'intestin** : même principe que les poumons avec le carton. Un intestin sera dessiné puis un fil épais ou un ensemble de ballon de baudruche afin de créer un intestin 3d qui pourra être déplié dans la pièce pour montrer sa longue taille.



**Le cœur** : Lien YouTube pour créer une carte avec un cœur au centre. En pliant et dépliant le papier on verra le cœur battre. Reproduire cette idée sur une grande carte sur laquelle le cœur sera visible de loin.

<https://www.youtube.com/watch?v=VtCiDX5LwPY>



## **Décor**

Chaque décor sera un grand carton ou alors un drap peint avec un dessin représentant un élément de la pièce.

Pour représenter la tête de l'enfant où se trouvent les organes, il y aura un cerveau.

Pour la pièce de montrant le salon de la maison, ce sera la cheminée.

Pour la chambre, ce sera le lit de l'enfant.

Enfin pour la salle à manger/cuisine, ce sera un frigo.

## Note scientifique

### Le cerveau

Le cerveau reçoit les informations de tous les organes. Ça peut être les informations internes des poumons, du cœur, du foie etc. ou des informations externes comme ce qu'on voit, ce qu'on entend, ce qu'on touche...

Toutes ces informations sont captées par le cerveau et traité pour qu'on puisse réagir comme il faut. Par exemple, s'il y a un exemple sur la route, le cerveau va le voir et va l'intégrer. Il va ensuite adapter le mouvement pour qu'on puisse éviter l'obstacle et changer de route.

Les informations circulent via des nerfs. Un nerf est constitué de plein de neurones qui vont être connectés pour faire circuler l'information jusqu'au cerveau et du cerveau jusqu'au organes.

Le cerveau gère à lui seul toutes ces données ce qui nous permet de réagir en cas de problème.

### Parler des différents organes cités dans la pièce de manière un peu plus précise

- Le **cœur** : il agit comme une pompe qui fait passer le sang partout dans le corps pour apporter l'énergie nécessaire. Montrer une image de l'anatomie du cœur avec les oreillettes et les ventricules pour expliquer brièvement le fonctionnement du battement de cœur.
- Les **muscles** des bras et jambes : Ils sont constitués de plein de fibres. Durant un entraînement ces fibres se détruisent pour en créer de nouvelles. Le muscle devient plus gros et plus fort. Un muscle se contracte et se décontracte et certains muscles sont complémentaires (ex : biceps et triceps). Pour les jambes, le quadriceps est le plus gros muscle de notre corps. Travailler la localisation des principaux muscles.
- **L'intestin** : c'est important de bien manger pour donner de l'énergie aux organes. Expliquer la digestion brièvement. La mastication par les dents, réduction en bouillie dans l'estomac, morceaux encore plus petits dans l'intestin pour que ça passe dans le sang et se dirige vers tous les organes. Le reste qui ne passe pas dans le sang et qui n'est pas très bon pour le corps et rejeter à l'extérieur sous formes de selles.
- Les **poumons** : l'air que nous inspirons par le nez va dans les poumons et une autre partie va dans le sang pour nourrir les organes. L'air passe dans des toutes petites bulles qui s'appellent des alvéoles pour ensuite passer dans le sang et apporter l'oxygène nécessaire à tout le corps.
- Les **neurones** : Ils vont une sorte de chaîne qui lie le cerveau au reste du corps afin de communiquer et de faire passer les messages et toutes autres informations. Ils constituent les nerfs.

## L'alimentation en général et les 5 fruits et légumes par jour

Les aliments sont un élément essentiel pour vivre. Chaque aliment permet de fournir aux corps des nutriments importants. Les trois choses dont le corps à principalement besoin sont :

- Les **lipides** : il y a les bons lipides (huile d'olive) et les mauvais lipides (beurre). Les lipides sont essentiels et ne sont pas fabriqué par le corps tout seul, il faut donc en manger. Si on mange trop ou pas assez il y a de gros risques notamment pour le cœur. Trop de gras entraîne un surpoids. Mais les lipides sont essentiels car par exemple, toutes les membranes des cellules sont composées de lipides (et notre corps n'est fait que de cellules !).
- Les **glucides** : Ça va être la source principale pour fournir de l'énergie aux cellules. On le retrouve dans les fruits naturellement, les féculents ou alors les céréales.
- Les **protéines** : Les protéines servent d'éléments de base à toutes les cellules du corps. Elles sont particulièrement abondantes dans les muscles. Les protéines représentent 20 % du poids du corps, mais 75 % du poids des muscles.

## Discuter autour de la confiance en soi

Questionner les enfants s'ils ont été déçus de leur parents parfois et si oui pourquoi. Si leurs parents sont fiers d'eux et s'ils leur disent. Parler du fait que le plus important c'est d'avoir confiance en soi même parfois les autres ne le sont pas.