

Atelier évènementiel

SPORTEZ-VOUS BIEN – Samedi 2 Juin – Prades-le-Lez

- 1) En cas de coup de barre, quel aliment va te redonner des forces :
- a- Une banane
 - b- Un yaourt
 - c- Des carottes

Réponse : a

- 2) Entre 5 et 17 ans, quelle durée d'activité physique faut-il pratiquer chaque jour pour être en bonne santé ?

Réponse : 1 heure (sport, jeux, vélo, marche,...)

- 3) Que dois-tu faire environ 9 heures par jour pour optimiser tes performances sportives ?

Réponse : dormir

- 4) Quelles anomalies survenant avant, pendant et/ou après l'effort doivent être signalées impérativement à son médecin (*quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardio.*)?

Aide : Affiche « Le Sport c'est la santé, 10 réflexes en or pour la préserver »

Réponse : douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal à l'effort / palpitation cardiaque à l'effort ou juste après / malaise à l'effort ou juste après



- 5) Il est recommandé, au minimum, d'effectuer :
- a- 1h d'activité physique / jour
 - b- 30 min d'activité physique / jour
 - c- 1h30 min d'activité physique / jour

Réponse : b ou 2h30 par semaine

- 6) Nous sommes considérés « Sédentaires » dès lors que nous restons 8h/jour assis entre le lever et le coucher.
- a- VRAI
 - b- FAUX

Réponse : VRAI (Prendre en compte toutes les activités durant lesquelles nous sommes assis : repas, déplacements motorisés, travail à un bureau, temps devant un écran...)

- 7) Le certificat médical est obligatoire chaque année pour la pratique de toute activité sportive.
- a- VRAI
 - b- FAUX

Réponse : FAUX

CONTACT

05.34.25.13.03