



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL



ENTENTE SPORTIVE VIGNEUX DE BRETAGNE

www.esvigneux.fr

SANTÉ



Nom de l'action

QUIZ
Le sport et ton corps



65 PARTICIPANTS

U10 à U13

27/04/2017

« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester »

Ce proverbe indien résume les vertus du sports : plaisir - santé - équilibre.

ACTION PEF

Lors d'un entraînement nous avons mis en place un atelier quiz (le sport et ton corps) .

Les enfants devaient répondre aux 24 questions proposées par l'éducateur. L'équipe gagnante a reçu un verre de jus de pomme.



Le sport et ton corps

- 1 : Que dois-tu mettre sur une entorse ? Du chaud / **Du froid** / De la moutarde
- 2 : Qu'est-il conseillé de faire avant un effort pour être plus performant et diminuer les risques de blessures ?
- 3 : Combien de repas est-il conseillé de prendre chaque jour quand on est un enfant ? **3 / 4 / 5**
- 4 : Quel repas est idéal une veille de match ? **Des spaghettis à la tomate** / Des frites à la mayonnaise / Du gratin de courgettes
- 5 : En cas de coup de barre, quel aliment va te donner des forces rapidement ? **Une banane** / Un yaourt / Une carotte
- 6 : Il faut attendre d'avoir soif pour boire ? **Vrai / Faux**
- 7 : Comment le corps évacue-t-il le surplus de chaleur provoquée par le sport ? **La transpiration** / L'essoufflement / le hoquet
- 8 : Notre corps sait fabriquer des vitamines ? **Vrai / Faux**
- 9 : Quelle eau réhydrate le mieux ? L'eau glacée / L'eau salée / **L'eau à température ambiante**
- 10 : Le cœur est un muscle ? **Vrai / Faux**
- 11 : Combien de temps au minimum un repas doit-il durer afin que la digestion se passe bien ? 10 min / **20 min** / 30 min
- 12 : Que dois-tu faire 9 heures par jour pour optimiser tes performances sportives ? **dormir** / Regarder la TV / Faire du sport