



Fédération
Française de
Cardiologie

QUIZ N°4 – collège et lycée

« Activité physique »

Atelier réalisé par Anne-Lise Dubois, coordonnatrice de la FFC Bretagne

Quiz sur l'activité physique

- Public cible :
Collège et lycée
- Thèmes abordés :
L'activité physique, le bien-être physique et mental, le lien social, estime et confiance de soi, image du corps
- Matériel :
 - Une fiche quiz à imprimer pour chaque élève (Cf. Annexe 1, page 8)
 - Une fiche réponse pour l'organisateur (Cf. Annexe 2, pages 9 et 10)
 - Complément : une fiche questionnaire d'activités physiques de la semaine pour les élèves (Cf. Annexe 3, pages 11, 12 et 13)

- Objectifs :

- Savoir se définir comme peu actif ou actif
- Citer au moins 3 arguments pour la pratique d'une activité physique régulière
- Repérer dans ses habitudes quelques comportements susceptibles d'être améliorés
- Différencier activité physique et activité sportive

- Durée :
1 heure

- **Déroulement :**

- L'animateur invite les élèves à faire des groupes de trois ou quatre élèves
- Chaque groupe travaille sur le quiz pendant une durée de 15 minutes
- Chaque groupe donne la réponse à une question à tour de rôle et cela jusqu'à la fin du quiz
- À chaque réponse donnée, réaliser une mise en commun avec les autres groupes puis donner la réponse exacte
- Faire le bilan du quiz en posant la question suivante :
 - ✓ « *Pour conclure, quel est l'intérêt de faire du sport ?* »
- Chaque groupe répond spontanément

■ L'animateur écrit toutes les réponses au tableau en essayant de les classer par thème

✓ 3 thèmes principaux (liste non exhaustive) :

- Condition physique
- Bien-être psychologique
- Lien social

- L'animateur reprend toutes les réponses et les complète si besoin avec les éléments de réponses ci-dessous :

Améliore la condition physique

- en réduisant la fatigue
- en renforçant les muscles et les os
- en développant l'endurance, la souplesse ainsi que la motricité
- en limitant la prise de poids
- en procurant un sommeil de meilleure qualité
- en diminuant la tension artérielle et le taux de cholestérol
- en renforçant le système immunitaire

Améliore le bien-être psychologique

- en favorisant la détente
- en aidant à mieux gérer son stress
- en influant sur les idées et l'humeur
- en favorisant l'estime de soi et un plus grand sentiment de compétence
- en permettant de se réconcilier avec soi-même et de se sentir capable.

Renforce la sociabilité et le lien social

- en favorisant les rencontres, la convivialité, l'amitié
- en canalisant l'envie de bouger et de s'exprimer
- en favorisant la cohésion et l'entraide grâce à l'esprit d'équipe

- L'animateur conclut l'atelier en posant la question ouverte suivante :

✓ « *Et vous, au quotidien que pourriez-vous faire pour faire plus de sport ?* »

- L'animateur reprend toutes les réponses et les note au tableau

Il n'y a pas de réponses exactes à cette question, les élèves doivent se rendre compte qu'il suffit de peu pour réaliser plus d'activité physique : promener le chien, prendre les escaliers, aller à l'école à pied.

Compléments d'atelier :

Inviter les élèves à remplir un calendrier de suivi de leur pratique d'activité physique sur une semaine (Cf. Annexe 3, pages 11, 12 et 13)

Annexe N°1 - Quiz activité physique

Questions :	Réponses :
1. Pour un adulte, l'OMS recommande 1 heure d'effort intensif quotidiennement pour être en bonne santé	VRAI / FAUX
2. Pour un enfant, le temps d'activités physiques recommandé est le double que pour un adulte	VRAI / FAUX
3. On estime que les personnes peu actives peuvent passer environ 40% de jours en plus à l'hôpital que les individus actifs	VRAI / FAUX
4. On peut répondre aux recommandations de pratique quotidienne en ne modifiant que quelques habitudes	VRAI / FAUX
5. Un footing de 2 heures chaque dimanche représente une activité physique suffisante pour toute la semaine	VRAI / FAUX
6. Lorsqu'on fait du sport, il est inutile de faire attention à ce que l'on mange	VRAI / FAUX
7. Une heure de ménage intense correspond à 30 minutes de tennis	VRAI / FAUX
8. Moins on bouge, plus on mange !	VRAI / FAUX
9. Les collégiens ont perdu 25% de leurs capacités physiques en 40 ans	VRAI / FAUX
10. Vingt minutes de VTT sont équivalentes à quarante-cinq minutes de marche lente	VRAI / FAUX
11. Une demi-heure d'activité physique deux fois par semaine équivaut à une heure le week-end	VRAI / FAUX

Annexe N°2 – Fiche réponses

Réponses aux questions :	Réponses :
<p>1. Pour un adulte, l'OMS recommande 1 heure d'effort intensif quotidiennement pour être en bonne santé Pour un adulte, l'OMS recommande <i>30 minutes</i> d'effort <i>modéré</i> quotidiennement pour être en bonne santé</p>	FAUX
<p>2. Pour un enfant, le temps d'activités physiques recommandé est le double que pour un adulte Pour un enfant, le temps d'activités physiques recommandé est le double que pour un adulte soit 60 minutes par jour.</p>	VRAI
<p>3. On estime que les personnes peu actives peuvent passer environ 40% de jours en plus à l'hôpital que les individus actifs Il a été estimé qu'une personne peu active passerait 40% de jours en plus à l'hôpital, consulterait 5,5% plus souvent son médecin généraliste et 13% plus souvent un médecin</p>	VRAI
<p>4. On peut répondre aux recommandations de pratique quotidienne en ne modifiant que quelques habitudes On peut répondre aux recommandations en modifiant quelques habitudes : marcher plutôt que prendre une voiture sur des petits trajets, marcher plus rapidement sur un trajet habituel, monter des escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.</p>	VRAI
<p>5. Un footing de 2 heures chaque dimanche représente une activité physique suffisante pour toute la semaine La régularité dans la pratique est recommandée.</p>	FAUX
<p>6. Lorsqu'on fait du sport, il est inutile de faire attention à ce que l'on mange La pratique régulière d'une activité physique pour être efficace doit être accompagnée d'une alimentation équilibrée. Les apports quotidiens nécessaires doivent être respectés, sans oublier de privilégier les sucres lents (pâtes, riz, lentilles...) la veille et le jour d'une activité physique intense</p>	FAUX

Annexe N°2 – Fiche réponses

Réponses aux questions :	Réponses :
<p>7. Une heure de ménage intense correspond à 30 minutes de tennis Une heure de ménage intense correspond à <i>40 minutes</i> de tennis en terme de dépenses caloriques.</p>	FAUX
<p>8. Moins on bouge, plus on mange ! Une étude a démontré que l'inactivité et la sédentarité entraînait une augmentation de la consommation d'aliments et principalement des aliments industrialisés et transformés augmentant par conséquent le surpoids et l'obésité.</p>	VRAI
<p>9. Les collégiens ont perdu 25% de leurs capacités physiques en 40 ans Une étude a révélé que les enfants ont perdu en force, en vitesse et en endurance. En cause, la diminution de l'activité physique</p>	VRAI
<p>10. Vingt minutes de VTT sont équivalentes à quarante-cinq minutes de marche lente Plus l'intensité de la pratique est importante (course, VTT, natation...) moins le temps de pratique recommandé est important et inversement, plus l'intensité de pratique est faible (marche lente, golf avec chariot, laver la vaisselle...), plus le temps de pratique conseillé est élevé.</p>	VRAI
<p>11. Une demi-heure d'activité physique deux fois par semaine équivaut à une heure le week-end Le bénéfice pour l'organisme est plus important si l'on pratique une activité physique régulièrement, même à petites doses, plutôt qu'une longue séance le week-end. Un entraînement à intervalles réguliers permet d'éviter les courbatures, on ressent moins la fatigue, et on entretient mieux ses muscles – y compris le muscle cardiaque.</p>	FAUX

Annexe N°3 Questionnaire sur l'activité physique de la semaine

Nom et prénom :

Remplir le tableau, en notant en *minutes* le temps passé pour chaque activité

Activités	Jours de la semaine							Total :
	L	M	M	J	V	S	D	
Marche, vélo, escaliers :								
Marche (pour aller à l'école, chez des amis, pour sortir...)								
Vélo (pour aller à l'école, chez des amis, pour sortir...)								
Monter des escaliers								
Activités physiques pratiquées à l'école :								
Type de sport :								
Récréation active :								
Sport collectif, jeu de ballon...								

Annexe N°3 Questionnaire sur l'activité physique de la semaine

Activités	Jours de la semaine							Total :
	L	M	M	J	V	S	D	
Activités physiques en club :								
Type de sport :								
Activités physiques individuelles :								
- Course à pied								
- Cours de sport sur internet								
- Sport en jeux vidéo								
Tâches ménagères :								
- Ranger, bricoler, jardiner								
- Faire le ménage, ranger sa chambre								
Autres activités sportives :								
Total :								

Annexe N°3 Questionnaire sur l'activité physique de la semaine

Activités sédentaires :	Jours de la semaine							Total :
	L	M	M	J	V	S	D	
<ul style="list-style-type: none"> - TV - Smartphone / tablette dans le lit ou le canapé - Jeux vidéo - Lecture 								
Total :								

Références bibliographiques

- OMS recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé 2016
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/fr/>
- Roman-Viñas, B., Chaput, J., Katzmarzyk, P.T. *et al.* Proportion of children meeting recommendations for 24-hour movement guidelines and associations with adiposity in a 12-country study. *Int J Behav Nutr Phys Act* **13**, 123 (2016). <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0449-8>
- Tomkinson GR, Olds TS (eds): Pediatric Fitness. Secular Trends and Geographic Variability. *Med Sport Sci*. Basel, Karger, 2007, vol 50, pp 1-4