



Programme Éducatif Fédéral (PEF)

Phase 1 Plateau 4

OBJECTIFS:



Echange Educateur/Joueurs
Santé

Question 1

Comment le corps évacue-t-il le surplus de chaleur provoqué par le sport ?

- | | | |
|---|----------------------|----------------------------------|
| A | Par la transpiration | <input checked="" type="radio"/> |
| B | Par la le sommeil | <input type="radio"/> |
| C | Par la contraction | <input type="radio"/> |

Question 2

Si un joueur ou une joueuse perd connaissance sur le terrain que dois-tu faire ?

- | | | |
|---|-----------------------------|----------------------------------|
| A | Appeler un adulte | <input checked="" type="radio"/> |
| B | Attendre la fin du match | <input type="radio"/> |
| C | Sortir le joueur du terrain | <input type="radio"/> |

Question 3

Pour bien manger et être en bonne santé, je dois :

- | | | |
|---|--|----------------------------------|
| A | Manger de la viande 3 fois par jour | <input type="radio"/> |
| B | Varier les repas avec différents types d'aliments | <input checked="" type="radio"/> |
| C | Boire un soda à chaque repas pour avoir de l'énergie | <input type="radio"/> |

Question 4

Une contraction douloureuse d'un muscle pendant un effort est une crampe

- | | | |
|---|------|----------------------------------|
| A | VRAI | <input checked="" type="radio"/> |
| B | FAUX | <input type="radio"/> |

Question 5

Quelle eau réhydrate le mieux ?

- | | | |
|---|------------------------------|----------------------------------|
| A | L'eau froide | <input type="radio"/> |
| B | L'eau sucré | <input type="radio"/> |
| C | L'eau à température ambiante | <input checked="" type="radio"/> |

Questions 6

Passer du temps devant la télé, une console de jeu ou une tablette avant le couché aide à mieux dormir la nuit

- | | | |
|---|------|----------------------------------|
| A | VRAI | <input type="radio"/> |
| B | FAUX | <input checked="" type="radio"/> |

Question 7

Quel est le temps de sommeil recommandé par nuit pour un enfant U10-U11 ?

- | | | |
|---|-----------|----------------------------------|
| A | 10 heures | <input checked="" type="radio"/> |
| B | 8 heures | <input type="radio"/> |
| C | 6 heures | <input type="radio"/> |

Question 8

Combien de morceaux de sucre se trouvent dans une canette de Coca-Cola ?

- | | | |
|---|---|----------------------------------|
| A | 0 | <input type="radio"/> |
| B | 3 | <input type="radio"/> |
| C | 7 | <input checked="" type="radio"/> |

Question 9

Pour un joueur U10/U11, combien de repas par jour est-il conseillé de prendre ?

- | | | |
|---|---|----------------------------------|
| A | 2 | <input type="radio"/> |
| B | 4 | <input checked="" type="radio"/> |
| C | 6 | <input type="radio"/> |

Question 10

En cas de coup de fatigue pendant un match, quel aliment va te redonner de l'énergie rapidement et pour longtemps ?

- | | | |
|---|--------|----------------------------------|
| A | Banane | <input checked="" type="radio"/> |
| B | Gateau | <input type="radio"/> |
| C | Yaourt | <input type="radio"/> |

Question 11

Pour être en bonne santé, la pratique sportive est recommandée ?

- | | | |
|---|--------------------|----------------------------------|
| A | Tous les jours | <input checked="" type="radio"/> |
| B | 1 fois par semaine | <input type="radio"/> |
| C | 2 fois par mois | <input type="radio"/> |

Question 12

Que dois-tu mettre sur une entorse ?

- | | | |
|---|----------|----------------------------------|
| A | Du chaud | <input type="radio"/> |
| B | Du froid | <input checked="" type="radio"/> |
| C | Rien | <input type="radio"/> |