

PROGRAMME EDUCATIF FÉDÉRAL (PEF)

PHASE 1 PLATEAU 4



SANTÉ



COMMENT LE CORPS ÉVACUE -T-IL LE SURPLUS DE CHALEUR PROVOQUÉ PAR LE SPORT ?

1

- A - PAR LA TRANSPIRATION ●
- B - PAR LE SOMMEIL
- C - PAR LA CONTRACTION

SI UN JOUEUR PERD CONNAISSANCE SUR LE TERRAIN QUE DOIS-TU FAIRE ?

2

- A - APPELER UN ADULTE ●
- B - ATTENDRE LA FIN DU MATCH
- C - SORTIR LE JOUEUR DU TERRAIN

POUR BIEN MANGER ET ÊTRE EN BONNE SANTÉ, JE DOIS :

3

- A - MANGER DE LA VIANDE 3 FOIS PAR JOUR
- B - VARIER LES REPAS AVEC DIFFÉRENTS TYPE D'ALIMENTS ●
- C - BOIRE UN SODA À CHAQUE REPAS POUR AVOIR DE L'ÉNERGIE

UNE CONTRACTION DOULOUREUSE D'UN MUSCLE DURANT UN EFFORT EST
UNE CRAMPE

4

- A - VRAI ●
- B - FAUX

QUELLE EAU RÉHYDRATE LE MIEUX ?

5

- A - L'EAU FROIDE
- B - L'EAU SUCRÉ
- C - L'EAU À TEMPÉRATURE AMBIANTE ●

PASSER DU TEMPS DEVANT LA TÉLÉ, UNE CONSOLE DE JEU OU UNE TABLETTE AVANT
DE DORMIR FACILITE LE SOMMEIL.

6

- A - VRAI
- B - FAUX ●

QUEL EST LE TEMPS DE SOMMEIL PAR NUIT POUR UN ENFANT U10-U11 ?

7

- A - 10 HEURES ●
- B - 8 HEURES
- C - 6 HEURES

COMBIEN DE MORCEAUX DE SUCRE SE TROUVENT DANS UNE CANETTE DE COCA ?

8

- A - 0
- B - 3
- C - 7 ●

POUR UN U10 U11, COMBIEN DE REPAS PAR JOUR EST-IL CONSEILLÉ DE PRENDRE ?

9

- A - 2
- B - 4 ●
- C - 6

COMBIEN DE TEMPS AVANT UN MATCH JE DOIS PRENDRE MON REPAS ?

10

- A - 2 HEURES
- B - 1 HEURE
- C - 3 HEURES ●

POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ, LA PRATIQUE SPORTIVE EST RECOMMANDÉ ?

11

- A - TOUS LES JOURS ●
- B - 1 FOIS PAR SEMAINE
- C - 2 FOIS PAR MOIS