

Teste tes connaissances sur l'activité physique

1

Je fais une activité physique quand :



2

Enfants et adolescents, il est conseillé de faire de l'activité physique :

- Une fois par semaine, au moins 2 heures.
- Tous les jours, au moins 30 minutes.
- Tous les jours, au moins 1 heure.
- Trois fois par semaine, au moins 30 minutes.

3

Pour un vrai bénéfice sur ma santé, je dois être très essoufflé ?

- Vrai
- Faux

4

Si je fais du sport en club, pas besoin de bouger les autres jours ?

- Vrai
- Faux

5

Quelles activités dois-tu limiter ?



6

Pourquoi est-il recommandé que tu bouges chaque jour ?



REPONSES

1



Toutes les réponses sont vraies. Le sport est une forme d'activité physique mais il existe beaucoup d'autres occasions pour bouger : toutes ces images en font partie. **Varié les activités physiques ou bouger en famille** peut aider à te motiver !

2

Enfants, adolescents il est recommandé de bouger **au moins 1 heure par jour** ! Si tu bouges plus, tu auras encore plus de bénéfices pour ta santé.

3

Faux : tu as des bénéfices pour ta santé quelle que soit l'activité physique que tu pratiques, par exemple lorsque tu marches pour aller à l'école. Et pas seulement quand tu fais du sport. Il faut donc **choisir l'activité qui te plaît**, même si tu n'aimes pas le sport.

4

Faux : si **tu bouges un peu tous les jours, c'est mieux** que de faire du sport seulement une ou deux fois par semaine.

5



Quand tu ne dors pas, il est recommandé de ne pas rester assis ou allongé très longtemps et de marcher un peu régulièrement. Pour rester en bonne santé, tu dois donc **limiter les jeux vidéo ou la télévision**, par exemple.

6



Toutes les réponses sont vraies sauf « pour m'entraîner aux jeux vidéo ». Faire une **activité physique régulière** est très bon pour la santé. Cela permet d'éviter d'avoir certaines maladies quand tu vas grandir, mais aussi de te sentir mieux, d'améliorer ton sommeil, d'être plus concentré pour apprendre, d'augmenter ta force, ta souplesse, ton équilibre ou ton endurance.

