Q1 - Vrai ou faux ? L'échauffement augmente la température du corps à 38°C. \*

2 points



* Vrai
* Faux

Q2 - Comment mesurer notre Fréquence Cardiaque ? \*

2 points



* On place les doigts sous le pieds et on attend 1min
* On place les doigts dans le cou, on compte le nombre de battement du coeur pendant 30s et on multiplie le résultat par 2
* On place les doigts sur le poignet et on attend que le temps passe

Q3 - Que sont des muscles agonistes et antagonistes ? \*

2 points



* Ce sont des muscles dans des parties du corps différentes. Exemple : biceps et mollets
* Ce sont des muscles contraires (du même membre). Exemple : abdos et dorsaux
* Ce sont des muscles qui ne servent qu'à plier les bras

Q4 - Que peux causer une mauvaise alimentation ? \*

2 points



* Une baisse d'énergie, une baisse de la performance, des blessures
* Un gain d'énergie, une meilleure respiration mais ça coupe la soif
* Du diabète, mais ca améliore l'intelligence

Q5 - Combien de temps doit-on étirer chaque muscle ? \*

2 points



* Au moins 5 sec
* Pas plus de 10 sec
* Au moins 20 sec
* Minimum 1 min

Q6 - Quelle phrase est juste ? \*

2 points



* Le sport protège des effets du tabac
* L'alcool améliore la qualité du sommeil
* Le dopage est autorisé (légal) pour les sportifs non licenciés en club
* Fumer réduit considérablement les capacités physiques d'une personne

Q7 - Quelle phrase est FAUSSE ? \*

2 points



* La fatigue accumulée augmente le risque de blessure
* Un mauvais sommeil rend plus performant
* Le sport améliore le sommeil (fatigue saine)
* Le mauvais sommeil augmente les courbatures

Q8 - Pourquoi faut-il boire AVANT de ressentir la soif ? \*

2 points



* Car le corps à besoin d'eau régulièrement et quand la soif arrive c'est qu'il est déjà déshydraté
* Car sans eau, le corps ne peut plus suer et c'est dangereux
* Car si on attend trop longtemps les muscles se contractent et ne fonctionnent plus bien

Q9 - A quoi ca sert de calculer la RM (Répétition Maximale) en classe ? \*

2 points



* Ca sert à connaitre notre niveau sur chaque exo. C'est de la culture
* Ca sert à connaitre le poids max qu'on peut soulever sur chaque exo et l'adapter selon notre programme
* Ca sert à savoir sous quel poids on ne doit pas descendre quand on s'entraine

Q10 - A quoi ca sert le sport ? Trouvez la réponse FAUSSE. \*

2 points



* Le sport augmente la puissance du coeur
* Le sport aide à se relaxer et être plus détendu
* Le sport renforce les qualité : persévérance, effort, motivation, estime de soi ...
* Le sport augmente l'obésité