

→ Obésité: la télé alimente la pandémie qui affecte les enfants

<http://www.lagrandeepoque.com/content/view/1130/38/>
Écrit par Jacques Brodeur, source PetitMonde.com 11-01-2007

La télé garde les enfants assis

Les enfants ont besoin d'au moins une demi-heure d'exercice par jour mais la télévision réduit le temps disponible pour l'activité physique. Un régime d'activités physiques plus copieux rapporterait pourtant des bénéfices à court, moyen et long terme. Surtout que le temps consacré à l'éducation physique à l'école est insuffisant.

Plus inquiétant, il a même été démontré que l'exposition à la télé abaisse le métabolisme plus que lire, flâner, ou même dormir. Nos enfants brûlent plus de calories dans un hamac que devant un film.

La télévision peut être apparentée à une drogue



La télé fait manger... et mal!

La télé ne se contente pas de la soumission passive de son jeune public. Elle les fait aussi grignoter. Un sondage auprès d'élèves d'une douzaine d'écoles primaires du Québec et de l'Ontario indique que les produits le plus souvent grignotés sont le maïs, les croustilles, le chocolat et les bonbons. Ajoutons une boisson gazeuse et on obtient un cocktail qui conduit directement à l'obésité.

Les enfants mangent aussi de moins en moins en famille et cela influe sur la qualité de leur alimentation. Avec la disparition du repas en famille, les échanges deviennent plus rares. Les enfants nord-américains conversent avec leurs parents durant un piètre 38 minutes par semaine. Dans un nombre croissant de foyers, le téléviseur s'est substitué à l'affection des parents.

Au cours des dernières années, les enfants ont été de plus en plus nombreux à se retrouver seuls devant la télévision, surtout lorsque cette dernière trône dans leur chambre. C'est devant elle qu'ils nourrissent leurs émotions et remplissent leur estomac. Les parents se méfient trop peu de cette gardienne et des comportements alimentaires qu'elle encourage. Ces derniers s'avouent impuissants à encadrer l'alimentation des enfants et démissionnent.

La télé manipule

Enfin, il y a aussi la publicité qui occupe 20% du temps de diffusion. Les dix produits alimentaires les plus annoncés sont tous de gros porteurs de calories. La malbouffe a belle apparence à la télévision parce qu'on prend soin de nous en cacher les conséquences. Les agences de marketing font des affaires d'or en aidant les industries alimentaires à manipuler des enfants. Pire, elles apprennent à ces derniers comment harceler leurs parents.

Les chercheurs en publicité ont appris à développer et exploiter une nouvelle compétence transversale chez l'enfant, l'asticotage, un mélange de harcèlement et de manipulation affective. L'enfant apprend tôt à asticoter ses parents jusqu'à l'obtention de ce que les annonces lui ont mis en tête. Certains enfants sont certains que tous les enfants de leur école possèdent les aliments ou les jouets annoncés à la télévision.

La publicité nous présente régulièrement des enfants qui déjouent les consignes parentales comme des petits malins. Parfois, on nous montre des enfants carrément grossiers avec leurs parents, et ces derniers sous des dehors imbéciles. Avez-vous remarqué comment le parent soucieux d'alimenter sainement son enfant est présenté à la télévision comme une personne autoritaire et dépassée? La publicité affecte le climat familial et peut même saper l'autorité parentale.

Régime miracle?

Pendant que les pouvoirs publics fédéraux et provinciaux hésitent à agir, les études mesurant l'incidence de la télé sur l'obésité s'accumulent. Au cours de la dernière décennie, deux études ont de quoi impressionner. Celle de la prestigieuse Kaiser Family Foundation, a permis d'éplucher 45 études et d'en résumer les conclusions. L'autre, celle du Dr Thomas Robinson, de l'Université Stanford, en Californie, arrive à une conclusion engageante pour une majorité de parents. Conscient de l'influence du téléviseur sur la santé et les habitudes alimentaires, le Dr Robinson a fourni aux enseignants d'une école primaire de San José les outils pédagogiques pour motiver des élèves de 4e et 5e année à se passer de télé et de jeux vidéo durant 10 jours. Il a mesuré l'obésité des enfants avant le jeûne et 20 semaines après. Ses résultats publiés, en 1999, dans le prestigieux Journal de l'American Medical Association (AMA) ne laissent pas de doutes: en diminuant leur consommation de télévision et de jeux vidéo, les enfants ont réduit leur obésité.

Serait-ce enfin l'élixir miracle que tous attendaient?



1ere partie : Répondre aux 4 questions

en s'aidant du document fourni (et d'un dictionnaire) :

1. Qui a écrit cet article :

2. Des enfants de quel pays, cet article parle-t-il ? :

3- Soulignez dans le document les 6 mots ci-dessous et donnez une définition ou au moins un synonyme (dictionnaire):

Métabolisme :

Flâner :

Converser :

Piètre :

Pandémie :

Elixir :

4- Expliquez les 3 expressions soulignées en vous aidant du contexte de la phrase :

La télévision « trône dans leur chambre »:

« La malbouffe a belle apparence à la télévision »:

« Saper l'autorité parentale » :



2eme partie : AU DOS DE CETTE PAGE :

Rédigez un texte d'au moins 100 mots dans lequel vous donnerez votre avis personnel avec vos arguments sur 2 des 3 extraits au choix suivants:

1 « La télévision peut être apparentée à une drogue »

2 « Dans un nombre croissant de foyers, le téléviseur s'est substitué à l'affection des parents »

3 « La publicité affecte le climat familial et peut même saper l'autorité parentale »

LE DOSSIER

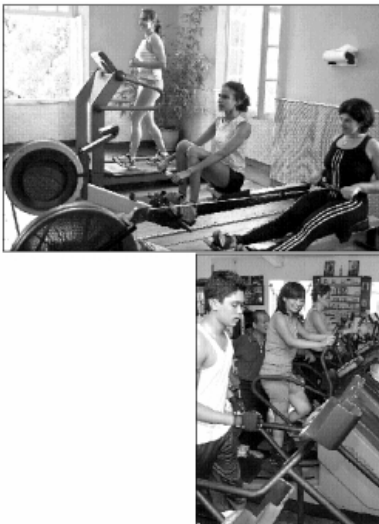
 **Ruée vers les centres de remise en forme**

C'est la grande rentrée pour les gymnases. Les fêtes de fin d'année et les excès sont derrière nous et l'heure est à la remise en forme, même s'il y a fort à parier que pour la majorité d'entre nous, les bonnes résolutions du début d'année auront mordu la poussière avant la fin de février.

Trop mangé, trop bu ? Vous sentez-vous un peu balourd, un peu apathique, peut-être même un brin coupable de la richesse des festins pour marquer la transition de 2006 à 2007 ? Eh bien, vous n'êtes pas seul ! Comme vous, ils sont nombreux à avoir pris une énième résolution pour assainir leur mode de vie cette année. Sessions au gymnase et diète sont à l'ordre du jour...

Les salles de gym ont rouvert cette semaine après la pause de fin décembre. Elles ont déjà commencé à accueillir les nouvelles recrues. Il n'y a pas foule pour l'instant. Mais certains prestataires s'attendent à voir le nombre augmenter sensiblement d'ici début février.

"Nous avons une bonne rentrée. Une quinzaine de nouveaux se sont fait inscrire en l'espace de cinq jours", indique Annabelle Koenig, directrice d'Equilibre, centre de remise en forme de Trianon. Ludovic Henry, moniteur au Bodytic Fitness Centre de Floréal, confirme cette tendance. Il a recensé une demi-douzaine de nouvelles recrues depuis lundi alors que de nombreux autres ont appelé pour se renseigner sur le service offert. Harold Leve Hang, directeur de Paramount Fitness Centre, à Baie-du-Tombeau, fait état d'un mouvement similaire.



"Tout se passe dans la tête... Il ne faut pas venir au gymnase ou aller faire du jogging uniquement pour perdre des kilos et avec l'intention d'arrêter dès que cet objectif serait atteint."

Perdre des kilos est définitivement la première motivation qui guide les pas de ceux qui prennent le chemin des gymnases. La prise de conscience est palpable après les fêtes de fin d'année. Chacun sait plus ou moins qu'il a exagéré sur les repas trop copieux et trop arrosés. Fêtes de bureau, sorties entre amis, déjeuners et dîners de famille... Tout est prétexte pour célébrer la bonne chair et le bon vin. Pour beaucoup, la fête est d'ailleurs loin d'être finie. L'effet de ces excès se fait sentir dès la rentrée. Lourdeur, ballonnement, léthargie et apathie font qu'on a du mal à retrouver son rythme normal.

Il n'y pas que l'esthétique. Les campagnes menées par les organisations sociales et les autorités publiques pour prévenir les maladies non transmissibles comme le diabète et l'hypertension contribuent à rehausser la prise de conscience. "Les habitués fréquentent le centre avec plus d'assiduité, ce qui n'a pas toujours été le cas", souligne Annabelle Koenig. Du reste, faire du sport est inscrit en priorité à la liste des résolutions, pour l'année, de nombreux Mauriciens.

"Le début d'année est une période cruciale pour les centres de remise en forme. Il se produit un véritable déclic dans la tête des gens en faveur d'une meilleure hygiène de vie. Ils viennent nous voir avec la tête pleine de bonnes résolutions qui, malheureusement, ne fondent que trop vite sur le treadmill", relève Ludovic Henry.

Le Mauricien n'a pas une culture d'activité physique. Pratiquer un sport ou fréquenter un gymnase est en général une contrainte que l'on s'impose. Or, pour pouvoir continuer à faire du sport, il faut dépasser ce cap.

Les professionnels du métier ainsi que les incondtionnels d'une forme d'activité physique ou autre sont unanimes : le sport doit devenir un plaisir en soi et non une corvée.

Comment atteindre ce palier où sport devient plaisir ? "Tout se passe dans la tête, vous savez. Il ne faut pas venir au gymnase ou aller faire du jogging uniquement pour perdre des kilos et avec l'intention d'arrêter dès que cet objectif serait atteint", conseille David, employé de banque et un régulier chez Bodytic. Pour lui, le sport est un mode de vie. Il en a toujours fait.

David a fait une pause forcée pendant une semaine en raison de la fermeture de son centre de remise en forme pour les fêtes. Qu'à cela ne tienne ! Il a sorti ses chaussures de jogging et est allé renouer avec les pistes du Trou-aux-Cerfs dès le 2 janvier. "Faire la fête n'empêche pas de maintenir un niveau d'hygiène de vie", dit-il.

Cependant, la majorité des Mauriciens ne sont pas comme David. Ceux-là ne font pas long feu au gymnase quand ils s'y rendent. Anabelle Koenig conserve une attitude positive les concernant. "Ils ont fait l'effort de venir jusqu'à nous. C'est déjà beaucoup. Ils ont donné la preuve de motivation qu'il fallait. C'est à nous à présent de nourrir cet intérêt et de les encourager à rester", déclare-t-elle.

La qualité de service assurée par le centre de remise en forme compte. Le débutant a besoin d'être encadré et accompagné, du moins pendant la période d'initiation. La plupart des prestataires assurent sur ce front. L'abonné démarre avec une consultation avec un médecin qui permet de s'assurer qu'il n'a aucun souci de santé. Des experts procèdent ensuite à une évaluation de sa condition physique et discutent de ses objectifs (perte ou gain de poids, mise en forme, santé...) avant de lui prescrire un plan d'exercices personnalisé. Quelques conseils sur la nutrition lui sont également prodigués...

Une fois mis en selle, l'abonné doit acheter ces services personnalisés s'il veut continuer à être suivi de près. Le cas échéant, il peut s'appuyer sur les moniteurs dont la principale responsabilité est de veiller à ce qu'il utilise les équipements de manière efficace et sans se faire du mal. Mais c'est surtout le type d'accompagnement moral qui déterminera si l'abonné reste ou abandonne.

"L'organisme humain évolue par paliers, suivant une courbe en forme d'escalier. C'est notre travail d'encadrer et de soutenir l'abonné dès qu'il atteint un palier. Car c'est là que les chances d'abandon sont les plus élevées. Ne se sentant pas progresser, l'abonné peut céder au découragement et cesser de fréquenter son gymnase. Nous devons alors intervenir pour changer son régime d'exercice et par-là, relancer sa progression", explique Annabelle Koenig.

C'est l'abonné qui a le dernier mot. Tout dépend de sa motivation personnelle. "Ceux qui vont abandonner sont faciles à repérer. Ils évoquent toutes sortes de prétextes pour ne pas venir s'entraîner et quand ils viennent, ils perdent leur temps à bavarder", relève Ludovic Henry. Savoir ce qu'on veut et se fixer des objectifs réalistes comptent pour beaucoup. "Maigrir trop vite est une mauvaise chose. Le corps devient flasque et inesthétique car les muscles n'ont pas eu le temps de se développer", explique Harold Hang.

La nutrition est aussi importante. On ne peut pas continuer à se gaver de sucreries, de fast-food et de soda sous prétexte qu'on est en train de dépenser de l'énergie au club de gym. "Le moniteur n'est qu'un guide. Il ne peut pas venir vous surveiller chez vous. La discipline de soi est très importante", précise Ludovic Henry.

Le gymnase est une option chère et souvent contraignante pour ceux qui n'aiment pas son univers confiné. Au bas prix, un abonnement coûte Rs 1000 et la souscription mensuelle Rs 800. Même si, comme l'avance Harold Hang, la musculation est une discipline entière dans la mesure où elle permet de sculpter le corps, de bâtir l'endurance et d'augmenter sa force physique, les frais impliqués par un abonnement au gymnase peuvent décourager.

Une activité en plein air est tout aussi efficace. Les recherches ont démontré que 45 minutes d'exercice intense trois fois par semaine suffisent à donner des résultats probants. Il faut compter environ six semaines avant que les résultats ne soient visibles. Avouez qu'il n'y a vraiment pas de raison de rester apathique.

Auteur du texte : Shyama SOONDUR



1ere partie : Répondre aux 4 questions suivantes

en s'aidant du document fourni et d'un dictionnaire :

Cet article est extrait d'un quotidien de l'île Maurice nommé lepress.mu

1- Qu'est ce qu'un « quotidien » ?

2- Où se situe l'île Maurice ?

3- Souligner dans le document les mots ci-dessous et donner une définition ou au moins un synonyme :

Léthargie :

Apathie :

Diète :

Assiduité :

Cruciale :

Résolution :

Les inconditionnels :

Unanimes :

4- Expliquer les expressions ou les phrases suivantes (en vous aidant du contexte de la phrase):

Les bonnes résolutions auront mordu la poussière :

La plupart des prestataires assurent sur ce front :

C'est l'abonné qui a le dernier mot :

Des résultats probants :



2eme partie : Au dos de cette feuille

Extrait : “Ceux qui vont abandonner sont faciles à repérer. Ils évoquent toutes sortes de prétextes pour ne pas venir s'entraîner et quand ils viennent, ils perdent leur temps à bavarder”.

Rédigez un texte d'au moins 100 mots dans lequel vous commenterez cet extrait et vous donnerez votre avis personnel, appuyé sur une situation vécue sportive ou scolaire.



ENTRETIEN PHYSIQUE, SANTE ET PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT

INTRODUCTION

La Fonction Musculaire avait, il y a 10 000 ans, le double but d'aller à la recherche de la nourriture et de combattre / fuir ses ennemis.

La société actuelle, technique et urbanisée, a supprimé ces deux rôles.

En 1850, 30 % de l'énergie utilisée pour le travail (travail en usine, travail à la ferme, longs déplacements à pied, ...) était d'origine humaine. En 1990, seulement 1% (automatisation,, mécanisation des déplacements ...).

Le mode de vie actuel ne comporte donc plus qu'un très faible niveau d'activité physique. Il est dit "sédentaire". Dans ce mode de vie, le corps n'est plus vraiment un outil de travail qu'il faut économiser après un travail physique épuisant, mais il devient un objet précieux qu'il faut entretenir, soigner et développer.



LA VIE " MODERNE " ET SES EFFETS

A un mode de vie sédentaire s'ajoutent, dans notre société occidentale:

- 1) des erreurs hygiéniques (consommation de tabac et d'alcool..)
- 2) des erreurs diététiques (trop de graisses animales et de sucres rapides dans l'alimentation)
- 3) des états de tension psychologique (stress) liés au mode de vie urbain, aux conditions de travail et de déplacement qui suscitent un abus de médicaments (tranquillisants en particulier en France)
- 4) des conditions de travail agressives pour la santé (air pollué, empoussiéré, niveau sonore trop élevé ...)

Cette mise au repos "chronique" de la fonction musculaire et de tout l'appareil locomoteur (os, articulations, cartilages et tendons, muscles) a pour conséquence un travail à " bas régime " des fonctions physiologiques.

La sédentarité se manifeste au niveau physique par:

- 1- une mauvaise capacité d'adaptation à l'effort (essoufflement rapide à l'effort..)
- 2- une force musculaire diminuée (fatigue rapide)
- 3- un enraidissement des articulations et une diminution de la souplesse des muscles.

Les conséquences de cette sédentarité sont :

1. l'apparition plus rapide de maladies cardio-vasculaires.
2. un poids excessif en graisse et une maigreur musculaire.
3. un affaiblissement du squelette et le mal de dos dès le jeune âge.



LE ROLE MODERNE DE LA FONCTION MUSCULAIRE

La fonction musculaire a donc une nouvelle mission : se protéger contre les maladies de la civilisation que sont la sédentarité, le déséquilibre alimentaire, le stress.

Il devient indispensable de prendre rationnellement en charge l'entretien de sa condition physique, puisque la vie quotidienne et professionnelle urbanisée et mécanisée ne suffit plus à le faire "naturellement".

• Mais qu'est ce que la Condition Physique ? :

C'est la capacité du corps à réagir efficacement aux sollicitations d'un environnement et à exécuter efficacement un travail dans des conditions qui ne mettent pas en danger la santé, qui ne créent pas une fatigue importante.

• La condition physique dépend de 5 facteurs:

- 1- l'aptitude à l'effort cardiaque et musculaire prolongés (que l'on appelle aussi endurance)
- 2- la force musculaire des jambes, du tronc et des bras
- 3- la masse du corps
- 4- la souplesse de muscles et l'amplitude des articulations
- 5- la capacité de se décontracter, de se relâcher (relaxer)

• Avoir une bonne Condition Physique :

1. C'est disposer d'un réservoir d'énergie suffisant pour faire face à l'ensemble des activités quotidiennes sans accumuler de fatigue.
2. C'est aussi pouvoir faire face en toute sécurité à des efforts violents et imprévus (exemple : pouvoir courir avec une valise sur le quai d'une gare pour ne pas rater son train sans "s'écrouler" au bout de 20 mètres.)

3. C'est bénéficier d'un certain "bien-être" psychologique lié à une bonne aisance corporelle
4. C'est se préparer à gérer sa vie physique d'adulte dans ses composantes familiale, professionnelle et de loisir.

La Condition Physique doit être entretenue continuellement, car elle régresse en cas d'inactivité.

La capacité physique chute nettement au cours des 2 semaines qui suivent l'arrêt de l'entraînement. Après 12 semaines d'arrêt, les gains obtenus sont presque perdus.

POUR MAINTENIR sa condition physique on admet actuellement que 3 fois 45 minutes d'activités physiques réparties dans la semaine suffisent. Pratiquer quotidiennement est possible à condition de ne pas se surentraîner (le surentraînement est caractérisé par un abaissement des performances sans raison) et provoquer une fatigue générale néfaste.

COMMENT L'ORGANISME S'ADAPTE T IL AUX EFFORTS PHYSIQUES?

Chaque personne en bonne santé peut adapter son système coeur-poumon-vasseaux sanguins à l'effort physique. Ce système (cardio-pulmonaire) a pour rôle principal de fournir aux muscles l'oxygène dont ils ont besoin.

Au repos le coeur fournit un débit sanguin d'environ 5 litres par minutes

A l'effort, ce débit peut être augmenté :

- pour un sédentaire jusqu'à 20 litres par minutes
- pour un sportif de haut niveau jusqu'à 40 litres par minutes

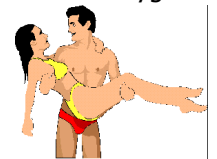
Le coeur " sportif " peut donc fournir à ses muscles une quantité d'oxygène bien supérieure au coeur " sédentaire ".

Le rendement physique est directement lié à la capacité qu'ont les muscles à consommer un maximum d'oxygène au cours de leur travail.

Cette capacité peut être augmentée (1/3) grâce à un entraînement régulier en Endurance .

D'autre part avec la pratique physique régulière, on constate que les muscles des sportifs utilisent mieux l'oxygène fourni par le sang que les muscles des sédentaires (jusqu'à 10 fois mieux!).

Ces deux raisons font qu'une personne en bonne condition physique peut s'adapter facilement à un effort physique sans aucun risque et sans fatigue excessive, alors que le sédentaire se fatiguera beaucoup plus ou ne pourra pas " faire face " ou aura un accident en cours d'effort.



QUELS SONT LES EFFETS POSITIFS D'UNE PRATIQUE PHYSIQUE ADAPTEE ET REGULIERE?

Avec un entraînement physique adapté et régulier, on peut obtenir :

- 1- Une augmentation de la puissance musculaire du coeur. Le volume de sang éjecté à chaque contraction cardiaque peut être augmenté de 50% par l'entraînement.
- 2- Un ralentissement du pouls au repos (c'est une économie d'énergie)
- 3- Une meilleure circulation du sang dans les artères
- 4- Une meilleure oxygénation des muscles et des organes et une augmentation de l'endurance locale de + 1000 %
- 5- Une augmentation de la force (jusqu'à + 40 %) des muscles
- 6- Une augmentation de la vitesse (jusqu'à + 20 %)
- 7- Une plus grande solidité des articulations (les ligaments se renforcent et deviennent plus élastiques) et un renforcement des os par une augmentation de la masse osseuse et donc une prévention la perte osseuse vertébrale chez la femme (ostéoporose).
- 8- Une augmentation de la souplesse et de la coordination
- 9- En général, un état psychique plus euphorique et la mise en place d'une vie plus saine sans tabagisme, abus alimentaires ou de médicaments.
- 10- Un meilleur contrôle de son poids par la diminution du volume de graisse

QUELS SONT LES EFFETS NEGATIFS D'UNE PRATIQUE PHYSIQUE INADAPTEE?

1- La courbature musculaire

Elle débute environ 12h après un effort mal préparé (sans échauffement par exemple) ou trop intense. Les courbatures dues à un petit exercice sur des muscles non entraînés procurent plus de douleurs et mettent plus de

temps à disparaître que les courbatures dues à un exercice d'intensité importantes sur des muscles entraînés. Elle diminue généralement 24 h après l'effort et disparaissent avant 5 jours.

Si cet effort a été très intense et prolongé, vous pouvez avoir des courbatures avec fièvre (au dessus de 39°) et des douleurs le long du dos et du cou, il faut consulter un médecin.

2- **La crampe** musculaire en cours d'effort

Elle est liée au froid, à la fatigue, à un geste techniquement mauvais.

La crampe se solutionne par un étirement .

3- **L'élongation**

Etirement passif du muscle au-delà de sa limite physiologique causé souvent par un faux-mouvement, la fatigue. Le muscle devient douloureux à l'effort après 3 à 10 jours ; en principe il y a guérison sans séquelle.

4- **La déchirure musculaire**

C'est une rupture de la fibre musculaire d'intensité plus ou moins importante en fonction du nombre de fibres touchées.

3- **La tendinite** (inflammation d'un tendon), la téno-périostite (inflammation des attaches des tendons et des ligaments)

Elles sont liées à l'absence ou au mauvais d'échauffement, aux efforts excessifs ou trop souvent répétés, aux gestes techniquement défectueux, au matériel inadapté, au sol trop dur, aux erreurs d'alimentation

4- **Les douleurs vertébrales, lumbagos, sciatiques**

Elles sont la conséquence de postures et gestes défectueux ou de charges trop élevées (musculature inadaptée), ou entraînement trop intensif ...

5- **Les accidents sportifs** (environ 500.000 / an)

Ils sont liés à la surestimation de ses capacités physiques, la pratique d'une activité risquée, l'impréparation technique, l'absence de suivi médical, l'entraînement intensif non contrôlé, la violence, le dopage (anabolisants, amphétamines, facteurs de croissance,...)

QUE FAIRE POUR AVOIR UNE PRATIQUE PHYSIQUE PERMETTANT DE S'ENTREtenir SANS RISQUES ?

Il faut respecter les principes qui suivent:

1- Ne pas chercher à dépasser ses capacités du moment :

Il suffit pour cela de contrôler sa Fréquence Cardiaque en cours d'activité.

La Fréquence maximale, à ne pas dépasser au cours d'un effort physique, décroît avec l'âge.

On admet la formule suivante pour un travail des jambes et du tronc (ex : course, foot,) évaluée immédiatement après un effort de 2 à 4 minutes dans cette activité.

$$\text{Fréquence Cardiaque Maximale (F C M)} = 220 - \hat{\text{âge}}$$

2- Avoir des vêtements adaptés

- Adapter sa tenue aux conditions climatiques (se couvrir par temps froid en sachant que l'organisme perd environ 30 à 40% de chaleur par la tête. Quand les vêtements se mouillent, ils perdent 90% de leurs propriétés isolantes; le vêtement d'hiver idéal par temps sec est imperméable à l'air, mais perméable à la vapeur d'eau de la peau qui transpire. Le vent est un facteur très important car les courants d'air augmentent la perte de chaleur à mesure que la couche d'air chaude autour de l'organisme est remplacée par de l'air plus frais.
- Avoir des chaussures adaptées à l'activité et bien lacées.

3- Boire régulièrement

En cas d'effort prolongé surtout par temps chaud, l'organisme perd rapidement son eau par la sueur et l'haleine. En deux heures d'exercice intense, l'organisme peut perdre jusqu'à 7 litres d'eau (7 kg).

La soif est le signal qui informe du déficit en eau dans le corps. Mais ce signal ne se déclenche qu'après avoir perdu 0,5 litre d'eau. Cette PETITE DESHYDRATATION (moins de 1% du poids du corps) entraîne une FORTE DIMINUTION (environ 20%) de vos capacités physiques.

Il faut donc ANTICIPER l'apparition du signal de soif et SE FORCER à boire régulièrement de petites quantités (1 verre) sans attendre la sensation de soif.

Il suffit d'emmener de l'eau avec soi sur le lieu de l'activité physique et boire régulièrement.

Il est inefficace de boire plus de $\frac{3}{4}$ litre par heure, car l'estomac ne peut laisser passer qu'environ 0,8 litre d'eau par heure.

Il est inefficace de boire de l'alcool qui a un effet hypoglycémiant (baisse du sucre dans le sang et jambes coupées) et une action diurétique qui aggrave la déshydratation.

Au delà de 24°C, il est prudent de réduire l'intensité de l'entraînement et de faire des pauses régulières à l'ombre.

4- Choisir des activités permettant des efforts en Endurance :

On parle d'endurance pour un travail en "régime **aérobie stable**", dont la définition la plus couramment admise est "la durée pendant laquelle peut être soutenu un pourcentage donné de la puissance maximale aérobie". L'endurance étant la capacité à soutenir un certain pourcentage de sa consommation maximale d'oxygène (VO2Max) sur des distances supérieures à 3000m ; dans la pratique des sédentaires, un effort en Endurance est un **effort prolongé au moins 20 minutes** (entrecoupé ou non d'arrêts brefs) et d'intensité sub maximale.

Vous pouvez admettre que vous travaillez en Endurance si vos pulsations cardiaques en cours d'effort sont à 65 à 80 % de votre FCM

A 20 ans, cela correspond environ à un effort entre 150 et 170 pulsations / minute.

Les activités physiques accomplies en Endurance sont les plus profitables pour l'entretien du système cœur-poumons-artères.

La récupération des efforts aérobie :

Un exercice réalisé en endurance n'entraîne habituellement pas d'accumulation d'acide lactique.

5- Limiter les efforts en résistance

Le terme de **résistance** définit la capacité à prolonger un exercice "pour lequel le principal facteur limitant est l'élévation de la lactatémie".

Pratiquement, vous pouvez admettre que vous travaillez en Résistance si vos pulsations cardiaques en cours d'effort sont supérieures à 80% de votre **FCM**.

A 20 ans, cela correspond à une fréquence supérieure à 170 pulsations / minute.

Ces efforts que l'on pratique de façon très intense durant quelques instants (20 sec à 3 minutes n'utilise presque pas l'oxygène, mais un système "anaérobie" pour fabriquer de l'énergie contractile.

Le retour au calme après travail anaérobie

Le repos doit être d'autant plus complet que l'effort a été plus intense. Il est nécessaire d'assurer un retour au calme à 40% de FCM pendant 5 à 10 minutes de récupération active, pour éliminer les déchets de l'exercice, permettre la resynthèse de l'acide lactique.

6- Etre prudent quand vous reprenez une activité physique après un arrêt de plus de 3 mois ou une maladie.

7- Eviter la douche brûlante après l'exercice :

La vasodilatation produite par la chaleur peut diminuer le retour du sang au cœur.

Cette diminution du retour veineux peut entraîner une réduction de l'irrigation cérébrale et causer des étourdissements, la vision de "points noirs" et une perte de conscience).

8- Adapter son alimentation aux efforts physiques:

Au cours de l'effort, les muscles transforment des sucres en mouvement et en chaleur. La demande en sucres peut être très élevée. Il est donc indispensable d'avoir mangé des glucides (sucres "lents") avant tout effort de plus de quelques minutes.

9- Consulter un médecin une fois par an au moins.

10- Surveiller son poids (amaigrissement et prise de poids) :

Il existe pour chacun de nous un poids "de forme" qui tient compte de la structure du squelette (allongé et mince / court et large ...), de la masse osseuse, du sexe, de l'âge, du niveau de développement musculaire et du pourcentage de graisse.


Le poids est à surveiller, car une surcharge entraîne une fatigue supplémentaire (il faut porter cette surcharge toute la journée).

A l'inverse, avec un poids trop faible, on ressent rapidement une fatigue: jambes molles, souffle court.

Le poids ne se stabilise qu'aux alentours de 25 ans.

11 - Ne jamais négliger l'échauffement avant de pratiquer intensivement une activité physique

Un sujet bien échauffé à 38°-39° peut fournir un travail mécanique plus important, avec moins de fatigue, moins de traumatisme musculaire et articulaire et avec une précision supérieure qu'un sujet non échauffé ou mal échauffé.

 Répondez aux questions suivantes

En utilisant les informations contenues dans le document fourni + dictionnaire si besoin

1- Qu'est ce que le mode de vie « sédentaire » ?

2- Quelles sont les 3 manifestations physiques caractéristiques de la sédentarité ?

1

2

3

3- Quelles sont les 3 conséquences physiques de la sédentarité ?

1

2

3

4- Quels sont les 5 facteurs dont dépend la condition physique ?

1

2

3

4

5

5- Citez les 10 effets positifs d'une pratique physique régulière

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

6- Citez les 3 effets négatifs d'une pratique physique inadaptée

1

2

3

7- Quelle est la formule mathématique qui permet d'estimer la fréquence cardiaque maximale en fonction de l'âge ?

8- En utilisant la formule, calculez la Fréquence Cardiaque Maximale pour chaque âge et remplissez le tableau

| Age du sportif | Fréquence Cardiaque Maximale |
|-----------------------|-------------------------------------|
| 18 ans | |
| 29 ans | |
| 40 ans | |
| 51 ans | |

Dossier Le sport chez les juniors

Voir aussi nos dossiers :

[Les sports individuels des juniors](#)

[Les sports d'équipe des juniors](#)

➔ Allez les ados, on se bouge !

Une enquête publiée cet été par l'Agence Française de Sécurité Sanitaire met en évidence un déficit d'activité physique chez les ados, et en particulier les filles. Le point avec Dr Bacquaert, médecin du sport, sur les causes, les conséquences et comment s'y mettre fissa ! Allez les filles et les gars, on lâche un peu ses consoles et on bouge !

La sédentarité est un des ennemis de la santé, même si bien sûr on peut débiter une activité physique à tout âge.

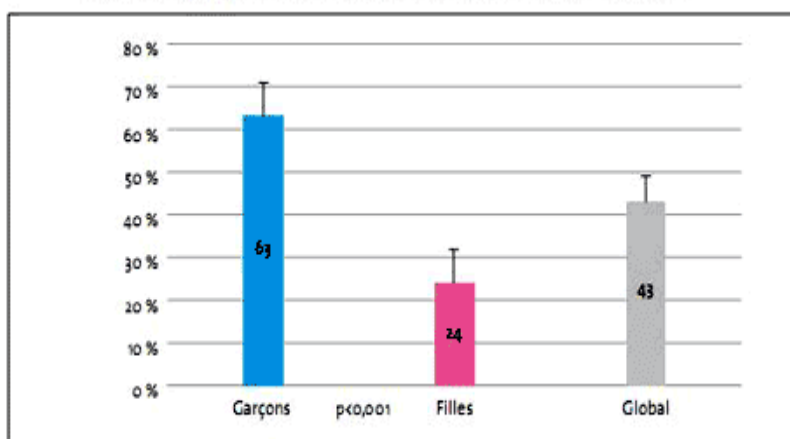
Les filles ont le plus de mal à se bouger

Alerte rouge chez les ados ! S'ils accomplissent des prouesses sensées être physiques derrière leur console de jeux, leur réalité est très différente : près d'1 adolescent sur 2 ne pratique pas d'activité physique régulière !

C'est d'autant plus vrai chez les jeunes filles, révèle une enquête de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa).

Entre 15 et 17 ans, elles ne sont que 24,4 % à pratiquer une activité, contre 63,3 % des garçons du même âge.

Figure 32. Proportions (% et borne supérieure de l'IC à 95 %) d'adolescents de 15 à 17 ans pratiquant une activité physique favorable à la santé (questionnaire IPAQ) selon le sexe



Source : Afssa, Étude INCA 2, 2006-07.

Les facteurs aggravants

A l'origine de ce déficit, différents facteurs.

La modernité bien sûr, qui a remplacé les marches par les moyens de transport, en majeure partie à cause d'une trop grande distance entre le domicile et l'établissement scolaire.

La prédominance de l'écran (télévision, Internet, jeux vidéo), ensuite, qui a bouleversé également les modes de vie des jeunes filles. Chez les 15-17 ans, on atteint et on dépasse rapidement la moyenne des 3 heures, voire plus, passées devant un écran quel qu'il soit.

Autre facteur aggravant mais plus tabou, un rapport au corps problématique. On navigue entre des complexes qui peuvent surgir très concrètement, lors de " l'épreuve " de la piscine. "Les ados détestent se mettre en maillot de bain, trop de ventre, ou pas assez de muscles... Quant aux filles, elles évoquent les cheveux mouillés", constate le Dr Bacquaert. Résultat, le taux d'absentéisme, soutenu par les parents, en natation est en forte croissance.

En cause également la notion de performance inhérente au sport, qui peut induire une certaine pression et des doutes sur ses capacités physiques.

Autant d'éléments qui contribuent à faire pencher la balance du côté de l'inactivité.

Des méfaits méconnus

Un corps de rêve et une forme au top, ça se cultive très tôt. Même s'il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Si les bienfaits du sport sur la santé sont aujourd'hui reconnus, en revanche les conséquences de l'inactivité à l'adolescence sont rarement évoquées. "Un tel manque d'activité physique à l'adolescence peut être à l'origine de futures pandémies de maladies chroniques, à savoir l'obésité, le développement du diabète, les maladies cardio-vasculaires", prévient le

médecin du sport. Bien sûr renverser la vapeur est toujours possible, voire souhaitable. D'autant plus que de récentes études tendent à prouver l'impact positif du sport sur des comportements addictifs comme la consommation de drogue ou d'alcool, et les troubles du comportement alimentaire, comme la boulimie et anorexie.

De quoi motiver aussi les parents qui parfois mésestiment les réels bienfaits du sport tout comme les conséquences d'une carence d'activité.

Les véritables besoins

Les besoins d'un adolescent diffèrent de ceux d'un adulte. A commencer par le temps de pratique. Si pour un adulte les besoins journaliers, mis en évidence par de nombreuses études, sont d'une demi-heure, les exigences pour un adolescent sont multipliées par 2. "Les recommandations internationales préconisent l'équivalent d'une heure d'activité physique journalière", précise le Dr. Bacquaert. De nouvelles études anglo-saxonnes ont prouvé qu'on consacrant ce temps à bouger, il y a une véritable pertinence de résultat sur la santé.

De l'endurance plus que de l'intensif

Tout ce qui s'apparente à un type de sport d'endurance est préconisé. Une pratique qui améliore la qualité de la respiration, permettant une meilleure oxygénation de l'organisme et donc du cerveau. Et permet de puiser plus facilement dans ses réserves de graisse. Un conseil qui vaut encore davantage pour les filles dont la fréquence cardiaque est plus rapide et leur consommation d'oxygène inférieure à celle des garçons. A ce titre, une activité cardio peut la satisfaire mais au prix d'un réel effort. Avec à la clé du découragement, quand ce n'est pas l'abandon de l'activité.

Comment s'y mettre ?

A bien y regarder, quand on est adolescent, ce n'est pas inaccessible, loin n'en faut. Abandonner l'ascenseur pour monter à pied, passer en mode vélo, ou roller, pour se déplacer, marcher tout simplement, sont autant d'occasion de "bouger". Dans la limite des distances raisonnables, limiter les transports en commun est bien sûr recommandé. Quant au cartable, il suffit d'en organiser la charge, pour qu'elle soit acceptable : "marcher avec une charge qui représente moins de 10% du poids du corps est recommandé". Quant aux activités sportives proprement dites, le choix est plus vaste qu'on ne pourrait le croire ! Nager est sans doute l'activité la plus complémentaire, les murs d'escalade aussi sont à prendre en compte. De nombreux cours d'art martiaux, comme la capoeira comportent des sessions ado. Idem pour les cours de danse. Il existe également des classes de cirque, des stages en accrobranche...

Une révolution culturelle !



En réalité, il faudrait une véritable révolution culturelle et réinventer l'activité physique autour de la notion de multi sports. "La sempiternelle leçon de tennis ou de judo est ennuyeuse pour eux", confie le médecin du sport. Varier les activités sans craindre la dispersion pourrait être une piste intéressante. Il faut apporter des éléments ludiques complémentaires : l'idée est de renforcer l'idée du sport plaisir, chère au Dr Toussaint, plus que le sport compétition, qui ajoute un stress aux adolescents.

Catherine Maillard, le 27 août 2009

Sources :

- Entretien téléphonique avec le Dr Bacquaert, août 2009

- Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 (INCA 2) 2006-2007, rapport de l'Afssa, 10 juillet 2009, téléchargeable en ligne



1ere partie : 2 exercices

en s'aidant du document fourni et d'un dictionnaire :

1- Souligner dans le document les 10 mots ci-dessous et donner une définition ou au moins un synonyme :

sédentarité :

prouesse :

modernité :

prédominance :

tabou :

inhérent :

préconisé :

pandémies:

sempiternelle :

ludiques :

2- Expliquer les 3 expressions soulignées (en vous aidant du contexte de la phrase):

« La prédominance de l'écran (télévision, Internet, jeux vidéo) qui a bouleversé les modes de vie des jeunes filles »:

« Autre facteur aggravant mais plus tabou, un rapport au corps problématique »:

« De nouvelles études anglo-saxonnes ont prouvé qu'on consacrant ce temps à bouger, il y a une véritable pertinence de résultat sur la santé » :



2eme partie : Au dos de cette feuille

Commentaire de texte

Extrait : « Les besoins d'un adolescent diffèrent de ceux d'un adulte. A commencer par le temps de pratique physique. ... Les recommandations internationales préconisent l'équivalent d'une heure d'activité physique journalière", précise le Dr. Bacquaert. De nouvelles études anglo-saxonnes ont prouvé qu'on consacrant ce temps à bouger, il y a une véritable pertinence de résultat sur la santé. «

Rédigez un texte d'au moins 100 mots dans lequel vous donnerez votre avis personnel sur la manière dont un(e) adolescent(e) peut organiser chaque journée pour atteindre l'objectif moyen d'une heure d'activité physique quotidienne.

Source : http://www.futura-sciences.com/fr/doc/t/medecine-1/d/protégez-votre-sante-bougez-vous_394/c3/221/p3/

➔ Protégez votre santé : Bougez vous !

En dépit de son importance dans la prévention de certaines maladies et de sa facilité d'application, l'activité physique reste insuffisante en France : on estime qu'entre 20 à 50 % de la population adulte n'atteint pas le niveau d'activité physique recommandée par le PNNS (Plan National Nutrition Santé : site www.mangerbouger.fr/).

A) Définitions et mesures

Le préalable pour mieux comprendre les relations entre activité physique habituelle, apports alimentaires et état de santé est de définir et mieux mesurer l'activité et l'inactivité physiques.

- L'activité physique

L'activité physique correspond à « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense de repos » Elle varie selon l'intensité, la durée, la fréquence et le contexte dans lequel elle est pratiquée.

De fait, l'activité physique recouvre donc un domaine plus large que celui de la seule pratique sportive. Elle inclut des activités professionnelles, des déplacements presque dans la vie de tous les jours et pendant les loisirs.



- La sédentarité

Par opposition à l'activité physique, le comportement sédentaire est l'état dans lequel "les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique proche de celle de repos".

Le mot sédentarité vient d'ailleurs du latin « sedere » qui signifie « être assis ». La sédentarité ne correspond d'ailleurs pas à l'absence d'activité, mais à diverses occupations habituelles : regarder la télévision, la lecture, l'utilisation d'un ordinateur, conduire une voiture, téléphoner, etc.



- La dépense énergétique

L'activité physique est intimement liée à l'alimentation.

Les apports énergétiques, c'est-à-dire l'alimentation, ne peuvent se concevoir que si ceux-ci sont rapportés aux dépenses énergétiques (qui comprennent le métabolisme de base, la thermorégulation, la digestion des aliments et l'activité physique). Or, la dépense d'énergie la plus variable est celle liée à l'activité physique. Elle peut atteindre 15% de la dépense totale chez un individu très sédentaire et 50% de la dépense totale chez un sujet pratiquant une activité physique d'intensité élevée, comme le sport. De plus, la quantité totale d'énergie dépensée varie selon les caractéristiques de l'activité physique pratiquée (intensité, durée et fréquence), mais aussi selon les caractéristiques du sujet qui la pratique (en particulier les dimensions corporelles, le niveau d'entraînement ou la capacité respiratoire).



Source de ce document : http://www.futura-sciences.com/fr/doc/t/medecine-1/d/protégez-votre-sante-bougez-vous_394/c3/221/p3/

B) Le niveau d'activité physique des français

Selon le Baromètre Santé Nutrition 2002, 34,3% des 12-75 ans n'atteignent pas le niveau d'activité physique recommandé par le PNNS (cf. figure ci-dessous).

L'étude SU.VI.MAX (Oppert et al., 2000) a montré que 41,5 % des hommes et 50,1% des femmes (âgés entre 35 et 60 ans) n'atteignaient pas le seuil d'activité physique recommandé.

On constate des écarts dans la pratique d'une activité physique quotidienne, en fonction de certains facteurs comme l'âge et le sexe. (...)

- les 12-24 ans sont les plus nombreux à pratiquer une activité physique pendant au moins 30 minutes (79% des hommes et 68,2% des femmes) ;

- en revanche chez les 25- 44 ans, ils sont 71,6% pour les hommes et 61,4% chez les femmes à en pratiquer ;

- enfin, chez les 45-75 ans, ils sont 64,1 % des hommes et 57,6 % des femmes à avoir pratiqué une activité physique, c'est-à-dire qu'un homme sur trois et deux femmes sur cinq ne pratiquent pas une activité physique quotidienne suffisante dans cette tranche d'âge.

Pour l'ensemble de la population interrogée (12-75 ans) selon le baromètre santé nutrition 2002, les hommes sont plus nombreux à avoir marché ou exercé une activité physique la veille de l'interview :

86,9 % pour les hommes et 79,4 % pour les femmes.

Ils sont également plus nombreux à avoir exercé ces activités sur une durée supérieure à trente minutes.

Ils pratiquent plus fréquemment une activité sportive : 18,5 % versus 15,2 %. De même, ils sont plus nombreux à avoir pratiqué une activité vigoureuse au cours des 15 derniers jours (21% vs. 12,2%)

Enfin, il est intéressant de constater que la marche est l'une des activités physiques les plus pratiquées par les adultes.

Selon le baromètre santé nutrition 2002, huit personnes sur dix ont déclaré avoir marché la veille de l'interview, pour se rendre à leur lieu de travail ou accompagner quelqu'un, pour faire des courses ou se promener.

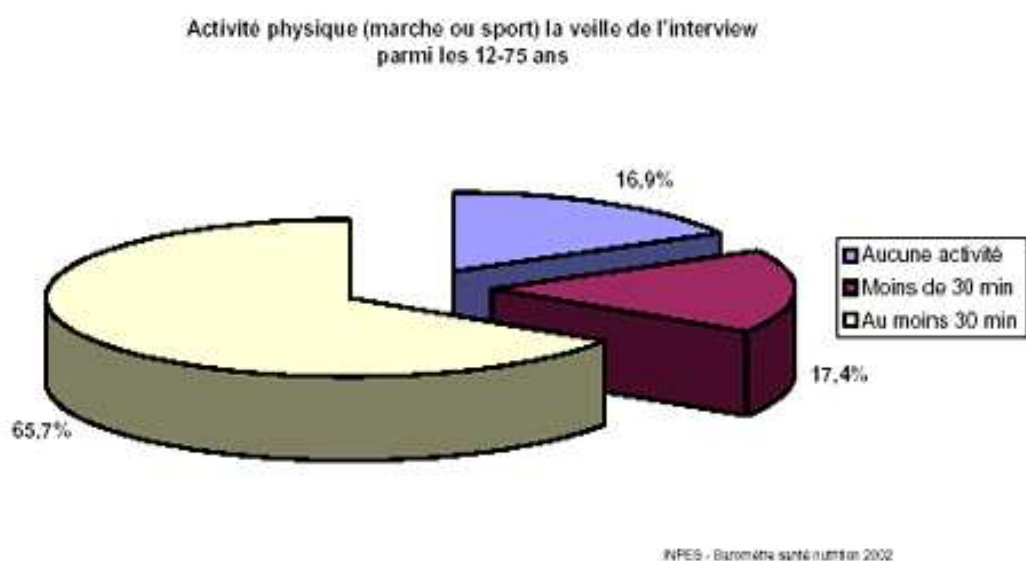
En bref :

Près d'une personne sur trois a un niveau d'activité physique inférieur au seuil d'au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour, recommandé pour protéger leur santé; Un constat qui touche l'ensemble de la population

- avec cependant une baisse sensible de l'activité à partir de 45 ans.

- et une plus grande sédentarité chez les femmes

Enfin, plus des 3/4 de la population ne sait pas qu' « au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour » nécessaire pour protéger sa santé.



C) Les obstacles à la pratique d'une activité physique quotidienne et les habitudes sédentaires

Selon une étude qualitative menée par le Crédoc en novembre 2001, parmi les obstacles à mener une activité sportive, les sujets enquêtés mentionnent le manque de temps, de motivation ou les problèmes de coût.

- Les occupations sédentaires

En revanche, les activités sédentaires sont pléthores dans la vie quotidienne et là encore, de nombreuses disparités sont observées en fonction du sexe.

Ainsi, les hommes sont proportionnellement plus nombreux que les femmes à utiliser un ordinateur ou une console de jeux et à regarder la télévision :

- un ordinateur a été utilisé par 41,2 % par les hommes la veille de l'entretien alors que les femmes ne sont que 28% à l'avoir fait,
- la proportion d'utilisateurs d'ordinateur diminue avec l'âge, passant de 51,7% d'utilisateurs chez les 12/25 ans à 12,6% pour les plus de 54 ans,
- le temps moyen passé par jour devant la télévision (130 minutes par jour) n'est pas différent selon le sexe et augmente significativement avec l'âge passant de 93 minutes chez les 12/14 ans à 152 minutes chez les 65/75 ans.



- Une méconnaissance du niveau d'activité physique minimal recommandé

Les Français sont trop nombreux à sous estimer le seuil d'activité physique quotidienne nécessaire.

Ainsi, selon les résultats du Baromètre nutrition 2002, à la question « A votre avis, à quelle fréquence faut-il avoir une activité physique pour être en bonne santé ? », seulement 23% pensent qu'un minimum de 30 minutes par jour sont conseillées. Or, d'après l'étude Crédoc (Novembre 2001), les bénéfices de l'activité physique sont connus, tant sur le plan physique, que sur la forme et le bien-être : dans les perceptions, avoir une alimentation saine et une activité physique apparaissent comme les deux axes essentiels d'une bonne hygiène de vie. Toutefois, les interviewés ont le sentiment de mener une vie très sédentaire.

D) Des solutions simples pour intégrer l'activité physique à la vie quotidienne

Si l'effet bénéfique de l'activité physique semble admis, l'insuffisance de sa pratique nécessite de pouvoir l'intégrer facilement à la vie quotidienne.

Dans une perspective de santé publique sont donc recommandées à tous les adultes, des activités d'intensité modérée, dont l'exemple type est la marche rapide, au moins 30 minutes chaque jour, en une ou plusieurs fois, tous les jours de la semaine.



Les recommandations du PNNS, concernant l'activité physique sont destinées à la population générale, et correspondent à un modèle dit « activité physique-état de santé » centrées sur le niveau habituel d'activité physique nécessaire pour diminuer le risque de pathologie chronique.

Il n'est pas nécessaire de pratiquer un sport pour avoir une activité physique.

Inutile également que celle-ci soit intense ou structurée, pour avoir un effet bénéfique en termes de santé. Elles sont réalisables même par les sujets qui n'aiment pas le sport. Les bénéfices sont proportionnels à la quantité d'activité plus qu'à son intensité. Privilégier la quantité plus que l'intensité offre davantage de possibilités aux sujets pour incorporer l'activité physique dans leur vie quotidienne et favorise la compliance à long terme. (compliance = adhésion au traitement ou observance du traitement)

Le tableau ci-dessous permet cependant de fournir des repères d'intensité d'activités courantes.

| Intensité | Activité |
|-------------|--|
| Très faible | Augmentation du temps passé debout Cuisine, repassage Jouer d'un instrument de musique |
| Faible | Marche lente (4 km/h) Petits travaux de ménage, entretien mécanique Pétanque, voile, golf, tennis de table (en dehors de la compétition) |
| Modérée | Marche rapide (6 km/h) Jardinage léger, port de charges de quelques kg Danse de salon Vélo, natation « plaisir » |
| Elevée | Marche en côte Bêcher, déménager Jogging (10 km/h), saut à la corde, football, basket-ball, sports de combat |

Enfin, inutile de souligner qu'une activité intense sur une durée courte peut permettre d'obtenir une dépense énergétique équivalente à une activité modérée pratiquée de façon prolongée. En effet, l'activité physique peut être réalisée en une ou plusieurs fois au cours de la journée avec un bénéfice équivalent. Elle peut être intégrée à la vie quotidienne (aller à pied ou à bicyclette au travail) ou réalisée sous forme d'exercices structurés. L'activité de référence est la marche rapide, mais d'autres activités peuvent être proposées en fonction des préférences, des habitudes et des possibilités.

Quelques exemples d'activités physiques quotidiennes :

- prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator
- faire les trajets courts à pied plutôt qu'en voiture
- sortir le chien un petit plus longtemps que d'habitude
- descendre un arrêt de bus ou du métro plus tôt
- accompagner vos enfants à l'école à pied, en marchant aussi vite qu'eux ou à vélo
- le soir, profiter des derniers rayons de soleil pour jardiner un peu
- profiter de la pause déjeuner pour sortir marcher 15 minutes
- mettre plus d'énergie dans vos gestes et activités au quotidien...



Mais vous pouvez aussi :

- aller à la piscine le dimanche matin,
- programmer des promenades en forêt en fin de semaine,
- vous inscrire à un club sportif ou de danse...

Chez les sujets ayant un niveau de sédentarité élevé ou une faible capacité physique l'objectif prioritaire est la lutte contre la sédentarité. Le but est de transformer les sujets inactifs physiquement en sujets actifs et d'augmenter leur activité dans la vie quotidienne.

Chez les sujets pratiquant déjà une activité physique modérée et régulière, des bénéfices supplémentaires peuvent être obtenus en augmentant la durée ou l'intensité de l'activité physique.

Source de ce document : http://www.futura-sciences.com/fr/doc/t/medecine-1/d/protégez-votre-sante-bougez-vous_394/c3/221/p3/



1ere partie : Répondre aux 3 questions suivantes

en s'aidant du document fourni et d'un dictionnaire :

1 - **Souligner** dans le document les mots ci-dessous et -en fonction du contexte- donner une définition ou au moins un synonyme :

Le préalable :

Intimement lié :

le seuil d'activité :

pléthores :

disparités :

pathologie :

2- Expliquer les phrases suivantes (en vous aidant du contexte de la phrase):

« De fait, l'activité physique recouvre donc un domaine plus large que celui de la seule pratique sportive »

« Les Français sont trop nombreux à sous estimer le seuil d'activité physique quotidienne nécessaire »

« Privilégier la quantité plus que l'intensité offre davantage de possibilités aux sujets pour incorporer l'activité physique dans leur vie quotidienne »

3 - « Selon une étude qualitative menée par le Crédoc en novembre 2001, parmi les obstacles à mener une activité physique, les sujets enquêtés mentionnent le manque de temps, de motivation ou les problèmes de coût »



2eme partie : Au dos de cette feuille

rédigez un texte d'au moins 100 mots dans lequel

1- Vous détaillerez les obstacles liés au manque de temps, à la motivation, et aux problèmes de coût que peut rencontrer une jeune mère de famille.

2- Vous proposerez vos solutions pour aider cette jeune mère de famille à avoir une pratique physique régulière.

Source de ce document : http://www.futura-sciences.com/fr/doc/t/medecine-1/d/protegez-votre-sante-bougez-vous_394/c3/221/p3/



Voici le classement général de la Ligue 1 de Football Française au 20 Novembre 2010.

| Rang | Equipe | Pts | Joués | Gagnés | Nuls | Perdus | Buts marqués | Buts encaissés | Différence |
|------|---------------|-----|-------|--------|------|--------|--------------|----------------|------------|
| 1 | Bordeaux | 25 | 11 | 8 | 1 | 2 | 20 | 7 | 13 |
| 2 | Lyon | 23 | 11 | 7 | 2 | 2 | 17 | 11 | 6 |
| 3 | Monaco | 21 | 11 | 7 | 0 | 4 | 16 | 11 | 5 |
| 4 | Montpellier | 20 | 11 | 6 | 2 | 3 | 18 | 15 | 3 |
| 5 | Auxerre | 20 | 11 | 6 | 2 | 3 | 12 | 10 | 2 |
| 6 | Valenciennes | 19 | 11 | 6 | 1 | 4 | 22 | 15 | 7 |
| 7 | Marseille | 18 | 10 | 5 | 3 | 2 | 17 | 10 | 7 |
| 8 | Lorient | 18 | 11 | 5 | 3 | 3 | 15 | 11 | 4 |
| 9 | Nancy | 17 | 11 | 5 | 2 | 4 | 17 | 16 | 1 |
| 10 | Paris-SG | 16 | 10 | 4 | 4 | 2 | 17 | 11 | 6 |
| 11 | Rennes | 16 | 11 | 4 | 4 | 3 | 15 | 9 | 6 |
| 12 | Toulouse | 15 | 11 | 4 | 3 | 4 | 11 | 8 | 3 |
| 13 | Sochaux | 15 | 11 | 5 | 0 | 6 | 12 | 17 | -5 |
| 14 | Nice | 14 | 11 | 4 | 2 | 5 | 14 | 21 | -7 |
| 15 | Lille | 13 | 11 | 3 | 4 | 4 | 12 | 14 | -2 |
| 16 | Saint-Etienne | 10 | 11 | 3 | 1 | 7 | 9 | 15 | -6 |
| 17 | Boulogne | 9 | 11 | 2 | 3 | 6 | 9 | 17 | -8 |
| 18 | Lens | 9 | 11 | 2 | 3 | 6 | 9 | 19 | -10 |
| 19 | Le Mans | 8 | 11 | 2 | 2 | 7 | 10 | 17 | -7 |
| 20 | Grenoble | 0 | 11 | 0 | 0 | 11 | 5 | 23 | -18 |

11 matchs ont déjà été joués sur les 38 matchs prévus



A partir de ces résultats :

Calculer la différence de points entre Sochaux et Monaco :

Calculer la différence de points entre Valenciennes et Bordeaux :

Calculer le pourcentage de matchs gagnés du PSG : %

Calculer le pourcentage de matchs nuls faits par Marseille : %

Calculer le pourcentage de matchs perdus par Le Mans : %

Quelle est la moyenne de buts marqués par journée de championnat de l'équipe de Valenciennes ?

Quelle est la moyenne de buts encaissés par journée de championnat de l'équipe de Saint Etienne ?

Un match gagné vaut 3 points, un match nul vaut 1 point, un match perdu vaut 0 point.

Etant donné qu'il y a 38 matchs (19 allers/ 19 retours), combien de points au maximum peut avoir une équipe à la fin du championnat ?

L'équipe de Grenoble, à ce moment du championnat, a 0 point. Combien de points au maximum peut-elle avoir à la fin du championnat ?

Supposons que les Toulousains gagnent encore 12 matchs, font 8 matchs nuls et perdent 7 matchs. Combien de points aura l'équipe à la fin du championnat ?

**VESPER**

Henry de Montherlant

Le stade n'est que silence et solitude. Les réflecteurs s'éteignent un à un.
Les vitres des vestiaires s'éteignent, toutes ensemble. Quelque chose s'éteint.
Il n'y a plus qu'un garçon, là-bas, qui lance le disque dans la nuit descendue.
La lune monte. Il est seul. Il est la seule chose claire sur le terrain.
Il est seul. Il fait pour lui seul sa musique pure et perdue,
son effort qui ne sert à rien, sa beauté qui mourra demain.
Il lance le disque vers le disque lunaire, comme pour un rite très ancien,
officiant de la Déesse Mère, enfant de chœur de l'étendue.
Seul, - tellement seul, - là-bas. Il fait sa prière pure et perdue.

MONTHERLANT, Les Olympiques, Editions Gallimard 1924.

Lui-même grand sportif, footballeur et torero à ses heures, Montherlant a consacré au sport, avec « Les Olympiques », une suite de poèmes - inspirés des dédicaces olympiques de la haute époque grecque- et des réflexions sur la pratique et la philosophie du sport.

Vesper, un des chants tirés de ce livre, impose une idée particulière de l'athlète, proche de la statuaire grecque.

**Répondre aux 8 questions :**

1. **À quel genre littéraire appartient ce texte ? Justifiez votre réponse.**
2. **À quel moment se passe ce texte ? Précisez votre réponse.**
3. **Qui est le personnage du texte ? Que fait-il ?**
4. **Où se trouve le narrateur, observateur de la scène ? Justifiez votre réponse.**
5. **Qu'est ce qui permet de rapprocher le sport évoqué ici et l'astre de la nuit ? Trouvez deux raisons pertinentes.**
7. **Pourquoi les gestes du jeune homme sont-ils une « musique pure et perdue » ?**
8. **Pourquoi le poète parle-t-il de « son effort qui ne sert à rien », de « sa beauté qui mourra demain » ?**

→ La pollution par les déchets solides

Les déchets solides, qu'ils soient de papier, de carton ou en plastique, souillent nos plages, souillent les rues de nos villes et les prairies de nos campagnes.



Il y en a partout et sont la preuve d'un manquement grave de la part de nombreux individus au respect des éléments que sont la Terre et l'eau, sources de la vie.

La nature réagit aux blessures que l'homme lui cause. Elle s'adapte, elle évolue et tend toujours à retrouver un équilibre. Mais suivant la gravité de ses blessures, le temps de "réparation" peut être très long beaucoup trop long dans le cas des déchets solides pour absorber tous les écarts de comportement de l'homme.

La défense de la Nature contre les déchets solides s'appelle la **BIODÉGRADATION**. C'est la décomposition de certaines substances par des organismes vivants (bactéries, champignons microscopiques, algues). Avec le temps, la nature peut les décomposer en éléments dépourvus d'effets dommageables sur le milieu naturel.

Mais tous les matériaux ne sont pas biodégradables. Par contre, ils sont tous soumis à l'**EROSION** (par frottements) qui se traduit par une usure avec le temps (désagrégation progressive).

Certains, comme les métaux, subissent une **OXYDATION** qui a aussi un effet de dégradation progressive des surfaces.

La dégradation des objets peut mettre beaucoup de temps. Voici quelques estimations des durées :

| | |
|--------------------------------|-------------------|
| Mouchoir en papier | 1 à 3 mois |
| Mégot de cigarette sans filtre | 3 à 6 mois |
| Boite de conserve | 100 à 200 ans |
| Bouteille plastique | 100 à 1000 ans |
| Bouteille en verre | environ 4 000 ans |
| Sac plastique | 400 à 800 ans |
| Cannete métal | 10 à 100 ans |
| Allumette | 6 mois |
| Journal | 3 mois à 1 an |
| Pelure de fruit | 3 à 6 mois |
| Chewing-gum | 5 ans |

Sources : <http://christian.coudre.pagesperso-orange.fr/polldech.html>, <http://www.ac-rouen.fr/colleges/montville> Wikipédia, <http://www.pepsteam.com/download/file.php?id=16807>



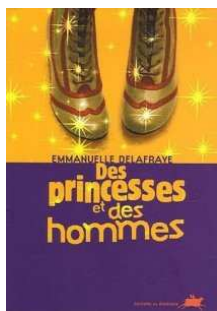
Répondre aux 6 questions au dos de cette feuille

- 1- Qu'est ce qu'un déchet solide ? (2 lignes)
- 2 Pourquoi est-il grave de jeter par terre un déchet solide (donner 2 conséquences) ?
- 3- Si aujourd'hui, je jette une bouteille en plastique en quelle année aura t'elle complètement disparue ?
- 4 -Quelles sont les différences entre la biodégradation, l'érosion et l'oxydation (indiquez un objet correspondant à chaque catégorie) ? (3 lignes)
- 5- Quelles sont les solutions pour limiter la pollution (donner 2 solutions et les expliquer avec une phrase)
- 6- Qu'est ce que le tri sélectif et que peut on trier ? (3 lignes)



Un défi personnel

D'après une Idée de devoir trouvée sur : <http://pepsteam.com/viewtopic.php?f=405&t=2511&p=229187&hilit=punition#p229187>



Emmanuelle Delafraye. Des princesses et des hommes 2007 Editions du Rouergue, collection doAdo
C'est l'histoire de Lucille, une adolescente mal dans sa peau qui souffre de l'absence de son père et qui se réfugie dans un monde imaginaire, celui des paillettes du cinéma d'Hollywood. Elle a deux très bons amis qui sont Natacha et Vincent qui essaient de l'aider à travailler mais sans résultats. Elle a aussi un voisin qui est éducateur, qui lui, va arriver à l'aider à s'en sortir dans ses études



1ere partie Trouvez, soulignez et corrigez les 24 mots qui comportent une faute dans le texte suivant :
Attention, il y a 2 fautes d'orthographe ou d'accord à chaque ligne !

"Aujourd'hui, j'avais sport. Course d'endurance. L'occasion d'habitude d'échangé les derniers potins ciné avec les copine. Mais pour la première fois, j'en avais rien à foutre de qui pouvait couché avec Johnny. Je ne sait pas ce qui m'a pris, mais je me suis dit, OK, cette fois-ci, soit je cour jusqu'au bouts, j'explose le score et je me mets au bouleau en maths, soit j'en suis pas capable et je resteré une nullarde toute ma vie. Au début, j'avais la tête en feu, les jambes en plom et le cœur qu'allait exploser. Mais comme j'en n'avait rien à foutre qu'il explose, j'ai continuer. Après s'est devenu bien, je courais et je volais en même temps, j'avais l'impression que je pouvais continué comme ça pendant des heures, tous ce qui me prenait la tête semblait devenir petit et flou, même mon père, et ça je ne l'aurais jamais crut. Résultats des courses, je suis arriver première, félicitations du prof, regards éberlués de Natacha et Djamila que j'avais plantées aux premier tour et blablabla des autre. Mais le plus incroyable, c'est qu'après, pour la première fois, je me suis senti bien et en même temps, je me suis sentie moi. J'étais en accord avec chacune de mes cellules, je trouvais le bleu du ciel extraordinaire, j'éprouvais un plaisir foue a simplement respiré."



2eme partie : à rédiger au dos de cette feuille

- 1- Expliquez -en relisant le texte- pourquoi la jeune fille peut dire « c'est qu'après, pour la première fois, je me suis sentie bien »
- 2- Expliquer ce que Lucille veut nous dire par cette phrase « et en même temps, je me suis sentie moi ».



Nos jeunes se construisent des corps de... vieux

Marie Allard La Presse
Photo Armand Trottier, La Presse
Le mardi 14 novembre 2006

<http://www.cyberpresse.ca/article/20061114/CPACTUALITES/611120511/5032/CPACTUALITES>

Non seulement les enfants sont plus gros qu'avant, mais ils sont moins en forme. Au bout de trois minutes de course, ils voient des étoiles ou sortent leur inhalateur contre l'asthme. Résultat: dès l'âge de 12 ans, la majorité des enfants ont au moins un facteur de risque de maladie cardiovasculaire. Nos jeunes se construisent des corps de... vieux.

Cet automne, au cégep (lycée) de Lévis-Lauzon, Luc Chiasson a demandé à ses élèves de faire trois minutes de course. «Au bout de trois minutes, un grand gars bâti de 17 ans m'a dit: "Je vois des étoiles", raconte le professeur d'éducation physique. Ce jeune savait pourquoi. "Je viens de m'acheter une auto, alors je ne marche plus, je ne fais plus d'exercice", m'a-t-il dit.»



La forme physique des cégépiens (lycéens) - qui ont souvent un petit boulot, donc des sous pour acheter une voiture - est en chute libre.

La puissance aérobique maximale des garçons de 17 à 20 ans a diminué de 14,3% - et celle des filles, de 2,6% - entre 1981 et 1999, selon une étude du cégep (lycée) de Lévis-Lauzon.

Les meilleurs élèves masculins de 1999 auraient été justes dans la moyenne deux décennies plus tôt.

«Le gros problème des élèves, c'est qu'ils ne savent pas quelle est l'intensité ni l'effort nécessaire pour se maintenir en santé», dit M. Chiasson. Même constat chez les plus jeunes. «Le goût de l'effort n'est plus là, indique Yves Potvin, professeur d'éducation physique dans une école primaire de Laval. Plusieurs élèves ont peur de souffrir: dès qu'ils commencent à être essoufflés, ils pensent que ce n'est pas normal et arrêtent de courir, alors qu'ils seraient capables de continuer.»

Symptôme de ce mal, dans toutes les classes de M. Chiasson se trouvent des élèves qui ont leur inhalateur pour l'asthme. «C'est parfois effrayant: il y en a plein, plein, plein qui sortent leur pompe, témoigne-t-il. Je suis certain que certains d'entre eux ne sont tout simplement pas en forme, alors c'est sûr qu'ils sont essoufflés.»

À l'école en bus ou en voiture

La faute revient au mode de vie des jeunes, qui s'est radicalement transformé. «Il y a 40 ans, il fallait forcer les enfants pour qu'ils rentrent souper, illustre Mario Sévigny, président de la Fédération des éducateurs physiques enseignants. C'est maintenant le contraire, il faut les forcer pour qu'ils sortent bouger. Et encore faut-il que les parents soient d'accord: plusieurs jugent leur quartier trop dangereux pour laisser les enfants sortir.»

Quand Yves Potvin a commencé à enseigner, il y a 21 ans, les élèves venaient à l'école en vélo. «Il y en avait d'attachés partout à la clôture qui fait le tour de la cour, se souvient-il. Maintenant, il y en a un, deux, trois si on est chanceux. Les jeunes viennent en autobus ou papa et maman les reconduisent en auto.» Son quartier n'est pas plus dangereux qu'autrefois. «Ce sont les mentalités qui ont changé : on protège beaucoup les enfants, maintenant.»

Ostéoporose à 10 ans

Conséquence: dès l'âge de 12 ans, la majorité des enfants ont au moins un facteur de risque de maladie cardiovasculaire (obésité, tension artérielle élevée, tabagisme, sédentarité ou dyslipidémies), selon Kino-Québec. «Des jeunes de 10-12 ans font de l'ostéoporose, s'indigne Luc Chiasson. Comme ils ne bougent plus, leurs os n'ont plus de chocs et deviennent très sensibles. Il faut les faire sauter, courir!»

Même les bonnes nouvelles en cachent parfois de malheureuses. Depuis sept ans, la participation aux activités sportives à l'école est globalement en hausse, selon la Fédération québécoise du sport étudiant. «En ce moment, le football est très populaire, c'est en folle progression», explique Alain Roy, directeur des programmes scolaires à la Fédération. Gros hic: le nombre de filles inscrites diminue. «C'est une baisse assez importante pour qu'on la constate», précise M. Roy.

 **1ere partie : Répondre aux 6 questions**

1- Qui a écrit cet article ? :

2- De quel pays, cet article de presse parle t il ? (il y a 2 petits indices à retrouver dans l'article) :

3- Soulignez dans le document les 4 mots ci-dessous et donner au moins un synonyme (avec l'aide du dictionnaire):

Ostéoporose :

Dyslipidémie :

Inhalateur :

Sédentarité :

4- Expliquez les expressions ou les phrases suivantes (en vous aidant du contexte de la phrase):

"Je vois des étoiles" :

« C'est en folle progression » :

5- Le journaliste écrit : « Non seulement les enfants sont plus gros qu'avant » : Expliquer pourquoi , à votre avis, les enfants actuels sont plus gros qu'avant .

6- Pourquoi et comment, à votre avis, ces « jeunes se construisent des corps de... vieux » comme le dit le titre ? Retrouvez les arguments du texte.

 **2eme partie : Au dos de cette feuille,**

Rédigez un texte d'au moins 50 mots dans lequel vous parlerez de votre pratique physique et sportive dans les cours d'EPS et en dehors du lycée.

Vous indiquerez ce que vous aimez faire et pourquoi, ainsi que ce que vous n'aimez pas faire et pourquoi.



Relier par un trait (tracé à la règle) chaque terme de la colonne de gauche à sa définition dans la colonne de droite comme sur l'exemple

Sujet 11

Epreuve de figures libres
Équivalent étranger : free-style, freestyle.
Les épreuves se pratiquent notamment dans les sports de glisse, en gymnastique, en natation ou en parachutisme.

Combat libre (Équivalent étranger : mixed martial arts (MMA). L'emploi de l'expression free fight, qui n'a pas d'usage en anglais, est à proscrire.

Bicross (Équivalent étranger : bicycle motocross, BMX).

Bateau-dragon
(Équivalent étranger : dragon boat)

Classement fédéral (Équivalent étranger : ranking list)

Course de dénivelés " marathon d'altitude " (Équivalent étranger : : skymarathon) sky race, sky running.

Explosivité, n.f.
Équivalent étranger : explosive strength.

Roue arrière
Équivalent étranger : wheeling.

Sport de salle
Équivalent étranger : indoor sport.

Décompte final
Dans le domaine du football, on trouve l'expression " différence de buts ".
Équivalent étranger : goal average, point average (basket et football américain), run average (baseball).

Course de pleine nature
Équivalent étranger : trail, trail running.

Nage PMT : nage avec palmes, masque et tuba.
Équivalent étranger : gogging, snorkeling (EU), snorkelling (GB).

Sirène de jeu
Équivalent étranger : buzzer.

Gymnastique de forme
L'emploi du mot fitness, emprunté de l'anglais, est à proscrire.
Équivalent étranger : fitness training.

Randonnée d'aventure
Équivalent étranger : trek, trekking.

Lièvre, n.m.
Équivalent étranger : pace maker.

Gymnastique d'étirement
Équivalent étranger : stretching.

Entraînement cardiovasculaire
Équivalent étranger : cardiotraining.

Canyonisme, n.m.
Équivalent étranger : canyoneering (EU), canyoning (GB)

Activité physique de pleine nature
Abréviation : APPN.
Équivalent étranger : back country sport, nature sport.

Embarcation de compétition mue par un équipage composé d'une vingtaine de pagayeurs, d'un barreur et d'un batteur qui frappe la cadence de nage sur un tambour

Classement national ou international des sportifs ou des équipes, qui prend en compte les performances réalisées lors de l'ensemble des compétitions.

Vélo tout-terrain, équipé de petites roues et dépourvu de dérailleur, qui est conçu pour la vitesse et l'acrobatie ; par extension, toute pratique sportive consistant à utiliser ce type de vélo.

Épreuve dans laquelle un concurrent choisit lui-même les figures qu'il exécute, celles-ci étant évaluées selon leur difficulté, leur valeur esthétique et leur qualité d'exécution.

Pratique de combat, proche du pancrace antique, dans laquelle les adversaires associent lutte au corps à corps et échanges de coups.

Course à pied, dans un site de pleine montagne, dont l'itinéraire balisé enchaîne montées et descentes.

Discipline sportive pratiquée en salle afin d'éviter les aléas climatiques.

Procédure permettant de départager les ex æquo par le calcul de la différence entre le nombre de points ou de buts marqués par un joueur ou par une équipe, et le nombre de ceux qu'ils ont concédés, au cours de plusieurs parties.

Aptitude d'un sportif à produire un effort bref et intense.

Figure acrobatique consistant à conduire un véhicule à deux-roues, en équilibre sur la roue arrière.

Avertisseur sonore utilisé dans certains sports de salle pour signaler un arrêt ou une reprise de jeu.

Ensemble d'exercices qu'effectue une personne en vue d'améliorer et d'entretenir sa forme physique, dans un souci de bien-être.

Randonnée pédestre de plusieurs jours se déroulant dans une zone naturelle peu accessible et nécessitant une logistique et des équipements qui garantissent l'autonomie des participants.

Course d'endurance en terrain naturel et varié, dans laquelle les concurrents enchaînent des difficultés pouvant imposer une alternance de marche et de course. La course de pleine nature peut nécessiter une certaine autonomie en matière d'alimentation et l'utilisation d'équipements tels que des bâtons, une lampe frontale ou un sac à dos.

Pratique de loisirs consistant à nager en surface, avec un équipement minimal de plongée, afin d'observer la nature subaquatique.

Athlète qui prend momentanément la tête d'une course en peloton et lui imprime une allure soutenue, de manière à favoriser un ou plusieurs concurrents

pratique sportive consistant à suivre le lit d'un cours d'eau rapide et encaissé, en recourant indifféremment aux techniques d'alpinisme ou de spéléologie, à la nage, aux sauts et aux glissades

Activité physique pratiquée dans un milieu naturel, dont l'exercice présente des risques pris en compte dans l'élaboration des règles encadrant cette pratique. On peut citer à titre d'exemple l'alpinisme, la spéléologie, la plongée sous-marine, la randonnée et le vélo tout-terrain.

Gymnastique douce fondée sur des étirements des fibres musculaires à des fins d'assouplissement, de préparation ou d'entretien physiques, de récupération de l'effort, ou de relaxation.

Enchaînement d'exercices physiques qu'une personne effectue pour améliorer ses capacités cardiovasculaires.

Correction visuelle rapide

Epreuve de figures libres
Équivalent étranger : free-style, freestyle.
Les épreuves se pratiquent notamment dans les sports de glisse, en gymnastique, en natation ou en parachutisme.

Combat libre (Équivalent étranger : mixed martial arts (MMA). L'emploi de l'expression free fight, qui n'a pas d'usage en anglais, est à proscrire.

Bicross (Équivalent étranger : bicycle motocross, BMX).

Bateau-dragon
(Équivalent étranger : dragon boat)

Classement fédéral (Équivalent étranger : ranking list)

Course de dénivelés " marathon d'altitude " (Équivalent étranger : skymarathon) skyrace, sky running.

Explosivité, n.f.
Équivalent étranger : explosive strength.

Roue arrière
Équivalent étranger : wheeling.

Sport de salle
Équivalent étranger : indoor sport

Décompte final
Dans le domaine du football, on trouve l'expression " différence de buts ".
Équivalent étranger : goal average, point average (basket et football américain), run average (baseball).

Course de pleine nature
Équivalent étranger : trail, trail running.

Nage PMT : nage avec palmes, masque et tuba.
Équivalent étranger : goggling, snorkeling (EU), snorkelling (GB).

Sirène de jeu
Équivalent étranger : buzzer.

Gymnastique de forme
L'emploi du mot fitness, emprunté de l'anglais, est à proscrire.
Équivalent étranger : fitness training.

Randonnée d'aventure
Équivalent étranger : trek, trekking.

Lièvre, n.m.
Équivalent étranger : pace maker.

Gymnastique d'étirement
Équivalent étranger : stretching.

Entraînement cardiovasculaire
Équivalent étranger : cardiotraining.

Canyonisme, n.m.
Équivalent étranger : canyoneering (EU), canyoning (GB)

Activité physique de pleine nature
Abréviation : APPN.
Équivalent étranger : back country sport, nature sport.

Embarcation de compétition mue par un équipage composé d'une vingtaine de pagayeurs, d'un barreur et d'un batteur qui frappe la cadence de nage sur un tambour

Classement national ou international des sportifs ou des équipes, qui prend en compte les performances réalisées lors de l'ensemble des compétitions.

Vélo tout-terrain, équipé de petites roues et dépourvu de dérailleur, qui est conçu pour la vitesse et l'acrobatie ; par extension, toute pratique sportive consistant à utiliser ce type de vélo.

Épreuve dans laquelle un concurrent choisit lui-même les figures qu'il exécute, celles-ci étant évaluées selon leur difficulté, leur valeur esthétique et leur qualité d'exécution.

Pratique de combat, proche du pancrace antique, dans laquelle les adversaires associent lutte au corps à corps et échanges de coups.

Course à pied, dans un site de pleine montagne, dont l'itinéraire balisé enchaîne montées et descentes.

Discipline sportive pratiquée en salle afin d'éviter les aléas climatiques.

Procédure permettant de départager les ex æquo par le calcul de la différence entre le nombre de points ou de buts marqués par un joueur ou par une équipe, et le nombre de ceux qu'ils ont concédés, au cours de plusieurs parties.

Aptitude d'un sportif à produire un effort bref et intense.

Figure acrobatique consistant à conduire un véhicule à deux-roues, en équilibre sur la roue arrière.

Avertisseur sonore utilisé dans certains sports de salle pour signaler un arrêt ou une reprise de jeu.

Ensemble d'exercices qu'effectue une personne en vue d'améliorer et d'entretenir sa forme physique, dans un souci de bien-être.

Randonnée pédestre de plusieurs jours se déroulant dans une zone naturelle peu accessible et nécessitant une logistique et des équipements qui garantissent l'autonomie des participants.

Course d'endurance en terrain naturel et varié, dans laquelle les concurrents enchaînent des difficultés pouvant imposer une alternance de marche et de course. La course de pleine nature peut nécessiter une certaine autonomie en matière d'alimentation et l'utilisation d'équipements tels que des bâtons, une lampe frontale ou un sac à dos.

Pratique de loisirs consistant à nager en surface, avec un équipement minimal de plongée, afin d'observer la nature subaquatique.

Athlète qui prend momentanément la tête d'une course en peloton et lui imprime une allure soutenue, de manière à favoriser un ou plusieurs concurrents

pratique sportive consistant à suivre le lit d'un cours d'eau rapide et encaissé, en recourant indifféremment aux techniques d'alpinisme ou de spéléologie, à la nage, aux sauts et aux glissades

Activité physique pratiquée dans un milieu naturel, dont l'exercice présente des risques pris en compte dans l'élaboration des règles encadrant cette pratique. On peut citer à titre d'exemple l'alpinisme, la spéléologie, la plongée sous-marine, la randonnée et le vélo tout-terrain.

Gymnastique douce fondée sur des étirements des fibres musculaires à des fins d'assouplissement, de préparation ou d'entretien physiques, de récupération de l'effort, ou de relaxation.

Enchaînement d'exercices physiques qu'une personne effectue pour améliorer ses capacités cardiovasculaires.



Relier par un trait (tracé à la règle) chaque question de la colonne de gauche à sa réponse dans la colonne de droite comme sur l'exemple

| | |
|--|---|
| Comment s'appelle le muscle qui constitue le coeur ? | Vrai: les femmes qui restent assises plus de 6 heures par jour ont 37% de plus de risques de décéder de maladie que les femmes qui limitent leurs temps de sédentarité à 3 heures. Chez l'homme, ce risque n'est « que » de 18%. |
| Quel est le nom chimique du sel ? | Augmentation de la fréquence cardiaque, augmentation de la pression artérielle et de la viscosité du sang et augmentation du «mauvais» cholestérol. |
| VRAIX ou FAUX ? La sédentarité est plus dangereuse pour les femmes | Le myocarde |
| Quels sont les effets de la nicotine sur le système cardiovasculaire | Le chlorure de sodium |
| En minutes, quelle quantité d'activité physique est-il recommandé de faire par jour ? | Environ 30 minutes |
| Pour une bonne gestion du poids, que conseille-t-on d'associer à une alimentation équilibrée ? | Maladie qui correspond au dépôt progressif de graisses et de calcium sur la paroi des artères (plaque d'athérome) |
| Qu'est ce que l'athérosclérose | Les graisses insaturées (présentes dans les graisses végétales). Par contre, il est conseillé de limiter sa consommation en graisses saturées (aliments d'origine animale). |
| Comment appelle-t-on les graisses à privilégier dans notre alimentation ? | Une activité physique régulière (au minimum 30 minutes par jour). |
| Vrai ou Faux ? Le sport est une activité physique mais l'activité physique n'est pas obligatoirement un sport. | 2 verres d'alcool pour les femmes et 3 verres d'alcool pour les hommes |
| Quelle est la seule hormone capable de diminuer la glycémie (taux de sucre dans le sang) ? | Apport de l'oxygène et des nutriments aux organes. |
| Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, quel est le nombre de verres d'alcool à ne pas dépasser par jour ? | FAUX. Dès les premières semaines, on récupère du souffle et la toux diminue. 1 an après la dernière cigarette, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié et le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur. |
| Quel rôle important assure le système cardiovasculaire ? | VRAI. Dans la journée, la pratique d'une activité physique se fait à diverses occasions comme : monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur, marcher plutôt que de prendre sa voiture pour des petits trajets, etc. |
| Vrai ou Faux ? Il faut attendre un an après la dernière cigarette pour ressentir les effets bénéfiques du sevrage tabagique. | L'insuline |
| Vrai ou Faux ? L'huile d'olive est moins grasse que les autres huiles. | FAUX. Toutes les huiles contiennent la même quantité de matières grasses c'est-à-dire 100% |
| De quoi est composé le système cardiovasculaire ? | Le tabagisme, le diabète, l'hypertension artérielle, le cholestérol, l'obésité, la sédentarité. |
| Qu'est ce que l'Entraînement cardiovasculaire ? Équivalent étranger : cardiotraining. | Du cœur, des artères et des veines. |
| Quels sont les 6 facteurs de risque des maladies cardiovasculaires sur lesquels nous pouvons agir ? | L'Enchaînement d'exercices physiques qu'une personne effectue pour améliorer ses capacités cardiovasculaires. |

