



La 2nde chance



Dans quelle ville vont se dérouler les prochains JO d'été en 2024 ?

PARIS

ROME

PARIS du 26 juillet au 11 août : Jeux Olympiques – du 28 août au 8 septembre : Jeux Paralympiques.



Combien y a-t-il de joueurs par équipe sur un terrain de football ?

10

11

Sans compter les remplaçants, il y a 11 joueurs par équipe sur un terrain de football : 1 gardien + 10 joueurs de champ.



Dans une journée, on conseille pour les enfants et les adolescents de bouger au minimum...

30 min

1h00

Au moins 1 heure par jour ! Courir, sauter, lancer, danser... tant de liberté au bénéfice de ta SANTÉ.



Quel comportement représente le mot SÉDENTARITÉ ?

MARCHER

ÊTRE ASSIS

SÉDENTARITÉ = dépense énergétique faible suite à une position assise ou allongée prolongée.



Quel judoka français est devenu pour la 11e fois CHAMPION DU MONDE ?

TEDY RINER

TEDDY RINER

TEDDY RINER a été sacré champion du monde des +100 kg, samedi 13 mai 2023 à Doha, décrochant à 34 ans un onzième titre mondial.



La 2nde chance



Combien de temps passe un enfant de 2 ans devant les écrans chaque jour ?

36 min

56 min

Selon une étude, les enfants de 2 ans passent 56 minutes par jour devant un écran.
Pour rappel, il est recommandé de ne pas exposer un enfant de moins de 3 ans aux écrans.



Comment s'intitule l'hymne national du CANADA ?

Ô CANADA

FLY
CANADA

« Ô Canada » a été proclamé hymne national en 1980.



À partir de combien d'heures par jour en position assise sommes-nous considérés comme sédentaires ?

7h00

9h00

Une personne est considérée comme sédentaire si elle passe plus de 7 heures par jour en position assise. Pour éviter cela, il est conseillé de se mettre en mouvement toutes les 30 minutes : se lever, marcher, prendre l'air.



Pratiquer une activité physique régulière, c'est bon pour... ?

LA
MÉMOIRE

RÉDUIRE LE RISQUE
DE MALADIES

L'activité physique, c'est bon pour TA SANTÉ ! Elle permet d'activer tous les composants nécessaires au bon fonctionnement de ton corps : neurones, cœur, sang, muscles...



Selon l'Organisation mondiale de la santé, combien de décès sont attribués chaque année à la sédentarité ?

2,9 millions

3,2 millions

L'OMS estime que 3,2 millions de décès sont attribuables à l'inactivité chaque année dans le monde. Rien qu'en France, 95% de la population ne bougent pas assez d'après l'Agence nationale de sécurité sanitaire.