

QUIZ INTERACTIF

C'est parti !



LES RÈGLES DU JEU !

1

Constituer des équipes de 4 à 5 joueurs.

2

Répondre aux 10 questions proposées à travers 3 méthodes : le mime, l'alphabet humain et le débat.

3

3 jokers : enlever 2 réponses fausses, rechercher la réponse sur un ordinateur ou téléphone, appeler un parent.

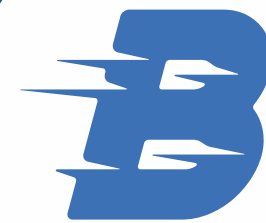
AMUSEZ
-
VOUS !



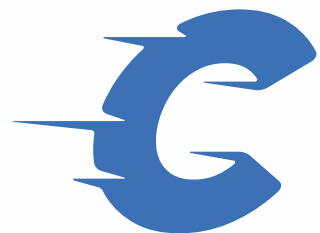
Dans quelle ville vont se dérouler
les prochains JO d'été en 2024 ?



PARIS



MADRID



STOCKHOLM



OTTAWA



RÉPONSE A



Rendez-vous à PARIS
du 26 juillet au 11
août pour les Jeux
Olympiques et du 28
août au 8 septembre
pour les Jeux
Paralympiques.



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

A

9 JOUEURS

B

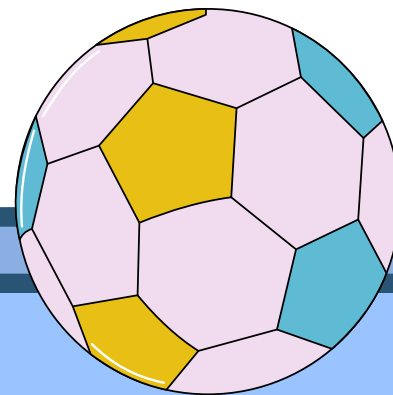
11 JOUEURS

C

13 JOUEURS

D

15 JOUEURS



RÉPONSE B



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...

A

15 minutes

B

30 minutes

C

1 heure

D

3 heures



RÉPONSE C



Il est recommandé
de bouger au moins
1 heure par jour !
Courir, sauter, lancer,
ou encore danser :
tant de liberté au
bénéfice de ta SANTÉ.



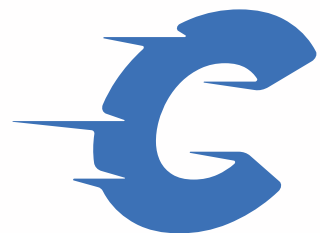
Quels comportements représentent
le mot SÉDENTARITÉ ?



SE BALADER



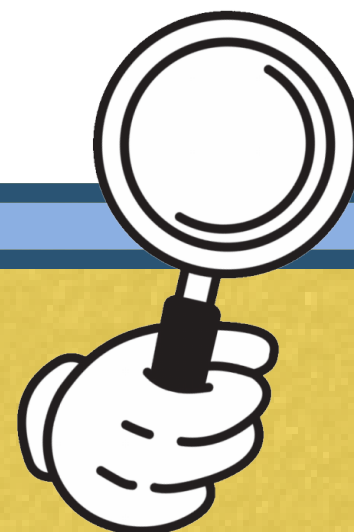
RESTER ASSIS



REGARDER LA TV



JARDINER



RÉPONSES B ET C



La sédentarité se définit par une dépense énergétique faible suite à une position assise ou allongée prolongée. Pour qu'il soit bénéfique pour la santé, il est important de réaliser les bons mouvements lors du jardinage : protéger son dos, ne pas porter de charge trop lourde.



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

A

TEDI RINER

B

TEDDY RINNER

C

TEDDY RINER

D

TEDDI RINNER



RÉPONSE C



Le judoka **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.



Selon une étude, combien de temps
passe un enfant de 2 ans devant
les écrans chaque jour ?

A

26 minutes

B

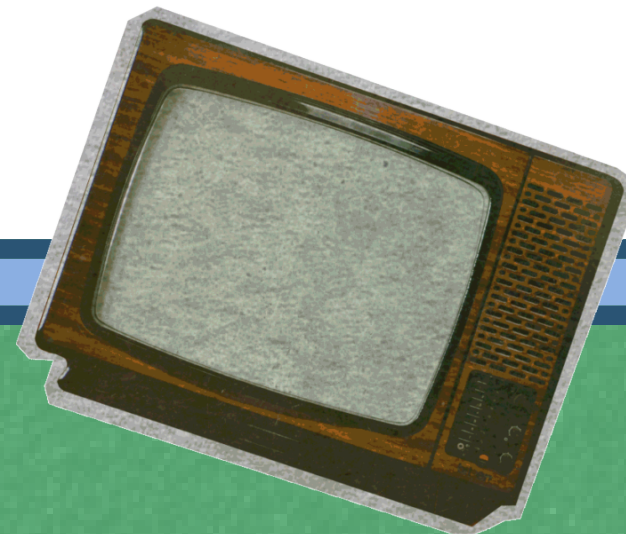
36 minutes

C

46 minutes

D

56 minutes



RÉPONSE D



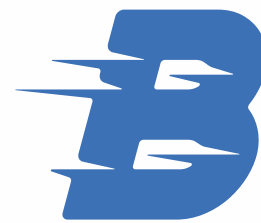
Selon une étude menée entre 2013 et 2017 et publiée en mars 2023 par Santé publique France, les enfants de 2 ans passent 56 minutes par jour devant un écran. Pour rappel, il est recommandé de ne pas exposer un enfant de moins de 3 ans aux écrans.



Comment s'intitule l'hymne
national du CANADA ?



FLOWER OF
CANADA



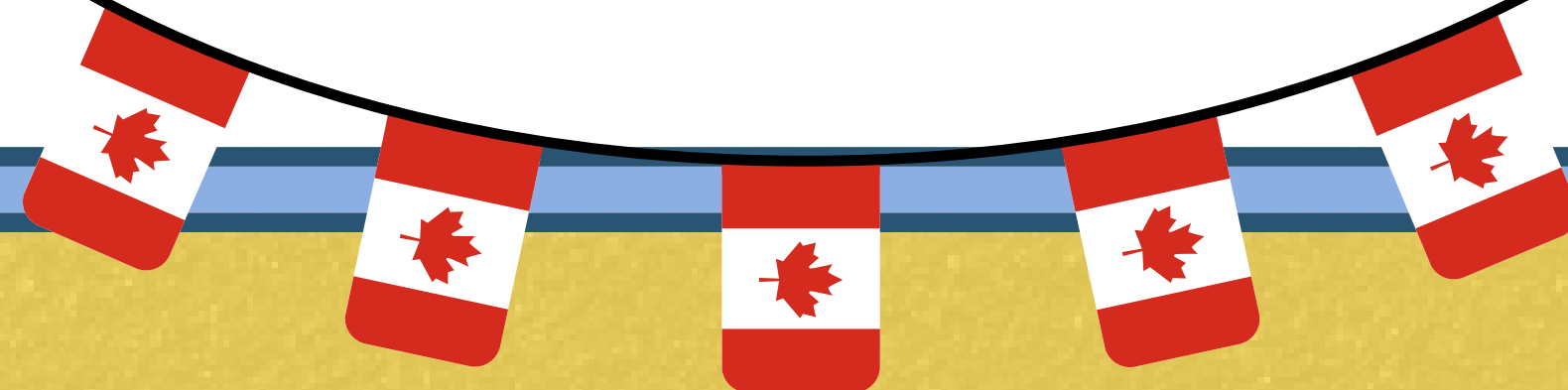
FLY CANADA



Ô CANADA



CANADA DA



RÉPONSE C



C'est en 1980 que « Ô Canada » est proclamé hymne national. Composée en 1880, la musique est l'œuvre d'un célèbre compositeur à l'époque, Calixa LAVALLÉE. Les paroles quant à elles ont été écrites par Sir Adolphe-Basile ROUTHIER.



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

A

3 heures

B

5 heures

C

7 heures

D

9 heures



RÉPONSE C



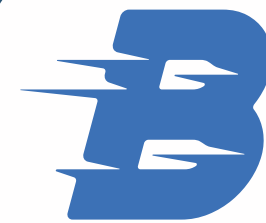
Une personne est considérée comme sédentaire si elle passe plus de 7 heures par jour en position assise. Il est conseillé de se mettre en mouvement toutes les 30 minutes en se levant de sa chaise pour marcher, prendre l'air ou faire quelques étirements.



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



RENFORCER LES
OS DU CORPS



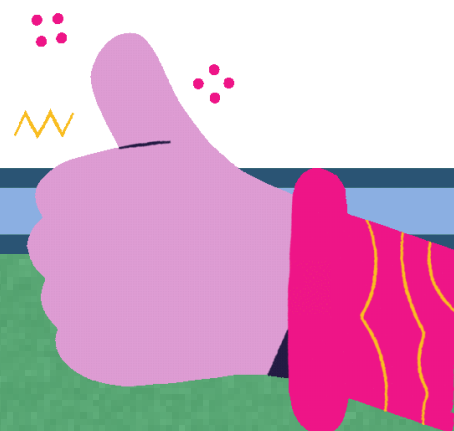
RÉDUIRE LE RISQUE
DE MALADIES



FAIRE DES
RENCONTRES



LA MÉMOIRE



RÉPONSES A, B, C ET D



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 par an à la sédentarité ?

A

500 000

B

1,3 million

C

2,9 millions

D

3,2 millions



RÉPONSE D



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.





Merci d'avoir participé !

N'oublie pas de prendre
du PLAISIR à BOUGER tout
au long de ta VIE pour
conserver ton capital santé.