

QUIZZ | MIEUX CONNAÎTRE LES ENJEUX LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET À LA SÉDENTARITÉ

QUESTION INTRODUCTIVE

Zoé a 12 ans, elle pratique du sport en club depuis qu'elle est toute petite, et ne manque jamais un entraînement. Deux fois par semaine, elle s'entraîne avec son équipe au hockey, et elle participe aux matchs quasiment tous les week-ends. En dehors de ce temps, elle aime rester tranquille.

Selon toi, est-ce que Zoé pratique suffisamment d'activité physique pour être en bonne santé ?

A.B. Oui

C.D.E. Non

Réponse : C.D.E.

On se dit souvent que le fait de pratiquer régulièrement un sport suffit pour être en bonne santé, mais ce quizz va t'aider à comprendre que plusieurs autres paramètres sont à prendre en compte !

QUESTION 1

Parmi ces propositions, lesquelles renvoient à de l'activité physique ?

A. Aller à l'arrêt de bus ou au collège en marchant

B. Aller se promener

C. Ranger ma chambre

D. Prendre les escaliers entre deux cours au collège

E. S'entraîner au basket-ball

Réponse : A.B.C.D.E.

Toutes les réponses renvoient à de l'activité physique. Lorsque ton corps est en mouvement et que tu dépenses plus d'énergie que lorsque tu es en position assise ou allongée, tu fais de l'activité physique. L'activité physique peut donc prendre de multiples formes et tu as beaucoup d'occasions pour bouger dans la journée : à la maison, lors de tes déplacements, au collège, pendant tes loisirs...

QUESTION 2

Parmi ces propositions, laquelle est vraie ?

A.B. Le sport est une forme d'activité physique !

C.D. L'activité physique et le sport, c'est pareil !

E. Toute activité physique est un sport !

Réponse : A.B. Le sport est une forme d'activité physique !

Le sport fait partie des nombreuses possibilités de faire de l'activité physique, mais ce n'est pas la seule ! On peut tout à fait ne pas faire de sport codifié, réglementé, ou de compétition, mais pratiquer beaucoup d'activité physique !

QUESTION 3

Faut-il être très essoufflé.e pour dire que je fais de l'activité physique ?

- A.B. Vrai
- C.D.E. Faux**

Réponse : C.D.E.

Ce n'est pas parce que tu n'es pas essoufflé.e que tu ne fais pas de l'activité physique ! Il existe plusieurs « niveaux » d'activité physique, on parle de différentes intensités. On peut ainsi faire de l'activité physique à intensité légère, modérée ou élevée. Souvent, on les différencie grâce à des repères sur notre respiration, le rythme de notre cœur, nos ressentis musculaires ou encore notre transpiration. Ainsi, quand tu bouges et que tu peux parler facilement, tu fais de l'activité physique à intensité légère, quand tu bouges et que tu es un peu essoufflé.e mais que tu peux continuer à parler, tu es à intensité modérée, et quand tu bouges et qu'il est difficile ou impossible pour toi de parler, tu es à intensité élevée !

QUESTION 4

J'ai entre 6 et 18 ans, il est conseillé que je pratique une activité physique :

- A. Tous les jours, au moins une heure**
- B. Deux fois par semaine, au moins une heure
- C. Trois fois par semaine, au moins 30 minutes
- D.E. Tous les jours, au moins 30 minutes

Réponse : A.

Pour être en bonne santé, il est recommandé de bouger tous les jours, au moins une heure ! Pour autant, si tu bouges moins d'une heure par jour, pas de panique, chaque minute est importante. Tu peux essayer d'augmenter progressivement la durée et la fréquence à laquelle tu pratiques. Il est aussi possible de faire de l'activité physique plusieurs fois dans la même journée, tu n'es pas obligé.e de faire une heure d'un coup !

QUESTION 5

Quelles affirmations sont vraies concernant les recommandations d'activité physique pour les jeunes de 6 à 18 ans, de manière générale ?

- A. Il est recommandé de pratiquer uniquement à intensité légère.
- B. Il est recommandé de pratiquer à intensité modérée à élevée.**
- C. L'intensité de l'activité physique pratiquée n'a pas d'influence sur la santé.
- D. Il est recommandé de pratiquer au moins trois fois par semaine des activités à intensité plus élevée, et qui renforcent les muscles et les os.**
- E. Il est recommandé de pratiquer uniquement du sport.

Réponse : B.D.

Pour les jeunes de 6 à 18 ans, il est recommandé de pratiquer une heure par jour à intensité modérée à élevée. L'activité physique à intensité légère est également bénéfique, mais pour avoir plus de bénéfices, c'est important que tu sois essoufflé.e lorsque tu pratiques, au moins un peu tous les jours ! Concernant le type d'activité physique, tu peux pratiquer n'importe quelle activité physique, mais pour avoir encore plus de bénéfices, pense à intégrer des activités à intensité plus élevée, qui renforcent tes muscles et tes os (comme sauter, courir...) au moins trois fois par semaine.

QUESTION 6

Parmi les propositions suivantes, qui atteint les recommandations en matière d'activité physique ?

- A. Léo a 14 ans, il déteste le sport, mais aujourd'hui il a passé deux heures à faire du skateboard avec ses ami.es, à force d'essayer de nouvelles figures, il était tout essoufflé !
- B.C. Sacha a 13 ans et a passé son dimanche à la maison. Comme il pleuvait, c'était opération rangement de sa chambre (20 minutes), puis cinéma. En rentrant, avec ses parents, ils ont joué au ping-pong tranquillement pendant 1 heure.
- D.E. Zoé a 12 ans, aujourd'hui elle n'a pas entraîné. Elle est allée à l'arrêt de bus en marchant, elle est à 5 minutes. Au retour, sa mère est venue la chercher au collège, elle sortait d'EPS, ils ont nagé pendant 45 minutes !

Réponse : A.

D'après les informations données dans ces profils, c'est bien Léo qui atteint les recommandations en matière d'activité physique, car il a réalisé plus d'une heure d'activité physique dans la journée en étant essoufflé, ce qui signifie qu'il a pratiqué à intensité modérée ou élevée ! Sacha a pratiqué 1 heure, ce qui est bien en termes de durée, mais en revanche, l'intensité n'est pas suffisante pour que les recommandations soient atteintes ! Zoé quant à elle n'a pas atteint l'heure de pratique recommandée. Pour autant, garde bien en tête que même si tu n'atteins pas les recommandations tous les jours, mieux vaut bouger un petit peu que pas du tout : chaque minute compte !

QUESTION 7

Être sédentaire, c'est quoi ?

- A. Être habitant de Sédent, dans le Gers
- B. Avoir la phobie de montrer ses dents
- C. Passer beaucoup de temps en position assise ou allongée, en dehors du temps de sommeil
- D.E. Ne pas pratiquer suffisamment d'activité physique

Réponse : C.

La sédentarité renvoie à tous les moments où tu es en position assise ou allongée, en dehors des temps de sommeil. Ce sont des moments où tu dépenses très peu d'énergie, que tu sois chez toi, à l'école, pendant tes déplacements ou pendant tes loisirs. Il peut s'agir de moments où tu es devant les écrans (télé, jeux vidéo, téléphone), ou non (lecture, devoirs...).

QUESTION 8

Parmi les propositions suivantes, lesquelles sont impactées lorsque tu passes beaucoup de temps sur les écrans, notamment sur les réseaux sociaux : (plusieurs réponses possibles)

- A. Mon sommeil et mon humeur
- B. Ma concentration en cours
- C. Mon estime de moi et mon sentiment de solitude
- D. Mon exposition au cyberharcèlement
- E. Le risque de tomber sur des contenus dangereux pouvant influencer mes comportements (troubles alimentaires, automutilation, drogues, défis à risque)

Réponse : A.B.C.D.E.

Toutes les réponses sont vraies, à long terme, le fait de passer régulièrement du temps sur les écrans et notamment sur les réseaux sociaux a de nombreux impacts négatifs sur ta santé physique, mentale et sociale !

QUESTION 9

Quelle est LA recommandation en matière de sédentarité pour des collégien.nes ? (une seule réponse)

A.B. Il est recommandé de limiter les activités dans lesquelles je suis sédentaire, en particulier celles devant les écrans.

C. Peu importe le temps passé en position assise ou allongée, il est recommandé que je me lève le plus régulièrement possible quand je suis en position assise ou allongée.

D.E. Il est recommandé de limiter les activités dans lesquelles je suis sédentaire, en particulier celles devant les écrans ET de me lever le plus régulièrement possible quand je suis en position assise ou allongée.

Réponse : D.E.

Pour être en bonne santé, les recommandations en matière de sédentarité sont à la fois de limiter les activités et les moments où tu es sédentaire, et également de te lever le plus régulièrement possible lorsque tu es en position assise ou allongée, par exemple 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 1 heure. De plus, il est recommandé de limiter ton temps devant les écrans.

QUESTION 10

Qui a été le plus sédentaire ?

A. Zoé a 12 ans, ce dimanche, elle a fait du vélo, puis elle a passé une bonne partie de la journée au gymnase car elle avait un match de hockey ! Le soir, elle a joué aux jeux vidéo pendant 1 heure, avec une petite pause entre ses deux parties, pour aller chercher le livre que son frère lui avait prêté, à l'étage.

B.C. Ce matin, Sacha, 13 ans, était assise pour faire ses devoirs pendant deux heures, d'une traite ! Après ça, randonnée en famille de 10 km, ils ont mis 2 heures et demie ! En fin de journée, ils ont regardé un film d'une heure et demie, avant de faire un jeu de société puis de manger.

DE. Léo a 14 ans. Aujourd'hui, il allait voir jouer sa sœur au hockey. Il a passé la matinée entre les tribunes et la buvette, où il aidait les bénévoles. L'après-midi, il est allé chez un copain pour jouer aux jeux vidéo pendant 2 heures, puis a rangé sa chambre en fin de journée.

Réponse : B.C.

D'après les informations données, c'est bien Sacha qui a passé le plus de temps en position assise ou allongée ! Le fait d'avoir fait une randonnée ne supprime pas les plus de 3 heures 30 à faire des activités sédentaires. Zoé et Léo, quant à eux, ont passé moins de temps assis ou allongés (1 heure pour Zoé, avec une pause entre les deux, et 2 heures pour Léo) !

QUESTION 11

Si j'ai entre 6 et 18 ans et que je pratique au moins une heure d'activité physique par jour, à intensité modérée à élevée :

B.C. Je n'atteins pas les recommandations en matière d'activité physique, je suis considéré.e comme une personne « INACTIVE ».

A.D.E. J'atteins les recommandations en matière d'activité physique, je suis considéré.e comme une personne « ACTIVE ».

Réponse : A.D.E

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il faut atteindre les recommandations en matière d'activité physique pour être considéré.e comme une personne ACTIVE. À l'inverse, lorsqu'une personne n'atteint pas les recommandations en matière d'activité physique, elle est considérée comme étant INACTIVE. Ça ne veut pas dire qu'elle ne pratique aucune activité physique, simplement qu'elle n'en pratique pas suffisamment au regard des recommandations !

QUESTION 12

Si j'ai entre 12 et 18 ans, que je passe beaucoup de temps en position assise ou allongée, notamment devant les écrans, ET que je passe souvent plusieurs heures en position assise ou allongée sans me lever :

- A.B.C. Je n'atteins pas les recommandations en matière de sédentarité, je suis donc considéré.e comme SÉDENTAIRE.**
- D.E. J'atteins les recommandations en matière de sédentarité, je suis considéré.e comme NON SÉDENTAIRE.

Réponse : A.B.C.

Toujours selon l'OMS, lorsqu'une personne atteint les recommandations en matière de sédentarité, elle est considérée comme non sédentaire. Ainsi, à l'inverse, les personnes sédentaires sont celles qui n'atteignent pas les recommandations.

QUESTION 13

Léo a 12 ans. Il pratique plusieurs activités physiques chaque semaine. Il a 1 heure d'entraînement de natation tous les lundi, mercredi et vendredi, à intensité modérée à élevée. Les mardi et jeudi, il a 2 heures d'EPS. Le week-end, il a souvent des compétitions et quand il n'en a pas, il va faire du vélo en famille, il est souvent essoufflé. Tous les jours de la semaine, il va à l'école en bus, et il passe tous les jours plusieurs heures assis pour travailler ou pour lire, sans se lever en dehors des récréations. Il a droit à 1 heure de jeux vidéo par jour, mais il passe souvent beaucoup de temps sur son téléphone à la maison.

Selon toi, Léo est :

- A. Sportif et sédentaire
- B. Inactif et sédentaire
- C. Inactif et non sédentaire
- D. Actif et non sédentaire
- E. Actif et sédentaire**

Réponse : E.

Cet exemple montre bien qu'il est possible d'être à la fois actif et sédentaire, si l'on fait suffisamment d'activité physique mais que l'on passe trop de temps en position assise ou allongée, sans se lever ! Pour être en meilleure santé, il est important que tu sois à la fois actif et non sédentaire, il faut donc à la fois bouger le plus possible et limiter le temps que l'on passe à faire des activités sédentaires.

QUESTION 14

Bouger chaque jour et passer moins de temps en position assise ou allongée, ça peut me permettre :

- A. De me sentir mieux, plus heureux.se**
- B. De mieux apprendre et d'être plus concentré.e**
- C. D'avoir une meilleure condition physique (cœur, poumons, muscles, os...)**
- D. De me faire des ami.es et de rencontrer de nouvelles personnes**
- E. De mieux dormir**

Réponse : A.B.C.D.E.

L'activité physique a des bénéfices sur votre santé physique, ainsi que sur votre santé mentale et sociale ! Elle vous permet de vous sentir mieux maintenant, mais aussi de bien vous développer et d'être en meilleure santé plus tard. L'activité physique a des bienfaits pour tout le monde !

QUIZZ | QUESTIONS BONUS

Ces questions bonus sont prévues pour ouvrir les échanges avec les élèves, leur apporter des pistes concrètes pour agir sur leurs comportements. Elles ne sont pas prévues pour être réalisées avec le parcours actif, simplement avec tous les élèves pour échanger.

QUESTION 15

Qu'est-ce qui te donne le plus envie de bouger ?

- A. La compétition
- B. Retrouver tes ami.es et/ou ta famille pour pratiquer
- C. Le plaisir ressenti lors de la pratique
- D. Être dehors, dans la nature, pour pratiquer
- E. Savoir que tu vas être plus en forme, ou en meilleure santé
- F. Autre chose

Toutes les réponses sont de bonnes raisons de bouger, aucune n'est meilleure que les autres ! Ce qui est important, c'est de trouver ce qui te fait plaisir et de choisir la ou les activités physiques que tu aimes et que tu as envie de pratiquer de manière régulière !

QUESTION 16

Parmi ces propositions, laquelle te conviendrait le mieux pour être moins sédentaire ?

- A. Penser à me lever régulièrement quand je suis en position assise ou allongée
- B. Réduire le temps que je passe en position assise ou allongée
- C. Réduire le temps que je passe devant les écrans
- D. Me déplacer plus souvent à pied ou à vélo
- E. Autre

Toutes les réponses sont de bonnes solutions pour être moins sédentaire. Tu peux en choisir une ou plusieurs, celles qui te semblent les plus adaptées à toi, et en inventer d'autres, pour réduire le temps que tu passes en position assise ou allongée, en dehors des temps de repos, et/ou te lever plus souvent !

QUESTION 17

Parmi ces propositions, laquelle te conviendrait le mieux pour faire plus d'activité physique modérée à intense ?

- A. Trouver une activité qui me plaît
- B. Aller plus souvent dehors pour bouger
- C. Me déplacer plus souvent à pied, à vélo, en trottinette...
- D. Essayer de nouvelles activités physiques et/ou sportives
- E. Me motiver avec mes ami.e.s ou ma famille pour faire de l'activité physique ensemble
- F. Faire de la compétition
- G. Viser une performance, avoir un objectif
- H. Autre

Toutes les réponses sont de bonnes solutions pour être plus actif. Tu peux en choisir une ou plusieurs, celles qui te semblent les plus adaptées à tes envies et besoins, et en inventer d'autres, pour augmenter le temps que tu passes à bouger !