

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

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

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 !

QUESTION 3

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

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

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

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.

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 entraînement. 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 !

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

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)

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.

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.

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 ».

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.

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

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

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

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

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