



Le sport en



... questions

*Un jeu de questions-réponses
autour du sport et de la santé*

ministère
éducation
nationale



Gironde
CONSEIL GENERAL
gironde.fr

Le sport en

3 questions

Créé à l'initiative de Philippe MADRELLE, Président du Conseil Général de la Gironde, en étroite collaboration avec l'Education Nationale, **le Conseil Général des Jeunes (CGJ)** a vu le jour en 1989, à l'occasion de la commémoration du bicentenaire de la Révolution française.

Le Conseil Général des Jeunes permet aux collégiens girondins d'exercer leurs droits et leurs devoirs de citoyens en devenant par la réalisation d'actions concrètes. C'est un lieu de réflexion, de discussion et d'action, de découverte et d'apprentissage de la vie civique et de la démocratie locale.

Dans le cadre de son mandat 2010/2011, **le groupe de travail Sports du CGJ a réalisé ce jeu**, dont l'objectif est de sensibiliser les jeunes collégiens sur la dimension sport et santé de l'activité physique.

Ainsi, tout en vous amusant, vous pourrez vérifier ou améliorer vos connaissances dans les domaines suivants :

- activité sportive et entraînement
- hygiène de vie
- dopage et conduites dopantes
- équipements et protections

Au bas de chacune des cartes, une question supplémentaire « Quizz+ » vous permettra de tester votre culture sportive générale.

Bonne partie !

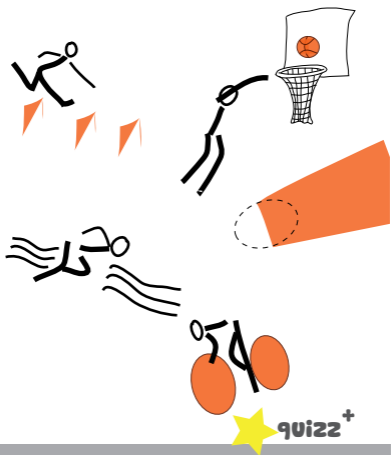
Amusez-vous bien !

Activité sportive et entraînement

? 1. Les objectifs de l'entraînement sont d'améliorer les capacités des pratiquants, comme par exemple :

- les capacités tactiques
- les capacités psychologiques

Citez-en deux autres.



Quelle vitesse maximale le sprinteur jamaïcain Usain Bolt a atteint pendant la finale mondiale du 100 m en 2009 ?

- A. 38,7 km/h
- B. 41,7 km/h
- C. 44,7 km/h

Activité sportive et entraînement



1. • Les capacités physiques
• Les capacités techniques

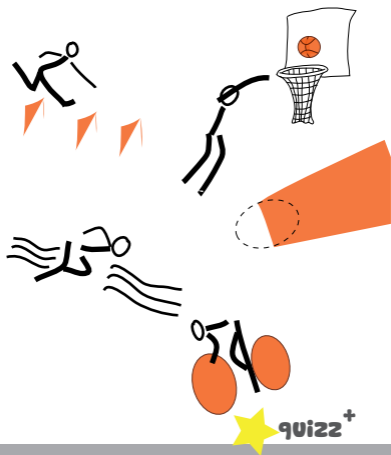


C. 44,7 km/h. Cette vitesse a été atteinte lors de son record du monde sur la distance : 9 secondes et 58 centièmes.

Activité sportive et entraînement

? 2. L'échauffement minimise les risques de blessures mais n'a pas d'effet bénéfique direct sur la performance.

• Vrai ou Faux ?



Au début du 20^{ème} siècle, dans quel sport s'est illustrée la française Suzanne Lenglen ?

- A. La gymnastique
- B. Le tennis
- C. L'équitation

Activité sportive et entraînement

2. Faux.

Outre ses vertus préventives contre les blessures, un échauffement correct augmente la température de l'organisme de 37° à 39°, ce qui optimise la qualité des mouvements et la disponibilité de l'énergie.



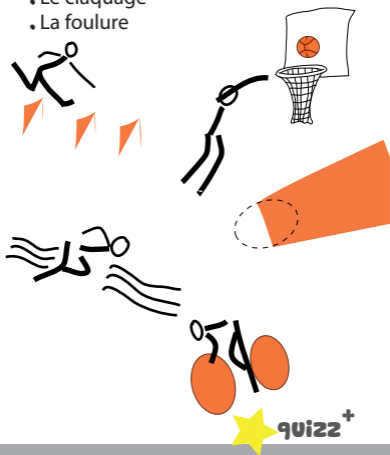
B. Le tennis. Un court porte son nom au stade Roland Garros.

Activité sportive et entraînement

? 3. Pratiquer une activité sportive nécessite une certaine connaissance de son corps et de ses limites, afin notamment de minimiser les risques de traumatismes.

Selon vous, ces exemples de traumatismes courants sont-ils d'origine musculaire ou articulaire ?

- La contracture
- La luxation
- L'élongation
- Le claquage
- La foulure



À quelle hauteur se trouve l'arceau du panier de basket ?

- A. 2 m 90
- B. 3 m 05
- C. 3 m 25

Activité sportive et entraînement



3.

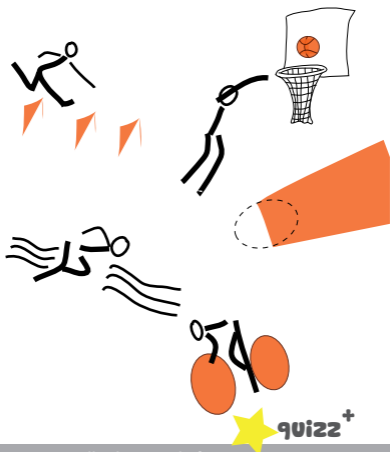
- Sont des traumatismes musculaires : la contracture, l'élongation, le claquage (déchirure)
- Sont des traumatismes articulaires : la luxation, la foulure (entorse)



B. 3 m 05

Activité sportive et entraînement

- ? 4. S'ils sont réalisés avant l'effort, les étirements amples maintenus longuement diminuent le niveau de performance.
- Vrai ou Faux ?



Sur quelle distance la française Laure Manaudou a-t-elle été championne olympique en 2004 et double championne du monde en 2005 et 2007 ?

- A. 400 m nage libre
- B. 200 m nage libre
- C. 100 m nage libre

Activité sportive et entraînement



4. Vrai.

Les étirements amples et longs (dits « passifs longs ») diminuent la qualité de contraction des muscles. Par leurs effets sur l'amélioration de la souplesse et de l'irrigation sanguine, ainsi que sur la relaxation physique et psychologique, leur seul intérêt réside dans la phase de récupération.



A. 400 m nage libre

Activité sportive

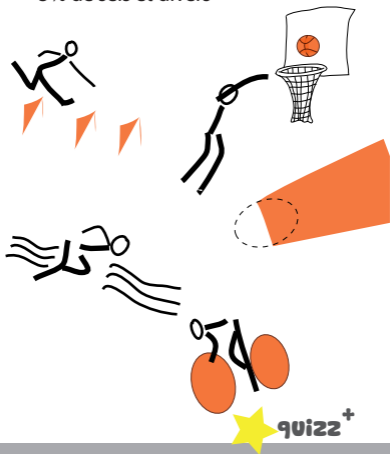
et

entraînement

? 5. Moteur de mouvement, le muscle est principalement composé d'eau, de protéines, de sels et autres substances.

Quelle en est la proportion d'après-vous ?

- 40% d'eau / 45% de protéines / 15% de sels et divers
- 60% d'eau / 30% de protéines / 10% de sels et divers
- 75% d'eau / 20% de protéines / 5% de sels et divers



Avec quel club le basketteur français Tony Parker a-t-il été le 3^{ème} joueur de l'histoire à avoir remporté, à 23 ans, deux titres NBA ?

A. Les New York Knicks
B. Les Los Angeles Lakers
C. Les San Antonio Spurs

ACTIVITÉ SPORTIVE
et
ENTRAÎNEMENT



5. Le muscle est composé de 75% d'eau, 20% de protéines et 5% de sels et autres substances.



C. Les San Antonio Spurs. Les deux 1^{er} joueurs étaient Magic Johnson et Kobe Bryant.

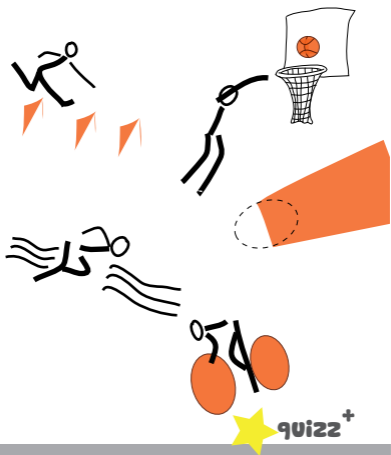
Activité sportive

et

entraînement

? 6. Parmi ces réponses, lesquelles correspondent à une énergie utilisée ou produite par notre organisme pendant l'activité sportive ?

- Énergie chimique
- Énergie solaire
- Énergie électrique
- Énergie nucléaire
- Énergie mécanique



Pour lequel de ces sports le français est-il la langue officielle de l'arbitrage en compétition internationale ?

- A. L'éscrime
- B. La boxe
- C. Le patinage

Activité sportive et entraînement



6. Pendant l'activité sportive, notre organisme utilise de l'énergie :

- chimique pour transformer les nutriments en énergie musculaire,
- électrique pour que le système nerveux ordonne aux muscles de fonctionner,

et il produit de l'énergie :

- mécanique lorsque les muscles créent un mouvement.



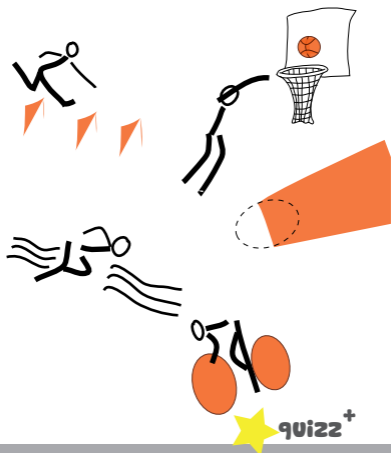
A. L'éscrime. Chaque pays utilise sa langue pour les compétitions nationales, mais dès que la compétition devient internationale, le français est obligatoire pour l'arbitrage. « En Garde ! Prêts ? Allez ! Halte ! ... ».

Activité sportive et entraînement

? 7. La récupération est la période qui suit l'effort. En quoi consiste-t-elle ?

Plusieurs réponses possibles

- S'étirer
- Se réhydrater
- Absorber des glucides
- Reposer ses muscles et ses articulations



Dans quel ordre se déroulent les trois épreuves du triathlon que sont le cyclisme, la natation et la course à pied ?

ACTIVITÉ SPORTIVE
et
ENTRAÎNEMENT



7. Toutes les réponses sont bonnes :

- S'étirer permet de récupérer l'élasticité et de réduire la destruction musculaire
- Se réhydrater est important jusqu'à un apport de 3 litres par 24h
- Absorber des glucides dans les 2 à 3 h facilite le réapprovisionnement de l'énergie musculaire
- Reposer ses muscles et ses articulations permet d'éliminer les toxines et de réparer les microlésions

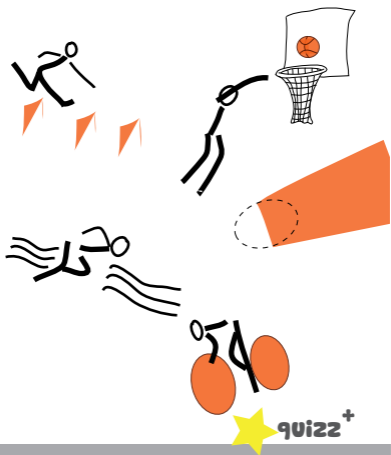


1. La natation 2. Le cyclisme 3. La course à pied

Activité sportive et entraînement

? 8. Sur le plan énergétique, à quoi correspond la récupération parmi les réponses suivantes ?

- Le surmenage
- La surcompensation
- La surfacturation
- Le surentraînement



Qu'est-ce que le Prix de l'Arc de Triomphe ?

- A. Une course hippique
- B. Une course cycliste
- C. Une course automobile

Activité sportive et entraînement



8. La récupération est le moment propice à la surcompensation.

Lorsqu'un effort épuise les réserves énergétiques du corps, l'organisme profite d'une période de repos pour stocker en surplus de nouvelles réserves. Elle est améliorée par une bonne hygiène de sommeil et d'alimentation.

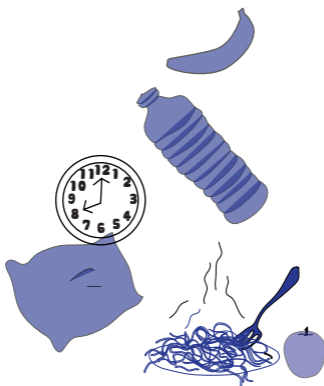


A. C'est une célèbre course hippique « de plat » qui se court sur l'hippodrome de Longchamps à Paris.

Hygiène de vie

? 9. A quel mot appartient cette définition : « état de complet bien-être physique, mental et social » ?

- Le sommeil
- La nutrition
- La santé
- La performance



Dans la catégorie adulte, à quel sport correspond la durée de match de 2 x 40 minutes ?

- A. Football.
- B. Rugby
- C. Handball

Hygiène de vie



9. La santé.

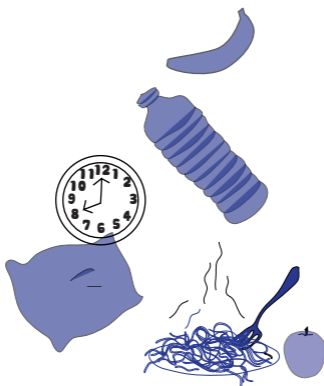


B. Le rugby. Le handball se joue en 2 x 30 mn et le football en 2 x 45 mn.

Hygiène de vie

? 10. Selon vous, lesquelles de ces propriétés sont liées à l'activité physique ?

- Anti-moustiques
- Anti-dépressives
- Cadastrales
- Analgésiques (anti-douleurs)



Classez ces trois grades de judo du moins au plus élevé ?

- A. La ceinture verte
- B. La ceinture bleue
- C. La ceinture blanche

Hygiène de vie

10.

- Les propriétés anti-dépressives car l'activité physique aide à l'équilibre du dynamisme mental.
- Les propriétés analgésiques car après l'échauffement, pendant et un peu après l'effort, notre corps libère des hormones (endorphines) anti-douleurs.

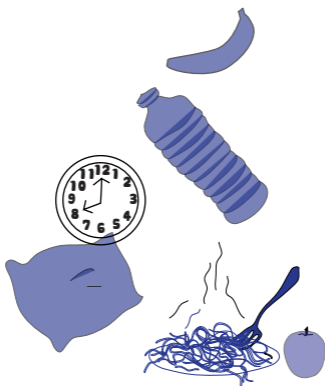


Les couleurs par ordre croissant de grade en judo sont : blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron, noire, rouge et blanche, rouge.

Hygiène de vie

? 11. Parmi ces deux réponses, laquelle évoque les deux phases principales qui décomposent le temps du sommeil ?

- Le sommeil transcendantal et de plomb
- Le sommeil profond et paradoxal



A quel équipement la hauteur de 76 cm correspond-elle ?

- A. Un but de hockey sur glace
- B. Une poutre de gymnastique
- C. Une haie d'athlétisme.

Hygiène de vie



11. Le sommeil profond et paradoxal.

Le premier œuvre notamment pour la croissance, le système immunitaire et la récupération de la fatigue physique.

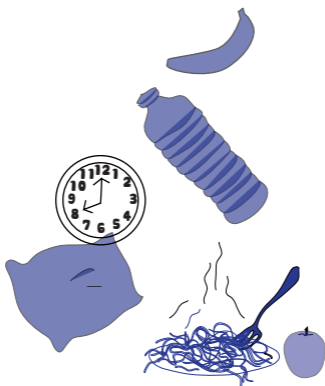
Le second, pendant lequel nous rêvons, optimise la mémoire et la récupération de la fatigue nerveuse.



Une haie d'athlétisme. Le but de hockey sur glace mesure 122 cm de haut et une poutre de gymnastique entre 105 et 125 cm selon la catégorie.

Hygiène de vie

? 12. Lorsque l'on se couche avec les mains et les pieds froids, y a-t-il un intérêt à mettre des chaussettes ou à réchauffer le lit avant de se coucher ?



Dans l'épreuve cycliste du Tour de France, quelle est la couleur de maillot du meilleur sprinteur ?

- A. Blanche
- B. Verte
- C. Jaune

Hygiène de vie



12. Oui.

Pour bien dormir, la température centrale du corps doit baisser et, réchauffer les extrémités y participe.

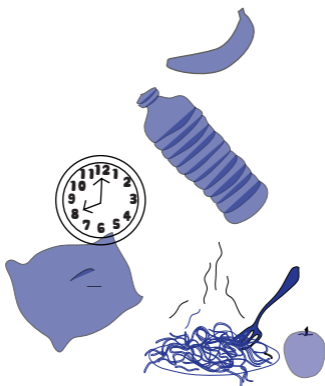


B. Verte. Les maillots blanc (jeune de moins de 25 ans) ou jaune (toutes catégories) désignent les 1^{ers} au classement général.

Hygiène de vie

?13. Nous passons environ le tiers de notre vie à dormir. D'après vous, pour une durée de vie de 80 ans, à combien d'heures cela correspond ?

- 3 600 heures
- 23 600 heures
- 233 600 heures



« Split, Spare, Strike », dans quelle discipline pouvez-vous entendre ces termes ?

- A. A la pétanque
- B. Au frisbee
- C. Au bowling

Hygiène de vie



13. 233 600 heures.

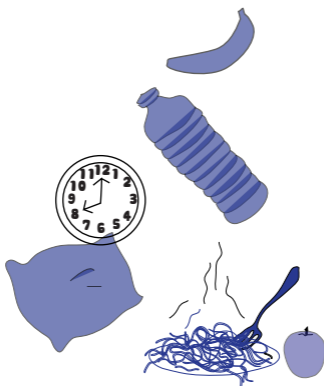


C. Au bowling, Strike ou Spare signifient que toutes les quilles sont tombées en un ou deux coups. Split désigne un écart entre des quilles non tombées.

Hygiène de vie

? 14. En aidant à stabiliser le poids, l'exercice physique aide aussi à mieux dormir.

• Vrai ou Faux ?



Quelle est la largeur d'un but de football ?

A. 7,32 m

B. 6,32 m

C. 5,32 m

Hygiène de vie



14. Vrai.

L'exercice physique aide à stabiliser le poids, or le surpoids, via le ronflement et les troubles de la respiration est un facteur de perturbation du sommeil.



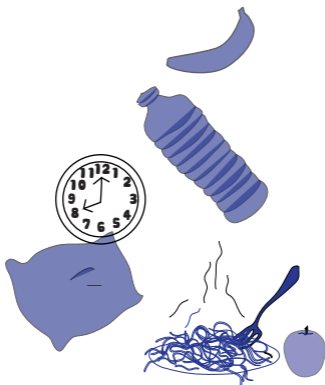
A. 7,32 m. Par comparaison, un but de rugby est large de 16,50 m et un but de handball de 3 m.

Hygiène de vie

? 15. Pour fournir l'énergie nécessaire à nos muscles, notre organisme utilise essentiellement deux types de nutriments énergétiques :

- les lipides (graisses)
- les glucides (sucres et féculents)

Lors d'un effort intense, lequel des deux nutriments notre organisme consomme-t-il en premier ?



En compétition d'aviron quel est le nombre maximal de rameurs sur une même embarcation ?

- A. 4
- B. 6
- C. 8

Hygiène de vie



15. Les glucides.

A contrario notre organisme privilégie la consommation des lipides lors d'efforts moins intenses.

Le saviez-vous ?

Si la quantité de glucides que nous ingérons est supérieure à celle que nous pouvons stocker, elle se transforme en graisse.

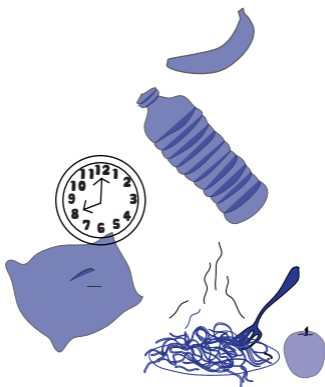


C. 8. Cela fait 9 personnes sur l'aviron en comptant le barreur (pilote).

Hygiène de vie

? 16. D'après vous, après un repas complet, de combien d'heures varie l'intervalle de durée de la digestion ?

- 1h à 2h
- 2h à 4h
- 2h à 6h



A quel joueur de football a été décerné le « ballon d'or » en 2009 ?

- A. Xavi Hernandez
- B. Lionel Messi
- C. Cristiano Ronaldo

Hygiène de vie



16. En fonction de la nature des aliments, la durée de la digestion varie entre 2 et 6h.

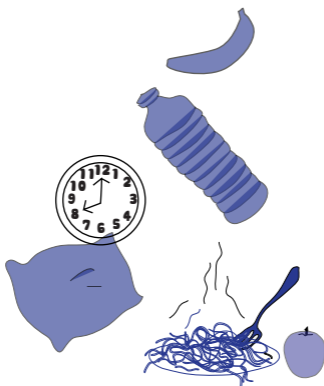


B. Lionel Messi. Cristiano Ronaldo et Xavi Hernandez ont été classés 2^{ème} et 3^{ème}.

Hygiène de vie

?17. Dans les deux heures suivant l'arrêt de l'activité physique, il est nécessaire de reconstituer ses réserves en glucides, notamment grâce aux sucres lents contenus dans les féculents.

Citez trois aliments de cette famille.



Avant 2012, qui a remporté le plus grand nombre de médailles d'or Olympiques ?

- A. Larissa Latynina
- B. Teddy Riner
- C. Michael Phelps

Hygiène

de vie



17.

- Le riz
- Le pain
- Les pâtes
- Les pizzas
- Les crêpes
- Les galettes
- Les céréales
- La semoule
- Les pommes de terre
- Les haricots en grains
- Les lentilles
- Les petits pois
- Les pois chiches
- Les bananes...

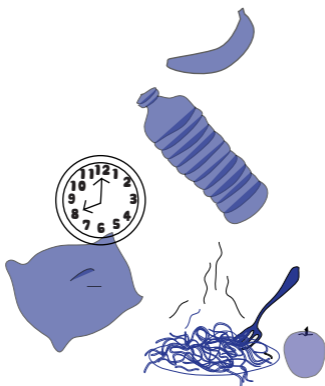


C. Michael Phelps, nageur aux 14 médailles d'or aux JO, contre 9 pour la gymnaste Larissa Latynina et aucune pour le judoka Teddy Riner.

Hygiène de vie

?18. Les vitamines, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, sont fabriquées par notre corps.

• Vrai ou Faux ?



Qui a été le plus jeune champion du monde de Formule 1 avant 2011 ?

- A. Sebastian Vettel
- B. Lewis Hamilton
- C. Fernando Alonso

Hygiène de vie



18. Faux.

Une seule, la vitamine K provient de bactéries vivant dans le gros intestin. Toutes les autres proviennent de notre alimentation. Plus notre alimentation est variée plus nous nous assurons un apport équilibré en vitamines.

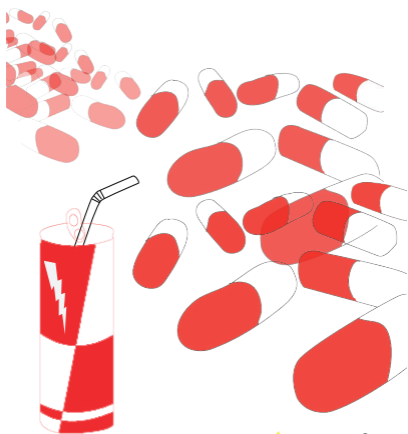


A. Sebastian Vettel, en 2010, à 23 ans.
Lewis Hamilton l'avait été en 2008 à 23 ans et demi et Fernando Alonso en 2005 à 24 ans.

Dopage
et conduites
dopantes

?19. Dans le but d'améliorer ses performances, consommer une substance (stupéfiant, médicament, excitant...) pour passer un examen scolaire est une conduite dopante.

• Vrai ou Faux ?



Lors de la Coupe du Monde de rugby en 2003, sur quel score mémorable s'incline la Namibie face à l'Australie ?

- A. 201 à 12
- B. 172 à 4
- C. 142 à 0

DOPAGE et conduites dopantes



19. Vrai.

Lorsque qu'une personne consomme une substance pour améliorer ses performances physiques, intellectuelles, artistiques ou pour affronter un obstacle réel ou ressenti (un examen, un entretien d'embauche, un travail difficile et/ou pénible, des angoisses, un mal-être...), on parle de conduite dopante.

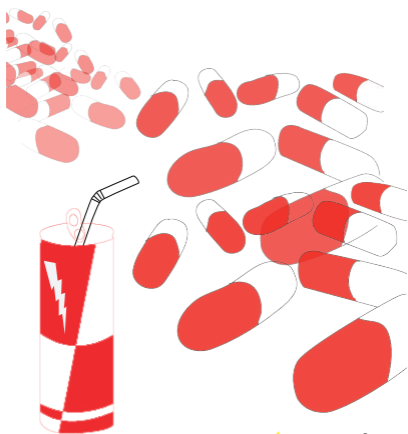


C. 142 à 0. Soit 22 essais dont 16 transformés.

Dopage
et conduites
dopantes

? 20. Les conduites dopantes deviennent du dopage sportif si elles concernent à la fois :

- les sportifs licenciés au sein d'une fédération sportive
 - des substances ou des procédés interdits aux sportifs par l'Agence Mondiale Antidopage
 - le sport de compétition
- Vrai ou Faux ?



Dans quelle ville se sont déroulés les premiers jeux olympiques de la jeunesse en 2010 ?

- A. Innsbruck
- B. Singapour
- C. Nankin

DOPAGE
Dopage
et conduites
dopantes



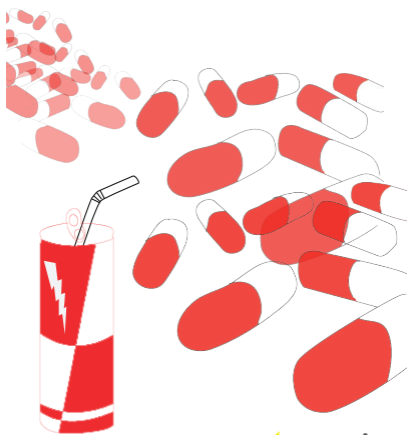
20. Vrai



B. Singapour. Les Jeux Olympiques de la jeunesse rassemblent des sportifs de 15 à 18 ans. Les prochains auront lieu à Innsbruck pendant l'hiver 2012 et à Nankin pendant l'été 2014.

Dopage
et conduites
dopantes

? 21. Citez trois raisons qui peuvent amener un sportif à se doper.



Quel est le record de buts marqués par un même joueur lors d'une Coupe du Monde de football ?

- A. 9 buts
- B. 11 buts
- C. 13 buts

DOPAGE et conduites dopantes



21.

- Augmenter la performance, avoir de meilleurs résultats...
- La gloire, la reconnaissance, l'estime de soi...
- Le stress, la peur, la pression de la compétition...
- La surcharge de travail, la fatigue, les blessures...
- L'argent, les avantages matériels...
- L'influence, la pression de l'entourage, des médias...



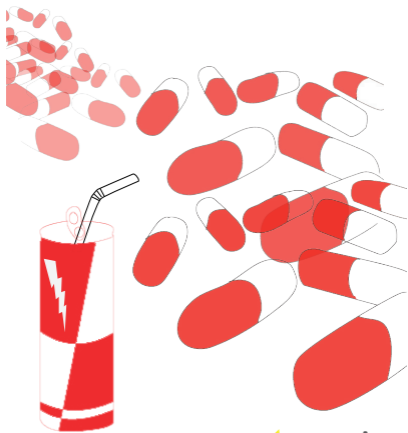
C. 13 buts. Le buteur français Just Fontaine détient ce record depuis la Coupe du Monde de football de 1958 en Suède.

Dopage et conduites dopantes

? 22. Parmi ces risques sur la santé, quels sont ceux qui peuvent être liés au dopage ?

Plusieurs réponses possibles

- Accident cardiaque ou vasculaire
- Cancer
- Impuissance sexuelle
- Dépression psychique
- Dépendance
- Fracture osseuse



Lors d'une course cycliste, que désigne la « flamme rouge » ?

- A. Le dernier kilomètre
- B. Le dernier coureur
- C. Le coureur le plus rapide

DOPAGE
Dopage
et conduites
dopantes



22. Toutes les réponses sont justes.

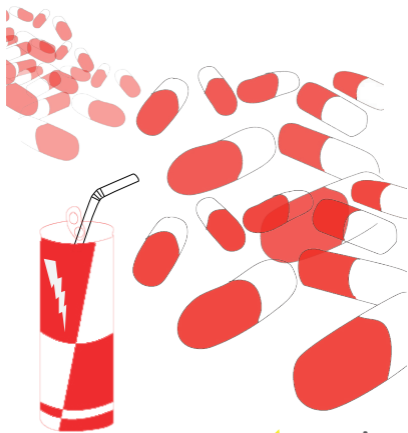


A. La « flamme rouge » est un drapeau triangulaire rouge indiquant le début du dernier kilomètre à parcourir.

DOPAGE
et conduites
dopantes

? 23. Un sportif contrôlé positif dans son sport encourt le risque d'interdiction de participer à des compétitions seulement dans ce sport.

• Vrai ou Faux ?



Quelle est la distance à parcourir dans un marathon ?

- A. 40,195 km
- B. 41,195 km
- C. 42,195 km

DOPAGE et conduites dopantes



23. Faux.

D'autres Fédérations sportives peuvent également lui interdire de participer à des compétitions.

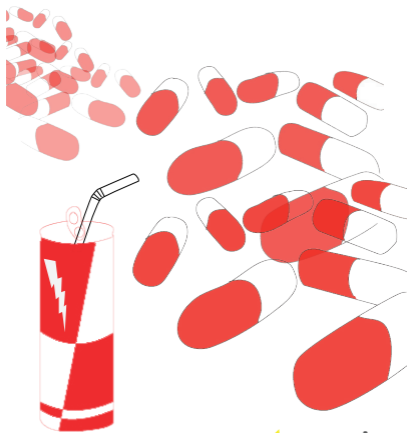


C. 42,195 km. Cela correspond à la distance entre les deux villes grecques de Marathon et d'Athènes.

Dopage
et conduites
dopantes

? 24. Les cheveux et les poils font partie des éléments qui peuvent être analysés lors d'un contrôle antidopage.

Citez en trois autres.



A quel sport doit-on les termes de « lutz » et « boucle piqué » ?

- A. Le plongeon
- B. Le patinage artistique
- C. La gymnastique rythmique

DOPAGE et conduites dopantes



24. Les urines

- Le sang
- L'air expiré
- Les ongles
- La salive

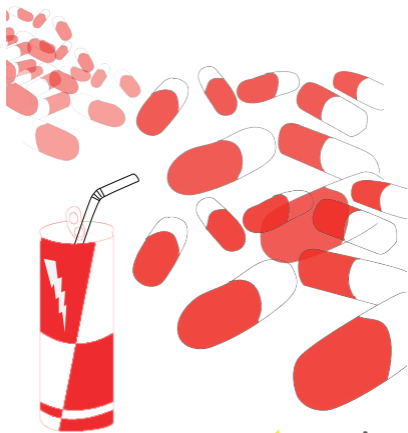


B. Le patinage artistique. Ce sont des figures de saut.

Dopage
et conduites
dopantes

? 25. Parmi ces produits lesquels sont considérés comme dopants ?

- L'alcool
- Le tabac
- Le cannabis



Quel légume est le symbole de l'équipe de rugby du Pays de Galles ?

- A. La carotte
- B. La courgette
- C. Le poireau

DOPAGE et conduites dopantes



25. L'Agence Mondiale

Antidopage considère que l'alcool dans certaines disciplines (sports mécaniques, de tirs...) et le cannabis sont des produits dopants. Pas le tabac.

Le saviez-vous ?

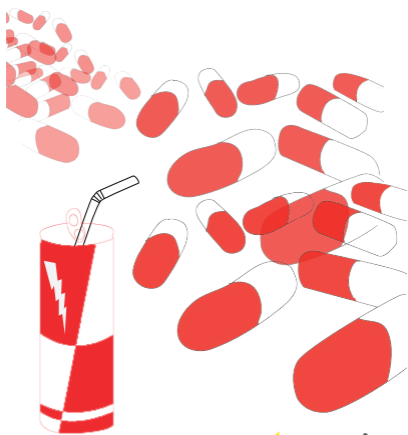
Parmi les substances utilisées par les trafiquants pour couper le cannabis, on trouve des produits pétrolifères (paraffine), de coloration (henné, cirage à chaussures), des microbilles de verre, de la silice, du sable...



C. Le poireau. Cet emblème proviendrait d'une légende racontant une bataille victorieuse des Gallois contre les saxons dans un champ de poireaux.

DOPAGE
et conduites
dopantes

? 26. Existe-t-il une différence entre les boissons énergétiques et les boissons énergisantes ?



Au polo, que font les spectateurs entre deux périodes ?

- A. Ils nettoient les chevaux
- B. Ils rebouchent les trous du terrain
- C. Ils tondent la pelouse

DOPAGE et conduites dopantes



26. Oui.

Les boissons énergétiques, destinées aux sportifs, répondent à des critères stricts. Elles fournissent de l'énergie, réduisent la fatigue et la déshydratation.

Les boissons énergisantes, à visée commerciale, peuvent provoquer des troubles nerveux, de l'anxiété et des risques sanitaires plus graves si elles sont associées à des boissons alcoolisées ou certains médicaments.



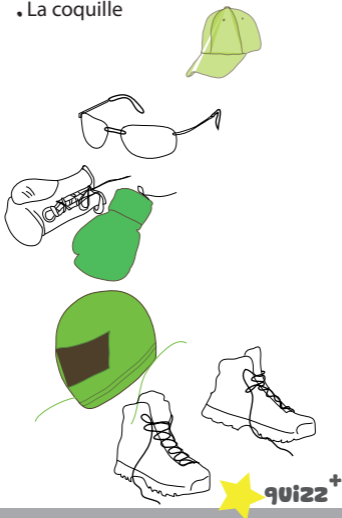
B. Traditionnellement, à la mi-temps, les spectateurs sont invités à remettre les mottes de terre en place sur le terrain.

Équipements et protections

? 27. La pratique de certains sports nécessite des protections spécifiques, conçues pour limiter la gravité des blessures.

Ces termes désignent-ils tous un équipement de protection ?

- La bombe
- Le slider
- Le pare pierre
- La coquille



Combien de fois la Squadra Azzura, l'équipe d'Italie de football, a-t-elle remporté la Coupe du Monde ?

- A. 3 fois
- B. 4 fois
- C. 5 fois

ÉQUIPEMENT ET PROTECTION et protections



27. Oui.

- La bombe protège la tête en équitation
- Le slider protège les genoux en moto de piste
- Le pare pierre protège le tronc en moto de cross
- La coquille protège les parties génitales en sport de combats

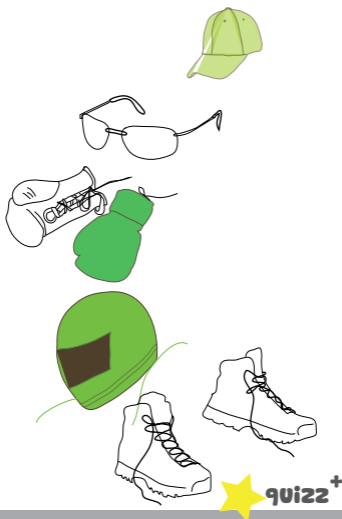


B. 4 fois. En 1934, en 1938, en 1982 et en 2006.

Équipements et protections

? 28. Pendant l'activité sportive, si je me couvre de manière à beaucoup transpirer, j'élimine plus de graisse.

• Vrai ou Faux ?



De quand datent les premiers Jeux paralympiques (Jeux Olympiques réunissant les athlètes handicapés) ?

- A. 1960
- B. 1980
- C. 2000

ÉQUIPEMENT Équipements ET PROTECTION et protections



28. Faux.

J'élimine beaucoup d'eau mais moins de graisse.

Si la régulation de la température corporelle demande trop d'énergie au cœur, les autres muscles en disposeront d'autant moins pour pratiquer longuement l'activité. Hors pour perdre efficacement de la masse grasse, l'activité physique doit être peu intense (exemple : un rythme de course lent) mais longue (40mn ou plus).

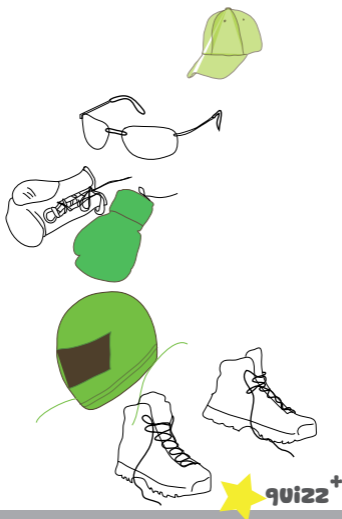


A. 1960. Ils se déroulent à la suite et au même endroit que les Jeux Olympiques, tous les quatre ans.

Équipements et protections

? 29. Les activités physiques de plein air exposent les sujets aux rayons ultraviolets du soleil pouvant causer de graves lésions.

Contre ces effets, citez trois types de protections possibles.



Combien de temps Francis Joyon a-t-il mis pour battre le record du tour du monde à la voile en solitaire en janvier 2008 ?

- A. 57 jours
- B. 71 jours
- C. 72 jours

ÉQUIPEMENT ET PROTECTION et protections



29.

- Les lunettes de soleil (traitées anti-ultraviolets (UV))
- Le chapeau ou la casquette, les vêtements (amples et à tissu serré)
- Les vêtements spéciaux anti-UV (protection solaire intégrée)
- La crème écran solaire (avec indice de protection minimum 15).

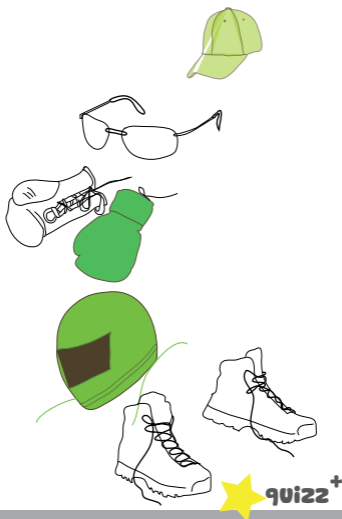


A. 57 jours. Les records précédents étaient de 71 jours par Ellen Mac Arthur en 2005, et 72 jours par Francis Joyon en 2004.

Équipements et protections

? 30. En cas de forte chaleur et d'exposition au soleil, mieux vaut porter des vêtements sombres que des vêtements clairs.

• Vrai ou Faux ?



Quel est le record atteint par le skieur de vitesse italien Simone Origone ?

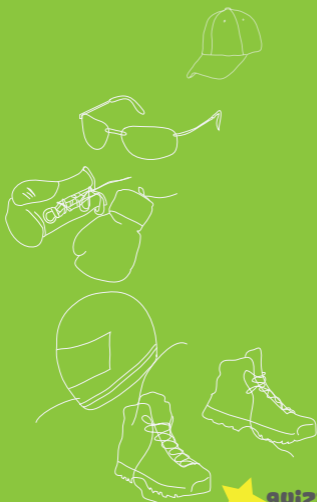
- A. 192 km/h
- B. 214 km/h
- C. 251 km/h

ÉQUIPEMENT Équipements ET PROTECTION et protections



30. Faux.

Les vêtements clairs renvoient davantage les rayons du soleil.

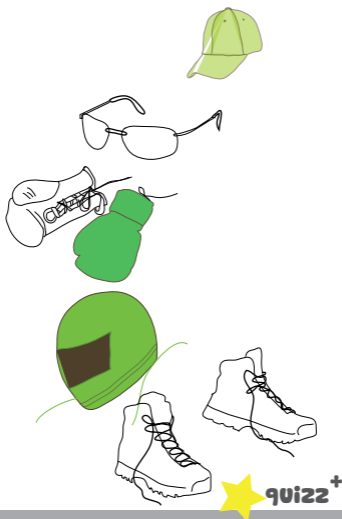


C. 251 km/h. Il a établi ce record sur la piste de vitesse de la station française des Arcs en 2006.

Équipements et protections

? 31. En 1969, une matière textile à base de téflon est inventée pour fabriquer des vêtements de sport à la fois imperméables et respirants.

Quel est son nom ?



En combien de temps le coureur éthiopien Haile Gebreselassie a-t-il parcouru son marathon le plus rapide en 2008 ?

- A. 1 h 03 m 59 s
- B. 2 h 03 m 59 s
- C. 3 h 03 m 59 s

ÉQUIPEMENT
Équipements
ET PROTECTION
et protections



31. Le Gore-tex, du nom de ses inventeurs Bill et Bob Gore.

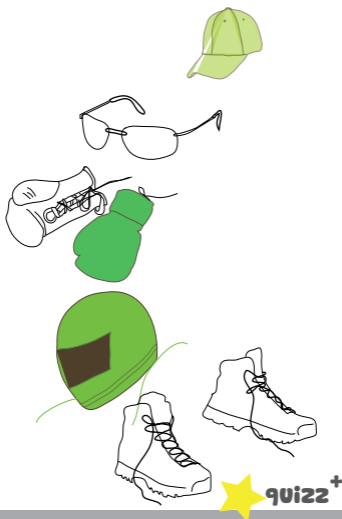


B. 2 h 03 m 59 s. Auteur de 26 records du monde dans sa carrière, il a établi cette performance au Marathon de Berlin.

Équipements et protections

? 32. Lorsqu'un sport implique le port de chaussures il faut y accorder beaucoup d'importance. Tout l'équilibre et les tensions de notre corps en dépendent.

Citez deux caractéristiques que doivent garantir de bonnes chaussures pour pratiquer l'activité sportive.



Le record du monde de saut à la perche féminin obtenu en 2008 par la Russe Yelena Isinbayeva est de :

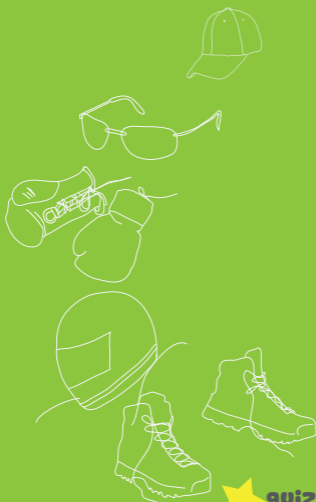
- A. 5,06 m
- B. 5,56 m
- C. 6,06 m

ÉQUIPEMENT ET PROTECTION et protections



32. Des chaussures appropriées à la discipline doivent permettre d'accommoder :

- L'amorti
- Le maintien latéral
- La solidité
- L'élasticité
- Le poids

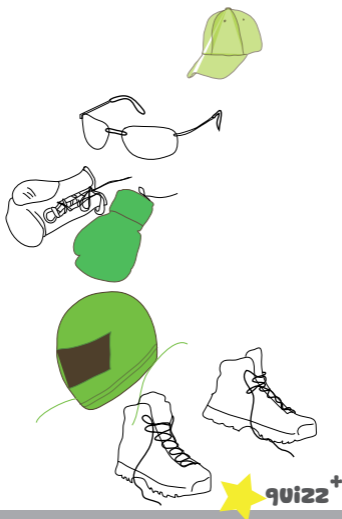


A. 5,06 m. Elle a établi ce record au meeting de Zurich, 10 jours après son précédent record de 5,05 m aux Jeux Olympiques de Pékin.

Équipements et protections

? 33. En compétition, pour lesquels de ces sports de combat les pratiquants doivent-ils s'équiper de protections ?

- La lutte
- Le karaté
- Le judo
- La boxe
- Le Taekwondo



Dans quelle discipline le joueur français Nicolas Karabatic s'est-il rendu célèbre ?

- A. Le basket-ball
- B. Le hockey sur glace
- C. Le handball

ÉQUIPEMENT ET PROTECTION et protections



33.

- Le Karaté, la boxe, le taekwondo sont des sports de coups et impliquent le port de gants, casque, protège-dents, de coquille et/ou de protège-pieds.
- La lutte et le judo sont des sports de prises ne nécessitant pas d'équipement de protection. Les tapis de sol amortissent les chutes.



C. Le handball. Elu meilleur joueur du championnat du monde 2011 en Suède (FIH), il avait déjà eu le titre de meilleur joueur du monde en 2007 (*World Handball Magazine*).

Le sport en



Sources d'information :

- Mallette d'information « Le sport pour la santé » ; CNOSF, Fondation Sport Santé, Ministère des sports. 2009.
- Guide « Bien dormir, mieux vivre. Le sommeil c'est la santé » ; Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé, Ministère de la santé et des sports. 2009.
- Les blessures musculaires : prévention, traitement et réadaptation ; Dr Frémont et Côté « le clinicien octobre 2001 »

Sites Internet :

- www.who.int/fr
(Organisation Mondiale de la Santé)
- www.afld.fr
(Agence Française de lutte contre le Dopage)
- www.ofdt.fr
(Observatoire Français des Drogues et Toxicomanie)
- www.drogues.gouv.fr
- www.drogues-dependance.fr
- www.filsantejeunes.com
- www.dopage.com
- www.dop-sante.net
- www.e-lesportsante.fr
(Partenaires des Ministères en charge du sport et de la santé)
- wikipedia.fr et www.lequipe.fr
(pour la rubrique Quizz+).

Le sport en



questions

Avec la collaboration d'Isabelle Muller (Agence Médicale de Lutte contre le Dopage d'Aquitaine) et de Christophe Bassons (Direction Régionale Jeunesse Sports et Cohésion Sociale d'Aquitaine).

Auteurs du jeu : le groupe de travail Sports 2010-2011 composé des Elus Conseillers Généraux Jeunes : Marie Appriou, Nina Berdoulat, Elodie Capdebos, Jules Cottin, Leny Ducros, Guillaume Dupiot, Glenn Farrudja, Farid Gourari, Anaïs Guillou, Marion Helibert, Léo Horaud, Hugo Le Bihan, Valentin Lehee, Thomas Maziere, Loïc Michel, Jules Montis, Maxime Pellerin, Paula Piberne, Océane Poujon, Marine Poumeyrau, Arthur Vinolo. Leurs animateurs : Julie Jouinot (Éducation Nationale) et Laurent Perez (Conseil Général), avec les contributions de Catherine Clément, d'Adeline Bourgeois et de Betty Collins du Conseil Général de la Gironde.

