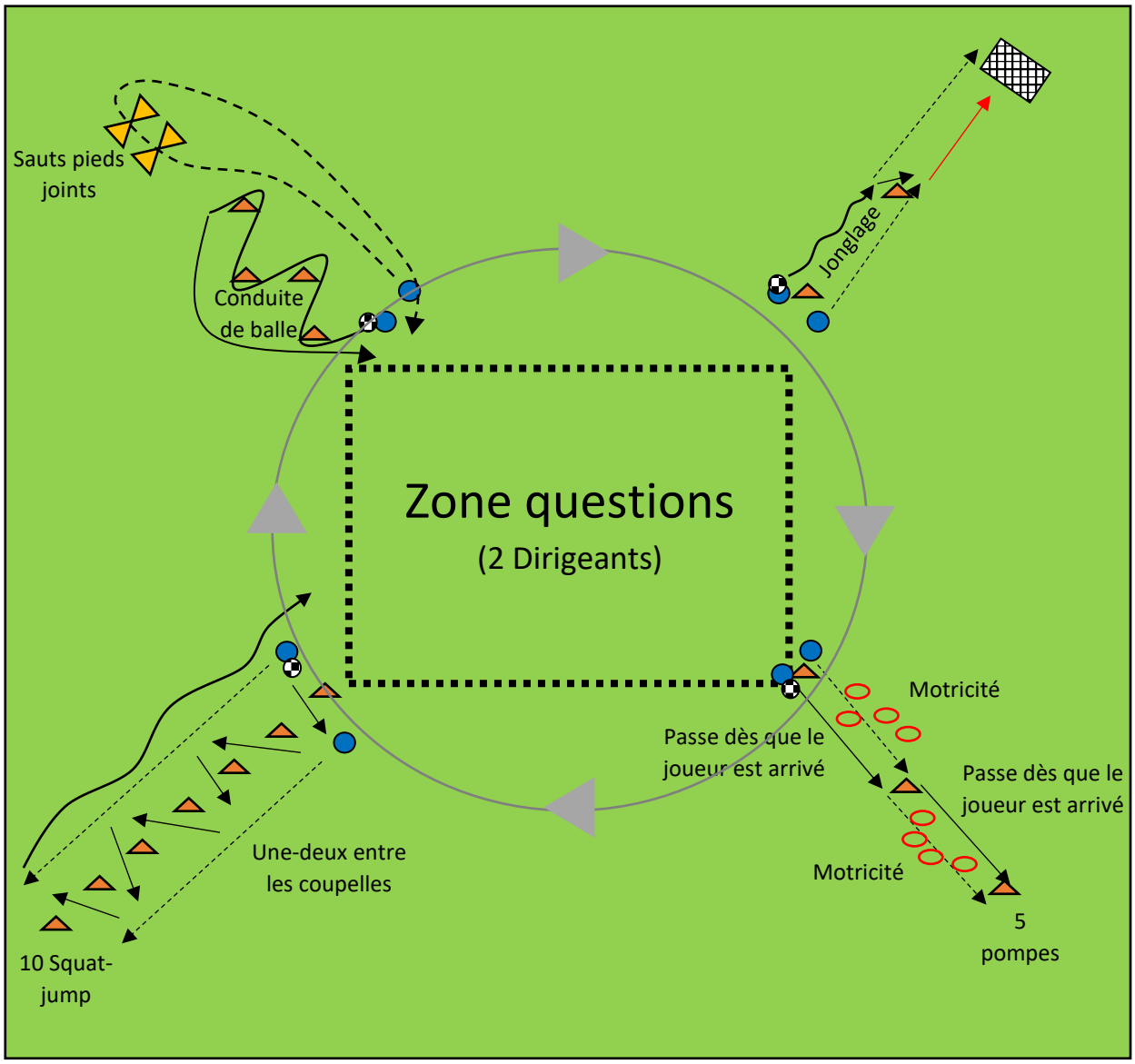
U13 / (UTILISATION DES ÉCRANS ET ALIMENTATION)

Atelier technique et petite pliométrie



Consignes : Chaque binôme bénéficie de 10' afin de répondre au maximum de question.

Les questions sont posées au départ, voici les différentes possibilités :
- Le binôme échoue sur l'atelier → le binôme n'a pas le droit de proposer une réponse
- Le binôme réalise l'atelier mais donne une mauvaise réponse → le binôme ne marque pas de point
- Le binôme réalise l'atelier et donne la bonne réponse → le binôme remporte 1 point

Dans toutes les situations, bonne ou mauvaise réponse, les binômes tournent d'ateliers à chaque fois. En cas d'échecs, le même question est reposée

Utilisation des écrans et alimentation

N°	Questions / Affirmations VRAI ou FAUX	Réponses	Justifications
1	Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps	VRAI	
2	Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif	FAUX	Un état de déshydratation ne cause pas systématiquement la soiffe
3	Les jeux vidéo peuvent altérer le comportement des jeunes	VRAI	
4	L'eau nettoie notre corps et élimine déchets et toxines	VRAI	
5	Il est dangereux de manger plus de 5 fruits et légumes par jour	FAUX	Les fruits et légumes sont à manger à volonté
6	L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations	VRAI	
7	Il est conseillé de boire des sodas lors de l'effort pour récupérer de l'énergie	FAUX	Les boissons gazeuses et acides sont contreproductives lors l'effort
8	L'utilisation régulière des écrans peut améliorer la vue	FAUX	L'utilisation régulière des écrans détériore la vue
9	Pierre est un bon coach	???	
10	Les écrans avant le couché entrainent un sommeil réparateur	FAUX	L'utilisation des écrans avant de dormir perturbe les cycles nocturnes
11	Le petit déjeuné n'est pas un repas important	FAUX	Il s'agit d'un des repas les plus importants
12	Il n'est pas utile de varier son alimentation	FAUX	Chaque aliment apporte des microéléments différents
13	Les féculents sont des sucres lents	VRAI	
14	Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort car cela risque de les alourdir	FAUX	Lors de l'effort, le corps se déshydrate, il est donc essentiel de boire durant l'AP
15	La tomate est un légume	FAUX	La tomate est un fruit
16	Les réseaux sociaux sont des outils ne comportant aucuns risques	FAUX	Attente à la vie privée, harcèlement, …
17	Il est conseillé de digérer minimum 2h avant d'aller au sport	VRAI	
18	L'eau participe au maintien de la température corporelle (environs 37°C)	VRAI	
19	Internet est un formidable outil de recherche	VRAI	
20	Le sel est dangereux pour la santé	FAUX	Le sel est indispensable mais il est à consommer avec modération