THÉORIE DU SPORT – TEST 2

Sport et santé, module 1.2 : Sédentarité, activité physique et recommandations de l'OMS

Nom : _____ Date : _____ Note : _____ / 30

Durée conseillée : 45 minutes. Sans documents. Total : 30 points. Partie A : QCM, une seule bonne réponse par question (coche la case). Parties B et C : réponds de manière claire et complète, avec des phrases.

PARTIE A : QCM (1 point par question)

1. Selon le cours, on parle de **sédentarité** lorsqu'on passe plus de combien d'heures par jour en position assise ? **(1 pt)**

- ☐ A. 2 heures
- ☐ B. 4 heures
- ☐ C. 7 heures
- ☐ D. 12 heures

2. Quel risque pour la santé est associé à la sédentarité au niveau du **pancréas** ? **(1 pt)**

- ☐ A. L'arthrose
- ☐ B. Le diabète de type 2
- ☐ C. L'infarctus
- ☐ D. Les varices

3. Pour le **maintien de sa santé**, l'OMS recommande aux adultes (18 à 65 ans) au moins : **(1 pt)**

- ☐ A. 30 minutes d'activité physique par semaine
- ☐ B. 60 minutes d'activité physique par semaine
- ☐ C. 600 minutes d'activité physique par semaine
- ☐ D. 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée par semaine (ou 75 à 150 minutes d'intensité soutenue)

4. Pour les enfants et adolescents (5 à 17 ans), l'OMS recommande : **(1 pt)**

- ☐ A. Au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue
- ☐ B. 15 minutes par jour d'activité physique
- ☐ C. 30 minutes par semaine d'activité physique
- ☐ D. Une heure par mois d'activité physique

5. Dans la **pyramide du mouvement**, les exercices de force et de souplesse sont recommandés : **(1 pt)**

- ☐ A. Tous les jours
- ☐ B. 5 fois par semaine
- ☐ C. 2 fois par semaine
- ☐ D. Jamais

6. Quelle affirmation sur l'activité physique et le **cœur** est correcte ? **(1 pt)**

- ☐ A. Le cœur d'une personne entraînée bat plus vite au repos
- ☐ B. Un cœur beaucoup sollicité augmente de volume, propulse plus de sang à chaque contraction et la fréquence cardiaque au repos diminue
- ☐ C. Le cœur ne s'adapte pas à l'entraînement
- ☐ D. L'entraînement augmente la fréquence cardiaque de repos

PARTIE B : QUESTIONS COURTES (2 points par question)

7. Cite **deux organes ou systèmes** touchés par la sédentarité et, pour chacun, un risque associé. **(2 pts)**

8. Cite **deux bienfaits** du sport sur le cerveau. **(2 pts)**

9. L'activité physique a un rôle de **prévention des maladies**. Cite **deux** de ses effets. **(2 pts)**

10. Selon l'OMS (18 à 65 ans), que recommande-t-on de faire du **temps de sédentarité** ? **(2 pts)**

11. Pour retirer des **bénéfices supplémentaires** sur le plan de la santé (OMS, 18 à 65 ans), combien de minutes par semaine d'activité aérobique d'intensité modérée ? D'intensité soutenue ? **(2 pts)**

12. Le sport a un impact sur la **qualité de vie**. Cite **deux** des six aspects vus en cours. **(2 pts)**

PARTIE C : QUESTIONS DÉVELOPPÉES (4 points par question)

13. Explique l'**impact de la sédentarité sur la santé** en présentant au moins **trois organes ou systèmes** touchés, avec des exemples concrets. **(4 pts)**

14. Le cours compare l'activité physique à un **médicament**. Explique cette comparaison en donnant **trois effets** préventifs de l'activité physique sur la santé. **(4 pts)**

15. **Mise en situation.** Un adulte de 35 ans travaille 8 heures par jour assis devant un écran et ne pratique aucun sport. En te basant sur les recommandations de l'OMS, propose-lui un programme hebdomadaire réaliste et deux conseils pour son quotidien. **(4 pts)**