

### Vidéo « Paroles d'élèves »

Pour les élèves interrogés dans cette vidéo, faire du sport permet de :

- Se défouler
- se vider la tête - passer du bon temps en famille / entre amis
- décompresser
- se détendre
- est comme une drogue ; évasion, plaisir
- dépasser ses limites
- maigrir
- est bon pour la santé

### Vidéo « Sport et santé »

1/ Quelles sont les différentes parties de notre corps qui sont sollicités lorsqu'on fait du sport ?

Muscles, les os, articulations, poumons, cœur, système nerveux

2/ On dit que « les bienfaits du sport ne sont plus à démontrer » et qu'il permet de prévenir de certaines douleurs et maladies. Enumérez les ci-dessous.

- Mal de dos
  - Ostéoporose
  - Stimule le cœur en le fortifiant
  - Assouplit les parois des artères
  - Fluidifie le sang
  - Fait baisser la pression artérielle
  - Evite diabète et cholestérol
  - Evite les maladies du système nerveux
- } Evite les maladies cardio-vasculaires

### Vidéo « L'alimentation du sportif »

1/ Qu'est-ce que « l'équilibre de la balance énergétique » ?

C'est la différence entre ce que l'on mange et ce que l'on brûle

2/ Le muscle a besoin d'énergie pour fonctionner.

Dans un effort bref et intense, un sprinter par exemple, a besoin de \_\_\_\_\_ glucose

Dans un effort long et doux le sportif aura besoin de \_\_\_\_\_ glucose et surtout lipides

3/ Quel organe permet de réguler la glycémie dans le sang ?

Le foie

4/ Faire du sport « use » le corps par des microlésions osseuses, tendineuses et cellulaires ! Comment l'organisme va-t-il régénérer cela ?

Par l'apport alimentaires avant, pendant et après l'exercices ; acides aminés, sels minéraux, protéines ...