

Teste tes connaissances sur l'activité physique

1

Je fais une activité physique quand :



2

Enfants et adolescents, il est conseillé de faire de l'activité physique :

- ☐ Une fois par semaine, au moins 2 heures.
- ☐ Tous les jours, au moins 30 minutes.
- ☐ Tous les jours, au moins 1 heure.
- ☐ Trois fois par semaine, au moins 30 minutes.

3

Pour un vrai bénéfice sur ma santé, je dois être très essoufflé ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

4

Si je fais du sport en club, pas besoin de bouger les autres jours ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

5

Quelles activités dois-tu limiter ?



6

Pourquoi est-il recommandé que tu bouges chaque jour ?

