

VIVEZ SPORT, JOUEZ SANTE !

A LA DECOUVERTE DU SPORT-SANTE FSGT...

Ce jeu est créé pour faire connaître l'éducation à la santé de la FSGT dans des forums, des salons, des animations en milieu ouvert...

But du jeu :

A partir d'un jeu de cartes, à 2 en face à face, le but est d'être le premier à colorier toutes les lettres « FSGT » sur son pass' « Vivez sport, jouez santé ! », tout en contribuant à une performance collective : remplir de couleur la phrase « Vivez sport, jouez santé ! » inscrite sur une grande banderole.

Pour jouer, vous aurez besoin de :

- un dé à 6 faces de couleur (rouge, bleu, vert, jaune, violet, multicolore)
- 50 cartes questions
- 1 pass' « Vivez sport, jouez santé ! » par joueur



- des feutres ou crayons

- un tampon encreur FSGT
- une grande banderole « Vivez sport, jouez santé ! »



Règles du jeu :

A 2 :

Le premier joueur lance un dé à 6 faces colorées pour déterminer la catégorie de la question :

- rouge : catégorie entraînement
- bleu : catégorie récupération
- vert : alimentation - diététique
- jaune : prévention santé
- violet : connaissance éducation santé FSGT
- multicolore : cette face permet au joueur de choisir sa catégorie

Son adversaire tire une carte de la couleur déterminée et lui pose la question.

Si le joueur répond correctement , il colorie une lettre de son pass' « Vivez sport, jouez santé ! »

Si la réponse est fausse, le joueur ne colorie pas de lettre.

Puis c'est au tour de l'autre joueur... etc

Chaque joueur doit avoir répondu au moins à 4 questions.

Le premier joueur qui obtient les 4 lettres « FSGT » colorées sur son pass' « Vivez sport, jouez santé ! » gagne la partie.

Il peut y avoir des ex-aequo. Dans ce cas, les joueurs choisissent d'en rester là ou de continuer avec d'autres questions. Dans ce cas on poursuit en coloriant les symboles suivants sur le pass' « Vivez sport, jouez santé ! ».

Performance collective :

A la fin de la partie, chaque joueur tamponne autant de fois la banderole, à l'intérieur des lettres de la phrase « Vivez sport, jouez santé ! », qu'il a eu de bonnes réponses dans la partie.

Cette trame est faite pour évoluer avec vos propositions, votre expérience... Alors n'hésitez pas à nous faire un retour sur sante@fsgt.org



FSGT

sport populaire !
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

fsgt.org

Vivez sport, jouez santé !



FSGT

éducation à la santé pour tous



Pass'
« Vivez sport,
jouez santé ! »

FSGT !!!



Pass'
« Vivez sport,
jouez santé ! »

FSGT !!!



Pass'
« Vivez sport,
jouez santé ! »

FSGT !!!



Pass'
« Vivez sport,
jouez santé ! »

FSGT !!!



Pass'
« Vivez sport,
jouez santé ! »

FSGT !!!



FSGT

FSGT !!!



Pass'
« Vivez sport,
jouez santé ! »

FSGT !!!



FSGT

FSGT !!!



Contact et renseignements :



Contact et renseignements :



Contact et renseignements :



Contact et renseignements :



Contact et renseignements :



Contact et renseignements :



Contact et renseignements :



Contact et renseignements :

ENTRAINEMENT :

La condition physique doit-elle être évaluée pour entraîner correctement un sportif ?

Avant d'entraîner un sportif que l'on ne connaît pas, il est primordial d'évaluer sa condition physique sur les aspects cardio-vasculaires, force musculaire, neuromoteur, souplesse... D'ailleurs la FSGT a édité le classeur Ca Va La Forme, compilant de nombreux tests de condition physique.

OUI



ENTRAINEMENT :

Quelle est la durée quotidienne d'activité physique recommandée chez l'adulte ?

Il est recommandé quotidiennement au moins 30 minutes d'activité physique modérée pour les adultes, et au moins l'équivalent d'1 heure pour les enfants et les adolescents afin de se maintenir en bonne santé.

30 minutes



ENTRAINEMENT :

Combien y-a-t-il de type de travail musculaire ?

Le système musculaire est complexe. Nos muscles sont en effet capables de se contracter, de s'étirer ou de résister et même de rester statiques. Il existe 4 types de contraction musculaire qui n'impliquent pas le muscle de la même façon : concentrique, excentrique, isométrique et pliométrique.

4



ENTRAINEMENT :

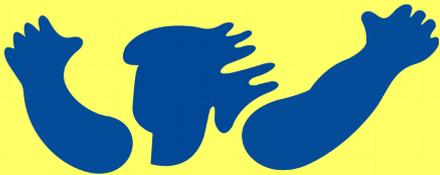
La souplesse dépend exclusivement du muscle ?

La souplesse fait intervenir des os, des ligaments, des tendons et des muscles. Elle dépend aussi de la flexibilité de nos articulations. Les tendons et ligaments sont très peu extensibles. Ils s'opposent en général aux mouvements d'assouplissement. En revanche, les capsules articulaires et les muscles sont très extensibles.

FAUX



**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

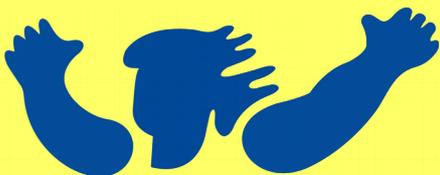
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

ENTRAINEMENT :

Tous les tests d'évaluation de la condition physique sont adaptés à tous les publics ?

Les tests doivent être adaptés à chaque profil (sportif, actif, sédentaire, déconditionné...) c'est pourquoi il existe plusieurs tests pour mesurer les différents paramètres et ne pas mettre en danger les publics.

FAUX



ENTRAINEMENT :

Travailler la force musculaire permet de lutter contre la sarcopénie ?

A partir de la cinquantaine, une perte musculaire progressive est observée, elle débouche souvent sur une sarcopénie avérée. La réalisation pluri-hebdomadaire d'une combinaison d'exercices de musculation et d'endurance, adaptés aux possibilités individuelles a montré son efficacité. Ces exercices sont à poursuivre sur le long terme.

VRAI



ENTRAINEMENT :

Le travail foncier et le travail fractionné permettent d'améliorer son endurance ?

L'endurance est la capacité à maintenir dans la durée un effort d'intensité soutenue. On peut travailler son endurance à tout âge, que l'on soit sportif ou non. Le travail foncier et le fractionné se complètent pour augmenter l'endurance. Le travail foncier, permet d'augmenter sa VO2max mais pas sa capacité anaérobie alors que le fractionné permet d'augmenter les deux.

VRAI



ENTRAINEMENT :

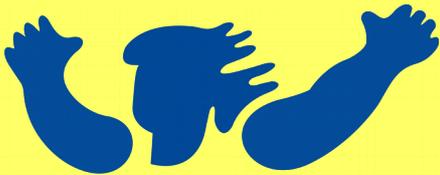
La capacité aérobie est la plus importante à développer quand il s'agit du sport-santé ?

« Aérobie » provient du grec « avec de l'air ». Lorsque vous faites des exercices aérobiques, cela porte votre cœur à accroître ses pulsations, et votre souffle à augmenter à une intensité que vous puissiez maintenir confortablement pour une durée de plus que quelques minutes. Les exercices d'aérobie sont également nommés « cardio », ou exercices d'endurance. La clé concernant l'exercice d'aérobie est de pouvoir maintenir.

VRAI



**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

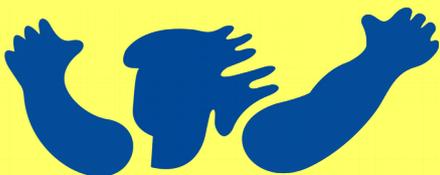
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

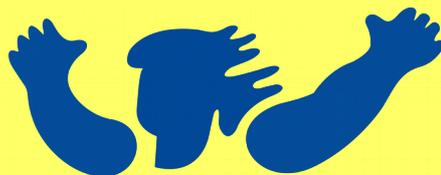
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

ENTRAINEMENT :

Combien de grands principes comporte l'échauffement ?

Physiologique : adapter l'activité de certaines fonctions physiologiques : respiratoire, cardio-vasculaire, sensitive, proprioceptive, hormonale, thermorégulatrice..
Mécanique : réduire les raidurs et la viscosité musculaire ainsi que les frottements articulaires
Psychologique : stimuler la motivation, la concentration, la perception et la coordination.

3



ENTRAINEMENT :

Faut-il faire "tourner" ou "impacter" les articulations pour les échauffer ?

Les seuls mouvements qui permettent d'hydrater le cartilage et de préparer nos articulations sont la mise sous pression avec des petites percussions (appuis, sauts...).
"Faire les fameux "tour", "mouliner", "cercle", ne mettent pas en pression nos articulations, donc ne les échauffent pas. Au contraire ce type d'exercice est plutôt contre-productif dans la mesure où ils ne respectent pas les alignements articulaires et distendent tendons et ligaments qui seront affaiblis dans leur protecteur de l'articulation.

Les impacter



RECUPERATION :

Un sommeil de qualité permet d'améliorer les performances sportives ?

Le sommeil vous préserve des blessures et booste vos performances ! Bien dormir permet de récupérer pleinement et d'augmenter ses chances de progression. A l'inverse, des nuits trop courtes tirent les performances vers le bas, et vos performances stagneront. Sachez que des différences sont déjà observées après 2h de sommeil en moins, alors prenez soin de vos nuits !

VRAI



RECUPERATION :

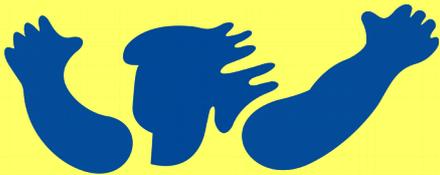
S'étirer après l'effort, permet-il d'avoir moins de courbatures ?

L'étirement procure un effet anesthésiant, une sensation de soulagement qui n'est cependant que momentanée. Effectivement, il faut rester vigilant car s'étirer ne répare pas voire au contraire peut amplifier les micro-déchirures, selon le type d'exercice réalisé avant. L'étirement post-exercice peut même augmenter les courbatures.

FAUX



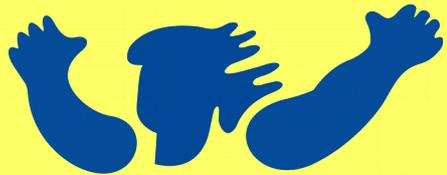
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

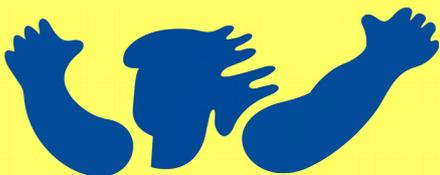
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

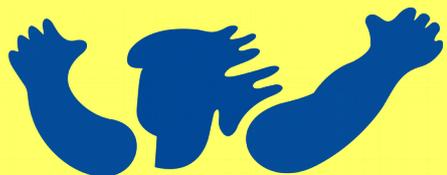
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

RECUPERATION :

Les courbatures sont la résultante de l'acide lactique produit pendant l'effort ?

Les causes des courbatures sont des petits épanchements de sang provoqués par rupture des capillaires sanguins et des micro déchirures entraînant une destruction des cellules musculaires. L'acide lactique n'est pas responsable des courbatures, contrairement à d'anciennes hypothèses. Ce dernier disparaît environ une heure après l'effort, soit bien avant l'apparition des courbatures. Il ne peut donc être tenu pour responsable des dommages infligés aux fibres musculaires, ni donc des courbatures.

NON



RECUPERATION :

L'alimentation joue-t-elle un rôle dans la récupération sportive ?

Une heure et demie d'activités physiques épuise vos réserves d'hydrates de carbone. Votre métabolisme passe en mode catabolique. Résultat, le corps tente de maintenir son taux de glycémie en éliminant de plus en plus de graisses, mais aussi de protéines musculaires. Seule une nouvelle ration de glucides peut l'aider à revenir en phase anabolique.

INO



RECUPERATION :

L'hydratation joue-t-elle un rôle dans la récupération sportive ?

Après l'effort, une bonne récupération commence par une bonne hydratation. Les pertes sudorales sont généralement supérieures à l'apport hydrique. La réhydratation pendant et après l'effort permet d'éviter les crampes, les blessures, les courbatures et favorise la construction cellulaire et l'élimination des déchets. Il est recommandé de s'hydrater abondamment et progressivement avec des eaux riches en minéraux et éventuellement des jus de fruits ou des légumes frais.

INO



RECUPERATION :

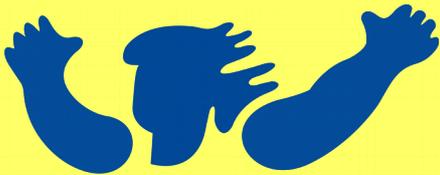
Le massage est-il bénéfique après le sport ?

Après un entraînement important, ou pendant les périodes de compétition, le massage est l'une des stratégies de récupération la plus pratiquée et appréciée. Les massages stimulent la circulation sanguine et le métabolisme en décontractant les muscles et les tissus et améliorent la récupération grâce à plusieurs effets sur le muscle : diminution de la douleur musculaire après l'effort, moins de perte de force musculaire, meilleure récupération cellulaire, amélioration du bien-être et du confort musculaire.

INO



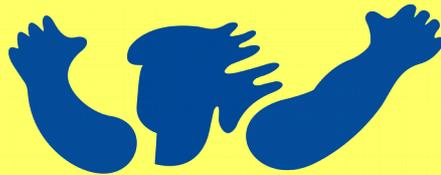
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

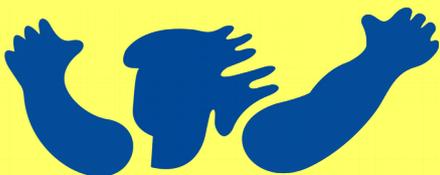
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

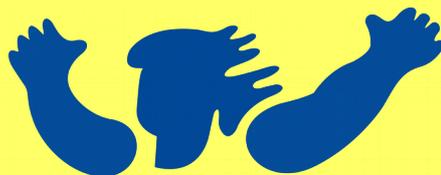
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

RECUPERATION :

Le froid est-il positif ou négatif pour la récupération ?

Les sportifs de haut niveau utilisent parfois la technique d'immersion partielle dans un mélange d'eau et de glace pour accélérer les processus de récupération et la "guérison" des microtraumatismes après des séances d'entraînement difficiles, intenses, longues. Si, par curiosité vous souhaitez essayer cette technique (et que vous n'avez pas de problème cardiaque), il va sans dire que cela sera plus facile l'été.

Positif



RECUPERATION :

La chaleur est-elle bénéfique pour se soigner ?

La chaleur peut être utilisée pour se soigner à condition de respecter certains principes et de surtout l'utiliser au bon moment. En effet l'élévation de la température des tissus entraîne un soulagement de la douleur, une vasodilatation des vaisseaux avec une action anti-inflammatoire, un relâchement des tensions. L'utilisation de la chaleur doit respecter le principe de non-douleur (45°C max) et appliquée après la phase aiguë de la lésion, c'est à dire au bout de 3 ou 4 jours.

OUI, mais



RECUPERATION :

Le retour au calme à la fin d'une séance n'est pas obligatoire ?

Il est primordial de respecter toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes minimum lors de chaque séance sportive. Le retour au calme consiste à maintenir une légère activité physique après un effort. On espère ainsi accélérer l'élimination des déchets métaboliques. Il permet au corps de revenir progressivement à une état de repos physique et psychique, tel que celui que l'on avait en amont de la séance (ou de s'en rapprocher tout du moins).

FAUX



RECUPERATION :

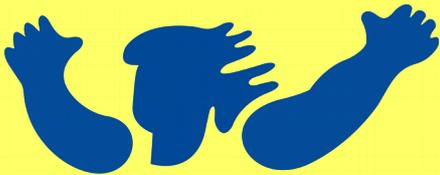
Les bas de contention améliorent-ils la récupération ?

La circulation artérielle apporte aux muscles l'oxygène et les nutriments alors que la circulation veineuse assure l'élimination des toxines et déchets. La contention limite les dilatations et provoque une accélération du retour veineux qui favorise l'élimination des toxines. Les chaussettes ou bas de contention pour sportifs (différents de ceux utilisés dans le traitement des varices) s'appuient sur ce principe. Ils sont à porter pendant 2 heures immédiatement après l'effort.

OUI



**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

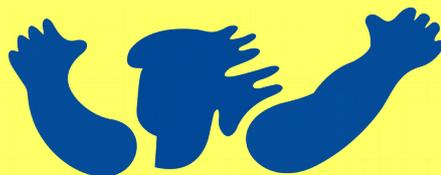
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

ALIMENTATION :

Quelle part ont les glucides dans la ration énergétique journalière ?

Les glucides constituent la principale source d'énergie dont l'homme a besoin et le 1er carburant de l'organisme. Tous les experts s'accordent sur la nécessité d'apporter environ 50 à 55 % de la ration calorique sous forme de glucides. Pour les sportifs, il est souhaitable d'augmenter encore ce pourcentage, vers 55-60 %. A noter que le cerveau est un gros consommateur : il représente seulement 2 % du poids corporel mais il consomme 25 % de glucose.

50-55 %



ALIMENTATION :

Il est recommandé de consommer des fruits secs pendant une épreuve d'endurance ?

Concernant le ravitaillement solide, vous pouvez opter pour des pâtes de fruits, bananes, compotes, barres de céréales, fruits secs (abricots secs, raisins secs, dattes) et oléagineux, pain d'épices, bananes séchées... Evitez les produits industriels, plus c'est simple plus c'est efficace. Ravitaillerement solide et liquide sont à prendre petit à petit tout au long de l'effort (pas d'engorgement)

VRAI



ALIMENTATION :

Y-a-t-il un moment plus adapté pour manger après un entraînement sportif

La fenêtre métabolique est un intervalle, durant lequel votre corps va absorber beaucoup plus facilement les différents nutriments. Sur un temps de 4h environ, avec un pic à 30 minutes de la fin de l'exercice, l'organisme absorbe avec une efficacité accrue glucides et protéines. Cette surcompensation glucidique s'accompagne d'un effet anabolisant sur les cellules musculaires.

INO



ALIMENTATION :

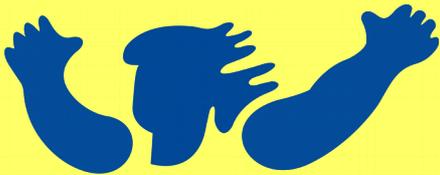
La bière est une bonne boisson de récupération ?

L'alcool a un effet diurétique et donc déshydrate alors qu'il faut tout au contraire se réhydrater après l'effort. Les bulles vont plutôt contribuer à perturber l'estomac. L'alcool fournit des calories sous forme de chaleur alors qu'après l'effort il faut diminuer la température corporelle. D'autre part, si la bière est trop fraîche l'estomac ne va pas la laisser passer tout de suite (pour qu'une boisson qu'elle vite l'estomac, le température idéale = 13 à 15° de température), d'où le risque de troubles digestifs.

NON



**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

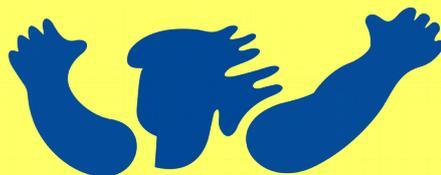
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

ALIMENTATION :

Une boisson énergétique est-elle la même chose qu'une boisson énergisante ?

Les boissons énergétiques sont les boissons de l'effort, elles ont une composition nutritionnelle adaptée à la pratique sportive et font l'objet d'un cadre réglementaire spécifique. Les boissons énergisantes ne sont pas adaptées à l'effort et ne se réfèrent à aucune définition réglementaire. Elles contiennent des quantités importantes de composés excitants qui peuvent s'avérer dangereux lors de la pratique sportive.

NON



ALIMENTATION :

Quels sont les 3 macronutriments principaux ?

Les 3 macronutriments sont les glucides, les lipides et les protéines. Les macronutriments sont des nutriments dont votre corps a besoin pour l'énergie et les calories, favoriser le développement des cellules et assurer une fonction correcte des organes. Le terme "macros" signifie "large" et les macronutriments sont nécessaires en grande quantité.

Glucides, Lipides, Protéines



ALIMENTATION :

Notre alimentation a-t-elle un impact sur notre santé ?

Un déséquilibre entre notre alimentation et ses déterminantes psychologiques mais aussi notre activité physique (qui implique dans dépenses énergétiques) est impliqué dans l'apparition et le développement de la plupart des maladies chroniques les plus fréquentes.

OUI



ALIMENTATION :

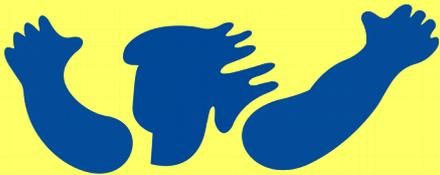
Boire de l'eau fait-il maigrir ?

On nous le dit et on nous le répète, il faut boire au moins 1,5 litre d'eau par jour. Si boire au moins un litre et demi d'eau par jour est important, l'eau n'a malheureusement pas de vertu amincissante. Elle ne vous fera pas brûler de calories et ne vous rendra pas plus musclé. Cependant, il faut bien garder en tête que l'eau est primordiale pour l'organisme et qu'elle apporte beaucoup de bénéfice au corps.

NON



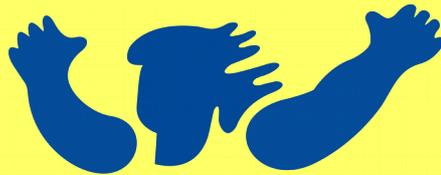
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

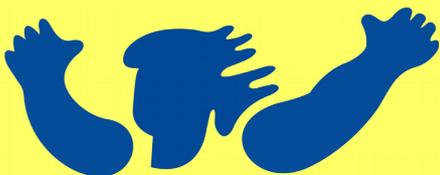
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

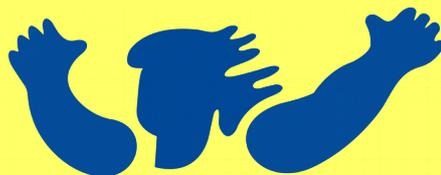
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

ALIMENTATION :

La mastication améliore-t-elle la digestion et l'assimilation ?

La mastication est une action essentielle, mais bâclée la plupart du temps. Dans la société d'aujourd'hui, où tout doit aller rapidement, la tendance nous fait consommer des mets mous ou broyés. Plus c'est mou, plus c'est pratique et rapide, mais moins on mastique tout en mangeant sans se rendre compte des calories superflues ingérées. De plus la mastication est un facteur de satiété (ne plus avoir faim) et sollicite des muscles de la mâchoire (bon pour la santé des dents).

INO



ALIMENTATION :

Est-il nécessaire de prendre des vitamines pour augmenter ses capacités sportives ?

Si l'alimentation est bien équilibrée, les besoins en vitamines seront pourvus. Mais pour que toutes les vitamines soient pourvues, il faut privilégier les aliments non raffinés, non purifiés, non transformés et avoir une alimentation diversifiée. Effectivement, la transformation de notre mode alimentaire, peut conduire à une alimentation carencée, pour le sportifs comme pour tout un chacun.

NON



PREVENTION :

Un sportif FSGT peut-il subir un contrôle anti-dopage ?

Un sportif, quel que soit son sport, son âge, en compétition ou à l'entraînement peut subir un contrôle anti-dopage. C'est pourquoi, conformément au code du sport, tout sportif doit faire état de sa qualité lors de toute consultation médicale donnant lieu à une prescription médicale.

INO



PREVENTION :

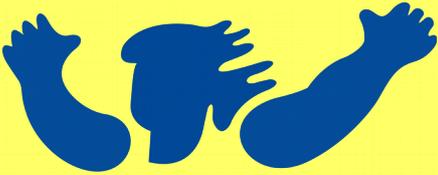
Une cigarette avant une séance sportive a-t-elle un impact sur mon entraînement ?

Le sport ne protège pas des effets nocifs du tabac. La dépendance à la nicotine est la même pour tout le monde, comme pour le monoxyde de carbone et la toxicité. Tout au plus, les complications cardiovasculaires sont retardées par le sport. En revanche, il est prouvé que le tabagisme, même modéré (des cinq cigarettes par jour comme le tabagisme passif), limite la performance sportive surtout en endurance. C'est pourquoi il ne faut jamais fumer dans les 2 heures qui précèdent et qui suivent la pratique sportive.

INO



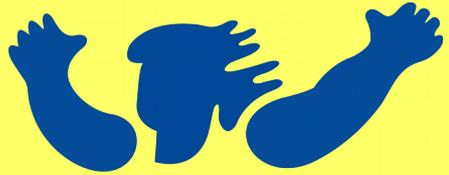
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

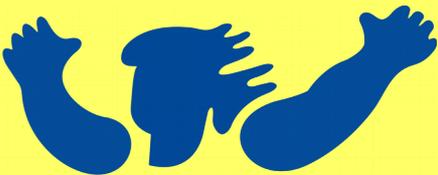
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

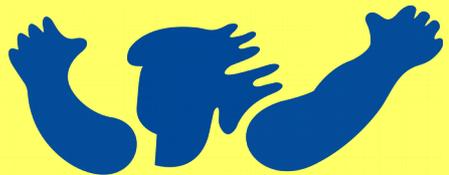
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

PREVENTION :

Peut-on faire du sport avec un peu de fièvre ?

En cas de grippe ou d'une autre forme d'infection qui provoque une montée de la fièvre, c'est une très mauvaise idée de s'entraîner. L'exercice est une forme de stress physique qui rend le travail du système immunitaire plus difficile. Or, certaines personnes ont tendance à penser "si j'ai de la fièvre, il faut que je transpire". Un seul principe : "Je ne fais pas de sport si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)";

NON



PREVENTION :

Il n'est pas nécessaire de travailler son équilibre avant 50 ans ?

Le développement de l'équilibre est essentiel puisqu'il est à la base de l'ensemble des mouvements du corps, il se développe dès le plus jeune âge. Sans équilibre, on peut tomber et se blesser. L'équilibre est réalisé grâce à plusieurs fonctions : les yeux (perception visuelle), les oreilles (système vestibulaire) et les autres sens spatiaux (proprioception) qui ont besoin d'être travaillés en permanence et pas seulement après 50 ans ?

FAUX



PREVENTION :

La sédentarité n'est pas un facteur de risque pour la santé ?

La sédentarité est un facteur majeur de risque de décès dans le monde selon l'Organisation mondiale de la santé. La sédentarité double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et augmente les risques de cancer, d'hypertension artérielle, d'ostéoporose, de dépression et d'anxiété. C'est pourquoi l'OMS recommande d'intégrer 30 minutes d'exercice physique dans ses activités quotidiennes, réparties ou non sur toute la journée, pour améliorer sa santé.

FAUX



PREVENTION :

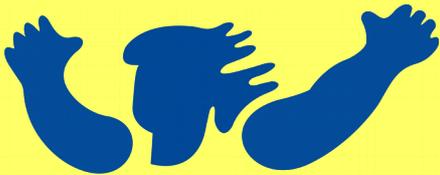
Peut-on être considéré comme sédentaire alors que l'on fait du sport régulièrement ?

Une personne s'assoit en moyenne de 7 à 9h par jour, et même si vous faites du sport 1h par jour. Ce degré élevé d'inactivité est considéré comme sédentaire. Il faut savoir qu'une inactivité même prolongée (rester assis devant un ordinateur, au volant, devant la télévision) favorise l'apparition de pathologies. Ainsi, un sportif régulier (même particulièrement assidu) qui passerait beaucoup de temps assis conserverait des facteurs de risque pour sa santé.

OUI



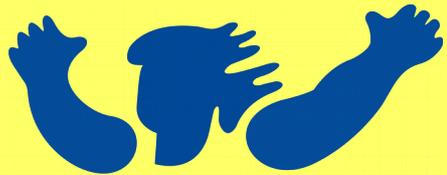
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

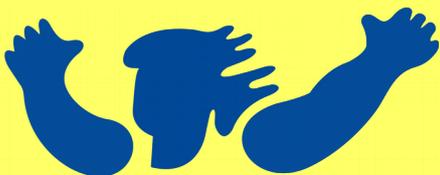
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

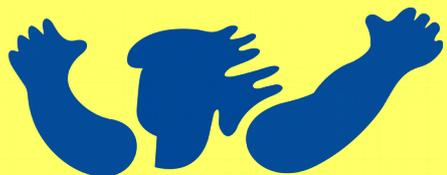
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

PREVENTION :

Les personnes atteintes d'affections de longue durée peuvent-elles faire du sport ?

Depuis toujours de nombreux diabétiques pratiquent des activités physiques et sportives en adaptant leur traitement avec leur médecin, en adaptant leur séance avec leur entraîneur. Cette possibilité est renforcée depuis 2016 et la loi sur le « Sport sur ordonnance » qui permet aux patients atteints d'une affection longue durée (ALD) de pouvoir se faire prescrire, par leur médecin traitant, une activité sportive adaptée encadrée par un éducateur formé.

INO



PREVENTION :

L'indice de masse corporelle (IMC) est-il une donnée parfaite de l'état de santé d'un individu ?

Il est important de garder à l'esprit que l'IMC n'est qu'un indicateur et non pas une donnée absolue. Du fait de leur masse musculaire, certains sportifs ont un indice de masse corporelle supérieur à 25kg/m² (considéré comme du surpoids), sans qu'ils encourrent de danger. De plus, selon la morphologie d'une personne, son IMC de forme varie. Une personne peut être trapue, dense sans être grasse et une autre peut être longiligne mais avoir une masse grasseuse trop importante.

NON



PREVENTION :

Peut-on pratiquer un sport en extérieur quand il fait -6°C en hiver ?

Toutes les activités intenses sont à proscrire en cas de températures inférieures à -5°C. Lorsque les températures sont très froides et que l'on réalise un exercice physique, le corps dépense beaucoup plus d'énergie car il a besoin également de se réchauffer. Le cœur bat plus vite pour permettre à la température corporelle de se maintenir. Il faut aussi se méfier de la déshydratation qui réduit la fluidité du sang et demande plus d'effort au cœur pour fonctionner.

NON



PREVENTION :

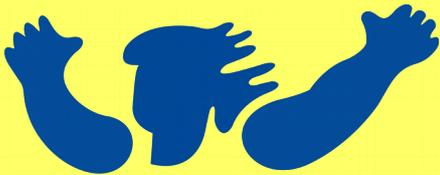
Peut-on pratiquer un sport quand il fait +30°C en été ?

Toutes les activités intenses sont à proscrire en cas de températures supérieures à +30°C. En effet, le corps travaille pour maintenir la température corporelle à 37°C. Cela a pour conséquence de faire circuler plus de sang à travers la peau et moins de sang dans les muscles. C'est pourquoi le rythme cardiaque augmente. Et si en plus s'ajoute une humidité élevée, le corps va transpirer et la sueur ne va plus s'évaporer. Cela va donc augmenter la température du corps au-delà de 37°C, ce qui peut créer un risque d'hyperthermie.

NON



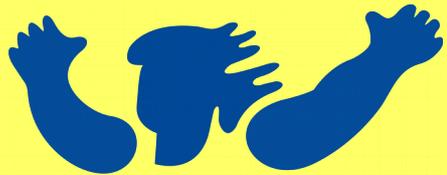
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

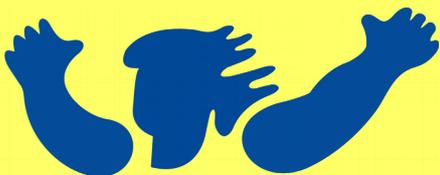
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

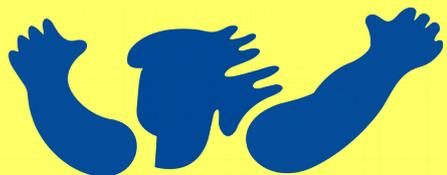
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

EDUCATION SANTE :

Depuis quelle année la FSGT se préoccupe-t-elle de la santé de ses adhérents ?

La santé est une dimension culturelle de l'être humain, c'est une de ses préoccupations principales. La pratique d'activités physiques sportives et artistiques constitue un moyen d'œuvrer pour la santé physique, mentale et sociale des pratiquants. La FSGT, qui a pour but de préserver et améliorer la santé et la condition physique de ses adhérents (article 1er des statuts fondateurs) choisit d'agir sur l'aspect de l'éducation à la santé. (voir le flyer "Vivez sport, jouez santé!")

1934



EDUCATION SANTE :

A partir de quel âge le sport-santé est pratiqué à la FSGT ?

La FSGT favorise des activités sportives et ludiques où l'enfant est mis en situation de découvrir, d'expérimenter, de concevoir et de développer ses aptitudes motrices. Cela constitue la première étape du «prendre goût» et donc de l'éducation à la santé.

6 mois



EDUCATION SANTE :

La FSGT propose-t-elle du sport sur ordonnance ?

Depuis la loi de 2016 et le décret de 2018 sur le sport sur ordonnance, les patients atteints d'une affection longue durée (ALD) de pouvoir se faire prescrire, par leur médecin traitant, une activité sportive adaptée encadrée par un éducateur formé. La FSGT forme ses animateurs et animatrices au sport sur ordonnance pour que ces derniers puissent accueillir ce nouveau public dans leur club.

OUI



EDUCATION SANTE :

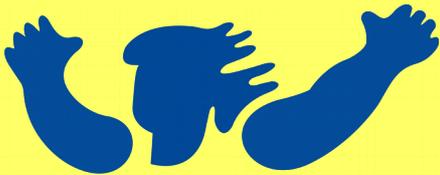
La mort subite du sportif fait 4 morts par jour ?

En France la mort subite liée à la pratique sportive est évaluée à 1500 cas par an. La FSGT est elle aussi concernée pour ces adhérents. C'est pourquoi l'intérêt est fort pour la FSGT de se saisir de cette question, qui est un véritable enjeu de santé publique, et déployer un programme national visant à informer et prévenir du risque de la mort subite (voir le flyer "La mort subite du sportif... n'est pas une fatalité!")

VRAI



**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

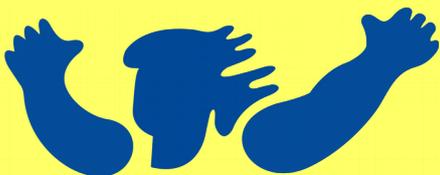
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

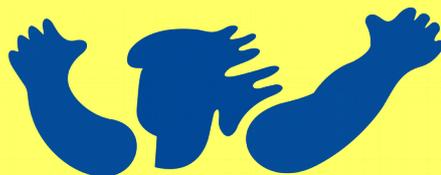
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

EDUCATION SANTE :

Les sportifs de la FSGT ne sont pas touchés par le dopage ?

Comme toutes les fédérations, la FSGT n'est pas épargnée par les cas de sportifs dopés au sein de ses rangs. C'est pourquoi l'intérêt est fort pour la FSGT de se saisir de cette question, qui est un véritable enjeu de santé publique, et déployer un programme national visant à informer et prévenir des risques du dopage et des conduites dopantes. (voir le flyer "Le dopage : performer... tricher... danger !")

FAUX



EDUCATION SANTE :

Des règles essentielles de santé existent-elles pour pratiquer un sport ?

Le Club des Cardiologues du Sport, qui regroupe des cardiologues du sport de terrain, a édité en 2006 les 10 Règles d'Or de la bonne pratique sportive. Validées par l'Académie Nationale de Médecine, puis par le C.N.O.S.F., elles ont été également diffusées par le Ministère des Sports. Depuis 2012 la FSGT est partenaire de cette campagne de prévention en diffusion également des recommandations (voir le flyer "La mort subite du sportif... n'est pas une fatalité!")

OUI



EDUCATION SANTE :

Si je commence une nouvelle activité physique et sportive, un certificat médical est-il obligatoire ?

Un certificat médical, datant de moins d'un an, de non contre indication à la pratique sportive est exigible pour tout sportif sollicitant une première licence auprès d'une fédération pour tous les types de pratiques avec ou sans compétition. Lors du renouvellement de la licence, le certificat médical n'est exigible que tous les 3 ans. Entre cette période triennale, le sportif renseignera un auto-questionnaire de santé, dont les réponses relèvent de sa seule responsabilité.

OUI



EDUCATION SANTE :

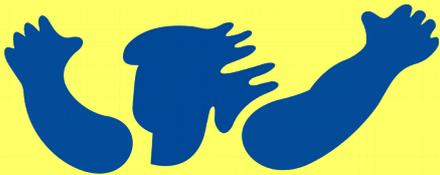
A quel âge doit-on cesser de faire une activité physique régulière ?

Quel que soit l'âge l'activité physique joue un rôle essentiel pour la santé et le bien-être. En adaptant les règles sportives, en proposant des pratiques innovantes, en actualisant ses connaissances sur la santé et le vieillissement, la FSGT conseille et soutient les associations proposant des activités physiques, sportives, artistiques mais également sociales aux personnes de plus de 50 ans. (voir le carnet "Ma Gym Au Quotidien")

Jamais



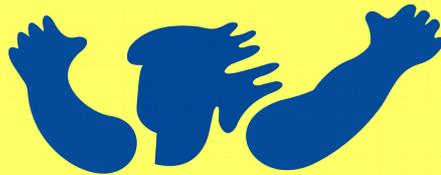
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

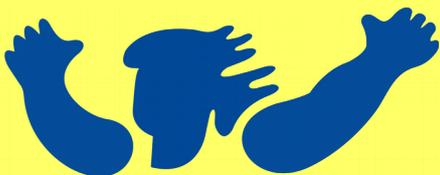
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

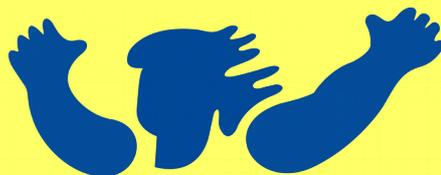
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

EDUCATION SANTE :

Tous les sports ne sont pas adaptés au sport santé à la FSGT ?

En adaptant les règles sportives, en proposant des pratiques innovantes, en actualisant ses connaissances sur la santé (pathologies, enfance, vieillissement...), la FSGT conseille et soutient les associations et forme ses animateurs pour proposer des activités physiques, sportives, artistiques adaptées pour accueillir toutes et tous dans leur volonté de pratiquer ensemble du sport respectueux de la santé des individus.

FAUX



EDUCATION SANTE :

Quels sont les 3 paramètres de la santé selon l'Organisation Mondiale de la Santé ?

Physique mental social
Selon l'OMS, la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » et représente « l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soit sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique ou sociale ». Elle implique la satisfaction de tous les besoins fondamentaux de la personne, qu'ils soient affectifs, sanitaires, nutritionnels, sociaux ou culturels.



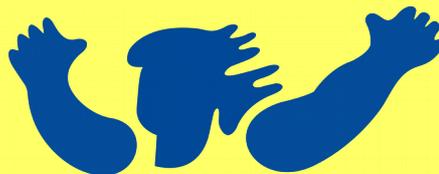
**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail

**Vivez sport,
jouez santé!**



FSGT

sport populaire ! fsgt.org
Fédération Sportive et Gymnique du Travail