



# Sport-Santé

Questionnaire Sport-Santé du CSA Doullens, à vous de jouer.

[www.csa-doullens.com](http://www.csa-doullens.com)

**1. Présente-toi rapidement ? (Prénom, âge, catégorie etc...)**

**2. Que faut-il manger 5 fois par jour ?**

Un hamburger

un Kebab

un fruit ou un légume

Des frites

**3. Cites moi minimum 2 choses déconseillées, voire interdites sur la consommation d'alcool ?**

- Boire de l'alcool avec excès
- Consommer de l'alcool quand on doit se déplacer en véhicule
- Consommer de l'alcool pour une femme enceinte
- Consommer de l'alcool avant de jouer au football

**4. Cites moi une (ou plusieurs) bonne raison de dire "NON" à la cigarette ?**

- Pour préserver son corps
- Avoir de la personnalité et montrer qu'on est autonome, qu'on ne veut pas faire comme les autres
- Le tabac provoque des quintes de toux, des essoufflements ou pire de l'asthme
- Tu ne veux pas devenir « accro » ou dépendant de la cigarette
- Ton argent de poche part en fumée en achetant les cigarettes

**5. Le Cannabis est-il une drogue ?**

Vrai

Faux

**6. Faut-il attendre d'avoir soif pour boire de l'eau ?**

Oui

Non



**7. Pour être en forme, faut-il dormir la nuit ?**

Oui

Non

**8. Si oui, combien de temps en moyenne ?**

2 heures

8 heures

20 heures

**9. Quelles sont les 3 recommandations sur l'alimentation pour bien jouer ?**

- Pour bien jouer, je mange au moins 2 heures avant l'effort
- Pour bien jouer, je mange équilibré
- Pour bien jouer, je mange doucement et dans le calme

**10. Faut-il prévoir une collation pour aller au sport ?**

Oui

Non

**11. Si oui, que faut-il prendre ?**

- De l'eau
- Un produit à base de céréales
- Un produit laitier
- Un Fruit

**12. Qu'est-il préférable de boire pour le sport ?**

Bière

Vin rouge

Soda

Eau

Café

**13. Est-il important de boire de l'eau en sport ?**

Oui

Non



**14. Pourquoi faut-il boire de l'eau en sport ? Donnes au minimum 2 arguments**

- Pour s'hydrater et se préparer à l'effort
- Pour régulariser sa température corporelle
- Pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration

**15. Avant une compétition, faut-il faire une nuit blanche ? (Ne pas dormir de la nuit)**

Vrai

Faux

**16. Est-ce que les drogues me rendent plus performant en sport ?**

Vrai

Faux

**17. Pour préparer son sac de Foot/ Futsal, que faut-il prendre ? (plusieurs réponses possibles)**

Maillot

Short

Chaussettes

Téléphone Portable

Chaussures de football ou Futsal

Protèges tibias

Brosse à dents

Serviette de toilette

Gel douche

Gourde ou Bouteille d'eau

**18. Pourquoi faut-il bien faire ses lacets de chaussures ?**

- Pour mon confort et ma sécurité

**19. Quelles sont les 4 étapes pour bien s'échauffer ?**

- Réveil Musculaire
- Exercices spécifiques
- Jeux de ballon
- Etirements