



# 526804 - C.O.S. VILLERS LES NANCY

## Quizz Santé

## ACTION

---

**Nom de l'action**

Quizz Santé

**Date de l'action**

11/01/2024

**Public cible**

Globalité du club

**Nombre de participants**

380

**Thème de l'action**

Santé

**Descriptif de l'action**

Le mois de janvier 2024 est placé sous le signe de la santé. Rien de mieux qu'un petit quizz sur notre réseau FB pour jouer mais également pour se renseigner grâce à nos story ! Nous sommes en moyenne à 459 visionnages par publication (source facebook - Méta Business Suite).

**Photo(s)**



# QUIZZ SANTÉ

À QUEL POINT EST-IL IMPORTANT DE FAIRE UNE PHASE D'ÉCHAUFFEMENT APPROPRIÉE AVANT L'ENTRAÎNEMENT OU LE MATCH ?

- A** Pas important, car c'est une perte de temps.
- B** Très important pour prévenir les blessures.
- C** Facultatif, chaque joueur décide s'il veut s'échauffer ou non.





**L'échauffement général se découpe en trois parties : une partie cardio, une partie musculaire et une partie articulaire. La bonne réalisation de ces trois phases va mettre votre corps en alerte et vous préparer au mieux pour votre activité sportive.**

**B** **Très important pour prévenir les blessures.**





# QUIZZ SANTÉ

QUE DEVRAIS-TU FAIRE SI TU RESSENS  
SOUDAINEMENT DE FORTES DOULEURS À LA  
JAMBE PENDANT LE MATCH ?

- A** Demander aux arbitres un remplacement ou une assistance médicale.
- B** Continuer à jouer et ignorer les douleurs.
- C** Quitter le terrain de mon côté.



**A**

**Demander aux arbitres un remplacement  
ou une assistance médicale.**





# QUIZZ SANTÉ

QUE DEVRAIS-TU FAIRE SI TU RESSENS DES SIGNES DE DÉSHYDRATATION PENDANT LE MATCH, TELS QUE DES ÉTOURDISSEMENTS ET DES NAUSÉES ?

- A** Boire de l'eau et continuer à jouer.
- B** Ne rien faire, et attendre que cela passe.
- C** Demander le changement et prendre à boire/manger.



**Lorsque la déshydratation est moins grave, adoptez des mesures de réhydratation et surveillez la personne déshydratée.**



**Suivez ces consignes : allongez la personne ; dévêtez-la ; rafraîchissez-la par application de linges humides ; éventez-la ; compensez ses pertes en eau et en sel : donnez-lui à boire fréquemment et plus que d'habitude, notamment des boissons contenant assez de sucre et de sel.**



**Demander le changement et prendre à boire/manger.**





# QUIZZ SANTÉ

QUELLES MESURES DEVRAIENT ÊTRE PRISES  
POUR AMÉLIORER LA CONDITION PHYSIQUE  
DANS LE FOOTBALL ?

- A** Des séances d'entraînement régulières et une alimentation équilibrée.
- B** Aucune mesure spécifique nécessaire, le football en lui-même suffit.
- C** Des exercices occasionnels lorsque l'on a le temps.







**Une alimentation variée et équilibrée, associée à une activité physique régulière, donne une sensation de bien-être et aide à rester en bonne santé. En effet, les aliments :  
apportent l'énergie nécessaire au fonctionnement quotidien de l'organisme ;  
permettent au corps de se développer, de se renforcer et d'évoluer.**



**Des séances d'entraînement régulières et une alimentation équilibrée.**





# QUIZZ SANTÉ

À QUEL POINT EST-IL IMPORTANT DE FAIRE UNE PHASE DE RÉCUPÉRATION APPROPRIÉE APRÈS L'ENTRAÎNEMENT OU LE MATCH ?

- A** Pas important, car cela n'affecte pas la santé.
- B** Important mais 1 jour sur 3.
- C** Très important pour éviter les blessures musculaires.





**La phase de récupération musculaire se tient dans les 48 à 72 heures qui suivent la séance d'entraînement. Les muscles ne disposant plus de stock énergétique, ils utilisent les nutriments pour reconstituer leurs réserves. Ils se réparent et se rechargent, ce qui permet leur hypertrophie.**



**Très important pour éviter les blessures musculaires.**





# QUIZZ SANTÉ

À QUEL POINT EST-IL IMPORTANT DE PORTER L'ÉQUIPEMENT DE PROTECTION APPROPRIÉ, COMME LES PROTÈGE-TIBIAS ?

- A** Pas important, car cela limite la liberté de mouvement.
- B** Très important pour réduire les blessures.
- C** Facultatif, chaque joueur décide s'il veut porter un équipement de protection ou non.





**les protège-tibias sont un équipement de protection et de prévention de blessures indispensable au football, surtout celles de type osseux. Son objectif principal est d'éviter les traumatismes ou fractures, en cela ils sont indispensables à la sécurité du joueur, même lors de l'échauffement de football. Il y en a qui pensent que les protège-tibias sont gênants, inconfortables ou même douloureux mais des protège-tibias bien ajustés ne produisent pas ces effets.**



**Très important pour réduire les blessures.**





# QUIZZ SANTÉ

POUR UN ADULTE, IL EST RECOMMANDÉ DE  
FAIRE AU MOINS : 30,45 OU 1H D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE PAR JOUR

**A** 30 MIN

**B** 45 MIN

**C** 1H





**Cette pratique du sport a des bénéfices prouvés sur le mauvais cholestérol et le diabète mais elle favorise également le développement des capacités cardio-respiratoires et surtout l'élimination des graisses. Car, pendant l'effort, les cellules grasses appelées lipolyses s'oxydent et se nécrosent pour disparaître complètement.**



**30 MIN**





# QUIZZ SANTÉ

VRAI OU FAUX ? PRENDRE UNE DOUCHE OU UN CAFÉ FAIT BAISSER LE TAUX D'ALCOOLÉMIE.

- A** VRAI
- B** FAUX
- C** AUCUNE IDÉE







**L'alcool bloque la la récupération musculaire.**

**En effet, la consommation d'alcool, même modérée, ralentit la récupération musculaire après un entraînement.**



**FAUX**





# QUIZZ SANTÉ

REGARDER LA TÉLÉ, JOUER AUX JEUX VIDÉO OU  
ÊTRE DEVANT L'ORDINATEUR SONT DES  
ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

- A** VRAI
- B** FAUX
- C** AUCUNE IDÉE





**\*Sédentaire : n'exige pas de déplacements fréquents .**



**VRAI**





# QUIZZ SANTÉ

A TON AVIS, UNE CANNETTE DE SODA, C'EST COMME

- A** 6 morceaux de sucre
- B** 9 morceaux de sucre
- C** 12 morceaux de sucre





**Une canette de Coca-Cola de 33 cl contient 6 morceaux de sucre (35g). La quantité contenue dans 1L75 c'est presque 37 morceaux de sucre !**

**A 6 morceaux de sucre**





# QUIZZ SANTÉ

VRAI OU FAUX ? LE CŒUR EST UN MUSCLE.

- A** VRAI
- B** FAUX
- C** AUCUNE IDÉE





**Le cœur est un organe musculaire situé dans la cage thoracique, derrière le sternum, et décalé légèrement sur la gauche chez la plupart des individus. Sa taille est environ 1,5 fois la taille du poing de la personne. Une paroi épaisse divise le cœur en deux parties, gauche et droite.**



**VRAI**





# QUIZZ SANTÉ

QUE DOIS-TU METTRE SUR UNE ENTORSE ?

**A** DU CHAUD

**B** RIEN

**C** DU FROID







**Il est analgésique et anesthésiant, autrement il va endormir la douleur pour vous apporter un soulagement immédiat. En plus de calmer votre douleur, le froid va vous éviter la formation d'un œdème, aider votre organisme à lutter contre l'inflammation et l'apparition d'un gonflement.**



**DU FROID**





# QUIZZ SANTÉ

COMMENT APPELLE-T-ON UNE CONTRACTION  
DOULOUREUSE D'UN MUSCLE PENDANT UN EFFORT ?

**A** Une foulure

**B** Une crampe

**C** Un spasme





**Une crampe est une contraction musculaire involontaire, visible, très douloureuse, localisée à un muscle ou parfois à un groupe de muscles. Les muscles les plus souvent atteints sont ceux : des membres inférieurs. La crampe apparaît au niveau du pied, du mollet ou de la cuisse.**

## **B** UNE CRAMPE





# QUIZZ SANTÉ

QU'EST-IL CONSEILLÉ DE FAIRE AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT ?

**A** Manger un gros repas.

**B** Fumer.

**C** S'hydrater.





**Un état de déshydratation peut de ce fait impacter les fonctions cognitives et l'humeur. Ces changements d'humeur se caractérisent par un état de fatigue, de colère, de tension, de perte de mémoire ou de dépression.**



**S'HYDRATER**



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
			11	Quizz Santé		13
15	Quizz Santé		17	1ère Initiation Catégorie U10/U11	19	21
	23	24	25	27		
	Quizz Santé	2ème Initiation Catégorie U10/U11	Quizz Santé	Quizz Santé		
29	Commission Arbitrage	31				
	Quizz Santé	Quizz Santé				

- La Santé
- L'engagement Citoyen
- L'environnement
- Le Fair-Play
- Les Règles du Jeu & Arbitrage
- La Culture Foot

Eco-Stade + Tri

Récolte de bouchons pour l'association "Les bouchons de l'espoir Lorraine"



### Informations sur la publication

ID : 894074462720468

#### Aperçu de la publication

Cette vue de votre publication ne correspond peut-être pas exactement à la façon dont elle apparaît sur le fil d'actualité Facebook.



#### Performance de la publication

Il peut y avoir un décalage dans la communication des statistiques. Pour voir les statistiques les plus récentes, veuillez vous rendre sur votre publication.



**COS Villers-les-Nancy football Officiel**

Publié par **Pauline Marchal** · 1 j · 🌐

Quizz Santé : Que devrais-tu faire si tu ressens soudainement de fortes douleurs à la jambe pendant le match ? 🤔

A,B ou C ? A toi de jouer 🤝

Réponse demain en story 🔥

430

#### Comptes de l'Espace Comptes touchés ⓘ

0 % depuis des publications boostées

430 organique

0 payée

### Informations sur la publication

ID : 892691492858765

#### Aperçu de la publication

Cette vue de votre publication ne correspond peut-être pas exactement à la façon dont elle apparaît sur le fil d'actualité Facebook.



#### Performance de la publication

Il peut y avoir un décalage dans la communication des statistiques. Pour voir les statistiques les plus récentes, veuillez vous rendre sur votre publication.



**COS Villers-les-Nancy football Officiel**

Publié par **Yanis Polska** · 3 j · 🌐

Quizz Santé : A quel point est-il important de faire une phase d'échauffement appropriée avant l'entraînement ou le match ? 🤔

A,B ou C ? A toi de jouer 🤝

Réponse demain en story 🔥

#f... En voir plus

488

#### Comptes de l'Espace Comptes touchés ⓘ

0 % depuis des publications boostées

488 organique

0 payée