

Citez 5 sports collectifs / en équipe

Avez-vous une bonne condition physique ?

Expliquez ou montrez ce que sont les pompes et les squats.

  Co-funded by the European Union

Quels sont les bienfaits de l'exercice physique ?  
Citez-en au moins 3.

  Co-funded by the European Union

Nommez 5 types d'exercices qui font beaucoup transpirer.

  Co-funded by the European Union

Qu'est-ce qui vous aide à mieux dormir ?  
Citez au moins 3 éléments.

  Co-funded by the European Union

Selon vous, quelle fréquence devez-vous faire de l'exercice pour rester en forme ?

  Co-funded by the European Union

Selon vous, à quoi ressemble un repas bon et sain ?  
Expliquez.

  Co-funded by the European Union

Comment promouvoir la santé mentale ?

  Co-funded by the European Union

Qu'est-ce qui vous fait vous sentir bien ?

  Co-funded by the European Union

Pourquoi est-il important que les enfants bougent beaucoup ?

  Co-funded by the European Union

Racontez une expérience agréable que vous avez vécue en faisant de l'exercice.



Co-funded by  
the European Union

Nommez 5 sports individuels différents.



Co-funded by  
the European Union

Quel nouveau sport voudriez-vous essayer ? Pourquoi ?



Co-funded by  
the European Union

Que signifie « faire de l'exercice tous les jours » ?



Co-funded by  
the European Union

Que signifie « rétablissement » ? Pourquoi est-ce important ?



Co-funded by  
the European Union

Que signifie pour vous le bien-être ?



Co-funded by  
the European Union

Quel est votre sport préféré ? Pourquoi ?



Co-funded by  
the European Union

À quelle fréquence faites-vous de l'exercice ?



Co-funded by  
the European Union

Quelle importance accordez-vous au sommeil ?



Co-funded by  
the European Union

Comment améliorer sa santé mentale ?



Co-funded by  
the European Union

Nommez 5 émotions différentes.



Co-funded by  
the European Union

Comment remonter le moral d'un.e ami.e qui se sent déprimé.e ?



Co-funded by  
the European Union

Qu'est-ce qui vous aide à vous détendre ?



Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

Que signifie « activité physique intense » ?

Nommez 3 sports "doux".

Citez 3 façons dont vous pouvez promouvoir votre bien-être.



Co-funded by  
the European Union

Connaissez-vous les recommandations en matière d'exercice physique ?



Co-funded by  
the European Union

Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?



Co-funded by  
the European Union

Quand est-ce que vous vous sentez généralement plein d'énergie ?



Co-funded by  
the European Union

Quels sont les avantages de l'exercice physique pour l'apprentissage ?



Co-funded by  
the European Union

Comment pourriez-vous ajouter de l'exercice physique à votre journée ?



Co-funded by  
the European Union

Que pensez-vous des exercices pendant les pauses ?



Co-funded by  
the European Union

Préférez-vous faire de l'exercice seul.e ou en groupe ?



Co-funded by  
the European Union

Quel était votre sport préféré quand vous étiez enfant ?



Co-funded by  
the European Union

Combien de temps marchez-vous habituellement chaque jour ?

Quel type d'exercice n'aimez-vous pas ?

Parlez-moi d'un film/livre qui vous a fait du bien.

Que sont les endorphines ? Où les trouve-t-on ?

 Co-funded by the European Union

Que signifie l'expression « entraînement musculaire » ?

Que signifie l'expression « entraînement d'endurance » ?

Quand ne faut-il pas faire d'exercice ?

 Co-funded by the European Union Co-funded by the European Union Co-funded by the European Union

À quel moment de la journée préférez-vous faire de l'exercice ?

Utilisez-vous une montre connectée pour mesurer votre bien-être ? (sommeil, exercice physique...)

Avez-vous déjà participé à des cours collectifs ? À quoi ressemble un bon professeur de cours collectifs ?

 Co-funded by the European Union Co-funded by the European Union Co-funded by the European Union

Que pourriez-vous faire pour rester moins assis.e pendant la journée ?

Donnez 5 adjectifs qui vous viennent à l'esprit lorsque vous entendez le mot « exercice ».

Quel type d'exercice me recommanderiez-vous ?