

Citez 5 sports  
collectifs / en équipe

Avez-vous une  
bonne condition  
physique ?

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

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

Nommez 5 types  
d'exercices qui  
font beaucoup  
transpirer.

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

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

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

Comment  
promouvoir la  
santé mentale ?

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

Pourquoi est-il  
important que les  
enfants bougent  
beaucoup ?

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

Nommez 5 sports  
individuels différents.

Quel nouveau  
sport  
voudriez-vous  
essayer ?  
Pourquoi ?

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

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

Que signifie pour  
vous le bien-être ?

Quel est votre sport  
préféré ? Pourquoi ?

À quelle fréquence  
faites-vous de  
l'exercice ?

Quelle  
importance  
accordez-vous  
au sommeil ?

Comment  
améliorer sa  
santé mentale ?

Nommez 5 émotions  
différentes.

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

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



Que signifie « activité physique intense » ?

Nommez 3 sports "doux".

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

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

Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

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

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

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

Que pensez-vous des exercices pendant les pauses ?

Préférez-vous faire de l'exercice seule ou en groupe ?

Quel était votre sport préféré quand vous étiez enfant ?

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 ?

Que signifie  
l'expression  
« entraînement  
musculaire » ?

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

Quand ne faut-il  
pas faire  
d'exercice ?

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 ?

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 ?