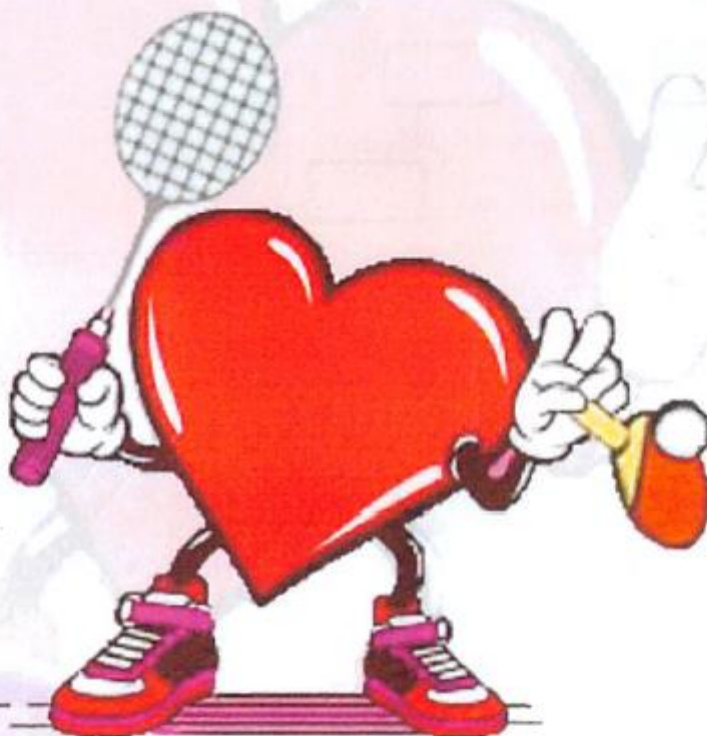


Marche pour la Santé

« Balleminton »



Collège lycée la Mennais

25 novembre 2020





Pass Sport Forme

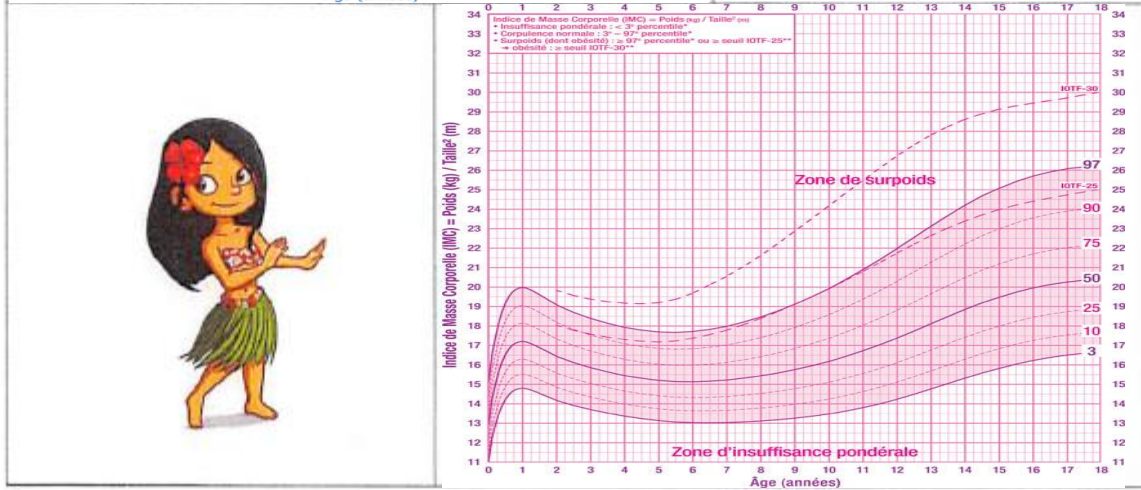
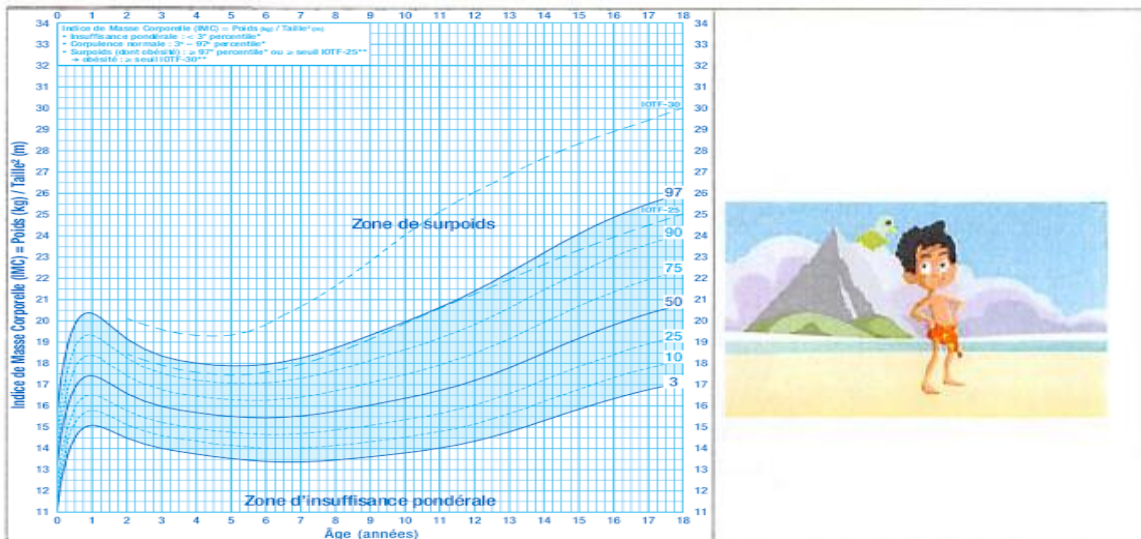
Nom Prénom :

Date de naissance : / /

Taille : Poids

IMC : Indice de masse corporelle (cf. la courbe)

FC : Fréquence cardiaque au repos

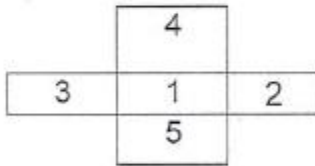




Ateliers Pass Sport Forme



N°1 Coordination et Endurance



Nombre

**Maitrise de l'impulsion
et renvoi musculaire**

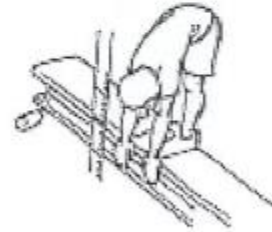
N°2 Équilibre statique



Temps

**Mon niveau
de proprioception**

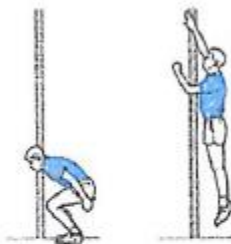
N°3 Souplesse



Centimètres

**Souplesse colonne
vertébrale et ischios
jambiers**

N°4 Détente verticale



Centimètres

**Puissance d'impulsion des muscles
extenseurs de la jambe**

N°5 Force et Endurance



Temps

Force des jambes

QUIZZ SUR LE PLASTIQUE

- Combien de millions de tonnes de plastique sont produites dans le monde ?
 - En 1950 : millions de tonnes
 - En 2015 : millions de tonnes
 - Et aujourd'hui, à ton avis combien y en a-t-il :millions de tonnes

- Combien de morceaux de plastique flottent dans nos océans ?
 - 1 million
 - 1 milliard
 - 100 millions
 - 5000 milliards



- Durée de vie des déchets : *Relier par des flèches.*

Le chewing-gum		100 à 1000 ans
La canette en aluminium		4000 ans
Sac en plastique		5 ans
Bouteille en verre		200 à 500 ans
Bouteille en plastique		450 ans

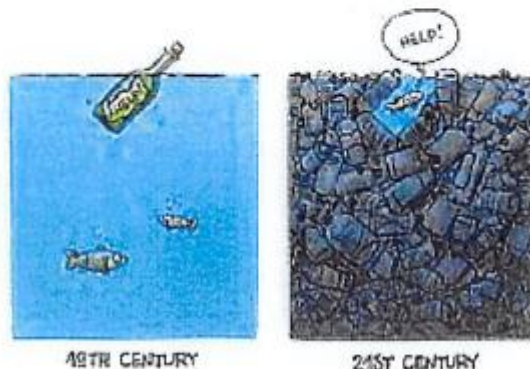
- En 2050, que mangeront régulièrement les oiseaux ?
 - Des fruits
 - Du plastique
 - Du pétrole
 - Du Mc Do



- Coche les déchets qui sont en plastique :
 - Bouchons
 - Peau de banane
 - Rouleau de papier toilette
 - Filtre de cigarette
 - Sac en polystyrène

- Combien d'espèces d'animaux marins ont mangé du plastique ou ont été piégés par le plastique ?
 - 100
 - 1000
 - 5000
 - 700

- Combien de bouteilles en plastique sont vendues dans le monde par minute ?
 - 1 million
 - 100 milles
 - 1 milliard



Le mot mystère pour ta santé

Trouve le mot mystère en répondant aux différentes questions et en remplissant la grille.

1 2 4

15 3 8 7 9 5

5

4 17

12

14

3

6

10

2 1 11 4

3 2 13

Le mot Mystère est :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Sport et Nutrition

Trouve la phrase mystérieuse après avoir rayés les mots stabilotés en rouge dans le texte.

V I T A M I N E D D I G E S T I F

S T I U R F I T R O P S O N I A P S

P D I N E R T R O P O E U F A P P E

E N E R G E T I Q U E T S L O E U

T I N T E S T I N A L E A I I R Q

I E E J L E U I U Q R P M S T I

T N R O B Z T R A N S I T E E S E T

D N G U I N P R E N D S C U N O C Y

E O I R A L C O O L Y T T N A L

J B E S F T R O U B L E S H Y D R O

E M I N E R A U X G M U I D O S B R

U C S O I N P R O T E I N E D E U T

N O I T A R E P U C E R N O U S R C

E R D I R E Y S A N T E E U Q A E






R P T A S H Y D R A T E R S U R N L

S B O N O I T A R I P S N A R T E

Les numéros qui sauvent




Résous les calculs suivants pour trouver les numéros à appeler en cas d'urgence :

$(20-11) + (12-6)$	=	SAMU : Service d'aide médicale d'Urgence. 
$(15+13+21+31) - (18+42+7)$	=	SECOURS EN MER 
$(4 \times 3) + 1,5 + 1,5 + 1 = 16$	=	POLICE SECOURS 
$(32 - 12 + 14) - 16 = 18$	=	POMPIER 
$50 + 50 + 7 + 7 = 114$	=	SECOURS MALENTENDANT 
$150 - 42 + 4 = 112$	=	SECOURS UNION EUROPÉENNE
$1000 + 11 - 100 = 911$	=	SECOURS USA
$500\ 000 - 55\ 211 = 444\ 789$	=	INFORMATION COVID HAUT COMMISSARIAT

Les gestes qui sauvent

Situation 1

1	2	3
<p>Tu arrives dans le gymnase, tu trouves un élève allongé sur le sol. Que fais-tu ?</p> <p>A. Je m'entraîne. B. Je vais chercher de l'eau C. Je vérifie sa conscience et sa respiration</p>	<p>Manua ne respira pas, il est inconscient. Que fais-tu ?</p> <p>A. Je le mets en PLS. B. J'alerte les se C. Je commence cardiaque</p>	<p>Les secours ont été alertés. Que fais-tu ?</p> <p>A. je commence un massage cardiaque. B. je récupère le défibrillateur. C. J'attends les secour</p>
		

4	5
<p>Tu as le défibrillateur, tu déchires le tee-shirt, tu allumes l'appareil. Que fais-tu ?</p> <p>A. Je pose les électrodes sur le torse B. Je rase le torse et je pose les électrodes C. Je fais du bouche à bouche</p>	<p>Deux minutes plus tard, le défibrillateur lance une nouvelle décharge et Manoa se réveille. Que fais-tu ?</p> <p>A. je laisse allumer le défibrillateur B. J'éteins le défibrillateur C. J'enlève les électrodes</p>

Situation 2

1	2	3
<p>Tu arrives au stade, Tevai est allongée, les yeux fermés. Que fais-tu ?</p> <p>A. Je vérifie sa conscience B. J'alerte les secours C. Je vérifie sa respiration</p>	<p>Tevai ne réagit pas. Que fais-tu ?</p> <p>A. J'alerte les secours B. Je la secoue C. Je vérifie sa respiration</p>	<p>Tevai respire. Que fais-tu ?</p> <p>A. Je vais chercher un défibrillateur B. Je mets Tevai en PLS C. J'alerte les secours</p>
		
4	5	6
<p>Tevai est en PLS. Que fais-tu ?</p> <p>A. Je vais chercher un défibrillateur B. Je la pince C. J'alerte les secours</p>	<p>Quel numéro fais-tu ?</p> <p>A. Le 12 B. Le 15 ou 18 C. Le 16 ou 17</p>	<p>Tu as les secours au téléphone que donnes tu comme informations ?</p> <p>A. Mon nom et mon n° de téléphone B. L'état de la victime inconsciente C. Mon adresse personnelle D. Le temps qu'il fait E. Le lieu de l'accident</p>
		
7		
<p>Que fais-tu en attendant les secours ?</p> <p>A. Je vais prendre un café B. Je couvre la victime et je vérifie sa respiration C. Je vais discuter avec un copain D. Je joue avec mon téléphone</p>		



QUIZZ COVID



Comment la maladie du coronavirus (COVID-19) se transmet-elle ?

- Par des gouttelettes respiratoires produites par une personne qui tousse ou éternue
- En touchant des surfaces contaminées par le virus et en se touchant ensuite le visage
- Les deux

Mon animal de compagnie peut-il me transmettre la maladie du coronavirus (COVID-19) ? OUI NON

Quelles sont les meilleures manières d'éviter d'attraper la COVID-19 ?

- En se lavant fréquemment les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool
- En évitant tout contact rapproché avec des personnes présentant des symptômes comparables à ceux d'un rhume ou de la grippe
- En évitant de se toucher le visage
- En prenant toutes ces mesures.

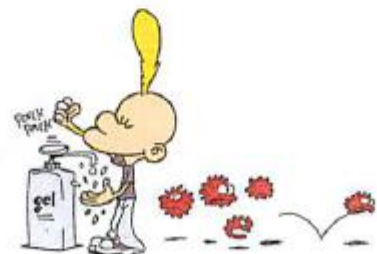
La covid-19 touche quelles personnes ?

- Les personnes âgées
- Les jeunes
- Tout le monde



Quel pourcentage d'alcool les solutions hydro-alcooliques et les désinfectants doivent-ils contenir pour tuer le covid-19 ?

- 40 %
- 50 %
- 60 %



La pratique régulière d'une activité physique a de très nombreux bienfaits.

Avoir une bonne condition physique, au-delà de l'amélioration de tes performances sportives, te facilitera la vie quotidienne :

- Elle protège contre la survenue des maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde), quel que soit l'âge.
- Elle protège contre certains cancers en particulier celui du sein chez la femme, de la prostate chez l'homme, et du côlon chez les deux sexes.
- Réduit le risque de diabète et aide à mieux équilibrer le taux de sucre dans le sang (glycémie).
- Facilite la stabilité de la pression artérielle.
- Efficace pour le maintien du poids de forme et peut réduire les risques d'obésité.
- Réduit le risque de lombalgies (mal de dos).
- Améliore le sommeil.
- Lutte efficacement contre le stress, la dépression, l'anxiété.
- Elle améliore le processus de vieillissement et protège contre la perte d'autonomie.
- Et contribue à lutter contre des addictions (jeux vidéo, ou autres), car le sport t'occupe.

Quelques données

FC = Fréquence cardiaque

FCR = Fréquence cardiaque de repos : c'est la FC relevée après un repos complet en position allongée (environ 10 mn d'inactivité).

IMC chez l'ado : on ne prend pas le même système de calcul que chez l'adulte, il faut se référer au tableau de courbe.



TES ACTIONS SANTE A VENIR POUR TOI ET POUR LES AUTRES



DIRECTION DE LA SANTÉ

58, Rue des poilus tahitiens, Quartier Paofai – Papeete,
Tahiti / BP 611- 98713 Papeete TAHITI Polynésie française
Tél: (+689) 40 46 00 02
Fax: (+689) 40 43 00 74
Email: secretariat@sante.gov.pf

- **La protection de la santé en matière de promotion et de prévention** : elle élabore et applique des programmes de santé relatifs à des groupes à risque, à l'environnement et à la sécurité sanitaire.
- **L'offre de soins de proximité** : elle participe au service public hospitalier et assure les soins médicaux et paramédicaux à travers les structures qui lui sont rattachées.
- **La formation professionnelle** : elle assure la formation initiale aux professions paramédicales et la formation continue de ses personnels médicaux et paramédicaux. Elle a un rôle d'orientation et de conseil à l'égard des étudiants qui suivent un enseignement médical et paramédical dans ou hors du territoire.
- **L'observation des données de santé** : elle fournit des informations chiffrées sur les populations et des analyses sur les politiques sanitaires.



CPS BP 1 – 98713 Papeete
Tél : +689 40 41 68 68
Fax : +689 40 42 46 06
info@cps.pf

Caisse de prévoyance Sociale
Te Fare Turuuta'a
Votre Protection Sociale est notre métier



BP 51 141 – 98 716 PIRAE – PF
Tél/Fax : (+689) 40 46 27 16
Courriel : sec.ussp@education.pf
Situé à Pirae, site Tuterai Tane,
siège de la D.G.E.E

Union du Sport Scolaire Polynésien



Immeuble NAUTISPORT
ZI de la Fare Ute – BP 62
98173 PAPEETE
Téléphone : +689 40 42 04 93



Collège Lycée La Mennais
54 Rue Tepano JAUSSEN
BP 123 Papeete Tahiti
98714 Polynésie Française
Tél : +689 40 47 14 00
Mail: clm@clm.ddec.pf

MERCI

Professeurs d'EPS Action MPTS 2020 V. Perroy, C. Paccard