

## 8 SPORTEZ-VOUS BIEN

### Décryptage du dessin de l'exposition : Dessin sans bulle

Nous vous suggérons de proposer cette activité avant de montrer le dessin de l'exposition, qui présente la solution.

Devine le texte de la seconde bulle dans ce dessin de Kroll :



D'après Kroll (Belgique) - 2019

### Le saviez-vous ?



Vadot (Belgique) - 2023

D'après une étude dirigée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), parue en 2019, la majorité des adolescents du monde, âgés de 11 à 17 ans, ne sont pas assez actifs physiquement, ce qui peut mettre leur santé en danger. Cette évaluation porte sur tous les types d'activités physiques (activités récréatives et sportives, corvées domestiques, marche, vélo...).

L'étude, qui se fonde sur des données provenant de 1,6 million d'adolescents scolarisés, révèle qu'au niveau mondial, plus de 80 % d'entre eux – 85 % des filles et 78 % des garçons – ne respectent pas la recommandation actuelle, qui est de faire au moins une heure d'activité physique par jour (les filles étant, dans la plupart des pays, moins actives que les garçons).

Or, être physiquement actif pendant l'adolescence est bon pour la santé : cela améliore notamment la condition physique (force, aptitudes respiratoires et cardiovasculaires, poids et croissance) et le tonus musculaire ; cela permet également d'évacuer le stress. Des données de plus en plus nombreuses tendent aussi à indiquer que l'activité physique améliore le développement cognitif (c'est-à-dire la faculté d'apprentissage et l'évolution des fonctions intellectuelles) et la socialisation.

Pour améliorer cette situation et amener les jeunes à faire plus d'activités physiques, l'OMS incite de multiples acteurs à se mobiliser davantage : établissements scolaires, familles, prestataires d'activités sportives et récréatives, urbanistes, responsables municipaux et communautaires...

## 8 SPORTEZ-VOUS BIEN

### Des sports à risque !

Associe chaque accident (de 1 à 6) au sport pratiqué :

Haltérophilie •

Athlétisme •

Snowboard •

Cyclisme •

Luge •

Gymnastique artistique •

- **1** – Markus Schairer (Autriche, Jeux Olympiques d’hiver de Pyeongchang, 2018), lors d’un saut en l’air, a atterri sur le haut de son dos et de son cou, ce qui a entraîné une fracture du cou et des vertèbres cervicales.
- **2** – Annemiek Van Vleuten (Pays-Bas, Jeux Olympiques de Rio, 2016) est tombée en prenant un virage serré lors d’une course sur route. Elle a eu trois fractures à la colonne vertébrale et une commotion cérébrale.
- **3** – Samir Aït Saïd (France, Jeux Olympiques de Rio, 2016) s’est cassé la jambe gauche à l’atterrissage après un saut.
- **4** – Sa Jae-Hyoun (Corée du Sud, Jeux Olympiques de Londres, 2012) s’est fracturé les épaules alors qu’il tentait de soulever 162 kilos.
- **5** – Manteo Mitchell (États-Unis, Jeux Olympiques de Londres, 2012) courait à une telle vitesse qu’à mi-chemin du tour de piste, il s’est cassé la jambe gauche.
- **6** – Nodar Kumaritashvili (Géorgie, Jeux Olympiques d’hiver de Vancouver, 2010) a perdu le contrôle de son traîneau et s’est écrasé contre un pilier métallique lors d’un entraînement. Il est décédé sur le coup en raison de blessures à la tête et au torse.



Haderer (Autriche) - 2019

## 8 **SPORTEZ-VOUS BIEN** **FICHE RÉPONSES**

### Décryptage du dessin de l'exposition : Dessin sans bulle

Selon l'Agence mondiale antidopage (AMA), le culturisme (bodybuilding) est un des sports les plus touchés par le dopage dans le sport professionnel.

Si le terme « dopage » est souvent utilisé dans le milieu professionnel, c'est une pratique que l'on retrouve également dans le sport amateur. Selon des études menées dans différents pays, on estime que 5 à 15 % des sportifs amateurs adultes, et 1,2 à 3 % des préadolescents et adolescents (tous sports confondus), ont recours à des produits dopants, notamment pour améliorer leurs performances ou leur apparence physique.



Kroll (Belgique) - 2019

### Des sports à risque !

1 – Snowboard 2 – Cyclisme 3 – Gymnastique artistique 4 – Haltérophilie 5 – Athlétisme 6 – Luge