



Kahoot

Nutrition sportive

Questions (12)

-  Quiz
Comment la NUTRITION peut-elle optimiser votre performance en général? ^
- meilleure niveau d'énergie pendant l'effort ✗
 - meilleure concentration et motivation ✗
 - meilleure préparation physique et récupération ✗
 - toutes ces réponses ✓
-  Quiz
Quels sont les 3 MACROnutriments? ^
- Glucides, Protéines, Vitamines ✗
 - Lipides, Vitamines, Minéraux ✗
 - Protéines, Lipides, Glucides ✓
-  Quiz
Fruits, féculents, produits céréaliers, légumineuses, lentilles et lait sont des sources COMMUNES de : ^
- Protéines ✗
 - Lipides ✗
 - Glucides ✓
 - Électrolytes ✗



Quiz

Quel aliment n'est PAS une source de PROTÉINES? ^

- Viande, volaille et poisson ✗
- Fromage ✗
- Avocat ✓
- Tofu ✗



Quiz

Pourquoi prendre un repas/collation de champion AVANT ton entraînement? ^

- Avoir un niveau d'énergie optimal pendant ton entraînement ✗
- Éviter les inconforts gastro-intestinaux à l'effort ✗
- Étirer le temps à l'effort avant de ressentir la fatigue ✗
- Toutes ces réponses ✓



Quiz

Quel nutriment ne ralentit PAS la digestion? ^

- Fibres ✗
- Protéines ✗
- Glucides ✓
- Lipides ✗



Quiz

Que devrait contenir une collation ENTRE vos séances d'entraînements? ^

- Des glucides et des protéines en proportion égale ✗
- Majoritairement des glucides (et un peu de protéines au besoin) ✓
- Plus de protéines que de glucides ✗



True or false

Plus vous mangez PRÈS du moment de votre entraînement, plus la proportion de GLUCIDES dans votre repas doit être ÉLEVÉE

^

 True

✓

 False

✗

Quiz

Quel énoncé ne correspond PAS à une conséquence de la DÉSHYDRATATION?

^

 Fatigue précoce

✗

 Refroidissement du corps

✓

 Augmentation du rythme cardiaque

✗

 Transport sous-optimal des nutriments dans le sang

✗



Quiz

Quelle est la proportion glucides : protéines recommandée APRÈS votre entraînement?

^

 1:1

✗

 2:1

✗

 3:1

✓

 4:1

✗



Quiz

Quel énoncé est FAUX par rapport à la collation APRÈS entraînement?

^

 Il est important de la consommer 40 min APRÈS l'entraînement

✓

 Réparer fibres musculaires

✗

 Remplacer la perte hydrique par la transpiration

✗

 Répléter le glycogène musculaire

✗



Quiz

Quelles sont les MEILLEURES sources de fer (2 bonnes réponses)? ^

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Poisson et fruits de mer | ✓ |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Épinards | ✗ |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Orange | ✗ |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Viande et volaille | ✓ |

Details

Max. 10 participants. [Upgrade for more](#)

Updated 1 day ago · Visibility: Public