



Kahoot

Nutrition sportive

Questions (12)



Quiz

Comment la NUTRITION peut-elle optimiser votre performance en général?



meilleur 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)? ^

Poisson et fruits de mer



Épinards



Orange



Viande et volaille



Details

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

Updated 1 day ago • Visibility: Public