



QUESTION

Il est important que je m'échauffe avant de faire une séance de Tir sportif ? VRAI/FAUX

Vrai, car pour atteindre leur meilleur rendement, mes muscles doivent frôler les 38°. Conseil : consacrer dix mn à l'échauffement et pratiquer quelques mouvements d'étirement.

RÉPONSE

1 Pt

61

QUESTION

Il faut que je m'échauffe avant une compétition, mais ce n'est pas nécessaire à l'entraînement. VRAI/FAUX

FAUX, les deux sont nécessaires.

RÉPONSE

1 Pt

62

QUESTION

Comment appelle-t-on la phase de la séance qui permet de se mettre en route musculairement ?

L'échauffement.

RÉPONSE

2 Pts

63

QUESTION

Pour prendre soin de son système musculaire, il faut s'échauffer et...

S'étirer.

RÉPONSE

2 Pts

64



QUESTION

Est-il important que je m'étire ? Si oui, plutôt avant ou après la séance de tir ?

RÉPONSE

OUI et prioritairement après.

2 PtS

65

QUESTION

Les protections auditives (bouchons, casques) sont nécessaires pour protéger mon audition uniquement pour les disciplines à 25 m et plus. VRAI/FAUX

RÉPONSE

FAUX, elles sont nécessaires même au 10 m à l'air comprimé où le bruit est d'environ 90 décibels qui est le seuil critique sur l'échelle du bruit, à partir duquel on a un risque sérieux d'endommager l'audition.

1 Pt

66

QUESTION

La pratique du tir à 10 m sans protection auditive peut entraîner une perte d'audition. VRAI/FAUX

RÉPONSE

VRAI il faut porter des protections auditives même à 10 m, car le bruit est d'environ 90 décibels qui est le seuil critique sur l'échelle du bruit, à partir duquel on a un risque sérieux d'endommager l'audition.

1 Pt

67

QUESTION

Si je perds de l'audition suite à une séance, ce n'est pas grave car l'intérieur de l'oreille se « répare » entre deux séances. VRAI/FAUX

RÉPONSE

FAUX, des lésions peuvent avoir des conséquences irréversibles.

1 Pt

68



QUESTION

Le tympan est :

- un os,
- une membrane,
- un muscle.

1 Pt

Une membrane contre laquelle les ondes sonores viennent se cogner » entre l'oreille externe et l'oreille interne.

RÉPONSE

69

QUESTION

Le tympan transmet les vibrations dans l'oreille interne par l'intermédiaire de trois petits os :

- marteau – enclume – étrier,
- vis – tournevis- viseuse,
- marteau – enclume – fer.

1 Pt

Le marteau, l'enclume et l'étrier, sont les trois plus petits os du corps humain.

RÉPONSE

70

QUESTION

C'est la cochlée remplie de liquide qui transforme les vibrations en impulsions électriques. VRAI/FAUX

1 Pt

VRAI, le son se déplace comme une onde progressive dans la cochlée remplie de liquide, en touchant les cellules ciliées.

RÉPONSE

71

QUESTION

L'oreille peut être endommagée bien avant que l'on ne ressente une quelconque douleur. VRAI/FAUX

1 Pt

VRAI, le seuil de danger pour l'oreille se situe à 85 décibels (dB) alors que le seuil de douleur lui se situe à 120 dB.
50 dB : musique douce, - 80 dB : rue bruyante, - 85 dB : bruit d'une tondeuse, seuil de danger.

RÉPONSE

72



QUESTION

Certaines disciplines de tir doivent être pratiquées obligatoirement avec des lunettes de protection. VRAI/FAUX

1 Pt

VRAI, notamment le Tir sportif de vitesse, les Silhouettes métalliques, le Plateau, les Armes anciennes.

RÉPONSE

73

QUESTION

La couleur de mes urines change si je ne me suis pas assez hydraté. VRAI/FAUX

1 Pt

VRAI, mes urines deviennent plus foncées si je ne m'hydrate pas assez.

RÉPONSE

74

QUESTION

Les aliments contribuent à mon apport en eau (plusieurs réponses possibles) :

- a) de façon négligeable,
- b) pour un tiers environ,
- c) principalement grâce aux fruits et aux légumes,
- d) surtout à l'aide des biscuits et des chips.

2 Pts

a) et c).

RÉPONSE

75

QUESTION

Combien de litres de liquide (transpiration, urine, etc.) le corps d'un homme adulte perd-il en moyenne chaque jour ?

- 0,5 l,
- 1,5 l,
- 2,5 l.

1 Pt

En moyenne 2,5 l / jour.

RÉPONSE

76



QUESTION

Complète la phrase : «Quand des gouttes se forment sur ma peau lorsqu'il fait chaud ou qu'on fait un effort physique, je... »

- respire,
- transpire,
- délire.

Transpire.

RÉPONSE

1 Pt

77

QUESTION

Quelle est, en moyenne, la proportion d'eau dans le corps d'un homme adulte ?

- 20 %,
- 40 %,
- 60 %.

Elle est de 60 % alors qu'elle de 75 % chez un nourrisson et de 50 % chez une personne âgée.

RÉPONSE

1 Pt

78

QUESTION

Je ne dois pas boire pendant l'effort. VRAI/FAUX

FAUX, il est recommandé de boire régulièrement à petites gorgées, notamment pendant un effort long.

RÉPONSE

1 Pt

79

QUESTION

Pour rester en pleine forme, quand j'ai soif, je bois :

- du jus de fruit,
- de l'eau,
- du lait,
- du soda.

De l'eau qui est la seule boisson indispensable pour le corps humain

RÉPONSE

1 Pt

80



QUESTION

En pratiquant une heure de sport intense par temps chaud, je peux perdre au maximum :

- ½ l de sueur,
- 1 l de sueur,
- 3 l de sueur.

On peut perdre jusqu'à 3 l de sueur d'où l'importance de s'hydrater notamment pour les carabinières par forte chaleur.

RÉPONSE

1 Pt

81

QUESTION

Pendant le sport, le mieux est de boire :

- en une seule fois pour éviter de s'arrêter trop souvent,
- par petites gorgées régulièrement.

Par petites gorgées régulièrement. Même si au cours d'un effort intense, un sportif peut perdre de 1 à 3 l de sueur en 1 h, son tube digestif ne pourra pas les absorber. Aussi, faut-il prendre soin de boire avant et après l'entraînement. Il est également conseillé de mouiller son corps et ses vêtements avec de l'eau pour « économiser » sa transpiration.

RÉPONSE

1 Pt

82

QUESTION

La « déshydratation chronique » survient chez les nombreux sportifs qui ne boivent pas assez dans la journée (plusieurs réponses possibles) :

- elle favorise la survenue de calculs (petites pierres bouchant les tuyaux) dans les reins,
- elle augmenterait le risque de tendinites et de lésions musculaires,
- elle peut être évitée en pensant à boire aussi entre les repas,
- elle perturbe le geste technique.

a), b), c), d). Le sportif perd beaucoup d'eau en transpirant. La « déshydratation chronique » favoriserait le risque de blessures et altérerait le geste technique. Un « plan d'hydratation » peut contribuer à sa prévention.

RÉPONSE

2 Pts

83

QUESTION

Sur l'étiquette d'une boisson, dans le tableau nutritionnel, le taux de sucres correspond au taux de :

- protéines,
- glucides,
- lipides.

Glucides, ils sont les sucres aux goût sucrés, mais aussi les féculents et les légumineuses (pâtes, riz, pommes de terre, lentilles et flageolets).

RÉPONSE

1 Pt

84



QUESTION

Mon corps élimine quotidiennement de l'eau (plusieurs réponses possibles) :

- a) dans mes urines,
- b) dans ma sueur,
- c) dans mes selles,
- d) dans ma salive.

a), b), c). Notre salive n'est pas perdue puisqu'elle est avalée ? En théorie !

RÉPONSE

1 Pt

85

QUESTION

La quantité d'eau à fournir à mon corps :

- a) est toujours la même,
- b) varie en fonction de mon activité,
- c) varie en fonction du climat.

b) et c). La perte d'eau par transpiration varie beaucoup en fonction de l'activité et de la température donc du climat.

RÉPONSE

1 Pt

86

QUESTION

Quelle eau me réhydrate le mieux ?

- l'eau salée,
- l'eau à température ambiante,
- l'eau glacée.

L'eau à température ambiante.

RÉPONSE

1 Pt

87

QUESTION

La sensation de soif intervient :

- avant la déshydratation,
- alors que l'on est déjà déshydraté.

Alors que l'on est déjà déshydraté, il faut donc te forcer à boire régulièrement même si tu n'as pas soif.

RÉPONSE

1 Pt

88



QUESTION

Quelle pratique interdite et dangereuse consiste à prendre des produits pour améliorer ses performances ?

- le portage,
- le dopage,
- l'accrochage.

1^{Pt}

RÉPONSE

89

QUESTION

Je dois dire à mon médecin que je pratique le Tir sportif en compétition quand il me prescrit des médicaments ? OUI/NON

2^{Pts}

RÉPONSE

90

QUESTION

Quelle démarche dois-je faire si je dois prendre un médicament dopant obligatoire pour me soigner ?

5^{Pts}

RÉPONSE

91

QUESTION

Le cœur est un muscle. VRAI/FAUX

1^{Pt}

RÉPONSE

92



QUESTION

Je dois me laver les mains après avoir manipulé du plomb. VRAI/FAUX

VRAI, car à haute dose le plomb peut développer dans l'organisme une maladie appelée saturnisme.

RÉPONSE

1 Pt

93

QUESTION

Comment s'appelle la maladie qui peut se développer s'il y a une trop grande quantité de plomb dans mon corps ?

Le saturnisme.

RÉPONSE

2 Pts

94

QUESTION

Qu'est-ce qu'un nomophobe ?

- une personne qui n'aime pas les mots croisés,
- une personne qui ne peut pas se passer de son téléphone portable,
- une personne qui n'utilise pas de montre.

Une personne qui ne peut pas se passer de son téléphone portable. L'usage trop intensif d'un smartphone peut entraîner la baisse de concentration.

RÉPONSE

1 Pt

95

QUESTION

Le sommeil fonctionne par cycle. VRAI/FAUX

VRAI.

RÉPONSE

1 Pt

96



QUESTION

Les phases du sommeil sont dans l'ordre :
- endormissement > sommeil léger > sommeil profond > sommeil paradoxal,
- endormissement > sommeil profond > sommeil léger > sommeil paradoxal,
- endormissement > sommeil léger > sommeil paradoxal > sommeil profond.

2 Pts

Endormissement – sommeil léger – sommeil profond – sommeil paradoxal,

RÉPONSE

97

QUESTION

Quelles sont les phases de sommeil où je récupère le mieux ?

2 Pts

Les phases de sommeil profond et de sommeil léger car le corps se repose et produit des anticorps.

RÉPONSE

98

QUESTION

Pendant la phase de sommeil paradoxal, je...

2 Pts

Rêve. Pendant cette phase, ton cerveau fonctionne à plein régime, il mémorise et récupère psychologiquement de la journée.

RÉPONSE

99

QUESTION

Qu'est ce qui peut nuire à une bonne récupération par le sommeil (plusieurs réponses possibles) :

- a) se coucher tard,
- b) boire une boisson au cola avant de se coucher,
- c) passer sa soirée devant un écran (TV ou console),
- d) faire une courte sieste après le déjeuner.

1 Pt

a), b), c).

RÉPONSE

100



Cibles
JEUX
Couleurs®

SANTÉ



Cibles
JEUX
Couleurs®

SANTÉ



Cibles
JEUX
Couleurs®

SANTÉ



Cibles
JEUX
Couleurs®

SANTÉ

QUESTION

Pour ma santé, il faut mieux que je fasse :

- deux séances de sport mais plus courte dans la semaine,
- une grande séance.

Deux séances. Le bénéfice pour l'organisme est accentué si l'on pratique une activité physique régulièrement, même à petites doses, plutôt qu'une longue séance car un corps entraîné à intervalles réguliers ne subit pas le traumatisme que représente une séance intensive.

RÉPONSE

1 Pt

101

QUESTION

Certains signes doivent m'inciter à ralentir le rythme ou à m'arrêter de pratiquer le Tir sportif ?

Toute douleur qui s'installe pendant l'effort, ou qui dure après son arrêt malgré la recherche d'une solution avec un entraîneur, peut être le signe d'un problème physique (tendinite...). Une consultation médicale s'impose pour rechercher la cause de cette inflammation.

RÉPONSE

2 Pts

102

QUESTION

Quel repas je privilégie la veille d'une compétition ?

- double ration de hamburgers/frites,
- des sucres lents (pâtes/riz) en petites quantités pour bien dormir,
- rien, pour se sentir plus léger.

Des sucres lents (pâtes/riz) en petites quantités pour bien dormir.

RÉPONSE

1 Pt

103

QUESTION

Lorsque j'ai un petit creux, que dois-je manger ou boire ?

- des gâteaux pour apporter du sucre à mon organisme,
- de l'eau pour hydrater mon organisme,
- des fruits car ils sont bourrés de minéraux, fibres et vitamines. De plus, ils ont un apport calorique conséquent et hydrate le corps.

Des fruits car ils sont bourrés de minéraux fibres et vitamines. De plus ils ont un apport calorique conséquent et hydrate le corps.

RÉPONSE

1 Pt

104



QUESTION

Lesquels parmi ces 3 groupes d'aliments sont des féculents ?

- haricots verts, épinards, courgettes,
- riz, semoule, pain,
- herbes de Provence, curry, paprika.

Riz, semoule, pain.

RÉPONSE

1 Pt

105

QUESTION

Avant un effort, il est conseillé pour être plus performant et diminuer le risque de blessure :

- bien s'échauffer et bien s'hydrater,
- arriver juste à l'heure et démarrer la compétition aussitôt,
- faire la fête la veille de la compétition pour éviter de stresser.

Bien s'échauffer et bien s'hydrater.

RÉPONSE

1 Pt

106

QUESTION

Quelle famille d'aliments est essentielle à la croissance et à la solidité des os ?

- le produits sucré,
- les féculents,
- les produits laitiers.

Les produits laitiers.

RÉPONSE

1 Pt

107

QUESTION

Combien de repas est-il conseillé de prendre chaque jour quand on est un enfant ?

- 4
- 2
- 3

4 repas.

RÉPONSE

1 Pt

108



QUESTION

Quel est le repas le plus important de ma journée ?

2 Pts

Le petit déjeuner.

RÉPONSE

109

QUESTION

Quelle famille d'aliments est le plus utilisés dans un effort bref ?

- lipides,
- glucides,
- protides.

1 Pt

Glucides.

RÉPONSE

110

QUESTION

Le tabac aide à se concentrer et à être plus performant sur le pas de tir ? VRAI/FAUX

1 Pt

Faux, en plus il diminue fortement les capacités physiques, notamment pulmonaires.

RÉPONSE

111

QUESTION

Si un tireur a un malaise sur le pas de tir à l'entraînement, que dois-tu faire ?

- appeler un adulte,
- mettre le tireur dans un coin pour qu'il ne nous dérange pas,
- terminer mon action, je suis sur le point de faire mon meilleur score.

1 Pt

Appeler un adulte.

RÉPONSE

112



QUESTION

Que dois-je porter sur la tête quand je vais au stand en vélo ?

- un casque,
- rien,
- un bonnet.

1 Pt

Un casque.

RÉPONSE

113

QUESTION

Les protections auditives au Tir sportif servent uniquement à protéger mes oreilles. VRAI/FAUX

1 Pt

FAUX, elles aident aussi à mieux se concentrer.

RÉPONSE

114

QUESTION

À quoi servent les protections auditives au Tir sportif ?

- À protéger ses oreilles,
- Elles aident à la concentration.

2 Pts

RÉPONSE

115

QUESTION

Je me suis fait mal quelque part avant d'aller à l'entraînement ou à une compétition, à qui dois-je automatiquement le signaler avant de commencer la séance ?

2 Pts

À mon entraîneur.

RÉPONSE

116



QUESTION

Je ressens une douleur pendant ou après une séance de tir sportif. Que dois-je faire le plus vite possible ?

2^{Pts}

Le signaler à mon entraîneur, pour vérifier ensemble si cette douleur est liée à ma position

RÉPONSE

117

QUESTION

Quelle partie de mon corps dois-je particulièrement protéger par le biais d'une construction d'une position solide et respectueuse de ma morphologie ?

2^{Pts}

Mon dos .

RÉPONSE

118