

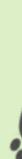
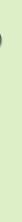
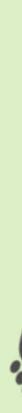
# Handi'Durable : des défis pour comprendre et agir.



## QUIZ



Ecocup challenge





# Handi'Durable : des défis pour comprendre et agir.

## Quizz Sport & Mobilité : les questions



### 1) Qu'est-ce que la mobilité douce ?

- A) Une pratique sportive de locomotion qui ne fait mal à personne
- B) Des mouvements de rééducation fonctionnelle à réaliser après une chute à vélo
- C) Des transports qui n'émettent pas de Gaz à Effet de Serre

### 2) Quel transport ne pollue pas et permet de faire du sport ?

- A) La voiture à pédale, surtout en covoiturage
- B) Le vélo, quels que soient l'âge et le niveau de pratique
- C) Le bus, car il faut toujours courir après pour l'attraper



### 3) Où organiser un événement sportif qui accueille beaucoup de spectateurs, si on veut émettre le moins de CO2 possible ?

- A) Près d'un aéroport
- B) Près d'un grand port face à la mer
- C) Près d'une gare SNCF



### 4) Que propose l'application StadiumGO ?

- A) Une boisson gratuite à qui vient au stade en vélo
- B) Une solution de covoiturage pour les fans de sport
- C) Des billets gratuits pour des rencontres sportives niveau professionnel, aux clubs qui se déplacent en train

### 5) Quel « record » a établi l'édition 2023 de la Coupe du monde de rugby en matière de transport ?

- A) La plus grande fréquentation des transports en commun
- B) Le plus grand nombre de km parcourus en avion par les supporters
- C) La gratuité totale des transports locaux dans chaque ville-hôte

### 6) Qu'est-ce que le Vélotaf ?

- A) Une prime aux salariés qui viennent au travail en vélo
- B) Aller sur son lieu de travail en vélo

### 7) Qu'est-ce qui a changé en France au 1er janvier 2024 concernant l'achat de vélos ?

- A) Possibilité de changer gratuitement la batterie de son vélo électrique
- B) Un wagon sera réservé aux vélos dans les trains du réseau SNCF
- C) Des aides à l'achat de vélos d'occasion sont offertes aux entreprises, associations et personnes

### 8) Quelle mesure l'Euro 2024 de football a-t-il mis en place pour limiter son empreinte carbone ?

- A) La gratuité des transports en commun les jours de match pour les détenteurs de billet
- B) L'aménagement de parkings pour trottinettes autour des stades
- C) Des quotas pour accueillir des spectateurs locaux à chaque match

### 9) C'est quoi le MobiliTour ?

- A) Une caravane de véhicules hybrides mis à disposition sur les courses cyclistes à étapes
- B) Un programme de sensibilisation au dérèglement climatique développé en marge du Tour de France cycliste
- C) Un circuit d'événements sportifs promouvant une mobilité décarbonée

### 10) Quel dispositif original propose le Festival des Sports de Cluj-Napoca en Roumanie ?

- A) Des bons d'achats sont offerts à qui parcourt au moins 40km par jour en vélo
- B) Des places pour des matchs de football sont offertes à qui laisse sa voiture au garage toute la semaine
- C) Un ticket de bus est offert à toute personne réalisant 20 squats



Sources : MAIF



# Handi'Durable : des défis pour comprendre et agir.

## Quizz Sport & Mobilité : les réponses



### 1) Qu'est-ce que la mobilité douce ?

#### Réponse A.

On appelle mobilité douce, tout moyen de transport fondé uniquement sur l'utilisation de la force musculaire. Elle ne recourt donc à aucun véhicule motorisé.



### 2) Quel transport ne pollue pas et permet de faire du sport ?

#### Réponse B.

La «petite reine» est le moyen de transport le plus sain qui soit, pour le corps comme pour la Planète !

### 3) Où organiser un événement sportif qui accueille beaucoup de spectateurs, si on veut émettre le moins de CO2 possible ?

#### Réponse C.

Tout organisateur de manifestation sportive devrait se fixer comme objectif d'organiser ses événements à proximité d'une gare ferroviaire

### 4) Que propose l'application StadiumGO ?

#### Réponse B.

StadiumGO propose des solutions de covoiturage par événement ou par ville, permettant aux fans de sport de limiter leur impact environnemental tout en continuant à vivre leur passion. Cette solution est disponible pour divers sports collectifs, un grand nombre de villes, et divers championnats, de la 3ème division aux Coupes européennes.

### 5) Quel « record » a établi l'édition 2023 de la Coupe du monde de rugby en matière de transport ?

#### Réponse A.

Environ 1,9 million de spectateurs ont voyagé en train ainsi que 80% des équipes. Pour le stade de France, 90% des spectateurs y sont venus et repartis en transports publics.

### 6) Qu'est-ce que le Vélotaf ?

#### Réponse B.

TAF = Travail A Faire. Le vélotaf c'est le fait de se rendre en vélo depuis son domicile jusqu'à son lieu de travail.

### 7) Qu'est-ce qui a changé en France au 1er janvier 2024 concernant l'achat de vélos ?

#### Réponse C.

Les aides à l'achat de vélos s'ouvrent aux vélos d'occasion, avec les mêmes règles que pour les vélos neufs, soit maximum 40% du coût du vélo et une aide entre 150 et 3.000 euros selon les types de vélo.

### 8) Quelle mesure l'Euro 2024 de football a-t-il mis en place pour limiter son empreinte carbone ?

#### Réponse A.

Le billet devient titre de transport de 6h du matin au lendemain 18h.



### 9) C'est quoi le MobiliTour ?

#### Réponse B.

Conçu par l'association Uni-Vert Sport, le MobiliTour a suivi le Tour de France 2023 et sensibilisé les spectateurs aux impacts du dérèglement climatique, les mobilités douces et la protection de la biodiversité.

### 10) Quel dispositif original propose le Festival des Sports de Cluj-Napoca en Roumanie ?

#### Réponse C.

Un ticket de bus est offert à toute personne réalisant 20 squats. Ce Festival des Sports met l'activité physique à l'honneur, en incitant la population à bouger et à se dépenser. C'est la société locale de transport qui propose ce dispositif de « tickets santé » depuis 2020.



# Handi'Durable : des défis pour comprendre et agir.

## Quizz Sport & Handicap : les questions



**1) En 2020, France, combien de personnes en situation de handicap (15-64 ans) déclarent pratiquer une activité sportive régulière ?**

- a) 1 sur 3
- b) 1 sur 2
- c) 2 sur 3



**2) Les personnes en situation de handicap pratiquent globalement autant de sport que les personnes valides.**

- a) Vrai
- b) Faux

**3) Quel est le principal frein à la pratique sportive des personnes en situation de handicap ?**

- a) Le coût trop élevé
- b) Le manque d'équipements adaptés
- c) Les problèmes de santé

**4) Parmi ces catégories, lesquelles sont moins présentes dans la pratique sportive régulière ?**

- a) Les femmes
- b) Les personnes sans diplôme ou avec un faible niveau scolaire
- c) Les jeunes actifs urbains

**5) L'écart de pratique sportive entre personnes valides et personnes en situation de handicap est supérieur à 15 points de pourcentage.**

- a) Vrai
- b) Faux



**6) Quelle activité est la plus souvent choisie par les personnes en situation de handicap, car elle reste accessible et bénéfique pour la santé ?**

- a) Marche sportive
- b) Sports collectifs d'équipe (football, basket)
- c) Natation de compétition

**7) Le parasport, c'est uniquement le sport de haut niveau (type Jeux Paralympiques).**

- a) Vrai
- b) Faux

**8) Pour favoriser l'accès au sport des personnes handicapées, quelles solutions sont mises en avant ?**

- a) Adapter les infrastructures
- b) Former les encadrants
- c) Développer le covoiturage sportif



**9) Selon l'INJEP, la pratique sportive contribue aussi à l'inclusion sociale et à la lutte contre l'isolement.**

- a) Vrai
- b) Faux

**10) Quel événement a contribué à une meilleure visibilité du parasport en France ces dernières années ?**

- a) La Coupe du monde de football 2022
- b) Les Jeux Paralympiques
- c) Le Tour de France





# Handi'Durable : des défis pour comprendre et agir.

## Quizz Sport & Handicap : les réponses



**1) En 2020, France, combien de personnes en situation de handicap (15-64 ans) déclarent pratiquer une activité sportive régulière ?**

**Réponse b**

Près de 47 % des personnes en situation de handicap (15-64 ans) pratiquent une activité sportive régulière.

**2) Les personnes en situation de handicap pratiquent globalement autant de sport que les personnes valides.**

**Réponse b**

L'écart est réel et important : environ 16 points de moins de pratique par rapport aux personnes valides.

**3) Quel est le principal frein à la pratique sportive des personnes en situation de handicap ?**

**Réponse c**

*Les problèmes de santé sont le frein le plus cité.*

**4) Parmi ces catégories, lesquelles sont moins présentes dans la pratique sportive régulière ?**

**Réponse a et b**

Les moins pratiquants sont surtout : les femmes et les personnes avec un faible niveau scolaire.

**5) L'écart de pratique sportive entre personnes valides et personnes en situation de handicap est supérieur à 15 points de pourcentage.**

**Réponse a**

L'écart de pratique entre valides et personnes en situation de handicap est supérieur à 15 points.

**6) Quelle activité est la plus souvent choisie par les personnes en situation de handicap, car elle reste accessible et bénéfique pour la santé ?**

**Réponse a**

L'activité la plus courante est la marche sportive.

**7) Le parasport, c'est uniquement le sport de haut niveau (type Jeux Paralympiques).**

**Réponse b**

Le parasport englobe toutes les pratiques sportives adaptées, du loisir à la compétition (et pas seulement les Jeux Paralympiques).

**8) Pour favoriser l'accès au sport des personnes handicapées, quelles solutions sont mises en avant ?**

**Réponse a, b et c**

Les 3 solutions sont valables

**9) Selon l'INJEP, la pratique sportive contribue aussi à l'inclusion sociale et à la lutte contre l'isolement.**

**Réponse a**

La pratique sportive favorise l'inclusion sociale et réduit l'isolement.

**10) Quel événement a contribué à une meilleure visibilité du parasport en France ces dernières années ?**

**Réponse b**

Les Jeux Paralympiques ont fortement contribué à la visibilité du parasport en France.



*Source : INJEP - Enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020*



# Handi'Durable : des défis pour comprendre et agir.

## Quizz Sport & Santé : les questions



**1) Faire le ménage ou aller faire les courses, est-ce une activité physique ?**

- a) Vrai
- b) Faux



**2) Quelle est la recommandation officielle pour rester en bonne santé ?**

- a) 1h par jour d'activité très intense
- b) 30 minutes d'activité modérée, 5 jours par semaine
- c) Commencer avant 18 ans pour en tirer un bénéfice

**3) Le sport aide à prévenir les accidents cardiaques ?**

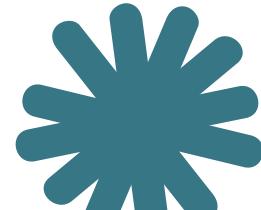
- a) Vrai
- b) Faux

**4) L'activité physique apporte uniquement des bienfaits physiques ?**

- a) Vrai
- b) Faux

**5) Une minute de vélo correspond environ à combien de pas ?**

- a) 150
- b) 200
- c) 250



**6) Avec de l'arthrose, il vaut mieux éviter toute activité physique ?**

- a) Vrai
- b) Faux

**7) Pour éliminer de la graisse efficacement, il vaut mieux transpirer beaucoup en s'habillant chaudement ?**

- a) Vrai
- b) Faux

**8) Pour que le sport soit bénéfique, il faut forcément être essoufflé ?**

- a) Vrai
- b) Faux

**9) À quel âge doit-on arrêter de faire de l'exercice ?**

- a) 75 ans
- b) 95 ans
- c) Aucune de ces réponses

**10) Faire une demi-heure de sport deux fois par semaine équivaut à une heure le week-end ?**

- a) Vrai
- b) Faux



*Source : INJEP - Enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020*



# Handi'Durable : des défis pour comprendre et agir.

## Quizz Sport & Santé : les réponses



### 1) Faire le ménage ou aller faire les courses, est-ce une activité physique ?

#### Réponse a

L'activité physique, ce n'est pas seulement le sport ! Monter des escaliers, marcher, jardiner, bricoler ou faire le ménage contribuent aussi à bouger et donc à améliorer sa santé.

### 2) Quelle est la recommandation officielle pour rester en bonne santé ?

#### Réponse b

L'OMS recommande au moins 150 minutes d'activité modérée par semaine, soit environ 30 minutes par jour, 5 jours par semaine.

### 3) Le sport aide à prévenir les accidents cardiaques ?

#### Réponse a

*L'activité physique renforce le cœur, améliore la circulation sanguine et diminue les risques de maladies cardiovasculaires.*

### 4) L'activité physique apporte uniquement des bienfaits physiques ?

#### Réponse b

Elle agit aussi sur le moral : réduction du stress, de l'anxiété, prévention de la dépression et meilleure confiance en soi.

### 5) Une minute de vélo correspond environ à combien de pas ?

#### Réponse a

On considère qu'une minute de vélo équivaut à 150 pas. Cela permet de comparer différentes activités physiques entre elles.



### 6) Avec de l'arthrose, il vaut mieux éviter toute activité physique ?

#### Réponse b

Bouger régulièrement aide à maintenir la mobilité des articulations, réduit les raideurs et limite la douleur. Le tout est de choisir des activités adaptées (marche douce, natation, vélo).

### 7) Pour éliminer de la graisse efficacement, il vaut mieux transpirer beaucoup en s'habillant chaudement ?

#### Réponse b

La transpiration fait perdre de l'eau, pas de la graisse. Pour brûler des graisses, il faut pratiquer une activité d'endurance à intensité modérée mais régulière.

### 8) Pour que le sport soit bénéfique, il faut être essoufflé ?

#### Réponse b

L'important est la régularité et la durée, pas l'essoufflement extrême. L'effort doit rester modéré : on doit pouvoir parler en même temps que l'on bouge (test de la parole).

### 9) À quel âge doit-on arrêter de faire de l'exercice ?

#### Réponse c

On peut pratiquer à tout âge, à condition d'adapter l'activité.

### 10) Faire une demi-heure de sport deux fois par semaine équivaut à une heure le week-end

#### Réponse b

Le corps tire plus de bénéfices d'activités répétées plusieurs fois par semaine (endurance, cœur, muscles, moral) que d'un effort concentré en une seule fois

*Source : INJEP - Enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives 2020*



# Handi'Durable : des défis pour comprendre et agir.

## Quizz Sport & Femmes : les questions



**1) Dans le rugby fauteuil les hommes et les femmes jouent ensemble ?**

- a) Vrai
- b) Faux



**2) Pour agir en faveur de la visibilité des femmes sportives la France a créé, le 1er février 2014, la première journée internationale du sport féminin dans les médias.**

- a) Vrai
- b) Faux

**3) En 1922, pourquoi Alice Milliat organise-t-elle à Paris les premiers Jeux Olympiques féminins ?**

- a) Pour promouvoir le sport féminin face au refus des Jeux Olympiques officiels
- b) Pour célébrer le centenaire de la Révolution française
- c) Pour préparer les athlètes françaises aux Jeux Olympiques de 1924

**4) Que célèbre-t-on le 11 octobre ?**

- a) La Journée internationale des filles
- b) La Journée mondiale des enseignants
- c) La Journée internationale des femmes dans le sport



**5) En 2023, selon le Parlement européen, combien de Comités nationaux olympiques sur 27 étaient dirigés par des femmes ?**

- a) 4
- b) 10
- c) 0

**6) Quelle activité est la plus choisie par les personnes en situation de handicap, car elle reste accessible et bénéfique pour la santé ?**

- a) Elles pouvaient participer à certaines épreuves
- b) Leur participation était totalement interdite
- c) Elles pouvaient concourir sans médaille officielle

**7) En 2024, quelle est la part des femmes à la tête des fédérations sportives françaises ?**

- a) 10 %
- b) 20 %
- c) 50 %



**8) Quelles pratiques de « contrôle de la féminité » ont marqué l'histoire du sport féminin ?**

- a) Des tests ADN ou gynécologiques imposés
- b) L'interdiction de porter certains équipements
- c) Des épreuves réduites par rapport aux hommes

**9) Quelle part du temps d'antenne sportif est consacrée au sport féminin en France ?**

- a) Environ 5 %
- b) Environ 20 %
- c) Environ 50 %



**10) Quel mouvement a révélé l'ampleur des violences sexistes et sexuelles dans le sport en France ?**

- a) #MeTooSport
- b) #BalanceTonSport
- c) #SportSansViolence



# Handi'Durable : des défis pour comprendre et agir.

## Quizz Sport & Femmes : les réponses



### 1) Dans le rugby fauteuil les hommes et les femmes jouent ensemble ?

#### Réponse a

Près de 47 % des personnes en situation de handicap (15-64 ans) pratiquent une activité sportive régulière.

### 2) Pour agir en faveur de la visibilité des femmes sportives la France a créé, le 1er février 2014, la première journée internationale du sport féminin dans les médias.

#### Réponse a

L'écart est réel et important : environ 16 points de moins de pratique par rapport aux personnes valides.

### 3) En 1922, pourquoi Alice Milliat organise-t-elle à Paris les premiers Jeux Olympiques féminins ?

#### Réponse a

*Les problèmes de santé sont le frein le plus cité.*

### 4) Que célèbre-t-on le 11 octobre ?

#### Réponse a

Les moins pratiquants sont surtout : les femmes et les personnes avec un faible niveau scolaire.

### 5) En 2023, selon le Parlement européen, combien de Comités nationaux olympiques sur 27 étaient dirigés par des femmes ?

#### Réponse a

L'écart de pratique entre valides et personnes en situation de handicap est supérieur à 15 points.



Sources : AGISEC et Haut Conseil à l'Égalité Rapport sur la parité dans l'encadrement sportif 2025

### 6) Aux premiers Jeux Olympiques modernes (1896), quelle était la place des femmes ?

#### Réponse b

Ce n'est qu'en 1900 à Paris qu'elles furent autorisées à participer, mais dans un nombre limité de disciplines (tennis, golf, voile...).

### 7) En 2024, quelle est la part des femmes à la tête des fédérations sportives françaises ?

#### Réponse b

Cette sous-représentation reflète des freins culturels et organisationnels.

### 8) Quelles pratiques de « contrôle de la féminité » ont marqué l'histoire du sport féminin ?

#### Réponse a

Jusque dans les années 1990, ces pratiques discriminatoires reposaient sur le doute constant de la légitimité des femmes à concourir.

### 9) Quelle part du temps d'antenne sportif est consacrée au sport féminin en France ?

#### Réponse a

Malgré un fort intérêt du public lors d'événements majeurs, la couverture médiatique reste très déséquilibrée.

### 10) Quel mouvement a révélé l'ampleur des violences sexistes et sexuelles dans le sport en France ?

#### Réponse a

#MeTooSport a permis de briser le silence, entraînant une prise de conscience et des actions renforcées pour la prévention et la protection.