

Handi'Durable : des défis pour comprendre et agir.



Tri'athlon écolo



L'éveil des sens



HYMNE
À LA PLANÈTE



DÉVELOPPEMENT
DURABLE

Hymne à la planète

QUIZ



Ecocup challenge



Le Labo des Idées Durables



Olydeli Games

AGISEC



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 parcouru 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





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 ?

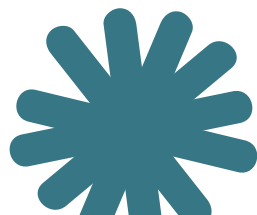
- a) Vrai
- b) Faux

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





Handi'Durable : des défis pour comprendre et agir.

Quizz Sport & Sanré : 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



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.



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.