

Diététique - entraînement

Quelle est la règle de base pour bien s'alimenter ?

- Manger à heure fixe
- Se nourrir principalement avec des féculents (pâtes, pomme de terre, riz)
- Manger de tout en petite quantité

Combien de temps avant le départ d'une course faut-il avoir terminé son repas ?

- 3 à 4 heures
- 2 à 3 heures
- 1 à 2 heures

L'échauffement avant une compétition est essentiel pourquoi ?

- Pour essayer son matériel
- Pour préparer l'organisme à l'effort

La viande, le poisson et les œufs font partie de quelle grande famille d'aliments ?

- Les protéines
- Les glucides
- Les lipides ou graisse

Quels sont les aliments qui t'apportent principalement des vitamines ?

- Les sodas
- Le pain et les pâtes
- Les légumes et les fruits
- Les produits laitiers

Sur le vélo, comment dois-tu boire ?

- De l'eau tous les quarts d'heures
- Du soda régulièrement
- De l'eau toutes les demis heures

En diététique, qu'est ce que le 421 GPL ?

- Une formule d'entraînement
- Une taille de pneu
- Une répartition alimentaire

Combien d'heures dois-tu dormir chaque nuit ?

- 6h
- 8h

Quelle quantité minimum d'eau dois-tu boire par jour en été ?

- 1 litre
- 1,5 litres
- 2 litres

Lorsque tu sprints, quelle filière énergétique utilises-tu ?

- Aérobie
- Anaérobie alactique
- Anaérobie lactique

Quelle qualité physique ne penses-tu pas travailler avant 18 ans ?

- La force
- La souplesse
- L'endurance

Quelle est la qualité principale à travailler pour un routier ?

- L'habileté technique
- L'endurance
- La force
- La vitesse

L'endurance correspond à quelle filière énergétique ?

- Anaérobic lactique
- Anaérobic alactique
- Aérobie

Les produits sucrés doivent être utilisés essentiellement :

- Au petit déjeuner pour démarrer la journée
- Pendant la course car ils sont assimilés rapidement
- Au dîner pour préparer la course du lendemain

La sorcière aux dents vertes c'est :

- La crevaision
- La malchance
- Une déshydratation

Lors de ton entraînement, tu bois :

- 1 grosse quantité d'eau avant et après l'effort
- Des petites gorgées d'eau de façon régulière

On dit communément qu'il "faut boire avant l'effort", c'est :

- Vrai
- Faux

Sur le plat, pour rouler le plus vite possible, je positionne mes mains :

- Au creux du cintre
- Sur la partie horizontale du cintre

Pour avoir la forme et être en bonne santé, tu manges :

- Des pâtes très souvent
- Uniquement des fruits et des légumes
- De tous les aliments en quantité raisonnable

Quelle est la meilleure répartition des repas au cours de la journée ?

- Le petit déjeuner - le déjeuner - le dîner
- Le goûter de 10h - le déjeuner - le goûter de 16h - le dîner
- Le petit déjeuner - le déjeuner - le goûter - le dîner

Qu'est-ce qui est préférable pour ton échauffement ?

- Mettre de la crème chauffante
- Rouler tranquillement avec tes équipiers et reconnaître le parcours

En école de vélo, est-il intéressant de faire de la musculation avec des poids pour développer sa force ?

- Oui
- Non

Dans une école de vélo, peut-on faire parfois d'autres sports tels que la course d'orientation, les sports collectifs, etc ?

- Oui
- Non

Quelle proportion d'eau contient notre organisme ?

- 90%
- 50%
- 70%

Sur sol mouillé, il ne faut plus freiner lorsque le virage est amorcé.

- Vrai
- Faux

Quelle quantité d'eau devons nous boire quotidiennement, notamment lorsqu'on est sportif ?

- De 1,5 litres à 3 litres
- Moins de 1 litre
- Plus de 4 litres

Quel est le meilleur moyen de couvrir les besoins de ton corps en vitamines et en sels minéraux ?

- Prendre des cachés de vitamines
- Manger suffisamment de fruits, de légumes et avoir une alimentation variée

En école de vélo, on développe en priorité :

- La résistance à l'effort
- L'agressivité
- L'agilité

Lors de ton sommeil, tu sécrètes des hormones de croissance indispensable pour bien grandir.

- Vrai
- Faux

Dans la semaine, mieux vaut-il t'entraîner :

- 4 fois 1 heure
- 1 fois 4 heures

Lors d'un effort intense, quel est le principale carburant de l'organisme ?

- Les protéines ou protides
- Les sucres ou glucides
- Les graisses ou lipides

Lors d'un effort très intense comme dans une course de cyclo-cross, ta fréquence cardiaque se situe selon toi à :

- Environ 110 pulsations/mn
- Environ 170 pulsation/mn

Pour récupérer plus rapidement après ta course :

- Tu poses ton vélo et t'assieds tout de suite
- Tu continues de pédaler en discutant de la course avec tes équipiers