

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

### Quiz de Fitness

1. Combien de composants de la gestion physique est-ce qu'il y a?
  - a. 5
  - b. 3
  - c. 1
  
2. Un des composants qu'on utilise beaucoup dans la course de fond est...
  - a. Endurance musculaire
  - b. Endurance cardiovasculaire
  - c. Flexibilité
  
3. Un des composants qu'on utilise beaucoup dans les gymnastiques...
  - a. Flexibilité
  - b. Composition corporelle
  - c. Endurance cardiovasculaire
  
4. Le composant qu'on utilise le plus dans la lutte (wrestling) est...
  - a. Endurance musculaire
  - b. Endurance cardiovasculaire
  - c. Force musculaire
  
5. La composition corporelle est formée du montant de \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, et \_\_\_\_\_ dans ton corps.
  - a. Gras, muscle, osse
  - b. Gras, protéine, muscle
  - c. Ton corps en tous