

## **EFFORT PHYSIQUE DIXIÈME ANNÉE**

### **RAG :**

**3 Prendre conscience de son corps et de ses capacités physiques et des principes d'une vie active afin d'optimiser son développement personnel.**

### **RAS :**

**3.8.1 Expliquer les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire.**

**1. D'après vos notes de cours, expliquer en vos propres mots les risques associés à un mode de vie sédentaire (maladie coronarienne, obésité, diabète type 2, cancers, ostéoporose, hypertension)?**

**2. Connaissez-vous quelqu'un qui a ces problèmes de santé, si oui combien de personnes?**