

Les applications de sport

Introduction :

Il existe des montres sur le marché qui comptent les pas, d'innombrables applis sur le smartphone qui vérifient et mesurent ta forme et qui indiquent la fréquence cardiaque.

Est-ce que ce genre d'applis est nécessaire? Parles-en avec ton / ta partenaire. Connais-tu de telles applis ? En as-tu déjà utilisé ? Qu'en penses-tu ?

Exercice 1 :

Cherche un article de journal ou bien une vidéo sur Internet au sujet du : « Danger à cause des applis santé » et envoie-le à ton partenaire. Lisez l'article tous les deux et trouvez des arguments pour et contre les applis.

Les questions suivantes vous aident à trouver des arguments « pour les applis » :

Les applis peuvent-elles être utiles pour la santé ? (De quelle façon)

Peuvent-elles améliorer le bien-être / la joie de vivre ? (De quelle façon)

Peuvent-elles contribuer à une meilleure apparence physique ? (De quelle façon)

Les questions suivantes vous aident à trouver des arguments « contre les applis » :

Les applis peuvent-elles nuire à la santé ? (De quelle façon)

Les applis peuvent-elles avoir des conséquences financières négatives ? (De quelle façon)

Peuvent-elles mettre en danger la vie privée ? (De quelle façon)

Peuvent-elles mettre en danger la sécurité personnelle ? (De quelle façon)

Prenez chacun maintenant une position (pour ou contre les applis de sport) et faites un débat sur les avantages et les inconvénients.

Exercice 2 :

Téléchargez une appli santé (par exemple : [Top 6 des applications pour faire du sport](#) ou bien

[100 Applications de sport testées et approuvées !](#)) et testez-la pendant une semaine.

Comparez ensuite vos résultats et échangez vos expériences. Cela vous a-t-il plu ? Souhaitez-vous continuer l'utilisation d'une appli ?

Sources

Texte 1 <http://www.personal-sport-trainer.com/blog/application-sport/>

Texte 2 <https://www.sport-equipements.fr/applications-sport/>