Mise en Page et Maîtrise de Microsoft Word

Consignes générales :

- Mettez en forme les titres et sous-titres selon les consignes données.
- Insérez un tableau et un graphique, et mettez-les en forme.
- Insérez un SmartArt pour structurer l'information.

1. **Mise en forme du texte :**
    - Le titre principal ("L'Importance de l'Activité Physique pour le Corps et l'Esprit") doit être en **Arial 20, gras, centré**.
    - Les sous-titres de premier niveau (1, 2, 3) doivent être en **Arial 16, gras** et ceux de second niveau (1.1, 1.2, etc.) en **Arial 14, italique**.
    - Le corps du texte doit être en **Arial 12, justifié**.
    - Utilisez les styles Titre 1 et Titre 2 pour organiser le texte.
    - Insérez un en-tête avec vos **nom et prénom à gauche, et la date à droite.**
    - Insérez un pied de page avec la numérotation des pages **centrée.**
    - Interligne : 1.15

2. **Création et mise en forme du tableau :**
    - À la suite du texte à mettre en forme, créer un point 4 avec comme titre « Tableau » et insérer **manuellement** ce tableau :
    - Créez un tableau avec 6 colonnes et 5 lignes, et entrez les données suivantes :

Activité sportive	Calories brûlées (30 minutes)	Impact musculaire	Impact osseux	Réduction du stress	Amélioration du système cardiovasculaire
Course à pied	350	Élevé	Modéré	Élevé	Très Élevé
Natation	300	Très Élevé	Modéré	Très Élevé	Très Élevé
Cyclisme	250	Modéré	Modéré	Élevé	Élevé
Yoga	150	Faible	Faible	Très Élevé	Faible
Tennis	400	Élevé	Modéré	Élevé	Très Élevé

3. **Insertion du graphique :**
    - À la suite du tableau, mettez un point 5 « Graphique » et utilisez les données du tableau pour créer un **graphique en barres** et placez-le après le tableau.
    - Insérez à la suite du tableau, un graphique en barres représentant les calories brûlées pour chaque activité sportive mentionnée dans le tableau. Ajoutez un titre au graphique et personnalisez les couleurs.
    - En abscisses je veux les sports et en ordonnées je veux les calories brulées.

4. **Création du SmartArt :**
    - À la suite avec point 6 « SmartArt » et créez un SmartArt de type “Processus” avec 4 étapes pour montrer le processus suivant :

        - Choix d'une activité physique
        - Mise en place d'une routine sportive
        - Pratique régulière
        - Résultats sur la santé

5. **Table des matières :**
    - Avant le texte, réalisez la table des matières. Vous devez avoir les différents sous-titres et sous-titres secondaire apparaitre dans celle-ci.

6. **Enregistrement :**

Enregistrez le document sous le nom : “MEP5_Nom_Prénom" en **document Word** et envoyez-le-moi avec le nom du document en objet à l’adresse timour.warrimont@efpl.be

L'Importance de l'Activité Physique pour le Corps et l'Esprit

Le sport est un élément clé du bien-être physique et mental. Il est prouvé que pratiquer régulièrement une activité physique améliore la qualité de vie à plusieurs niveaux. Cet article explore en profondeur les bienfaits du sport, de la prévention des maladies à l'amélioration de la productivité. 1. Les Bienfaits du Sport pour la Santé Le sport n'est pas seulement une activité récréative, c'est un élément fondamental pour une bonne santé. Voici les principaux bénéfices : 1.1. Amélioration du système cardiovasculaire L'activité physique régulière aide à prévenir les maladies cardiovasculaires en renforçant le cœur et en améliorant la circulation sanguine. 1.2. Gestion du poids Le sport permet de brûler des calories, contribuant à maintenir un poids corporel sain et à éviter l'obésité. 1.3. Renforcement des muscles et des os Certaines activités comme la musculation ou la course à pied renforcent les muscles et augmentent la densité osseuse. 2. Bienfaits Psychologiques et Sociaux En plus des avantages physiques, le sport a un impact considérable sur la santé mentale et sociale : 2.1. Réduction du stress et de l'anxiété La pratique sportive permet la libération d'endorphines, hormones du bien-être, qui réduisent le stress et l'anxiété. 2.2. Amélioration de l'humeur et de la confiance en soi Faire du sport régulièrement permet d'améliorer son image corporelle et sa confiance en soi. 2.3. Développement de l'esprit d'équipe Les sports collectifs, tels que le football ou le basketball, favorisent le travail en équipe et développent l'entraide. 3. Mesure de l'Impact du Sport Pour mieux comprendre l'effet du sport sur la santé, il est essentiel d'analyser différentes données. Les tableaux et graphiques ci-dessous permettent de comparer différentes activités sportives et leur impact sur le corps.