



**En utilisant le tableau, entoure la bonne réponse :**

Avec l'entraînement par rapport à la première séance, est-ce que :

- L'essoufflement de l'élève augmente.            oui            non
- La transpiration est importante.            oui            non
- Les points de côté disparaissent.            oui            non
- La distance parcourue augmente.            oui            non

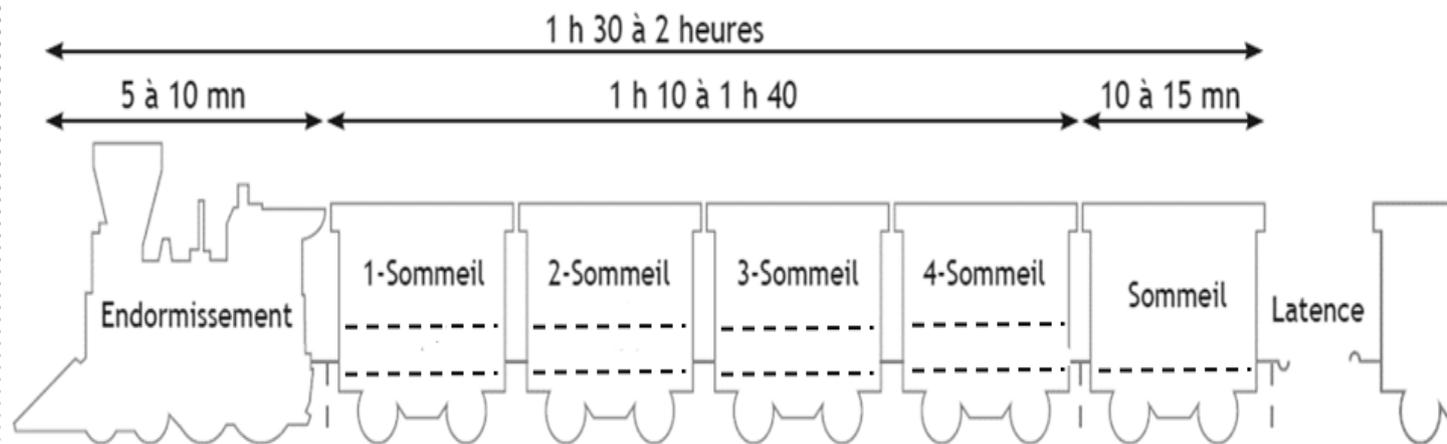
**3** Quels sont les facteurs favorables ou défavorables au sommeil ? Réponds aux questions en cochant la bonne case:

...../3

	favorable	défavorable
Nourriture trop abondante et trop sucrée le soir.		
Les rituels avant de dormir.		
Lecture, se faire raconter une histoire.		
Jeux vidéos, télévision.		
Boisson excitantes et énergisantes		
Tisane		

**4** Nomme les différentes phases du sommeil :

...../4



**5** Nomme 3 conséquences du manque de sommeil :

...../3

.....

.....

.....