

NOM:
Prénom:

Classe:

Date de naissance: / / 20

PARCOURS SANTE

Atelier Étirement:

Responsable Atelier		

1. Quelles positions as tu réalisé pour étirer correctement tes muscles de la jambe ? (entoure les dessins)



2. Pourquoi devons nous s'étirer après l'effort ? (Coche la ou les bonnes réponses)

- gonfler les muscles éviter des blessures grandir diminuer les douleurs du lendemain

Atelier IMC:

Mon poids: kg Ma taille: m Mon IMC : (kg/m²)

Responsable Atelier		

Dans quelle catégorie tu te situes :
(Coche une case)

Moins de 14	14 à 22	22.1 à 26	26.1 à 30	Plus de 30

Atelier Alimentation:

Quels aliments sont conseillés lors du petit déjeuner avant un effort ? (Entoure 3 réponses)



Responsable Atelier		

Atelier Sommeil:

Comment dors tu ?



Heure du coucher :H.....

Mon temps de sommeil :H.....

Responsable Atelier		



Heure du lever:H.....

As tu , pour dormir : un lit un hamac

Dans quelle catégorie tu te situes:
(Coche une case)

7h ou moins	8 à 11h	12h ou plus