

Nom : \_\_\_\_\_ Classe : \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

## **Composants de fitness et les activités**

1. Un exemple d'une activité qui est reliée à ton endurance cardiovasculaire est...
  - a. Le ski de fond
  - b. Le toboggan
  
2. Un exemple d'une activité qui est reliée à ton endurance musculaire est...
  - a. Waterpolo
  - b. Patiner
  
3. Un exemple d'une activité qui est reliée à ta force musculaire est...
  - a. Le saut en hauteur
  - b. La course de fond
  
4. Un exemple d'une activité qui est reliée a ta flexibilité est...
  - a. La natation
  - b. Les gymnastiques
  
5. La composition corporelle est...
  - a. Les muscles de votre corps
  - b. Les osses, les muscles et le gras de votre corps