

Nom : _____ Classe : _____ Date: _____

Un échauffement vs. Une récupération

1. Lequel est une raison pour qu'on fasse un échauffement?
 - a. Éviter les blessures
 - b. Diminuer l'intensité
 - c. Diminuer notre fréquence cardiaque

2. Lequel est une raison pour qu'on fasse une récupération
 - a. Monter notre fréquence cardiaque
 - b. Monter l'intensité
 - c. Enlever les déchets de nos muscles

3. On tient les étirements pour combien de secondes (chacun)?
 - a. 10s
 - b. 10-30s
 - c. 60s

4. Est-ce qu'on bondit pendant qu'on fait les étirements
 - a. Oui
 - b. Non

5. Nommer une autre raison pour lequel qu'on fasse les échauffements.
 - a. Augmenter la force potentielle
 - b. Augmenter la température de nos muscles
 - c. Apporter du sang aux muscles
 - d. Toute ces réponses