

FEUILLE DE TRAVAIL

Nom _____ Date _____

CHAPITRE 7 La santé et la forme

Avant de surfer

- 1 **Êtes-vous en forme?** Faites une liste de tout ce que vous faites de bien pour être en forme et une liste de tout ce que vous faites de mal qui vous empêche d'être en pleine forme.

| BIEN | MAL |
|------|-----|
| | |

Surfons!

- 2 **Un bon programme** Pendant une semaine, vous allez suivre le programme idéal pour rester en bonne forme physique et mentale. Surfez pour établir le programme qui vous convient le mieux: pour chaque jour, décidez ce que vous allez faire comme exercice, ce que vous allez manger, ce que vous allez faire comme travail, et ce que vous allez faire pour vous amuser.

| | exercice | alimentation | travail | loisir |
|---------------|-----------------|---------------------|----------------|---------------|
| jour 1 | | | | |
| jour 2 | | | | |
| jour 3 | | | | |
| jour 4 | | | | |
| jour 5 | | | | |
| jour 6 | | | | |
| jour 7 | | | | |

Après avoir surfé

3 Conclusions Suivez ce programme pendant une semaine et prenez des notes.

| | exercice | alimentation | travail | loisir |
|--------|----------|--------------|---------|--------|
| jour 1 | | | | |
| jour 2 | | | | |
| jour 3 | | | | |
| jour 4 | | | | |
| jour 5 | | | | |

