

Les modifications du corps



TACTIQUE

Témoignage d'une joueuse.

Pendant l'entraînement, on a fait du physique. C'était épuisant. J'avais **chaud** ; il paraît que j'étais **rouge**. J'étais **éssouffée**, je n'arrivais plus à respirer. Je **transpirais**, j'avais le **cœur qui battait tellement vite** que j'ai cru qu'il allait exploser ! Maintenant, je ne désire qu'une seule chose : me reposer et **boire des litres d'eau fraîche**.



> Complète le schéma en indiquant les modifications du corps lors d'une activité physique



ALORS. OÙ EN ES-TU ?



LE CONSEIL DU COACH

Afin de préserver et d'améliorer ses capacités physiques, il est important de connaître le fonctionnement de son corps !!!

