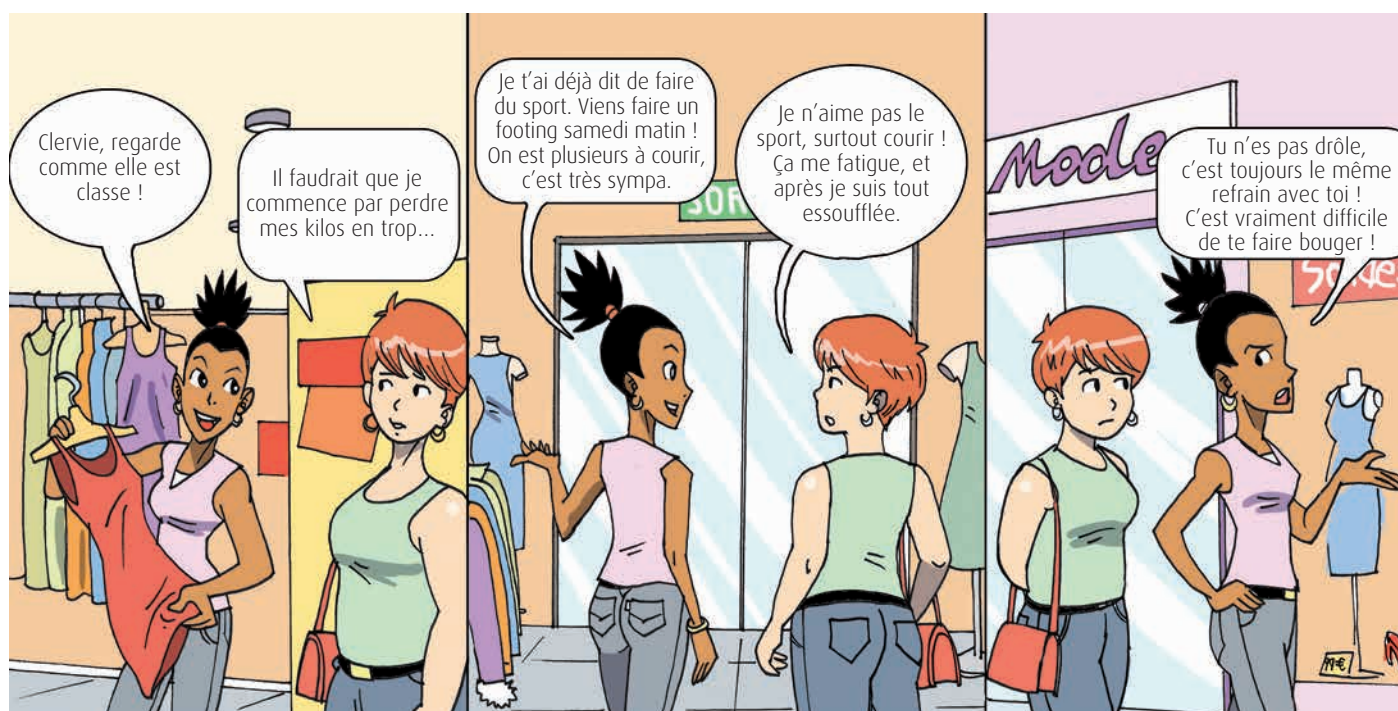


**Objectif :** pratiquer une activité régulière et raisonnée pour préserver son capital santé

# L'activité physique et ses effets sur la santé



## ANALYSER LA SITUATION

**1 Cochez** le problème posé dans la situation.

- ☐ Faire du shopping entre amies.
- ☐ Pratiquer un sport.
- ☐ Se bouger quand on n'aime pas le sport.

**2 Indiquez** les objections de Clervie à la pratique du footing.

.....

.....

.....

.....



## PROPOSER DES SOLUTIONS

**3** Renseignez le tableau.

Exemples d'activités physiques qui permettront à Clervie de bouger sans pratiquer nécessairement un sport	Avantages d'une activité physique régulière et raisonnée pour Clervie
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....