□ Pour cette séance, tu vas devoir réaliser trois activités physiques :

- Activité n° 1 : enchaîner des petits sauts sur place (comme pour sauter à la corde).
- Activité n° 2 : enchaîner des sauts genou-poitrine (en alternance genou droit, genou gauche).
- • Activité n° 3 : rester debout immobile.

A ton avis, comment se rangent ces 3 activités, de celle qui demande le moins d'effort à celle qui demande le plus d'effort ?

Quelle source d'énergie utilises-tu pour mener des activités physiques comme sauter, rester debout ? Autrement dit, qu'est ce qui te fournit de l'énergie pour mener ces activités ?

Lis attentivement les étiquettes. Peux-tu repérer l'information qui indique l'unité concernant l'énergie contenue dans les aliments ?