

RÉCUPÈRE COMME LES BLEUS



U10-U11



QUIZ RÉVEIL/ÉVEIL/SOMMEIL

QUESTION RÉVEIL

Je sonne tous les matins
Douloureux s'il est provoqué par un cauchemar
Je brise les rêves
Je peux être posé sur la table de nuit
Tes parents peuvent le remplacer
Du bon pied, c'est mieux...

QUESTION ÉVEIL

Phase privilégiée de l'apprentissage
Plus longue période de la journée
Phase après le réveil
Je peux être sportif ou musical
Je dure du lever au coucher du soleil
Je dois rester en ...

QUESTION SOMMEIL

Je permets de mieux récupérer
Je me déroule de préférence la nuit
C'est préférable si je peux durer au moins 8h
J'existe pendant la journée sous forme de sieste
Je suis le théâtre des rêves
Je peux être léger ou profond



GROUPE MDS
Mutuelle des Sportifs