



Cette semaine, je me suis levé tôt tous les jours et j'ai réussi à m'étirer pendant 10 minutes : ça fait du bien ! Dès mon réveil, j'essaie de m'hydrater au maximum. Je réussis à boire 1 litre lundi mais ce n'est vraiment pas facile... En fin de semaine, j'ai réussi à consommer 3 litres samedi et dimanche ! Je me sens bien !

Quand j'arrive au travail, je continue mes efforts : on remplace l'ascenseur par l'escalier et je descends une station avant pour bouger un peu plus.

Mardi et jeudi, je suis allé à la salle de sport. Par contre, aller faire mes courses à vélo... c'est non. Trop compliqué, j'ai beaucoup de choses à porter ! Je continue d'utiliser la voiture pour l'instant.

Avec Idriss, Thomas et Nico on s'est vus dimanche matin pour notre marche. Ils ont activé leur podomètre mais, moi, j'ai oublié... Domage, la prochaine fois !

☐	Aller à la salle de sport 3 fois par semaine
☐	Boire 3 litres d'eau par jour.
☐	Se motiver à marcher avec des amis le week-end
☐	Prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur.
☐	Sortir 1 station avant la mienne pour marcher plus.
☐	S'étirer 10 minutes le matin
☐	Activer le podomètre
☐	Aller faire les courses à vélo

flecetera

A - Questions de compréhension

1 – Que fait Charlie dès qu'il se réveille ? (2 actions)

.....

2 – Qu'est ce qui n'est pas facile pour Charlie ?

.....

3 – Quelles nouvelles habitudes met-il en place quand il va au travail ?

.....

4 – Quel moyen de transport utilise-il pour aller faire ses courses ?

.....

5 – Quel objet Nico et Idriss ont-ils utilisé pour leur marche ?

.....

B - Donnez la définition des mots suivants :

S'hydrater :

Consommer :

Station :

Efforts :

Podomètre :