



Extract of SVT

<http://svt.cjr.free.fr/spip.php?article394>

Gestion de l'effort physique

# Pb Comment faire un bon entraînement sportif ?

- Cycle 4 4ème - Gestion de l'effort physique -

*4ème*

Publication date: mercredi 2 novembre 2016

## **Description:**

Savoir faire une enquête pour déterminer qui utilise mieux ses capacités sportives. Notions de surentraînement, dopage, sédentarité.

---

Copyright © SVT - Tous droits réservés

---

*Savoir faire une enquête pour déterminer qui utilise mieux ses capacités sportives. Notions de surentraînement, dopage, sédentarité.*

[\[2013 Manhattan College Cross Country Invitational\]](#)

### **Activité**

Ceci est un document [Microsoft Office](#) incorporé, optimisé par [Office Online](#).

### **Article de journal**

Ceci est un document [Microsoft Office](#) incorporé, optimisé par [Office Online](#).

### **Personnes à interroger**

[\[CPC 2008\]](#)

Ceci est un document [Microsoft Office](#) incorporé, optimisé par [Office Online](#).

### **Scientifiques spécialistes**

[\[female-scientist\]](#)

Ceci est un document [Microsoft Office](#) incorporé, optimisé par [Office Online](#).