****

**ENIGMES**

1. "Avant de bouger, mieux vaut m'adopter,

Je prépare ton corps, sans moi, gare aux chocs et aux douleurs prolongées.

Quelques minutes suffisent à me pratiquer,

Pour éviter les blessures et être plus efficace dans ta journée."

Qui suis-je ?

a) L'étirement

b) La récupération

c) L'échauffement

d) La respiration

1. "Je t'aide à bouger avec aisance et précision,

Sans moi, tes gestes sont limités, quelle frustration !

Je résulte d'une bonne posture et de l'entretien des articulations,

Et avec de l'exercice, j'améliore ta coordination."

Qui suis-je ?

a) La mobilité

b) La force

c) L'équilibre

d) La vitesse

1. "Me renforcer, c'est un vrai bénéfice,

Grâce à moi, l'endurance devient un artifice.

Le sport me stimule et me garde en forme,

Sans moi, aucun effort ne serait possible »

Qui suis-je ?

a) La respiration

b) Le cœur

c) La volonté

d) Le souffle

1. « Plus je suis sollicité, plus je deviens résistant

Mais sans effort, je m'affaiblis lentement

Je peux être travaillé avec des charges ou au poids du corps,

Et je t'aide à soulever, pousser et porter encore et encore."

Qui suis-je ?

a) L'équilibre

b) L'endurance

c) La force

d) La vitesse

1. « Je me glisse dans ton quotidien sans faire de bruit,

Si tu m'adoptes trop souvent, ton corps s'affaiblit.

Je peux nuire à ta forme et te fatiguer,

Mais quelques pauses actives suffisent à me chasser !"

Qui suis-je ?

a) Le stress

b) La sédentarité

c) La fatigue

d) Le manque de sommeil

1. "Sans moi, tu risques de vaciller,

Pour bien me développer, il faut me travailler.

Je suis essentiel pour éviter la chute,

Et avec moi, chaque mouvement est plus fluide et plus juste."

Qui suis-je ?

a) La coordination

b) L'équilibre

c) La posture

d) La souplesse

1. "Sans moi, ton corps ralentit,

Je t'apporte l'énergie et la vitalité.

Je suis aussi important que l'entraînement,

Et si tu me choisis bien, tu performes assurément."

Qui suis-je ?

a) Le sommeil

b) L'alimentation

c) L'hydratation

d) La motivation

1. "Après l'effort, je viens sans prévenir,

Je t'offre de la joie et te fais sourire.

Je suis un antidote naturel contre la déprime,

Et te donne cette sensation qui te fait du bien, limite sublime."

Qui suis-je ?

a) La dopamine

b) L'endorphine

c) L'adrénaline

d) La sérotonine

9) « Au bureau comme en plein effort,

Je suis celui que l’on oubli à tort.

Sans moi, tu ne peux ni bouger ni courir,

Je plie, je tends, parfois je tremble,

Trop raide, je romps…Trop faible, je cède.

Un faux geste...et je me mets en grève.

Qui suis-je ?

a) Le nerf

b) Le muscle

c) L’os

d) Le cartilage