

Des frissons avant le match : mes expériences

Des frissons avant le match : mes expériences

Note tes réponses aux questions suivantes dans ton carnet, ou enregistre-les à l'aide d'un enregistreur vocal, d'un outil de saisie vocale ou d'un outil d'écriture. Tu peux également partager tes idées à haute voix avec un ou une partenaire.

1. Est-ce que tu t'es déjà senti(e) comme Martine? Explique ta réponse.

2. Connais-tu des exercices de respiration ou d'autres types d'exercices pour te détendre? Explique ta réponse.