

BALISE 1

Trouve le mot indiqué	Va à la balise n°	Et cherche le mot suivant
ADDUCTEURS	9	ABDOMINAUX
FRUIT	5	PRODUIT LAITIER
PROGRESSIF	7	INTENSITE CONSTANTE
FC	2	PULSATION
TROTTER	8	MARCHER
STRESS	4	HYDRATATION
CAPACITE AEROBIE	10	VITESSE MAXIMALE
SUSPENSION	3	SEGMENT LIBRE
TEMPS DE PASSAGE	2	TACTIQUE
SEMI-MARATHON	6	CROSS

BALISE 2

Trouve le mot indiqué	Va à la balise n°	Et cherche le mot suivant
PULSATION	8	BPM
INTERMITTENT LONG	5	FRACTIONNE
SANTE	3	CONDITION PHYSIQUE
ECHAUFFEMENT	7	RECUPERATION
INSPIRATION	10	EXPIRATION
STEEPLE	4	FOOTING
SUCRES RAPIDES	7	VITAMINES
SOLEAIRE	3	FESSIERS
QUESTIONS 6	6	SOMMEIL
TACTIQUE	5	A VOS MARQUES

BALISE 3

Trouve le mot indiqué	Va à la balise n°	Et cherche le mot suivant
FESSIERS	1	ADDUCTEURS
COURSE DE HAIES	1	SEMI-MARATHON
ALLURE	7	COURSE AU TRAIN
QUESTIONS 9	9	FECULENT
GAMES	4	ETIREMENT
CONDITION PHYSIQUE	8	ENTRAINEMENT
INTERMITTENT COURT	2	INTERMITTENT LONG
MUSCLE CARDIAQUE	6	COEUR
ALIMENTATION	9	ACIDE LACTIQUE
SEGMENT LIBRE	5	AMPLITUDE

BALISE 4

Trouve le mot indiqué	Va à la balise n°	Et cherche le mot suivant
ISCHIOS-JAMBIERS	10	JUMENTS
ETIREMENT	9	GAINAGE
RESPIRATION	2	INSPIRATION
PUISSANCE AEROBIE	6	VMA
ZONE CIBLE	7	MALAISE
FOOTING	3	COURSE DE HAIES
PROTEINE	8	LEGUME
FARTLEK	1	PROGRESSIF
HYDRATATION	5	POINT DE COTE
QUESTIONS 8	8	COULOIR

BALISE 5

Trouve le mot indiqué	Va à la balise n°	Et cherche le mot suivant
PMA	7	QUESTIONS 4
AMPLITUDE	8	FREQUENCE
PRODUIT LAITIER	6	MINERAUX
FRACTIONNE	9	SERIES
MINUTE	3	MUSCLE CARDIAQUE
MARCHE NORDIQUE	9	QUESTIONS 10
A VOS MARQUES	10	REGULARITE
QUESTIONS 2	2	ECHAUFFEMENT
QUADRICEPS	4	ISCHIOS-JAMBIERS
POINT DE COTE	10	CRAMPE

BALISE 6

Trouve le mot indiqué	Va à la balise n°	Et cherche le mot suivant
COEUR	4	ZONE CIBLE
BLOCS	8	CONTINU
ACTIVE	10	PASSIVE
CROSS	5	MARCHE NORDIQUE
PREPARATION PHYSIQUE	4	QUESTIONS 8
VMA	1	CAPACITE AEROBIE
PSOAS	7	QUESTIONS 5
APPUI	1	SUSPENSION
SOMMEIL	3	ALIMENTATION
MINERAUX	10	GRAISSES

BALISE 7

Trouve le mot indiqué	Va à la balise n°	Et cherche le mot suivant
QUESTIONS 5	5	QUADRICEPS
QUESTIONS 4	4	PUISSANCE AEROBIE
VITAMINES	3	QUESTIONS 9
FOULEE	6	APPUI
RECUPERATION	6	ACTIVE
MALAISE	9	QUESTIONS 1
MARATHON	8	1/2 FOND
INTENSITE CONSTANTE	10	QUESTIONS 3
ESSOUFFLEMENT	2	QUESTIONS 6
COURSE AU TRAIN	1	TEMPS DE PASSAGE

BALISE 8

Trouve le mot indiqué	Va à la balise n°	Et cherche le mot suivant
ENTRAINEMENT	5	PMA
MARCHER	3	GAMES
FREQUENCE	4	RESPIRATION
COULOIR	9	PISTE
CONTINU	4	FARTLEK
LEGUME	1	FRUIT
DORSAUX	6	PSOAS
1/2 FOND	2	STEEPLE
BPM	10	BATTEMENT
DOPAGE	7	ESSOUFFLEMENT

BALISE 9

Trouve le mot indiqué	Va à la balise n°	Et cherche le mot suivant
QUESTIONS 1	1	FC
GAINAGE	5	QUESTIONS 2
QUESTIONS 10	10	SPRINT
FECULENT	4	PROTEINE
ENDURANCE FONDAMENTALE	2	SANTE
SERIES	6	BLOCS
ABDOMINAUX	8	DORSAUX
ACIDE LACTIQUE	1	STRESS
QUESTIONS 7	7	FOULEE
PISTE	3	ALLURE

BALISE 10

Trouve le mot indiqué	Va à la balise n°	Et cherche le mot suivant
QUESTIONS 3	3	INTERMITTENT COURT
REGULARITE	6	PREPARATION PHYSIQUE
VITESSE MAXIMALE	9	ENDURANCE FONDAMENTALE
JUMEAUX	2	SOLEAIRE
EXPIRATION	9	QUESTION 7
GRAISSES	2	SUCRES RAPIDES
SPRINT	7	MARATHON
PASSIVE	1	TROTINER
BATTEMENT	5	MINUTE
CRAMPE	8	DOPAGE

PRENOM	PRENOM	THEMES	THEMES	THEMES	THEMES	THEMES	THEMES	THEMES	THEMES

1	FC
2	ECHAUFFEMENT
3	INTERMITTENT COURT
4	PUISSANCE AEROBIE
5	QUADRICEPS
6	SOMMEIL
7	FOULEE
8	COULOIR
9	FECULENTS
10	SPRINT

1	2	3	4
FC	ECHFMT	INTERMI COURT	PUISSANCE AER
PULSATION	RECUP	INTERMI LONG	VMA
BPM	ACTIVE	FRACTIONNE	CAPACITE AER
BATTEMENT	PASSIVE	SERIES	VITESSE MAX
MINUTE	TROTTINEE	BLOCS	END FONDA
CARDIQUE	MARCHEE	CONTINU	SANTE
COEUR	GAMMES	FARTLECK	CONDITION PHYS
ZONE CIBLE	ETIREMENT	PROGRESSIF	ENTRAINEMENT
CRISE CARDIAQUE	GAINAGE	INTENSITE CONSTANTE	PMA
QST 1	QST2	QST3	QST4
5	6	7	8
QUADRICEPS	SOMMEIL	FOULEE	COULOIR
ISCHIOS	ALIMENTATION	APPUI	PISTE
JUMEAUX	ACIDE LACTIQUE	SUSPENSION	ALLURE
SOLEAIRE	STRESS	ROLE BRAS	COURSE AU TRAIN
FESSIERS	HYDRATATION	AMPLITUDE	TEMPS DE PASSAGE
ABDUCTEURS	PT DE COTE	FREQUENCE	TACTIQUE
ABDOMINAUX	CRAMPE	RESPIRATION	A VOS MARQUES
DORSAUX	DOPAGE	INSPIRATON	REGULARITE
PSOAS	ESSOUFFLEMEN T	EXPIRATION	PREPARATION PHYSIQUE
QST 5	QST 6	QST 7	QST 8
9		10	
FECULENT	MINERAUX	SPRINT	COURSE HAIES
PROTEINES	GRAISSES	MARATHON	SEMI MARA
LEGUMES	SUCRES RAPI	DEMI-FOND	CROSS
FRUITS	VITAMINES	STEEPLE	MARCHE NORD
PRODUITS LAI TIERS	QST 9	FOOTING	QST 10

