

Le sommeil

Vous allez créer une page dans votre carnet de bord sur votre sommeil.

Cherchez d'abord des informations sur le sommeil des skippers.

Exemples :

Site « France TV info ». Tapez dans la barre de recherche Google « France TV info Vendée globe le défi du sommeil » puis regardez la vidéo. Site « RTL ». Pour ce faire, tapez dans la barre de recherche Google «RTL sport Vendée globe sommeil » puis répondez aux questions ci-dessous.

1. Sur quoi les skippers dorment-ils ?

.....
.....
.....

2. Combien d'heures par jour dorment-ils ?

.....
.....

3. En dehors du bruit, qu'est-ce qui fait qu'il est difficile de dormir lors de la course ?

.....
.....

4. Après 16 heures sans sommeil, c'est comme si le skipper avaitgramme/
litre d'alcool dans le sang.

5. Comment le skipper Fabrice Amédo s'est-il préparé au sommeil en mer ?

.....
.....
.....
.....

Rendez-vous sur le site « LCI ». Pour ce faire, tapez dans la barre de recherche Google « LCI comment les skippers dorment-ils en mer » puis répondez aux questions suivantes.

1. Quels risques encourent les skippers qui ne dorment pas assez ?

.....
.....

2. A quoi peuvent-ils recourir pour faciliter leur endormissement ?

.....
.....

Rendez-vous sur le site « destination santé.com ». Pour ce faire, tapez dans la barre de recherche Google « destination santé.com Vendée Globe sommeil ». Lisez l'article puis dites à quoi le médecin de la course Jean-Yves Chauve compare le bruit que doivent supporter les skippers.

.....

A vous de trouver d'autres comparaisons !



Faites les fiches de vocabulaire sur la fatigue et sur le rêve.

 Vous allez à présent créer votre page sur le sommeil dans votre carnet de voyage.

- Précisez la date à laquelle vous écrivez.
- Expliquez les conditions dans lesquelles vous dormez (type de lit, bruit, durée, etc.).
- Présentez votre état de fatigue.
- Racontez un cauchemar que vous avez fait durant une de vos pauses. Ce cauchemar sera en rapport avec la course.