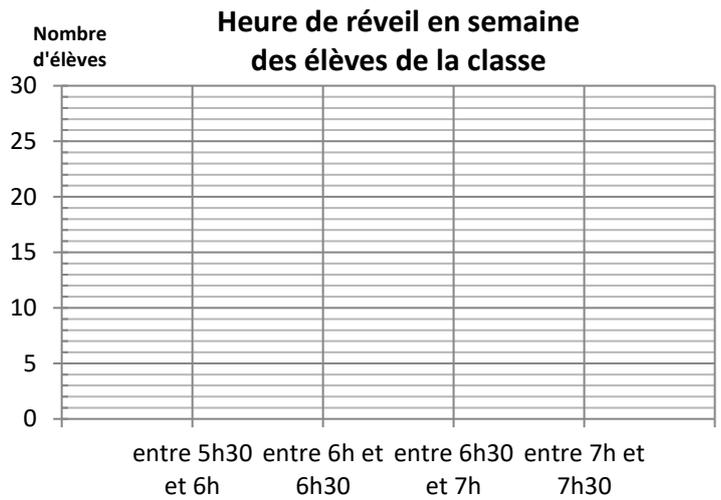
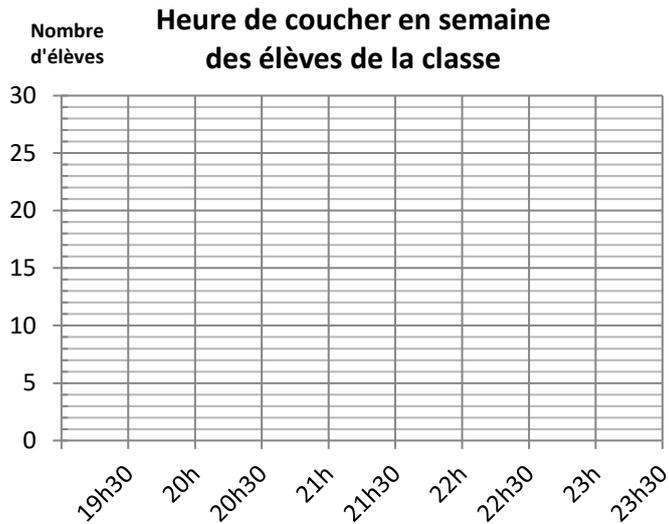
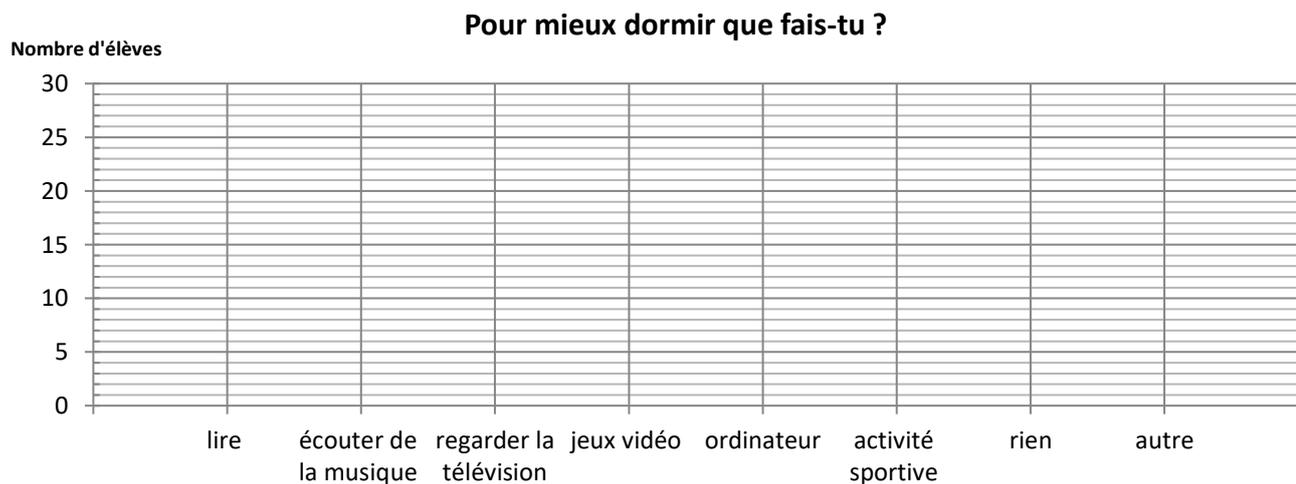
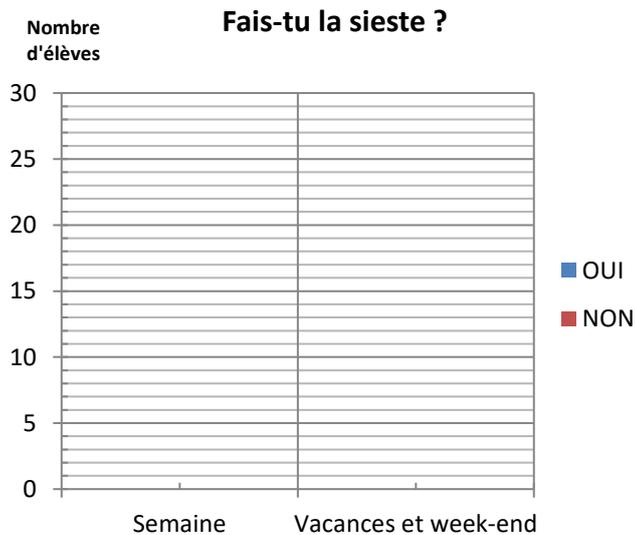


Le sommeil des élèves de la classe



Temps moyen de sommeil par nuit

En semaine : _____ En vacances ou le week-end : _____



Le sommeil à bord

"En mer, les hommes sont soumis à des contraintes de durée que l'on ne rencontre nulle part ailleurs... Ainsi l'activité à bord est soumise aux exigences du bateau et malgré le bruit incessant, les mouvements violents, l'humidité permanente, il faut vivre, dormir et se nourrir..." (Dr Jean-Yves Chauve 1997.)

Les navigateurs qui effectuent une course en voilier sans escales, doivent adapter leur sommeil pour pouvoir établir les meilleures performances de jour comme de nuit. Rédige ci-dessous leur mode de fonctionnement concernant le sommeil à bord quand ils naviguent en solitaire puis quand ils naviguent en double.



 Tu pourras illustrer cette page en ajoutant des photos des bateaux ou des articles de journaux.