Vous êtes en train de préparer un projet avec votre ami(e). Vous avez trouvé un texte très intéressant et vous voulez le lui lire. Vous avez d'abord 1 minute 30 pour lire ce texte en silence, puis 1 minute 30 pour le lire à haute voix.

Lorsque l'on reste planté debout, dans un magasin ou devant l'école par exemple, on se sent beaucoup plus fatigué que quand on marche. L'explication tient à deux raisons. D'abord, il faut savoir que quand notre corps est immobile, il doit faire un effort pour demeurer en équilibre et ne pas tomber en avant ou en arrière. Cet effort qui n'a l'air de rien fatigue.

Ensuite, à l'arrêt, le sang circule moins bien dans nos veines, ce qui donne au bout d'un moment l'impression d'avoir les jambes lourdes. D'où la sensation d'épuisement quand on stationne trop longtemps sans bouger. Imagine un peu comme cela doit être dur pour les soldats de la garde royale du roi d'Angleterre. Ils sont cachés sous une grande coiffe en poils d'ours. Ils doivent rester deux heures sans bouger ou presque, avant qu'on vienne les remplacer.