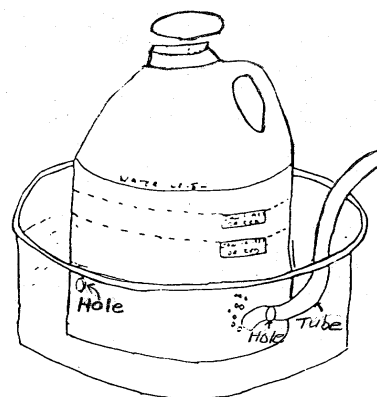


Instructions pour préparer le test d'évaluation de la force de vos poumons

Matériel nécessaire :

- une grosse bouteille de vinaigre en plastique vide avec le bouchon;
- un stylo-bille;
- 50 cm (environ 1,5 pieds) de tube de plastique pour aquarium;
- un crayon-feutre;
- l'évier de la cuisine (avec le bouchon), ou un grand contenant de plastique à fond plat;
- de l'eau;
- du ruban masque.



Méthode de fabrication de l'appareil d'essai

- Étape 1** Nettoyez la bouteille de vinaigre. Au moyen d'un stylo-bille, percez deux trous diamétralement opposés. Les trous devraient se trouver à 3 cm (environ 1 pouce) au-dessus du fond de la bouteille, et être assez larges pour que le tube de plastique puisse y entrer.
- Étape 2** Au moyen du crayon-feutre, tracez une courte ligne sur le côté de la bouteille, juste sous la poignée. Cette ligne servira d'indicateur du niveau d'eau.
- Étape 3** Mettez le bouchon de l'évier, et placez-y la bouteille en position verticale. Faites couler de l'eau dans l'évier jusqu'à ce que les trous percés dans les côtés de la bouteille soient complètement couverts. Remplissez ensuite la bouteille d'eau jusqu'à l'indicateur. Vissez le bouchon.

Évaluez maintenant la force de vos poumons

- Étape 1** Vous découvrirez maintenant quelle quantité d'eau vous êtes en mesure d'expulser de la bouteille avec une seule expiration. Prenez une grande inspiration et soufflez dans le tube aussi fort et aussi longtemps que vous le pouvez. Lorsque vous soufflez dans le tube, l'air contenu dans vos poumons prend la place de l'eau dans la bouteille et la pousse vers l'extérieur par les trous qui se trouvent au fond de la bouteille. Plus vos poumons seront forts, plus vous serez capable d'expulser d'eau de la bouteille à chaque expiration. Vous serez surpris de voir ce que vous êtes capable de faire!
- Étape 2** Inscrivez votre nom et la date sur un bout de papier masque, et collez-le sur le côté de la bouteille afin que la partie supérieure du papier se trouve au même niveau que le niveau de l'eau restant dans la bouteille. Cette mesure correspond à la **force de vos poumons**.
- Étape 3** Si vous voulez comparer la force de vos poumons à celle d'un ami, remplissez à nouveau la bouteille d'eau, et demandez à votre ami de répéter les étapes 1 et 2 ci-dessus. Demandez à votre professeur d'éducation physique de vous faire faire des exercices qui contribueront à améliorer la puissance de vos poumons, notamment de la course, de la danse, du cyclisme, de la natation ou du saut à la corde. En faisant de l'exercice chaque jour, vous serez capable d'expulser plus d'eau de la bouteille.