

ET SI ON (RE)FAISAIT DU SPORT ?

Aujourd'hui, le déconfinement s'organise en France. Après plus de deux mois coincés à la maison, 7 enfants sur 10* ont très envie de faire du sport. Ça tombe bien, c'est bon pour la santé !

AVEC LE SPORT, TU AS TOUT À GAGNER !

C'EST BON POUR TON CORPS



Quand tu fais du sport, **tous tes muscles travaillent** et deviennent plus forts. Ils maintiennent mieux tes os et leur permettent de bien grandir.



L'activité physique **renforce aussi ton cœur et tes poumons**. Tu les protèges des maladies, et tu t'essouffles moins vite.



Le sport te fait éliminer de la graisse et du sucre, ce qui t'aide à **lutter contre l'obésité**.

DES RÈGLES POUR GARANTIR TA SÉCURITÉ

L'épidémie de Covid-19 n'est pas terminée. Pour faire du sport sans prendre de risques, il y a donc **des consignes à respecter** :



Appliquer les **gestes barrières**.



Garder une **distance de sécurité**.



Nettoyer souvent le matériel.



Ne pas se retrouver à **plus de 10 personnes** rassemblées au même endroit.

Depuis le 2 juin, tu peux faire du tennis. Mais tu ne dois toucher que ta raquette... et tes propres balles !

C'EST BON POUR TON CERVEAU

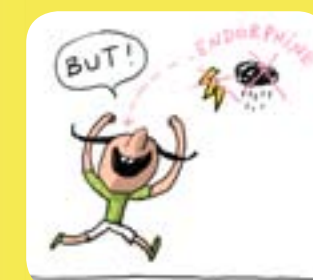


En faisant du sport, tu t'exerces à **te concentrer** et à réagir. Tu développes aussi **ta coordination et ta mémoire**, et tu apprends à faire des efforts pour progresser. Bref, tu muscles ton cerveau !

C'EST BON POUR TON MORAL



Le sport réduit la déprime et l'anxiété, car **il t'incite à t'amuser**, à te dépasser et à partager de bons moments avec tes proches.



Quand tu fais un effort physique, **ton cerveau fabrique de l'endorphine**, une sorte de « potion de plaisir ». Grâce à elle, tu te sens bien et elle t'aide à oublier tes chagrins.

CAP DE FAIRE 1 HEURE DE SPORT PAR JOUR ?

C'est ce que les médecins conseillent, pour les enfants et les ados.



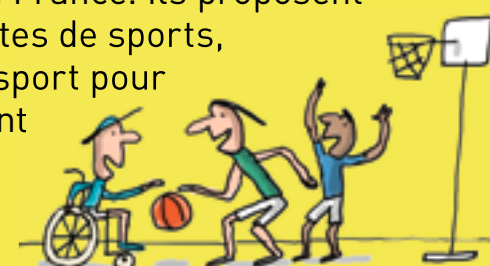
PAS FACILE D'Y ARRIVER !

Dans le monde, **8 jeunes sur 10 ne font pas assez de sport***. Les raisons ? Le manque d'habitude, de temps, d'argent, d'espace, de matériel, etc.



PLEIN DE FAÇONS DE SE BOUGER

- Tu peux faire **des balades** en famille, **jouer dehors** avec tes copains, aller à l'école **à vélo**, etc.
- Tu peux aussi **t'inscrire dans un club**. Il y en a partout en France. Ils proposent de faire toutes sortes de sports, et même du handisport pour les personnes ayant un handicap.



DES ACTIVITÉS POSSIBLES... ET D'AUTRES PAS ENCORE



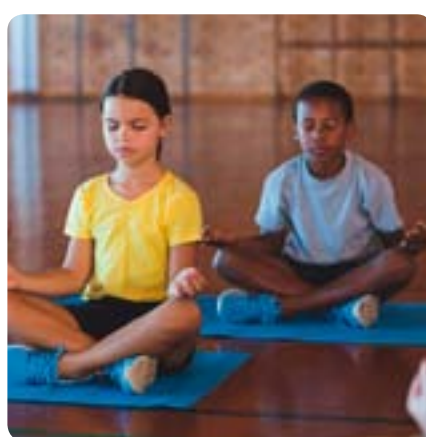
Footing

Depuis le 11 mai, tu peux de nouveau **courir dans les parcs et les jardins** des villes. Pour ce sport, il te faut une paire de baskets... et c'est tout !



Équitation, vélo, escalade, rando...

Les sports individuels **sont autorisés à l'extérieur**, partout en France. Car, en plein air, il y a moins de risques d'attraper le Covid-19.



Nage, gym, yoga...

Depuis le 2 juin, **gymnases, salles de sport et piscines peuvent rouvrir** presque partout en France. En Île-de-France, en Guyane et à Mayotte, ce sera à partir du 22 juin.



Surf, voile, kayak...

Depuis le 2 juin, **beaucoup de plages et de bases de loisirs** sont de nouveau accessibles... et tu peux y faire des activités nautiques.

PAS DE SPORTS COLLECTIFS, NI DE SPORTS DE COMBAT



Football, rugby, judo, etc. : ces sports restent interdits pour l'instant, car ils demandent d'entrer en contact les uns avec les autres. **Seule exception : les sportifs de haut niveau, qui peuvent reprendre leur entraînement.**