

vendredi 5 avril 2023 - Supplément au N° 25 436 - Ne peut être vendu séparément

AVEC
LES PHRYGES
LES MARSCOTTES DE PARIS 2024

L'ÉQUIPE

KIDS

PRENDS-TOI AUX JEUX

Au sommaire

Typhaine Soldé
et Félix Lebrun
rêvent de médailles

PAGES 2 ET 3

Aire de Jeux :
Paris 2024
en un coup d'œil

PAGES 4 ET 5

Les 4 nouveaux sports
des JO

PAGE 6

Se dépenser,
c'est bon pour la santé

PAGE 7



Lionel Dangoumau
Directeur de la rédaction

LES JEUX FORMENT LA JEUNESSE

Le 12 septembre 2017, le jour de ses 11 ans, le petit Félix Lebrun soufflait consciencieusement ses bougies. Le lendemain même, le 13 septembre 2017, à Lima – presque à l'autre bout de la planète, au Pérou – et alors qu'il restait peut-être encore des miettes sur la table, les Jeux Olympiques et Paralympiques 2024 étaient officiellement attribués à Paris.

Quel cadeau, pour celui qui, à l'âge où l'on quitte l'école primaire, avait déjà deux ans de sport-études derrière lui ! Aucun doute possible : à cet instant, dans sa tête de pré-ado, il a dû se projeter, en rêve, sept ans plus tard, le 27 juillet 2024, jour des premières épreuves de tennis de table.

Et hop, comme par magie, quelque milliers de coups de raquette plus tard, nous voici presque. À une grosse centaine de jours de l'ouverture des Jeux de Paris. Le petit Félix et son grand frère Alexis sont, entre-temps, devenus deux des meilleurs pongistes du monde, et Typhaine Soldé, championne de para-athlétisme, tente de se qualifier pour ses deuxièmes Jeux Paralympiques, à seulement 21 ans.

Ils sont le vent de fraîcheur au milieu d'un été que l'on espère flamboyant, qui verra les plus beaux monuments de Paris mis en scène autour du sport de haut niveau. Du plus haut niveau possible.

Un souffle de jeunesse pour ces Jeux qui, comme tu le découvriras en page 6, donneront un éclat inédit à quatre sports additionnels : le skateboard, le breaking, l'escalade et – vraiment à l'autre bout du monde, cette fois – le surf. Que de beaux voyages en perspective.

Typhaine Soldé au saut en longueur lors des Championnats du monde de para-athlétisme, au stade Charléty, en juillet 2023.



TYPHAINE EN BREF

21 ans
2002 Naissance en Haute-Savoie.
2013 Opération de la jambe droite à 10 ans.
2016 Découverte du para-athlétisme à 13 ans. Elle choisit le saut en longueur, le 100 m et le 200 m.
2021 Première participation aux Jeux Paralympiques à 19 ans, à Tokyo. 9^e place à la longueur.
2022 Médaille d'argent en saut en longueur aux Championnats de France.
2024 Marraine de la SOP (semaine pour promouvoir la pratique sportive dans les écoles).
RECORD Un saut à 4,94 m.

MATHIEU ROCHER

« J'ai commencé le sport par la danse quand j'étais toute petite. Mes parents m'ont ensuite conseillé le judo car j'étais pleine d'énergie. J'ai pratiqué ce sport de combat pendant toute l'école primaire. Mais à 10 ans, j'ai eu une maladie grave, le cancer, et on m'a amputée d'une jambe. Après l'opération, j'ai repris le sport avec une prothèse et je me suis tournée vers le handball. J'ai joué gardienne de but pendant deux ans.

À 13 ANS, DÉCOUVERTE DE L'ATHLÉTISME

J'ai découvert l'athlétisme plus tard, en 2016. J'ai pu rencontrer Marie-Amélie Le Fur, une immense championne paralympique qui avait gagné trois médailles d'or aux Jeux. Elle m'a donné beaucoup de motivation. Au début, je n'avais pas forcément envie d'essayer car je n'aimais pas courir longtemps. Mais l'avantage de l'athlétisme, c'est qu'il y a plein de disciplines et on les teste toutes. Je me souviens de mes premières fois



Typhaine Soldé : « Je suis en feu ! »

Typhaine Soldé est une championne de para-athlétisme. C'est aussi la marraine de la Semaine olympique et paralympique à l'école. À quelques semaines des Jeux, elle se confie sur son parcours et ses ambitions. Pour aller toujours plus loin !

sur le saut en longueur. Sauter avec la prothèse fait rebondir d'une certaine façon et j'ai adoré cette sensation. Je me suis donc concentrée sur le saut, le 100 m et le 200 m.

« S'ENTRAÎNER, C'EST COMME APPRENDRE »

Aujourd'hui, j'interviens souvent dans des classes avec des enfants pour les sensibiliser au sport. Je leur dis qu'il y a beaucoup de points communs entre le sport et l'école. S'entraîner, c'est comme apprendre et réviser. Quand tu travailles dur, que tu es rigoureux, tu améliores tes performances. Quand tu obtiens un bon résultat, c'est la même sensation que quand tu reçois une bonne note à l'école. Les enfants me posent souvent des questions très directes. Ils me demandent si je garde ma prothèse pour dormir par exemple. Ou si ça fait mal de faire du sport avec. Dans ce cas, je réponds que si ça fait mal, ce n'est pas normal. C'est comme si l'on portait de nouvelles chaussures mal adaptées.

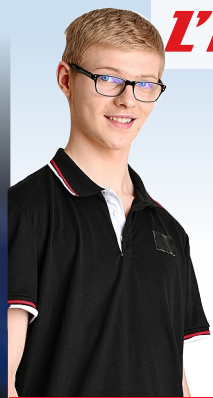
J'adore ces échanges avec les enfants car c'est important de faire connaître mon handicap et mon sport.

Je pense que c'est une bonne façon de limiter les discriminations (le fait de séparer une personne des autres, en la traitant moins bien) envers les élèves en situation de handicap et de développer leur curiosité.

TOUT POUR ÊTRE AUX JEUX

Je pratique mon sport avec des prothèses que l'on appelle des lames. J'ai effectué plusieurs réglages cet hiver et j'ai trouvé une lame un peu plus rigide qu'avant, c'est-à-dire qu'elle donne beaucoup de puissance. Avec elle, je vais participer à plusieurs compétitions pour tenter de me qualifier pour les Jeux Paralympiques. Je suis en feu, j'ai hâte de commencer les compétitions.

En plus, avec le soleil du printemps, cela me donne beaucoup d'énergie ! » **E**



FÉLIX EN BREF

17 ans

2006 Naissance à Montpellier.

2017 Victoire à l'Euro Mini Champ's, réservé aux meilleurs joueurs européens de moins de 12 ans.

2021 À 15 ans, il est déjà 78^e mondial (il est 5^e et premier Européen aujourd'hui).

2023 Médaille d'or aux Jeux européens, vice-champion de France.

2024 Vice-champion du monde par équipes, vice-champion de France.

Félix Lebrun : « Je veux faire le plus beau résultat possible »

À 17 ans, Félix Lebrun est la révélation mondiale du tennis de table. Il ne se fixe aucune limite. Avec son grand frère Alexis, ils font même trembler les meilleurs pongistes. Il se raconte...

MATHIEU ROCHER

« J'ai commencé le tennis de table parce que mon père y jouait à haut niveau. Avec mon grand frère Alexis, on allait le voir jouer. À la fin de ses matches, on pouvait essayer à notre tour. Très vite, la passion m'a pris. Entre 6 et 8 ans, je rejoignais chaque année un stage national près de Grenoble, avec les meilleurs joueurs français de ma catégorie. Je me souviens encore avoir gagné la compétition. J'étais très content !

TRÈS SOUVENT ABSENT À L'ÉCOLE

À l'école, j'étais très souvent absent à cause de tous les stages. Au cours de l'année de CE2, mes parents ont même reçu un mot pour leur rappeler que je devais poursuivre ma scolarité. Bien sûr, je rattrapais tous les cours, mais ça devenait difficile.

À PARTIR DU CM1, UN EMPLOI DU TEMPS ADAPTÉ

En CM1, j'ai été dans une autre école qui acceptait mon projet sportif. C'est devenu vraiment plus facile. Mes copains ne se rendaient pas trop compte de mes absences. Ils ne m'ont jamais fait de remarques. En même temps que le ping-pong, j'ai poursuivi mes études, mais avec des horaires adaptés.

LE BAC ET LES JEUX POUR OBJECTIFS

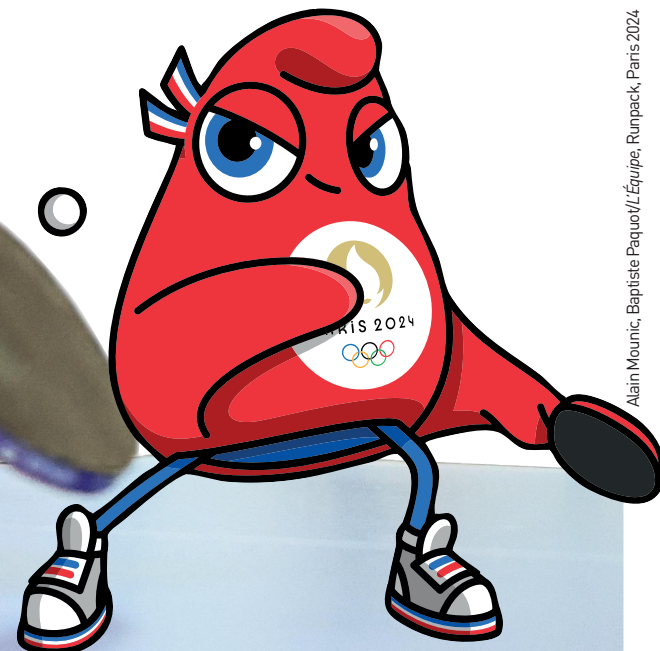
J'ai aussi obtenu un aménagement pour le bac. Cette année, je devrais seulement passer quatre matières. Ça ne va pas être simple, mais je vais essayer... Je passe deux examens au lycée et deux autres à distance. C'était la seule façon de faire pour que je participe aux tournois à

l'étranger et, bien sûr, aux Jeux. Quand je joue un match, je veux toujours me dépasser et gagner. Je m'interdis de lâcher le moindre point. En faisant cela, je veux aussi que mon adversaire ait l'impression que je peux revenir au score, même s'il mène.

UNE COMPLICITÉ SANS FAILLE AVEC SON FRÈRE

Et puis, avec mon frère Alexis, on échange en permanence sur nos matches, nos défaites, nos victoires... Comme on veut aller le plus loin possible tous les deux, on se motive ensemble, on se titille, on a envie de se dépasser encore plus... C'est une grande chance ! Je ne pense pas encore beaucoup aux Jeux car, si je veux réussir à être performant à Paris, il faudra être bon auparavant. Je joue donc toutes les épreuves à fond pour arriver avec beaucoup de confiance. Je veux faire le plus beau résultat possible et n'avoir aucun regret. » **E**

Félix Lebrun et sa prise de raquette dite « porte-plume », en Allemagne, en mai 2023.



Les sites des sports olympiques (●) et paralympiques (◐)

- 1 Village des athlètes
- 2 Stade de France
 - Athlétisme
 - Rugby à 7
 - Para-athlétisme
- 3 Centre aquatique
 - Plongeon
 - Natation artistique
 - Water-polo
- 4 Arena Porte de la Chapelle
 - Gymnastique rythmique
 - Badminton
 - Para-badminton
 - Para-haltérophilie
- 5 Arena Bercy
 - Gymnastique artistique
 - Basketball
 - Trampoline
 - Basket fauteuil
- 6 Arena Paris Sud Hall 1
 - Volleyball
 - Boccia
- 7 Arena Paris Sud Hall 4
 - Tennis de table
 - Para-tennis de table
- 8 Arena Paris Sud Hall 6
 - Haltérophilie
 - Handball
 - Goalball
- 9 Hôtel de ville
 - Athlétisme (départ du marathon)
- 10 Invalides
 - Cyclisme (départ du contre-la-montre)
 - Athlétisme (arrivée du marathon)
 - Tir à l'arc
 - Para-athlétisme (arrivée du marathon)
 - Para-tir à l'arc
- 11 La Concorde
 - Basketball 3x3
 - Breaking
 - Cyclisme BMX Freestyle
 - Skateboard park et street
- 12 Pont Alexandre III
 - Cyclisme (arrivée du contre-la-montre)
 - Triathlon
 - Natation marathon (10 km)
 - Para-triathlon
- 13 Grand Palais
 - Escrime
 - Taekwondo
 - Escrime fauteuil
 - Para-taekwondo
- 14 Trocadéro
 - Athlétisme (marche)
 - Cyclisme (course en ligne)
- 15 Stade Tour Eiffel
 - Volleyball de plage
 - Cécifoot
- 16 Arena Champ-de-Mars
 - Judo
 - Lutte
 - Para-judo
 - Rugby fauteuil
- 17 Parc des Princes
 - Football
- 18 Stade Roland-Garros
 - Boxe
 - Tennis
 - Tennis fauteuil

À LA DÉCOUVERTE DES JO

À 22 ans, **LÉON MARCHAND** sera l'une des stars de l'équipe de France olympique. En juillet 2023, il a battu le record du monde du plus grand nageur de l'histoire. Celui de l'Américain Michael Phelps, sur le 400 m 4 nages.

LES PHRYGES

Elles, ce sont les mascottes de Paris 2024. Un nom qui évoque celui des bonnets phrygiens, un symbole de la Révolution française de 1789. L'une est petite et l'autre est grande avec une prothèse de jambe. Elles ont un point commun : elles sont très sportives et se sont éclatées dans tout ce numéro de « L'Équipe Kids ».

L'ÉQUIPE DE FRANCE UNIE

Depuis 1884, Jeux Olympiques et Paralympiques confondus (hiver comme été), l'équipe de France a remporté 690 médailles d'or, 717 d'argent et 760 de bronze, pour un total de 2 167 médailles. Le slogan de l'équipe de France olympique et paralympique est : « La victoire en face ».

LE VILLAGE DES ATHLÈTES

10 500 athlètes sont attendus pour les Jeux Olympiques. 4 350 pour les Jeux Paralympiques. On y trouve un centre de réparation pour prothèses et fauteuils gratuit, une clinique ouverte 24h/24 et 7200 chambres. 40 000 repas y seront servis quotidiennement et à toute heure. Dans les chambres, les lits en kit pèsent 25 kilos et comprennent 36 éléments assemblables en 12 minutes, sans clous, ni vis, ni colle. Ils sont composés d'un sommier en carton, d'un matelas en matière recyclée et sont modulables selon la taille des athlètes.

Ouvre grand les yeux sur les Jeux

UN SEUL EMBLÈME

C'est la première fois que l'emblème est le même pour les Jeux Olympiques et les Jeux Paralympiques. Il représente une flamme, mais aussi un visage et sa couleur est or comme... la plus belle des médailles.



HAUTS-DE-SEINE

EN ÎLE-DE-FRANCE



- 19 Paris La Défense Arena - Nanterre
 - Natation
 - Water-polo
 - Para-natation
- 20 Stade Yves-du-Manoir
 - Hockey sur gazon
- 21 Site d'escalade du Bourget
 - Escalade
- 22 Arena Paris Nord
 - Boxe
 - Pentathlon moderne (escrime)
- 23 La Courneuve
 - Para-athlétisme (départ du marathon)
- 24 Stade nautique de Vaires-sur-Marne
 - Canoë-kayak (slalom et sprint)
 - Aviron
 - Para-canoë sprint
 - Para-aviron
- 25 Château de Versailles
 - Pentathlon moderne
 - Équitation (dressage, saut d'obstacles, concours complet)
 - Para-équitation (dressage)

NE-SAINT-DENIS

3 2

TOUJOURS PLUS HAUT

À la poutre ou au saut de cheval, au sol ou dans les airs, **SIMONE BILES** est la meilleure gymnaste au monde. Médaillée d'or à 4 reprises à Rio en 2016, l'Américaine de 27 ans voudra briller à l'Arena Bercy de Paris.

4



LES JEUX OLYMPIQUES

C'est quand ? Du 26 juillet au 11 août (le tournoi de football commence dès le 24 juillet). Le drapeau : il est blanc avec 5 anneaux de couleur représentant chacun un continent. Au moins une de ces couleurs est présente sur tous les drapeaux du monde.

S

LES JEUX PARALYMPIQUES

C'est quand ? Du 28 août au 8 septembre 185 pays représentés. Le drapeau : il est blanc avec 3 croissants de couleur appelés « agitos » (« je bouge » en latin). Ils symbolisent le mouvement.

9

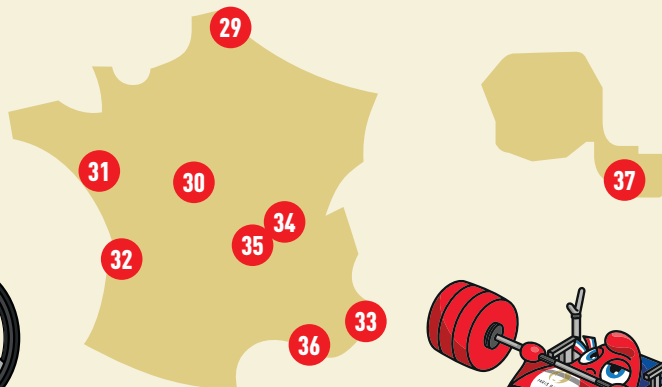


5



AILLEURS EN FRANCE

EN OUTRE-MER



- 26 Golf national
 - Golf
- 27 Vélodrome national et stade de BMX de Saint-Quentin-en-Yvelines
 - Cyclisme sur piste
 - BMX Racing
 - Para-cyclisme sur piste
- 28 Colline d'Élancourt
 - Mountain bike
- 29 Lille Métropole
 - Basketball
 - Handball
- 30 Châteauroux
 - Tir sportif
 - Para-tir sportif
- 31 Nantes
 - Football
- 32 Bordeaux
 - Football
- 33 Nice
 - Football
- 34 Lyon
 - Football
- 35 Saint-Étienne
 - Football
- 36 Marseille
 - Football
 - Voile
- 37 Tahiti (Teahupo'o)
 - Surf



LE (TRÈS) BON JAMES

L'Américain **LEBRON JAMES** (39 ans) est le seul joueur à avoir marqué plus de 40 000 points en NBA (le Championnat de basketball américain). Après les deux médailles d'or décrochées à Pékin en 2008 et à Londres en 2012, l'ailier des Los Angeles Lakers tentera d'en ajouter une troisième à son palmarès.

LES MÉDAILLES



Tous les athlètes rêvent de quitter Paris une médaille autour du cou. Chacune d'entre elles est composée d'un fragment d'origine de la tour Eiffel taillé en hexagone (figure géométrique à 6 côtés), évoquant la forme de la France. Le ruban est inspiré des croisillons de la tour Eiffel. Celui des médailles olympiques est bleu, celui des médailles paralympiques est rouge. Les médailles font 85 mm de diamètre, 9,2 mm d'épaisseur et pèsent 529 g pour l'or, 525 g pour l'argent et 455 g pour le bronze.



Oriane Bertone, les yeux rivés sur sa prise, lors des Championnats de France d'escalade, à Valence, le 17 février 2024.

L'escalade

L'escalade est séparée en deux épreuves. La vitesse consiste à grimper une paroi verticale le plus rapidement possible pour appuyer sur un buzzer tout en haut.

Les athlètes ont l'air de chats et escaladent à toute allure. Le combiné bloc-difficulté offre un autre challenge. Il s'agit de parcourir des blocs remplis de pièges qu'il faut gravir avec beaucoup de technique. Chutes interdites !

L'INFO EN

La France compte notamment deux frères : Bassa et Mickael Mawem. Bassa est un spécialiste de la vitesse et Mickael du bloc. Ils ont tous les deux des chances de gagner une médaille cette année.

Un free-surfeur dans le rouleau de la vague de Teahupo'o, à Tahiti, où auront lieu les épreuves de surf des Jeux.



L'INFO EN

Les spécialistes du surf glissent sur les vagues. Elles forment parfois des tunnels d'eau qu'on appelle des « tubes ». Les athlètes parviennent à les traverser avec beaucoup de style.

Le surf

C'est l'épreuve la plus lointaine de ces Jeux.

Les spécialistes du surf ont rendez-vous à Tahiti, à 15 000 km de Paris. Ils affronteront les vagues du site de Teahupo'o, l'un des plus réputés du monde. Les rouleaux sont très puissants et peuvent atteindre 5 mètres. C'est la hauteur d'une maison ! Pour relever ce défi, 24 surfeuses et 24 surfeurs venus du monde entier se préparent. Tous à l'eau !

VAGUE DE FRAÎCHEUR

Les Jeux olympiques de Paris 2024 accueillent 4 sports additionnels. On te dit tout sur l'escalade, le surf, le breaking et le skateboard. Ça va être très show !

Le breaking

C'est le petit nouveau de l'année. Le breaking est la danse hip-hop la plus spectaculaire. Il a été choisi comme sport additionnel pour la première fois. À Paris, une épreuve féminine et une épreuve masculine seront organisées. À chaque fois, 16 athlètes participeront.

Le tournoi est simple : les danseurs s'affrontent en « battles », c'est-à-dire qu'ils dansent en 1 contre 1. Sur la musique, chacun enchaîne les figures et les pas de danse, acrobatiques et originaux, devant des juges. La meilleure performance permet de passer au tour suivant. Jusqu'à la médaille. Hop !

La « b-girl » française Sya Dembélé, dite Syssy, 16 ans, en pleine « battle » lors des Championnats du monde de breaking, en septembre 2023, en Belgique.

L'INFO EN

Les danseurs de breaking sont appelés « b-girls » pour les filles et « b-boys » pour les garçons. Le b signifie simplement « breaking ».

Le skateboard

Dans ce sport, on parle beaucoup anglais. Il y a deux épreuves inscrites aux Jeux. Le park est une sorte de grande cuve avec des bosses qui permettent de décoller dans les airs. Le street est un parcours d'obstacles avec des rampes et des rails, un peu comme des trottoirs ou des escaliers qu'on croise dans la rue. Dans les deux disciplines, les athlètes enchaînent les « tricks », le nom anglais des figures. C'est très fun, non ?

Le Japonais Yuto Horigome lors des Jeux de Tokyo, où il remporta la médaille d'or de l'épreuve de Street, en skateboard.

L'INFO EN

En 2021, la Japonaise Momiji Nishiya a remporté l'épreuve de street des Jeux de Tokyo. Elle n'avait que... 13 ans. Elle sera encore favorite cette année.

Jeux Paralympiques, c'est la classe

Aux Jeux Paralympiques, les athlètes sont répartis en plusieurs catégories de handicap pour que les épreuves soient équitables. On t'explique comment ça marche.

Tu le sais, les Jeux Paralympiques sont réservés à des athlètes en situation de handicap. Mais, comme il existe différents types de handicap (moteurs, sensoriels, mentaux...), des commissions de classification sont organisées pour les évaluer. Comment ça marche ? D'abord, les athlètes présentent un certificat médical qui prouve leur handicap. Ensuite, ils sont examinés par un médecin et participent à une épreuve sportive où ils sont observés. Enfin, la commission leur attribue leur classification.

Cette classification est différente selon les sports. Elle est souvent composée d'une lettre et d'un chiffre. Par exemple, le T signifie « track », « piste d'athlétisme » en anglais et le S vient du mot « swimming » qui veut dire « natation » en anglais. Le chiffre indique le niveau de handicap. Ainsi répartis, les athlètes concourent face à des adversaires aux qualités comparables dans une compétition équilibrée. Médaille d'or pour l'égalité !

« C'est souvent amusant, c'est parfois douloureux, mais bouger est important. Comme les sciences de la vie et de la terre ou le français, le cours d'éducation physique et sportive permet d'acquérir de véritables savoirs, essentiels pour prendre soin de sa santé et comprendre des situations où le corps et le bien-être sont en jeu. Le sport à l'école permet aux élèves de vivre des expériences communes, pour apprendre à faire ensemble. »



Maxime Scotti

« Bouger, c'est important ! »

Professeur d'EPS dans un collège du Val-de-Marne, Maxime Scotti nous explique l'importance du sport à l'école.

Dépense-toi !

La sédentarité correspond à un manque d'activité physique. Plus une personne reste assise ou allongée au cours de sa journée, plus elle est sédentaire. En cas d'inactivité prolongée, l'état du corps se dégrade. Les muscles ne sont pas assez sollicités, le cœur n'est pas assez entraîné et l'énergie consommée par l'alimentation n'est pas assez dépensée. On t'explique les bienfaits d'une activité physique quotidienne.

À l'approche des Jeux Olympiques et Paralympiques, les élèves du collège Nicolas Boileau de Chennevières-sur-Marne (94) ont participé à l'écriture d'un livre destiné à leurs camarades et aux établissements scolaires.

ROBINSON MARTINEAU

Pendant près d'un an, les collégiens ont fait des recherches sur les différentes disciplines au programme des Jeux, ont travaillé avec leurs enseignants et rencontré des acteurs du monde du sport. Ils en ont tiré des conclusions :

Pour performer, il faut être accompagné

Les élèves sont allés à la rencontre d'athlètes, d'un directeur de centre de formation, d'organisateur de compétitions, de politiques, de journalistes et de médecins, pour mettre en lumière l'engagement de tous ces acteurs qui permettent aux champions d'exister. L'objectif de ces entretiens est de montrer que la performance sportive n'est possible que si elle est accompagnée.

Le sport, une activité pédagogique et cérébrale

Pour évoluer et se perfectionner, les acteurs du monde du sport s'appuient sur l'ensemble des disciplines scolaires. Cet ouvrage présente quelques exemples d'utilisation des savoirs appris à l'école nous permettant de comprendre le sport. T'es-tu déjà demandé pourquoi les nageurs n'avaient pas de poils, pourquoi les lignes de départ en athlétisme étaient parfois décalées ? Sans les mathématiques ou la physique, ces questions ne trouveraient pas de réponse.

Derrière chaque athlète se cache une histoire

Les Jeux Olympiques et Paralympiques vont mettre en lumière une trentaine de sports, parfois connus, parfois moins. Certains athlètes pensent la victoire assurée et échouent pourtant. D'autres ont moins de chances de remporter une médaille mais parviennent à créer l'exploit. Suivre tous les sports des Jeux, c'est se donner l'occasion de découvrir autant d'histoires qu'il y a de participants.

Zen et reposé



L'activité physique agit à la fois sur le corps et sur l'esprit. L'engagement du corps entraîne des bénéfices pour la santé mentale.

Au cours d'un effort physique, l'organisme libère des hormones comme la dopamine. Cette libération provoque une sensation de bien-être et de relaxation, permettant la réduction du stress et contribuant à un bon endormissement. Un esprit sain dans un corps sain.

Les Jeux olympiques et paralympiques racontés aux enfants par les enfants

Par les élèves du collège Nicolas Boileau de Chennevières-sur-Marne (94) et leurs enseignants
Sous la direction de Maxime Scotti

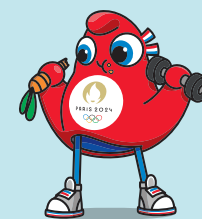


ÉDITIONS EPS

Des muscles en béton



Augmenter sa masse musculaire ne sert pas à avoir de gros biscotos. Les muscles ont pour fonctions principales de soutenir le squelette, de protéger les organes et de permettre le mouvement. La densité musculaire et la qualité des muscles ont tendance à diminuer avec l'âge. Il est important de les solliciter pour entretenir leur bonne santé.



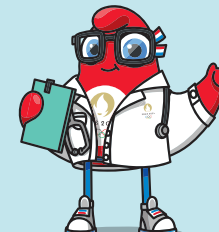
En pleine forme

Le corps fonctionne comme une balance. Il y a l'énergie que l'alimentation apporte à l'organisme d'un côté et l'énergie que le corps dépense pendant la journée de l'autre. Si l'alimentation apporte plus d'énergie que ce que le corps dépense, l'organisme stocke cette énergie supplémentaire sous forme de graisses. Pour être en bonne santé, il faut donc bouger régulièrement et favoriser une alimentation saine et équilibrée.



Le cœur, ce moteur

Un cœur en bonne santé est un cœur efficace. Grâce à l'activité physique, il augmente ses performances et se protège des accidents, blessures ou maladies. L'entraînement lui permet de moins se fatiguer lorsque notre corps est au repos. Le cœur permet également d'augmenter le transport de l'oxygène par le sang jusqu'aux organes lors de l'effort. C'est un muscle qu'il faut stimuler.



Un squelette solide

Les os ont deux fonctions : assurer le maintien du corps et protéger les organes. Ils ont la particularité de se régénérer tout au long de la vie. Mais avec les années, ils perdent en densité et se fragilisent. L'activité physique aide à prévenir ce phénomène. Par les petits chocs que l'activité physique provoque sur les os, l'organisme accélère leur régénération et consolide le squelette. Il faut donc bouger pour le fortifier.



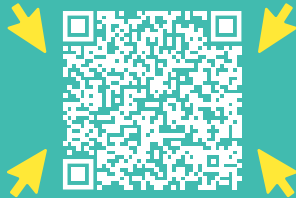
GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

GRANDE CAUSE NATIONALE
30 JOURS!
CHAQUE JOUR

JOURNÉES POUR UNE FRANCE EN FORME

Dans le cadre de la **GRANDE CAUSE NATIONALE 2024**,
découvrez les bienfaits de l'activité physique et sportive quotidienne



grandecause-sport.fr

