

À quoi ça sert de faire du sport ?

Pour être en pleine forme et bien grandir, c'est important de faire du sport. Mais cela ne veut pas dire qu'il faut obligatoirement battre des records ! Il faut simplement trouver une activité qui te fait bouger et, surtout, qui te plaît.

1



Certains pensent que faire du sport, ça ne sert à rien. Pourtant, c'est essentiel pour être en bonne santé.

2



Marcher, courir, pédaler, disputer un match de foot : le sport, tu en fais tous les jours, parfois sans t'en rendre compte.

3



Pas besoin d'être un champion pour faire du sport ! Tout ce qui te fait bouger est bon pour ton corps : jouer, danser, sauter...

4

600 MUSCLES



Quand tu bouges, les 600 muscles de ton corps travaillent pour te rendre plus souple et plus fort.

5



Bien tenus par les muscles, tes os grandissent au bon endroit et deviennent plus solides.

6



Le sport entretient tout ton corps : ton cerveau, tes poumons, ton cœur... Et, pour ça, le corps utilise des graisses et du sucre.

7



Tu développes aussi ton agilité, par exemple quand tu attrapes une balle ou réussis une roue. Tu apprends à faire des efforts pour progresser.

8



Tu dois aussi écouter les règles du jeu et les respecter, même si ce n'est pas toujours facile...

9



Et quand tu réussis, tu es content. Ton cerveau fabrique alors une « potion » du plaisir : l'endorphine. Elle te fait oublier tes colères et tes chagrins.

10



Souvent, le sport se pratique avec des copains ou en famille. Un bon moyen de partager, de s'aider, de trouver ta place et de te mesurer aux autres sans te disputer.

11



Le sport, c'est la découverte : sur terre, dans l'eau ou en plein air, des dizaines d'activités existent, où tu rencontreras des gens différents et passionnés.

12



Les médecins conseillent de faire une heure d'activité physique par jour. Tu es prêt à relever le défi ?