

Le sport est indispensable à ton équilibre

Si tu pratiques un sport de façon régulière, ne le sacrifie pas à tes devoirs.

Ton emploi du temps (p. 212) doit donc tenir compte des heures consacrées à ce sport.

9 bonnes raisons de faire du sport

- Se défouler, et donc éviter de passer ses nerfs sur les autres.
- Rester en bonne santé (p. 194).
- Profiter de cette occasion de bouger, pour compenser l'immobilité pendant les cours.
- Se faire des copains.
- Apprendre à maîtriser son corps.
- Tenter de nouvelles expériences.
- Réduire son stress (p. 204).
- Favoriser la venue du sommeil (p. 200).
- Apprendre le fair-play et la bonne compétition.

COOL!
JE VIENS JUSTE DE
DÉCIDER DE ME METTRE
AU BASKET, AU FOOT,
À L'ESCRIME,
AU VOLLEY,
À LA NATATION...



Pourquoi le sport est-il essentiel à une bonne santé ?

- Les muscles, ça doit être musclé ! Et ce n'est pas pour faire joli. Ce sont eux qui permettent à ton corps de tenir debout, de bouger. Beaucoup de maux de dos (p. 90), par exemple, sont liés au fait que les gens n'ont pas le dos assez musclé.
- Le sport, c'est bon pour le cœur.
- Cela diminue les risques de surpoids, car tu brûles alors beaucoup de calories.

Il y a forcément un sport qui te convient

Trouve le sport qui correspond à tes envies : basket, escrime, vélo, foot, danse (hip-hop, danse africaine, modern jazz...), escalade, jogging, tennis, roller, ski, karaté, surf... Et même la marche est un sport !

Il existe une multitude de sports différents, dont certainement beaucoup te sont inconnus. Renseigne-toi sur les possibilités offertes dans ta région (par exemple à l'office des sports de la mairie).



Attention au zapping !

Essayer des sports différents pour le plaisir de découvrir, c'est bien. Mais il ne faut pas en changer au moindre obstacle. Quelques efforts permettent de les surmonter. Et on est ensuite d'autant plus heureux d'avoir réussi.

L'exception qui confirme la règle

« Le secret de ma longévité ?
Le sport. Jamais de sport. »

Winston Churchill
(décédé à 91 ans)

À faire

- Si tu pratiques un sport et que tu en as assez, essaie d'autres sports plutôt que d'arrêter. Pense aux sports collectifs si tu souhaites t'intégrer dans un groupe.
- Prends soin de te réserver du temps pour ne rien faire, pour souffler un peu. Si tu passes tout ton temps libre à faire du sport ou à d'autres activités (p. 38), tu vas t'épuiser.