

MENS SANA IN CORPORE SANO*



***UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN**

Livret issu des ateliers de sensibilisation
aux bienfaits de l'activité physique

SOMMAIRE

Télécharge un lecteur pdf (ex : acrobat reader) et clique sur les numéros de pages et les Qr codes pour accéder au contenu.

#1 La sédentarité, c'est mortel.....	<u>04</u>
#2 Le cécifoot : au-delà des limites	<u>06</u>
#3 La pause active pour prévenir les risques	<u>08</u>
#4 La préparation mentale : réussir dans son corps et dans sa tête.....	<u>10</u>
#5 L'addiction : quand le plaisir devient poison	<u>12</u>
#6 L'addiction : quand l'écran devient prison	<u>14</u>
#7 Le sommeil : clé d'une vie équilibrée	<u>16</u>
Les ingrédients pour cultiver une santé parfaite	<u>18</u>
Lexique.....	<u>20</u>
Accompagner son ado vers une vie plus active.....	<u>22</u>
Réponses	<u>22</u>
Remerciements	<u>23</u>

Les mots avec un astérisque* renvoient au lexique page 20





DAHLIR

Bi'Kigai

MENS SANA : BOUGER, C'EST VITAL !

Bienvenue dans ce deuxième volet de « Mens Sana », un projet qui vous invite à réfléchir autrement à l'importance de l'activité physique et au rôle qu'elle joue dans notre quotidien.

Grâce à la collaboration entre **Laëtitia Lasherme**, coordonnatrice jeunesse de Billom Communauté, **Gaël Le Boudouil**, coordinateur sportif de l'antenne de la Maison Sport Santé de Billom et **Léo Da Cruz**, jeune réalisateur, ce livret ludique et éducatif a été conçu pour sensibiliser, informer et surtout... inspirer !

Parce que bouger n'est pas une option mais une nécessité, « Mens Sana » souhaite accompagner les jeunes, leurs parents et leurs professeurs, dans la découverte de profils variés – élève sédentaire, sportif, addict ou encore en situation de handicap – pour mieux comprendre les défis et les opportunités liés à l'activité physique.

Pour illustrer les propos, les élèves de 4^{ème} du collège de Saint-Dier d'Auvergne ont participé à la réalisation de 7 courtes vidéos inspirantes.

Enfilez vos baskets (ou votre plus belle curiosité) et laissez-vous guider à travers des anecdotes, des chiffres clés, des conseils pratiques et des défis interactifs. Ici, chaque page est un pas vers une vie plus active, plus saine et plus joyeuse.

Prêts à faire le premier pas ? Let's go !

Laëtitia Lasherme, Gaël Le Boudouil, Léo Da Cruz

LA SÉDENTARITÉ, C'EST MORTEL



Connecte-toi à Internet puis clique sur le QR code pour voir la vidéo

Synopsis



Lors d'un cours de sport, un élève sédentaire se sent découragé face à l'effort physique.

Ses camarades, plus actifs, tentent de l'encourager à intégrer de petits gestes d'activité physique dans son quotidien.

Un échange bienveillant montre qu'il est possible de commencer simplement pour retrouver de l'énergie et se sentir mieux.

Définition

LA SÉDENTARITÉ : Être sédentaire signifie passer beaucoup de temps assis ou allongé, avec peu ou pas d'activité physique.



**1 JEUNE SUR 4
MANQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUFFISANTE**

Impacts sur la santé

- **Prise de poids et obésité** : Bouger moins signifie brûler moins de calories, ce qui favorise le stockage des graisses et peut mener à un surpoids.
- **Risque accru de maladies cardiovasculaires*** : Même jeune, rester trop inactif augmente le risque de problèmes cardiaques, d'hypertension* et de cholestérol* à l'âge adulte.
- **Muscles moins développés** : Sans exercice, les muscles restent faibles et la condition physique se dégrade.
- **Fragilisation des os** : Bouger permet de renforcer les os. Sans activité, ils deviennent plus fragiles, ce qui augmente les risques de fractures et d'ostéoporose*.
- **Problèmes de posture et douleurs** : S'asseoir mal, trop longtemps, peut provoquer des douleurs au dos, au cou et aux épaules.
- **Fatigue et manque d'énergie** : Moins on bouge, plus on se sent fatigué et sans énergie.
- **Troubles du sommeil** : Un corps peu actif a plus de mal à s'endormir et à bien récupérer.

Conseil pratique

Fixe-toi de petites habitudes : prends les escaliers au lieu de l'ascenseur, marche 10 minutes après l'école ou fais des exercices devant une série.

QUESTION ?

Q1 - Quelle est la durée quotidienne recommandée pour une activité physique ?

A. 30 minutes B. 1 heure C. 2 heures

LE CÉCIFOOT : AU-DELÀ DES LIMITES



Connecte-toi à Internet puis clique sur le QR code pour voir la vidéo

Synopsis



Un élève en situation de handicap visuel découvre le cécifoot.

Après des débuts hésitants, il s'immerge pleinement dans le jeu grâce au soutien de ses camarades et à sa propre détermination.

L'épisode met en lumière l'importance du sport adapté pour l'inclusion et le bien-être.

Définition

LE CÉCIFOOT est un sport collectif adapté aux personnes atteintes de cécité* où l'ouïe et la communication entre joueurs sont essentiels.



**1 FRANÇAIS SUR 6
EST EN SITUATION DE HANDICAP, MAIS
SEULEMENT 54 % PRATIQUENT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.**

Bénéfices physiques

- **Amélioration de la condition cardiovasculaire** : Comme tout sport d'endurance, le cécifoot stimule le cœur et les poumons.
- **Renforcement musculaire et coordination** : Courir, dribbler et tirer favorisent le développement musculaire et la coordination des mouvements.
- **Meilleur équilibre et proprioception*** : Sans la vue, les autres sens, notamment l'ouïe et le toucher, sont plus sollicités, ce qui améliore l'équilibre et la perception de l'espace.

Bénéfices psychologiques et sociaux

- **Renforcement de la confiance en soi** : Se dépasser et évoluer dans un sport compétitif booste l'estime de soi.
- **Réduction du stress et de l'anxiété** : L'activité physique libère des endorphines, ce qui aide à se sentir mieux.
- **Inclusion* et socialisation** : Le cécifoot permet de créer du lien avec d'autres joueurs, favorisant le travail en équipe et l'intégration sociale.

Conseil pratique

Si tu es en situation de handicap, contacte une association de handisport ou de sport adapté.

Il existe une multitude d'activités physiques pensées pour tous.

DÉFI LUDIQUE : IMAGINE TON SPORT ADAPTÉ !

Avec tes camarades, invente un sport ou une activité adaptée à une situation de handicap spécifique. Quels seraient les équipements, les règles et les objectifs ? Cela permettra de stimuler votre créativité tout en vous sensibilisant.

LA PAUSE ACTIVE POUR PRÉVENIR LES RISQUES



Connecte-toi à Internet puis clique sur le QR code pour voir la vidéo

Synopsis



C'est parti pour deux heures de SVT.

Bien que le professeur débute par une minute d'ancrage, Jules, fatigué, s'affale sur sa table.

Contrairement à la réaction attendue, le prof adopte une approche innovante et

bienveillante : il propose une pause active.

Définition

UN RISQUE SANITAIRE, c'est quelque chose qui peut nuire à ta santé, soit tout de suite, soit plus tard, et qui peut toucher beaucoup de gens en même temps.

UNE PAUSE ACTIVE dure entre 2 et 15 minutes et peut prendre différentes formes (étirements assis, debout, chant...)



**2 JEUNES SUR 3
DÉPASSENT LES SEUILS CRITIQUES DE RISQUE SANITAIRE**

Impacts sur La santé

- **Problèmes cardiovasculaires :**

La sédentarité ou des habitudes malsaines (comme une mauvaise alimentation ou le tabagisme) augmentent les risques d'hypertension*, d'infarctus* ou d'accidents vasculaires* cérébraux.

- **Troubles mentaux* :**

Le stress prolongé, l'anxiété ou un manque d'activité physique peuvent entraîner de la fatigue mentale, des troubles du sommeil ou des états dépressifs.

- **Obésité et maladies métaboliques* :**

Une alimentation déséquilibrée et un manque d'exercice favorisent la prise de poids, le diabète de type 2* et des troubles hormonaux.

Conseil pratique

Allie l'amitié et l'activité physique en proposant à tes amis une randonnée de 10 à 16 kilomètres les week-ends : ce qui vous permettra de découvrir aussi votre territoire !

VRAI OU FAUX ?

Q2 - 66 % des enfants et adolescents présentent un risque sanitaire préoccupant, caractérisé par le dépassement simultané de deux seuils : plus de 2 heures de temps d'écran et moins de 60 minutes d'activité physique par jour.

A. Vrai

B. Faux

LA PRÉPARATION MENTALE : RÉUSSIR DANS SA TÊTE ET DANS SON CORPS

Connecte-toi à Internet puis clique sur le QR code pour voir la vidéo



Synopsis



Léna, en pleine lutte contre sa feuille blanche, perd pied dans le silence pesant de la salle de permanence. Sofia, sa camarade, lui partage des astuces inattendues : des pauses actives simples et discrètes

pour retrouver calme et concentration. Et si bouger discrètement pouvait tout changer ?

Définition

LA PRÉPARATION MENTALE, c'est apprendre à utiliser ton cerveau pour être au top dans ce que tu fais. Elle t'aide à mieux te concentrer, à gérer ton stress, à prendre confiance en toi et à te dépasser, tout en te rappelant que l'essentiel, c'est de prendre du plaisir et de devenir plus indépendant dans ce que tu fais.



**LA PRÉPARATION MENTALE AUGMENTE LA
CONFIANCE EN SOI DE 15 À 30%**

Impacts sur la santé

- **Réduction du stress :**

En apprenant à gérer les émotions et à rester calme face aux défis, la préparation mentale diminue les effets négatifs du stress sur le corps, comme les tensions musculaires et les problèmes cardiovasculaires*.

- **Amélioration du bien-être mental :**

Elle renforce la confiance en soi, la motivation et la résilience*, réduisant ainsi les risques de troubles comme l'anxiété* ou la dépression*.

- **Optimisation de la santé physique :**

En favorisant une meilleure concentration et une gestion efficace de la fatigue, elle permet de maintenir de bonnes performances physiques et un équilibre global, y compris un meilleur sommeil.

Conseil pratique

Pour développer ta concentration, fais toi un programme avec des temps de 20 à 30 minutes max par tâche ou cours, une pause active, et varie les environnements (par exemple, ta chambre, la cuisine, le salon, la salle de bain, le jardin...)

CHALLENGE-TOI !

Chaque jour pendant 5 jours, réalise 1 ou plusieurs de ces défis :

1. **Focus :** Fixe un objet 2 min sans te laisser distraire.
2. **Respiration Zen :** Inspire 4 s, bloque 4 s, expire 6 s (x5).
3. **Confiance Boost :** Note 3 qualités + répète une phrase motivante.
4. **Visualisation :** Imagine-toi en train de réussir un défi.
5. **Action ! :** Fais une chose que tu repousses souvent.

Relève le challenge et note ton ressenti !

L'ADDICTION : QUAND LE PLAISIR DEVIENT POISON

Connecte-toi à Internet puis clique sur le QR code pour voir la vidéo



Synopsis



Lila et Emma, accros aux puffs, boissons énergisantes et bonbons, croisent Léo, plein d'énergie et de bons conseils. Il leur dévoile les dangers cachés de leurs habitudes et leur propose des astuces simples

pour remplacer leurs addictions par des gestes sains et efficaces. Changer, c'est possible... et ça commence maintenant !

Définition

L'ADDICTION À UNE SUBSTANCE se définit comme une dépendance à une substance comme l'alcool, les drogues, le tabac, etc. qui entraîne des effets néfastes sur la santé physique, mentale et sociale de l'individu. Cette dépendance se caractérise souvent par la perte de contrôle, l'incapacité à arrêter malgré des efforts pour le faire, et des conséquences négatives sur la vie personnelle, professionnelle et sociale.



**EN FRANCE, 20 % DE LA MORTALITÉ
EST LIÉE AUX ADDICTIONS**

Impacts sur la santé

- **Détérioration physique :**

Les addictions à une substance affectent le corps : maladies cardiovasculaires*, troubles respiratoires, troubles digestifs, et affaiblissement général de l'organisme.

- **Conséquences mentales :**

Les addictions peuvent entraîner de l'anxiété*, des troubles dépressifs*, une perte de contrôle et des difficultés à gérer les émotions. Cela altère la qualité de vie et la relation aux autres.

- **Isolement social :**

Avec le temps, les addictions peuvent créer un éloignement social, des difficultés scolaires ou professionnelles, et un impact négatif sur les relations personnelles.

Conseil pratique

Pour choisir ton habitude, fixe-toi un objectif facile à atteindre et augmente progressivement. Par exemple, si tu décides de te mettre à courir quotidiennement, ne commence pas par une heure mais plutôt par 5 à 15 minutes et rallonge la durée un peu chaque jour.

QUIZZ – LES CHIFFRES EN FRANCE

Q3- Combien d'hospitalisations annuelles sont dues à la consommation d'alcool ?

A. 8000 B. 80000 C. 800000

Q4- Combien de décès sont liés au tabac chaque année ?

A. 7000 B. 70000 C. 700000

Q5- Combien de décès sont dus à l'alcool chaque année ?

A. 490 B. 4900 C. 49000

Q6- 30% des faits de délinquance sont liés aux addictions ?

A. Vrai B. Faux

L'ADDICTION : QUAND L'ÉCRAN DEVIENT PRISON

Connecte-toi à Internet puis clique sur le QR code pour voir la vidéo



Synopsis



Alors que ses camarades se lèvent pour bouger, Elisa reste plongée sur son téléphone, inconsciente de ce qui l'entoure.

Martin, Léa et Claire s'inquiètent : son écran prend toute la place.

Ils échangent sur l'addiction aux écrans et cherchent un moyen de l'aider à décrocher.

Définition

L'ADDICTION A UN COMPORTEMENT se définit comme une dépendance à un comportement liés à une pratique excessive comme le sport, les jeux vidéos, le scrolling ou encore les jeux de hasards... qui entraîne les mêmes effets néfastes qu'une addiction à une substance.



**14, 5 MILLIONS SOIT 28% DE LA POPULATION
ONT DES PRATIQUES À RISQUE LIÉES AUX
ÉCRANS ET POURRAIENT DÉVELOPPER UNE
CYBERDÉPENDANCE**

Impacts sur la santé

- **Détérioration physique:**

Passer trop de temps sur une activité (écrans, jeux vidéo, bigorexie*...) peut provoquer fatigue, troubles du sommeil, douleurs musculaires et déséquilibres alimentaires.

- **Conséquences mentales :**

L'addiction peut entraîner stress*, anxiété*, perte de contrôle et frustration lorsqu'on est privé de l'activité. Elle impacte aussi la concentration et l'humeur.

- **Isolement social :**

L'obsession pour un comportement peut éloigner des proches, nuire aux études ou au travail et entraîner une perte d'intérêt pour d'autres activités.

Conseil pratique

Pour éviter l'addiction : Fixe-toi des limites claires (temps d'écran, fréquence de consommation, pauses...) et varie tes activités pour garder l'équilibre : **tu es seul maître de ta vie.**

Si tu ressens une perte de contrôle : Parles-en à un pro (médecin, psy, addictologue) pour qu'il t'aide à reprendre la main. **Demander de l'aide, c'est déjà un grand pas vers le mieux !**

DÉFI « BOOSTE TON EMPATHIE ! »

Chaque jour, choisis une action pour aider un pote en difficulté :

- **Écoute sans juger :** Prends le temps d'écouter quelqu'un sans l'interrompre ni donner de conseils directs.
- **Pose une question clé :** Demande-lui comment il se sent vraiment et s'il aimerait en parler.
- **Propose une alternative :** Invite-le à une activité sans écrans, sans conso, juste pour déconnecter ensemble.
- **Rappelle qu'il n'est pas seul :** Partage une ressource ou un témoignage inspirant.
- **Encourage à demander de l'aide :** Si la situation devient préoccupante, parle-lui des pros qui peuvent l'aider.

LE SOMMEIL : LA CLÉ D'UNE VIE ÉQUILIBRÉE



Connecte-toi à Internet puis clique sur le QR code pour voir la vidéo

Synopsis



Tandis que ses amis jouent, Yanis, épuisé, tente de réviser sur un banc, les yeux cernés. Pierre le rejoint et s'inquiète : ses nuits trop courtes l'empêchent de se concentrer.

Ensemble, ils échangent sur l'impact

du manque de sommeil et cherchent des solutions pour mieux gérer ses révisions... et ses nuits.

Définition

LE JET LAG SOCIAL, c'est quand ton rythme de vie (comme tes heures de sommeil) est décalé par rapport à celui de la société (école, travail...).

Cela peut se produire si tu veilles tard le week-end et que tu galères à te lever tôt pendant la semaine dérégulant ainsi ton cycle circadien*.



**24% DES ÉLÈVES ESTIMENT
QUE LEURS NOTES ONT CHUTÉ
À CAUSE DU MANQUE DE SOMMEIL**

Impacts sur La santé

- **Fatigue :**

Si tu ne dors pas assez ou mal, tu te sens constamment épuisé, ce qui rend difficile de se concentrer et d'être productif.

- **Problèmes cognitifs :**

Un sommeil insuffisant perturbe ta mémoire, ta concentration et ta capacité à prendre des décisions. Cela peut rendre les études ou le travail encore plus compliqués.

- **Risque de maladies :**

Le manque de sommeil augmente les risques de maladies cardiovasculaires*, de diabète*, et peut affaiblir ton système immunitaire*, te rendant plus vulnérable aux infections.

- **Problèmes émotionnels :**

Un mauvais sommeil peut causer de l'irritabilité, du stress, voire des symptômes dépressifs. Il affecte ta gestion des émotions, rendant les conflits et les tensions plus difficiles à gérer.

- **Perturbation du métabolisme :**

Cela peut entraîner des troubles alimentaires, une prise de poids, et même affecter ta digestion.

Conseil pratique

Pense à aérer ta chambre 10 minutes tous les jours, régler la température à max 18°, à fixer une heure de coucher régulière te permettant 7 à 9 heures de sommeil, et surtout évite les écrans (y compris la télévision) au moins 3 heures avant d'aller au lit.

VRAI OU FAUX ?

Q7- Le cycle du sommeil dure environ 24 heures et il est appelé le cycle circadien.

A. Vrai B. Faux

LES INGRÉDIENTS POUR CULTIVER UNE SANTÉ PARFAITE

POUR LE CORPS, LA NUTRITION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une alimentation équilibrée et variée : c'est la base !

Consommer une large gamme d'aliments non transformés :

- **Fruits et légumes colorés** pour les vitamines, minéraux et antioxydants.
- **Protéines de qualité** (viande maigre, poisson, œufs, légumineuses, tofu) pour la construction et la réparation des tissus.
- **Glucides complexes** (céréales complètes, pain complet, quinoa) pour l'énergie durable.
- **Bonnes graisses** (avocat, noix, graines, huile d'olive) essentielles pour le cerveau et l'absorption des vitamines.
- **Hydratation suffisante** avec de l'eau tout au long de la journée.

**Une activité physique régulière et adaptée :
Bouger son corps est vital !**

- **Exercice cardiovasculaire** (marche rapide, course, natation, vélo) pour la santé du cœur et des poumons.
- **Renforcement musculaire** (exercices au poids du corps, musculation légère) pour la force et la santé des os.
- **Souplesse et équilibre** (yoga, étirements) pour la mobilité et la prévention des blessures.
- **Trouver des activités que l'on aime** pour que ce soit un plaisir et non une contrainte.
- **Un sommeil réparateur et suffisant** : Le corps et l'esprit se régénèrent pendant le sommeil. Viser les 8-10 heures pour les adolescents et 7-9 heures pour les adultes, dans un environnement propice au repos.



Découvrez la «Morning routine » d'Antoine Blanco, un jeune entrepreneur français de 22 ans spécialisé dans le fitness, qui partage des conseils pour aider les jeunes entrepreneurs à progresser et à atteindre une meilleure version d'eux-mêmes.

POUR L'ESPRIT, LE BIEN-ÊTRE MENTAL ET ÉMOTIONNEL

Une gestion du stress efficace :

Apprendre à identifier ses sources de stress et à développer des stratégies pour y faire face (relaxation, méditation, activité physique, hobbies, soutien social).

Des relations sociales saines et épanouissantes :

Cultiver des liens positifs avec sa famille, ses amis, sa communauté. Le soutien social est un facteur clé du bien-être.

Un sens et un but dans la vie :

Avoir des objectifs, des passions, des valeurs qui donnent un sens à son existence et procurent de la satisfaction.

La pleine conscience et la présence :

Apprendre à être attentif au moment présent, sans jugement, pour savourer les expériences et réduire le ruminant mentale.

L'apprentissage continu et la stimulation intellectuelle :

Garder son esprit actif en apprenant de nouvelles choses, en relevant des défis intellectuels.

POUR L'ENVIRONNEMENT ET LES HABITUDES DE VIE :

Un environnement sain :

Limitier l'exposition à la pollution (air, eau, bruit), créer un espace de vie agréable et ordonné.

Des habitudes de vie saines :

Éviter le tabac, limiter la consommation d'alcool, être prudent avec l'usage des écrans et des substances potentiellement addictives.

Des examens de santé réguliers et la prévention :

Consulter des professionnels de santé pour des bilans réguliers et suivre les recommandations de prévention.

LEXIQUE



Les addictions vues par les jeunes de la CJC d'Ambert

● ANXIÉTÉ / DÉPRESSION :

Anxiété : Sentiment constant d'inquiétude ou de peur sans raison apparente.

Dépression : Tristesse profonde qui dure longtemps, qui empêche de se sentir bien ou de profiter des choses.

- **BIGOREXIE** : Besoin excessif de faire de l'exercice au point que cela devient obsessionnel.
- **CAPACITÉ COGNITIVE** : La façon dont ton cerveau apprend, comprend, mémorise et résout des problèmes.
- **CÉCITÉ** : Perte complète de la vue, ne pas pouvoir voir.
- **CHOLESTÉROL** : Substance grasse dans ton sang, trop de cholestérol peut boucher les artères et causer des problèmes cardiaques.
- **COORDINATION** : La capacité à utiliser plusieurs parties du corps en même temps de façon fluide et précise (ex : marcher et attraper une balle).
- **CYCLE CIRCADIEN** : C'est le rythme naturel de ton corps qui dure environ 24 heures et qui régule des fonctions comme le sommeil, la température du corps et l'appétit. Il est influencé par la lumière et l'obscurité, et il aide à savoir quand il est temps de se réveiller et quand il est temps de dormir.
- **DIABÈTE DE TYPE 2** : Maladie où ton corps ne gère pas bien le sucre dans le sang, souvent à cause d'une mauvaise alimentation et du manque d'activité.



Les hormones, ce sont les québécois qui en parlent le mieux !

- **EMPATHIE** : Reconnaître et comprendre ce que quelqu'un d'autre ressent ou vit, tout en restant observateur.
- **HORMONE** : Substance dans ton corps qui contrôle des fonctions comme la croissance, l'humeur ou l'énergie.
- **HYPERTENSION / HYPOTENSION** :
Hypertension : Pression du sang trop élevée, ce qui peut abîmer le cœur.
Hypotension : Pression du sang trop basse, ce qui peut provoquer des vertiges et de la fatigue.
- **MALADIES MÉTABOLIQUES** : Maladies qui affectent la façon dont ton corps utilise les nutriments et l'énergie, comme le diabète ou l'obésité
- **MOTRICITÉ** : La capacité à bouger son corps, que ce soit pour marcher, courir ou attraper des objets.
- **OSTÉOPOROSE** : Affaiblissement des os, ce qui les rend plus fragiles et plus susceptibles de se casser.
- **PROPRIOCEPTION** : La capacité de savoir où sont les parties de ton corps sans avoir à les regarder (par exemple, savoir où sont tes mains sans les voir).
- **RÉSILIENCE** : La capacité à se remettre après une épreuve difficile et à continuer d'avancer.
- **STRESS** : Réaction de ton corps face à des situations difficiles ou stressantes, ça peut te rendre nerveux ou fatigué.
- **SYSTÈME IMMUNITAIRE** : Le système de défense de ton corps qui te protège contre les infections et les maladies.

ACCOMPAGNER SON ADO VERS UNE VIE PLUS ACTIVE

COMPRENDRE AVANT D'AGIR

Les adolescents traversent une période complexe où la motivation peut fluctuer. Rappelez-vous qu'1 jeune sur 4 manque d'activité physique suffisante. Votre rôle est crucial pour les aider à développer de bonnes habitudes.

STRATÉGIES DE MOTIVATION

1. Approche bienveillante

Évitez la critique ou la pression
Valorisez chaque petit pas
Montrez l'exemple en étant vous-même actif

2. Rendez l'activité physique ludique

Proposez des activités en famille
Variez les plaisirs : randonnée, vélo, danse, sports collectifs
Laissez-les choisir leur activité

3. Comprendre les bénéfices

Aidez votre ado à réaliser que bouger, c'est :

- Boost d'énergie
- Meilleure concentration
- Réduction du stress
- Développement de la confiance en soi

CONSEILS PRATIQUES

Limitez le temps d'écran
Encouragez les pauses actives
Proposez des défis courts et atteignables
Soutenez leurs initiatives
Restez à l'écoute de leurs besoins

SIGNES D'ALERTE À SURVEILLER

Sédentarité prolongée
Fatigue chronique
Repli sur soi
Troubles du sommeil

Rappelez-vous : l'essentiel est de prendre du plaisir et de bouger ensemble !

N'hésitez pas à consulter un professionnel de la Maison Sport Santé
Gaël Le Boudouil - Tél. 06 63 31 57 40

.....

RÉPONSES Q1 - B. 1 heure.
Q2 - A. Vrai
Q3 - C. 800 000
Q4 - B. 70 000
Q5 - B. 49 000
Q6 - B. Faux : 50%
Q7- Vrai : cf définition dans lexique

REMERCIEMENTS

aux 4^{èmes} du collège François Villon à Saint-Dier d'Auvergne pour leur participation enthousiaste et authentique :

Dans les rôles principaux

COURTINE Léonie

CHARBONNEL Cassie

DUMAS Alban

GODET Stella

FARGETTE Mathéo

LE NOAN Ange

MARTIN Léo

MECHAIN Jules

MOLHERAT Lindsey

MONTCRIOL Lohann

PERRON Noémie

ZANIOLO Timoé

Figurants et/ou voix off

ADEL Lohan

BARDET Mathéis

BOLLE Justine

BOUDENS Noé

COURTINE Maïly

DESSITE Albane

DORKELD Théo

DUPUIS Agathe

FAURIAT Batiste

GALINEAU Elia

GOURIOU Maud

JACQUET Liam

JONCOUX Tia

LANGLADE Elena

LEPAROUX Lison

MATHEY-PERICARD
Loéna

MIALON Zoé

MONTAGNER Marius

PEGORARO Gabriel

PERRIN Lucas

POINTUD Nathaël

POMMIER Emilien

ROGER Maël

SIRVEN Léonie

TERROLLES Dorian





© pexels - Daniel Frank

« La santé, c'est se sentir bien dans son corps et dans sa tête pour pouvoir profiter de la vie, bouger, rigoler et faire ce qu'on aime sans être trop fatigué ou malade. »

Un livret issu de 10 ateliers organisés par Billom Communauté en partenariat avec le collègue François-Villon de Saint-Dier d'Auvergne pour sensibiliser les élèves à l'importance de l'activité physique.

À travers des histoires tirées de notre imagination et des conseils pratiques, découvrez comment bouger chaque jour peut transformer votre santé et votre bien-être.

Ensemble, faisons le premier pas vers une vie plus active !

Ateliers de prévention précoce co-financés par :

