

# « Trucs & Astuces » pour trouver son club

## Quel sport ?

Choisis un sport que tu aimes, dans lequel tu te sens bien, où tu as envie de retourner.

## Un sport, mais lequel ?

Il doit se sentir capable de pratiquer cette activité. Il éprouvera du plaisir et s'épanouira : c'est une garantie de sa motivation.

Comment choisir mon sport ?

Oui mais où ?

L'idéal est de trouver un sport qui est proche de chez toi ou de ton école/collège. Comme ça, tu peux t'y rendre facilement.



Comment l'aider ?

Oui mais où ?

Renseignez vous auprès de votre mairie (centres de loisirs, MJC, OMS) et des sites internet des fédérations sportives afin de connaître les clubs proches de chez vous.

## Tu hésites encore ?

Profites de l'école/collège pour tester de nouvelles activités : périscolaire, UNSS. Les centres de loisirs peuvent également proposer des ateliers découvertes pendant les vacances, c'est le bon moment pour tenter de nouvelles activités.

## L'hésitation persiste...

Renseignez vous sur les modalités d'inscription des clubs : date, tarif, lieu(x) de pratique. Profitez des séances d'essais gratuites avant de vous engager. N'hésitez pas à solliciter votre entourage ou le club pour que l'on vous prête du matériel quelques mois avant d'investir.

## Tu veux arrêter ?

Qu'est ce qui se passe ? Parles-en avec tes parents, si tu n'aimes plus cette activité, identifie pourquoi : découragement, moquerie...

## Il veut arrêter ?

Il souhaite arrêter, prenez le temps d'échanger avec l'éducateur sportif de votre enfant. Puis parlez avec votre enfant et réfléchissez à une solution alternative.

SITE DIJON

Le Diapason, 2 place des savoirs  
21035 DIJON CEDEX  
Tel : 09 86 73 44 90 - Fax 09 81 40 96 84

RéPPOP-BFC

SITE BESANCON

CHRU St-Jacques - 2, place St-Jacques  
25030 BESANCON CEDEX  
Tel. 03 81 21 90 02 - Fax 03 81 21 90 06

[www.reppop-bfc.com](http://www.reppop-bfc.com)

# Activité physique PLAISIRS et BÉNÉFICES

## Des conseils pour être actif tout au long de l'année

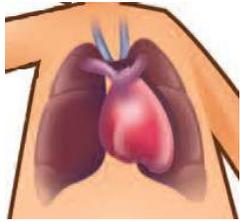


Il y a tellement  
d'activités possibles,  
trouve celle qui te  
convient et bouge  
régulièrement !

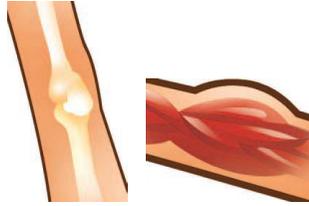


# Bouger régulièrement te permet de...

On bouge...  
+ de 60 minutes  
tous les jours !



renforcer ton cœur  
et tes poumons



fortifier tes os et  
augmenter ta force



assouplir  
ton corps



rencontrer de  
nouvelles personnes



te sentir mieux

Tu as besoin de bouger tout au long de la journée,  
par exemple tu peux cumuler :

- 30 min de trottinette pour aller à l'école  
15 min aller - 15 min retour
- 20 min de promenade avec ton chien
- 10 min de jeux à la récréation

Et toi...  
As-tu bougé  
aujourd'hui ?



## « Trucs & Astuces » pour bouger plus au quotidien



JEUNES



Privilégie des loisirs qui bougent

Après tes devoirs pense à ressortir...  
Aller jouer au parc, se balader en vélo,  
retrouver des amis.

Profite de tes week-ends

La semaine tu es très occupé, mais le  
week-end tu as probablement plus de  
temps. Alors profite-en pour  
faire des activités cool avec tes  
copains ou ta famille.

Vas-y par tes propres moyens

Tu peux aller à l'école à pied, en vélo,  
trottinette... si tu habites dans un  
immeuble favorise les escaliers  
à l'ascenseur.



PARENTS



Discutez en avec votre enfant

Aidez-le à quantifier ses temps  
d'activités. Ainsi vous pourrez être  
source de proposition pour l'aider à  
augmenter son temps d'activité.

Choisissez des objectifs ensemble

Cela lui permettra de s'investir  
davantage. Vous pouvez  
même l'encourager en  
adoptant les mêmes objectifs  
pour la famille.

Valorisez les objectifs atteints

Mettre en avant les progrès  
réalisés permet à votre enfant  
de se sentir soutenu.

Encouragez-le dans cette dynamique.



Pratiquer en toute condition...



**Il fait beau :** profite du beau temps pour te balader en roller, trottinette...  
Tu peux aller retrouver tes amis et jouer au ballon, te baigner dans un lac.  
Il y a tellement d'activités à faire...



**Il pleut, il fait froid :** privilégie les activités d'intérieur actives :  
jeux manuels, bowling, piscine, LaserGame, ... Si la neige tombe, profite-en pour aller  
faire des bonhommes de neige, du bobsleigh, des batailles de boule de neige ...

En résumé...

- L'activité physique est essentielle pour la santé & le bien-être
- Bouger dès le plus jeune âge permet de prendre de bonnes habitudes  
que l'on garde tout au long de sa vie