

PASS JUNIORS

 sport
SANTÉ

LE SPORT
POUR **GRANDIR**
ET **S'ÉPANOUIR**


LE DÉPARTEMENT

Tu es jeune et tu es en pleine forme. Pourtant, c'est maintenant qu'il faut commencer à faire du sport pour constituer ton « capital santé » pour toute la vie !

En effet, l'activité physique régulière, dès le plus jeune âge, est nécessaire à la construction d'un corps résistant. Si les préconisations sont de 30 minutes d'activité physique par jour chez les adultes, pour les moins de 17 ans ce ne sont pas moins de 60 minutes d'activité journalières qui sont recommandées, dont des activités d'intensité soutenue au moins 3 fois par semaine.

UN « CAPITAL OSSEUX » CONSTITUÉ AU PLUS TÔT GRÂCE AU SPORT

→ **Les os du squelette se développent** pendant la croissance jusqu'à l'âge de 25 ans environ. Au-delà, nous perdons 1% de masse osseuse chaque année, et en fin de vie, près de la moitié des personnes sont atteintes d'ostéoporose (maladie de la décalcification de l'os).

→ **Chez l'enfant et l'adolescent**, 3 séances de 30 minutes par semaine, incluant des courses, des blocages et des sauts sont suffisantes pour optimiser la constitution des os.

→ **En réaction aux lésions microscopiques** provoquées par les sports dits « à impact » l'os se reconstruit, en plus solide !

→ **Les sports conseillés** sont la course à pieds, la danse, la gymnastique, les sports de balle ou de ballon, etc.

→ **Ainsi, à l'âge adulte, les os des sportifs** sont 20% plus denses que ceux des sédentaires (densité jusqu'à 40% supérieure chez les personnes âgées actives).



LE SAIS-TU ?

Le vélo et la natation n'ont pas d'effet positif sur la densification osseuse.

Un nageur en compétition a une densité osseuse inférieure à celle d'une personne sédentaire !



FOCUS SURPOIDS

Si tu es inquiet pour ton poids et que tu n'es pas bien dans ta peau, parles-en à tes parents ou à ton médecin. Surtout ne te lances pas dans un régime sans l'avis d'un adulte et d'un professionnel de la santé. C'est mieux d'adopter progressivement une bonne alimentation (évite de manger trop souvent dans des fast-food) et de bouger un peu plus tous les jours pour voir progressivement les résultats sans traumatiser ton corps.

BOUGER PLUS EN DEHORS DES COURS POUR CONTRÔLER SON POIDS

→ Les enfants et les adolescents de 3 à 17 ans passent en moyenne 3 heures par jour devant un écran (4h30 en moyenne pour les 13-18 ans !) et la voiture ou le bus étant privilégiés pour aller à l'école, rares sont les occasions de bouger en dehors des créneaux de sport proposés dans le cadre scolaire. Si bien qu'en 40 ans, les jeunes ont perdu 25% de leur capacité physique : ils sont moins capables de courir vite et longtemps. Ces comportements sédentaires ont un lien direct avec l'augmentation de l'obésité sur cette tranche d'âge.

→ **Bouger plus en dehors de l'école et faire du sport au sein d'une association sont des moyens efficaces et ludiques pour limiter la prise de poids.**

SE DÉPLACER À PIED OU À VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ

→Préférer la marche, le vélo, la trottinette, le skate pour tes déplacements est une excellente idée !

Voici quelques comportements à adopter pour que tu ne te mettes pas en danger :

◆ En ville, je respecte les espaces verts. En campagne, je ne m'éloigne pas des sentiers balisés

◆ Mon équipement est adapté : je mets des chaussures de sport si je dois marcher beaucoup ou courir. A vélo, en trottinette... je porte un casque et des protections

◆ Le soir, je porte des vêtements clairs et à vélo, un gilet fluo. J'équipe mon vélo de lumières, de manière à ce que les autres usagers me voient arriver

◆ Quel que soit l'endroit, si je suis à vélo, je respecte le code de la route. J'emprunte la piste cyclable s'il y en a une

Dans tous les cas, j'observe autour de moi et fais attention aux autres usagers.

« L'ÉCOLE DU SPORT »

→ Quand on fait du sport, à l'école ou au sein d'une association notamment, on est confronté à des règles de jeu, on intègre des valeurs de respect et d'entraide, on s'épanouit dans un collectif et on gagne en confiance. Le sport est une superbe école de la vie !

« J'AI PEUR DU JUGEMENT DES AUTRES »

→ Quand on débute un sport, on est parfois entouré de personnes qui en ont déjà fait, ou qui ont un meilleur niveau... Peu importe ! Le plus important c'est de te faire plaisir ! Et en pratiquant régulièrement ton niveau s'améliorera petit à petit.



TEST : ES-TU UN SPORTIF ?

Pour chaque question, choisis la réponse qui te correspond le plus. A la fin, comptabilise tes points pour savoir si tu es plutôt sédentaire, actif ou sportif !

1 PENDANT TON TEMPS LIBRE, TU AIMES BIEN :

- a → Faire du sport, jouer dehors avec tes ami(e)s (3 points)
- b → Te promener (2 points)
- c → Regarder la télé, jouer à des jeux vidéo, lire ou écouter de la musique (1 point)
- d → T'entraîner pour progresser dans ton sport préféré (4 points)

2 EN DEHORS DES COURS D'EPS, TU PRATIQUES ?

- a → Du sport avec l'UNSS entre midi et deux et/ou le mercredi (3 points)
- b → Du sport en club le soir et/ou les weekends (4 points)
- c → Une activité sportive (vélo, randonnée...) le soir et/ou les weekends avec tes parents (2 points)
- d → Rien d'autre (1 point)

3 COMMENT TE RENDS-TU EN COURS ?

- a → À pied ou à vélo (3 points)

- b → Tes parents te déposent en voiture (1 point)
- c → En transports en commun, et tu marches un peu pour rejoindre ton arrêt de bus/tram (2 points)

4 CHEZ TOI, PENDANT TON TEMPS LIBRE :

- a → Tu bricoles, jardines en famille, aides aux travaux ménagers, promènes le chien (2 points)
- b → Tu regardes la télé ou joues à des jeux vidéo (1 point)
- c → Tu joues à l'extérieur (3 points)

5 A LA PAUSE ENTRE LES COURS, GÉNÉRALEMENT :

- a → Tu te promènes dans la cour (2 points)
- b → Tu discutes avec tes amis tranquillement (1 point)
- c → Tu joues au ping pong, au basket... selon les installations de ton école/collège/lycée (3 points)



RÉSULTAT DU TEST : ES-TU UN SPORTIF ?

ENTRE 5 ET 10 POINTS : TU ES SÉDENTAIRE

Aujourd'hui les activités autres que le sport sont nombreuses. Faire du sport, ou au moins pratiquer une activité physique, ne t'es peut être pas venu à l'idée ! Pourtant, nous avons vu que les bienfaits de l'activité physique sur la santé, le bien-être et sur la condition physique sont multiples.

C'est donc dans ton intérêt de t'y mettre petit à petit, à ton rythme, en pratiquant une activité qui te plaît !

Essaie de trouver les raisons pour lesquelles tu ne fais pas de sport. Tu trouves ça trop difficile ? Tu as peur que les autres se moquent de toi ? Tu as peur de ne pas avoir le niveau ? Tu n'as pas le temps ? Le choix d'un sport est si large qu'il y a forcément une discipline pour toi.

Et sache que marcher plus pour tes déplacements quotidiens, faire du vélo, aider tes parents pour des petits travaux chez toi, c'est aussi faire une activité physique.

ENTRE 10 ET 15 POINTS : TU ES ACTIF(VE)

Tu as déjà inclus des bonnes habitudes dans ton quotidien, et bravo pour cela ! Tu marches au quotidien ou te déplaces à vélo, en trottinette, c'est très bien et ainsi tu fais du sport sans le savoir. Sache que tu dois faire au minimum 60 minutes d'activité physique par jour. Tu es en pleine croissance et ton corps se modifie, c'est le moment idéal pour commencer un sport en club. Pratiquer une activité qui te plaît t'aidera sûrement à t'épanouir et te changera les idées.

PLUS DE 15 POINTS : TU ES SPORTIF(VE)

L'activité physique, pas de souci pour toi : tu es sportif et te dépenses beaucoup. Continue comme ça, tant que la pratique du sport reste un plaisir, et pense à ménager et écouter ton corps.

QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA MUSCULATION CHEZ LES JEUNES ?

LA PAROLE AUX SPORTIFS



→ Mathieu
THEYSSIER,
Responsable
U17,
Éducateur
U17 Honneur,
Football Club
Bourgoin-
Jallieu.

"Le plus important est de maîtriser parfaitement les postures avant d'utiliser la moindre charge. Les risques peuvent être des blessures et des problèmes de croissance. On peut commencer avec des charges très modérées autour de 16 ans. Le plus important est d'être accompagné par un professionnel."



CHOISIS LE SPORT QUI TE CORRESPOND DES ACTIVITÉS POUR TOUS LES GOÛTS

TON CARACTÈRE

Tu es amateur de sensations fortes, tu as envie de te dépasser et de te dépenser.

TA PERSONNALITÉ : PLUTÔT FUN !



DES SPORTS POUR TOI

Ski alpin, snowboard, VTT, skateboard, escalade, roller, équitation, canoë/kayak.

TON CARACTÈRE

Tu aimes faire le vide dans ta tête, rêver et contempler la nature. Tu es méthodique et précis.

TA PERSONNALITÉ : PLUTÔT INTELLECTUEL(LE)



DES SPORTS POUR TOI

Yoga, ski de fond, randonnée, aviron, escalade, tir à l'arc, escrime, karaté.

TON CARACTÈRE

Tu aimes que les activités que tu pratiques s'incluent facilement dans ton quotidien.

TA PERSONNALITÉ : PLUTÔT CASANIER(E)



DES SPORTS POUR TOI

Fitness, yoga, natation, arts martiaux, marche et course à pieds, danse.

TON CARACTÈRE

Tu recherches la performance, tu aimes la compétition et le défi.

TA PERSONNALITÉ : PLUTÔT COMBATTIF(VE)



DES SPORTS POUR TOI

Tous les sports pratiqués en compétition (tennis, athlétisme, rugby, football...)

TON CARACTÈRE

Tu aimes le contact et la vie en équipe.

TA PERSONNALITÉ : PLUTÔT SOCIABLE



DES SPORTS POUR TOI

Football, handball, rugby, course d'orientation, volleyball, badminton, basketball, hockey sur glace, tennis de table.

TON CARACTÈRE

Tu aimes laisser ta personnalité s'exprimer et bouger en musique.

TA PERSONNALITÉ : PLUTÔT ARTISTE



DES SPORTS POUR TOI

Danse, natation synchronisée, patinage artistique.



POUR ALLER PLUS LOIN

- ◆ **Télécharge l'application SPOTISERE pour retrouver :**
 - La cartographie interactive qui référence les associations partenaires du projet « Sport santé ». Grâce à la recherche par filtre, retrouve les associations sportives proches de chez toi.
 - L'univers « Isère Outdoor » qui référence les sites de pratique de pleine nature.
- ◆ **Rendez-vous sur le site du Pack Loisirs :**
<https://www.isere.fr/pack-loisirs>
 - Pour tester, découvrir et pratiquer des loisirs sportifs et culturels !
- ◆ **Retrouve plus de conseils pour bien t'alimenter sur mangerbouger.fr**

Hôtel du Département
7, rue Fantin-Latour
CS 41096
38022 Grenoble Cedex 1
Tel : 04 76 00 38 38
www.isere.fr

