

1jour 1actu



BOUGE TA CLASSE

Et si, en cette année olympique, tu prends **la bonne résolution** de faire plus d'activité physique ? Tu aiderais ainsi à faire bouger les statistiques montrant que **8 enfants sur 10 ne font pas assez de sport**. Ce numéro spécial te propose de bouger plus.

Mais pas tout seul ! Avec ta classe, **participe au concours « Bouge ta classe »**. Le principe ? Réalisez ensemble une vidéo de 2 minutes pour donner envie à d'autres classes de bouger aussi. Alors, bonne année... sportive !

Texte : Marie Révillion.

Illustration : Jacques Azam.

PJACN0417A

À l'école, on s'active !



© Drazen / Adobe Stock.

Des pauses actives où tu fais quelques mouvements entre deux leçons. **Des jeux collectifs** dans la cour. **Des leçons dynamiques**, où tu donnes la réponse à un énoncé de maths ou de grammaire par un mouvement... Voici quelques exemples d'activités quotidiennes proposées aux élèves depuis la rentrée de septembre. Pas mal, non ?

Dans la cour de l'école



© JackF / Adobe Stock.

Foot, course, saut, chat, balle au prisonnier, épervier, ping-pong, marelle, corde à sauter, élastique... **la récréation, c'est le moment où tu peux bouger** en participant à toutes sortes de jeux. Tu peux aussi **te lancer des défis sportifs**, comme faire deux fois le tour de la cour en marchant rapidement.

Cap de faire une heure d'activité physique par jour ?

Pour se sentir bien et être en bonne santé, les médecins conseillent aux enfants de ton âge de pratiquer une heure d'activité physique chaque jour. Voici quelques idées pour prendre de bonnes habitudes en s'amusant.

3 bonnes habitudes

• Après une période en position assise ou semi-allongée, bouge en effectuant 5 à 10 minutes de mouvements.



• Limite les temps d'écrans. Pour les 7 à 11 ans, c'est maximum 2 heures par jour.

• Plutôt que de ne rien faire sur ton canapé, fais une activité qui te plaît.



Sur le chemin de l'école



© Hero Images / Adobe Stock.

Aller à l'école à pied ou à vélo, c'est pratique et ça permet en plus de faire de l'activité physique chaque jour ! Dans certaines villes, des parents s'organisent pour accompagner les enfants à l'école à pied (pédibus) ou à vélo (vélobus), avec des horaires précis et des arrêts prévus à l'avance. Un peu comme une ligne de bus !

Et à la maison ?



© Gorodenkoff / Adobe Stock.

Attention à **ne pas te relâcher une fois chez toi !** Le mercredi et le week-end, **n'oublie pas ton heure d'activité physique !** Tu peux jouer dehors avec tes amis, profiter d'une balade en famille, aller à la piscine, aider tes parents à faire le ménage ou les courses, danser sur ta musique préférée, ou t'occuper des animaux de la maison.

Texte : Marie Révillion.

J'adore le sport partagé !

Le sport, c'est bon pour la santé, et ça peut aussi apprendre à s'entraider. Des élèves des collèges Émile-Zola et Jean-Lagarde en font l'expérience avec le « sport partagé ». Elliott t'explique.



Elliott, 13 ans.

C'est quoi, le sport partagé ?

Elliott : C'est faire du sport entre élèves valides et élèves en situation de handicap.

Ça peut être plein de handicaps différents, physiques ou mentaux.

Vous êtes tous dans le même collège ?

Non. On s'entraîne d'abord de notre côté à l'AS (l'association sportive), le mercredi. Et puis on organise des rencontres avec des élèves de Jean-Lagarde, un établissement qui est spécialisé. On fait des équipes de 4 : 2 élèves en situation de handicap et 2 valides.

Vous pratiquez quels sports ?

Du tir à la sarbacane et du tennis de table en double. Parfois, c'est des rencontres amicales. Parfois, c'est des tournois. Si on finit dans les premiers, on pourra même aller aux championnats de France.

Et ça te plaît ?

Oui, j'adore ça ! Il y a des gens qui disent que les élèves handicapés, ils sont nuls ou un peu bêtes, alors que pas du tout. Au tennis de table, la dernière fois, ils étaient très forts. Ils avaient du mal à arbitrer, alors on leur a montré, et ils y sont arrivés.

Tu t'es fait des amis ?

Oui. On discute pendant les pauses. J'adore vraiment.

Propos recueillis par Camille Laurans.



Le sport partagé existe dans toute la France. L'année dernière, 161 établissements spécialisés et 580 associations sportives en ont proposé à leurs élèves. Ici, tu vois un séance de tir à la sarbacane.

© UNSS.

LANCEMENT DU CONCOURS

Tu es en CM1, CM2 ou 6^e ? Avec ta classe, participe au concours « Bouge ta classe - Les enfants pour le sport »

C'est l'occasion de relever le défi des 30 minutes d'activité physique par jour, en t'amusant à produire une vidéo de 2 minutes avec ta classe !



TOUTES LES INFOS POUR INSCRIRE TA CLASSE, TE DOCUMENTER ET ENVOYER TA PARTICIPATION SUR :

BOUGETACLASSE.COM

Ta classe a jusqu'au 8 avril 2024 pour...



- 1 Se mettre en mouvement en choisissant une activité à faire ensemble.
- 2 Produire une vidéo de 2 minutes pour expliquer comment la classe a décidé de bouger. La vidéo doit donner envie à d'autres classes de faire cette activité !

À GAGNER : 3 classes seront invitées chez Milan presse, à Toulouse, en juin 2024, pour la cérémonie de remise des prix.



Inscription à l'émission sur : www.1jour1actu.com/emissions-1jour1actu-ledirect

Une émission en direct

Rendez-vous vendredi 26 janvier à 14 heures avec ta classe pour participer à une émission exceptionnelle avec Michaël Jérémiasz, champion paralympique.

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.



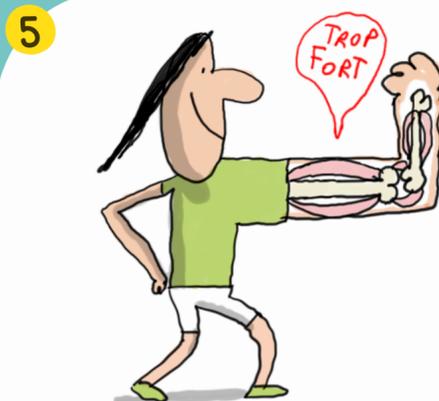
2 Marcher, courir, pédaler, disputer un match de foot : le sport, tu en fais tous les jours, parfois sans t'en rendre compte.



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 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.



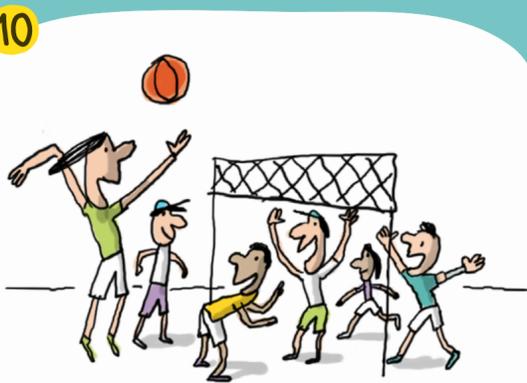
7 Tu développes aussi ton agilité, par exemple quand tu attrapes une balle ou réussis une roue. Tu apprends à faire des efforts pour progresser.



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 ?

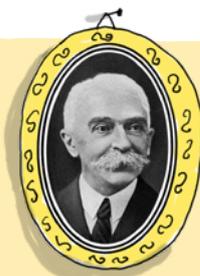
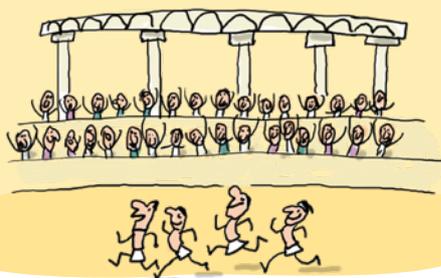


Cette année, les Jeux olympiques auront lieu à Paris, du 26 juillet au 11 août. Ils seront suivis des Jeux paralympiques, du 28 août au 8 septembre. L'été s'annonce sportif !

QUI A INVENTÉ LES JEUX OLYMPIQUES ?

Une question
d'Auréa, 10 ans

Les origines des Jeux remontent à l'Antiquité grecque : les athlètes concouraient en l'honneur des dieux sur le site d'Olympie.



C'est Pierre de Coubertin qui, à la fin du 19^e siècle, ressuscite l'esprit des Jeux et leur donne une dimension internationale.

Cet aristocrate français est convaincu des bénéfices du sport sur la jeunesse, grâce aux valeurs de dépassement de soi et de respect.

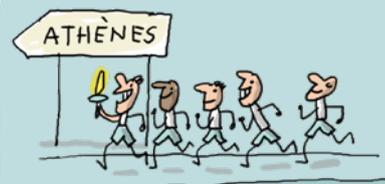


1894



Coubertin pense aussi que ces valeurs peuvent apaiser les relations entre les peuples. C'est dans cet esprit que le Comité international olympique est créé, en 1894.

6 AVRIL 1896



Ainsi, les premiers Jeux olympiques modernes s'ouvrent le 6 avril 1896, à Athènes.

1960



64 ans plus tard, en 1960, des Jeux paralympiques sont associés aux Jeux olympiques.

Certaines épreuves sont adaptées aux sportifs handicapés mentaux, comme la natation.



Et d'autres aux sportifs handicapés physiques, comme le basket en fauteuil.

Alors, rendez-vous à Paris en juillet, août et septembre prochains pour suivre les Jeux !



Retrouve ce sujet en vidéo sur ton site
www.ljourlactu.com

Abonne-toi sur ljourlactu.com

ljourlactu, c'est aussi les vidéos sur [okoo](http://okoo.fr) et [Lumni](http://Lumni.fr).

ljour
lquestion

Pour joindre la rédaction, composer le 05 61 76, puis les 4 chiffres du poste de votre correspondant (entre parenthèses).
Directrice éditoriale Planète : M. MAI-VAN-CAN (64 34). **Rédactrice en chef :** C. LAURANS (64 43).
Rédactrice en chef adjointe : N. MICHEL (68 35). **Rédactrice en chef adjointe déléguée au monde enseignant :** M. RÉVILLION (64 67). **Directrice artistique :** N. FAVAREL. **Rédactrice graphiste :** C. DOINEAU (65 04). **Cheffe de rubrique :** C. GANET (65 81). **Secrétaire de rédaction :** É. RENGOT (65 87). **Responsable marketing :** J.-L. MONCHY. **Révision :** A. LE BRETON, M.-A. MAHDADI. **Photographe :** V. GIRE. **Documentaliste :** A. DUCROQUET.
SUPPLÉMENTS NUMÉRIQUES : **Rédactrice en chef :** S. BARTHÈRE. **Rédacteur en chef technique :** G. ABBADIE. **Cheffes de rubrique :** F. BLANQUART, C. TOUATY. **A collaboré à ce numéro :** L. DUTARTE (maquette).

Pour nous joindre. Site : www.milanpresse.com. **Adresse :** 1, rond-point du Général-Eisenhower, 31101 Toulouse Cedex 9. **Service client :** Milan - TSA 40011, 93 539 Aubervilliers Cedex. Pour vous abonner ou gérer votre abonnement : 05 67 805 000 (appel non surtaxé) ou <https://milan-jeunesse.com>. Depuis l'étranger : +33 5 67 805 000. **Directrice générale :** Marie-Anne DENIS. **Directeur marketing éditeur :** Philippe ORILLAC. **Vente au numéro :** Cécile BRÉMAUD (n° vert réservé aux diffuseurs de presse 0 800 22 86 22). **Fabrication :** Mathilde BRISSEAU. **Photographe :** Kindy DIALLO. **PUBLICITÉ :** Bayard Media Développement. Tél. : 01 74 31 49 86. **Directrice générale :** S. LE MAIRE (sybille.le-maire@bayardmedia.fr). **Directrice générale adjointe :** F. MARQUET (fabiennem.marquet@bayardmedia.fr). **Directeur de publicité :** A. PARCHITELLI (angelina.parchitelli@bayardmedia.fr - 49 14). **ljourlactu** est édité par Milan Presse SAS, société par actions simplifiée, 1, rond-point du Général-Eisenhower, 31101 Toulouse Cedex 9. **Président et directeur de la publication :** Bayard Presse représenté par Pascal RUFFENACH. Actionnaire : Bayard Media International et Investissement (100 % du capital). Loi n° 49956 du 16/07/1949 sur les publications destinées à la jeunesse. Belgique et Luxembourg - Editions Milan - Da Vincilaan 1 - 1930 Zaventem. Éditeur responsable : Sandrine VAN GOSSUM. Tél. 0800/250.38 (de Belgique, n° gratuit) ou 8002/9195 (du Luxembourg). www.bayardmilan.be. Suisse tél. : 022 860 84 02. Mail : milan-presse@edigroup.ch. Commission paritaire : 0925 C 91928. ISSN : 2269-2509. Dépôt légal à date de parution. **Imprimeur :** SIEP, 77590 Bois-le-Roi. Origine du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0%. Origine des fibres : papier issu de forêts gérées durablement. Impact sur l'eau : Ptot 0,01 KG/T.



10-32-2813

/ Certifié PEFC / pefc-france.org

