



Livre

**Auteur(s)** : Laboucarie, Sandra (Auteur)

**Titre(s)** : Le sport et nous : L'essentiel pour faire bouger les filles et les garçons / Sandra Laboucarie ; Avec l'expertise du Dr Sophie Cha et Pascale Petit-Sénéchal ; illustrations de Leslie Plée.

**Editeur(s)** : Rennes : Hygée éditions, 2024.

**Collection(s)** : (T'inquiète, je gère !).

**Résumé** : Tout comme manger ou dormir, bouger est essentiel. Ton corps a besoin d'au moins une heure d'activité physique par jour. Malheureusement, aujourd'hui, entre 11 ans et 14 ans, deux garçons sur trois et quatre filles sur cinq n'atteignent pas ces recommandations. C'est inquiétant car un manque d'activité physique augmente le risque de maladies chroniques aujourd'hui, mais aussi demain quand tu seras adulte. Tu trouveras dans cet ouvrage des explications simples pour comprendre comment le sport agit sur ta forme physique et mentale et des conseils pour te faire bouger suffisamment afin d'être en bonne santé.

**Sujet(s)** : Sport : Enfant Santé : Jeune

**Indice(s)** : 613.71

Dès 9 ans



Exemplaires

Support	Espace	Localisation	Cote	Situation	Utilisation	Retour prévu le
Livre	Documentaire	Doc Jeunesse	613.71 LAB	Disponible	prêt normal	