

## Cahier pratique 8: Jeunes au top!

**Beaucoup de jeunes ne bougent plus assez. Avec des conséquences graves pour la santé: surpoids, maux de tête et stress par exemple. Plonge dans ce cahier pratique. Une véritable mine d'idées pour tous les jours.**

La plupart des sportifs reconnaissent qu'ils se sentent bien et de meilleure humeur après une activité physique, même modérée. Et la tête en profite aussi! En effet, des études ont montré que le cerveau travaille plus efficacement après s'être «aéré». Lance-toi et fais tes propres expériences. Cette brochure te servira de fil rouge.



### La mauvaise pente

Aujourd'hui, les jeunes ont une activité physique parfois limitée: la faute au nombre croissant de véhicules, au manque de temps et à la diversification des loisirs – playstation et télévision entre autres. Les conséquences sont imparables: maux de tête, de dos, difficultés à se concentrer, manque de motivation pour le travail.

En plus, les articulations, muscles et autres tendons souffrent de la paresse du corps. Au moindre choc, ces tissus subissent des charges qu'ils supportent mal... Si tu as l'impression de voir pointer un de ces problèmes, pas de panique! Il est encore temps de te mettre en route!

### «Fit'n well»

Ce cahier pratique va t'aider à organiser ton quotidien sur des bases sportives et saines. Il s'appuie sur le livre «Tippfit» qui paraîtra en février 2006 et qui se veut un guide personnel destiné à t'accompagner dans ton apprentissage du sport, du mouvement et de la santé.

La brochure que tu tiens entre les mains est plus qu'un simple cahier d'exercices. Elle te donne encore plein d'informations pratiques et de conseils pour aborder tous les domaines du sport et de la santé. Pour que tous les dangers qui guettent les sédentaires ne te touchent pas ...

[Cahier pratique 8: Jeunes au top!](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO