

Chez l'enfant comme chez l'adulte, la pratique régulière d'une activité physique favorise le maintien ou l'amélioration de la forme physique, procure des bénéfices sur le plan psychologique et social et a un effet favorable sur plusieurs aspects de la santé physique.

POURQUOI LE SPORT ?
DISCUSSION OUVERTE



Aide pour l'animation

Est-ce que tout le monde fait du sport ?

Pourquoi faut-il en faire ?

Les bienfaits du sport.

C'EST QUOI LE DOPAGE ?
DISCUSSION OUVERTE



Aide pour l'animation

Pourquoi certains sportifs se dopent ?

Que veulent-ils ?

Que risquent-ils ? dans l'immédiat, à long terme.