

Clap,

Le magazine santé des jeunes

Test :
découvrir
le sport
qui te
correspond



Le sport,
une TRÈS
longue
histoire

**Deux
champions
donnent
leurs conseils**

Vive le sport !

LA LIQUE
CONTRE LE CANCER

n° 29
septembre, octobre,
novembre 2020
trimestriel 0,38 €

De la Grèce antique aux Jeux Olympiques de Paris 2024, les hommes ont évolué avec le sport. Véritable phénomène de civilisation, le sport est essentiel pour se sentir bien dans son corps, dans sa tête, et avec les autres. Comment le choisir, quelles sont les astuces pour apprendre à l'aimer, où pratiquer, quelles précautions prendre pour protéger sa santé... *Clap'santé* répond à toutes tes questions !



... le sport, ce phénomène de société

C'est une histoire d'amour qui dure et traverse les frontières. Aux quatre coins du monde, les hommes ont toujours fait du sport. Aujourd'hui, entre dopage et nouvelles technologies, le sport connaît de nouveaux défis... Mais l'idylle continue !



Le sport, c'est bon pour ton corps

Quand tu fais du sport, les 570 muscles striés qui peuvent faire bouger tes os passent à l'action. Pour s'assouplir et se renforcer, ils ont besoin d'air. Si tu es essoufflé comme un petit chien lorsque tu t'actives, c'est parce que tes poumons ne sont pas assez gros pour fournir à tes muscles tout l'oxygène qu'ils réclament.

En t'entraînant régulièrement, tu augmenteras leur capacité. Cela fera aussi du bien à ton cœur, ce muscle qui pompe le sang jusqu'aux poumons pour le charger en oxygène. Si tu ne le fais pas assez travailler, il ne sera pas très efficace. Au repos, le cœur d'un adulte bat à 75 pulsations par minute en moyenne. Certains marathoniens descendent à 35 pulsations par minute. Ils ont un cœur de compétition !

“En t'entraînant régulièrement, tu augmenteras leur capacité.”

Un enjeu pour les civilisations

As-tu déjà entendu parler des sommes pharaoniques que les marques sont prêtes à payer pour apparaître sur le t-shirt d'un joueur de tennis comme Rafael Nadal ? Le sport est un business ! Te souviens-tu des visages plein de joie lorsque les Français ont vu leur équipe soulever la coupe du monde de

football ? Le sport a le pouvoir de fédérer des supporters qui ne s'entendraient pas en dehors du stade. C'est un marqueur de l'identité. Chaque année, tu vois peut-être que le Super Bowl aux USA réunit les plus grandes stars de la chanson pour la finale du championnat de football américain. Le sport est aussi un spectacle. Il s'est même glissé sur les podiums. Les plus grands stylistes ont presque tous ajouté des baskets aux collections présentées lors des défilés.

Le sport, l'allié du bonheur

Faire du sport permet également d'avoir confiance en soi et de rencontrer de nouvelles personnes. En respectant les règles de sa discipline, le sportif apprend à se connaître, à développer sa volonté, sa concentration, son goût de l'effort, ses réflexes, son fair-play (notamment en cas de défaite) et son attention aux autres. Ce sont des qualités très utiles dans la vie ! Quand tu fais du sport, ton corps libère aussi des endorphines, des hormones qui procurent une sensation de bien-être voire d'euphorie. Et quand on est bien dans ses baskets, il y a moins de risques de développer une addiction à des substances nocives comme l'alcool, le tabac ou la drogue...



Le sport a accompagné l'Histoire

Si tu as un jour l'occasion de voir les fresques de Beni-Hassan près du NIL, tu découvriras des dizaines de lutteurs qui rivalisent d'ingéniosité pour faire tomber leur adversaire au sol. Déjà en 1850 avant Jésus-Christ, les Egyptiens faisaient du sport ! Depuis, le sport a évolué en même temps que les sociétés. Il suffit de se plonger dans l'histoire des Jeux Olympiques pour le comprendre. Dans la Grèce Antique, les hommes s'affrontaient tous les quatre ans à Olympie en l'honneur de Zeus. Ces Jeux ont ensuite été remis au goût du jour par un Français, Pierre de Coubertin.

Sport, épreuves et luttes pour l'égalité

Absentes des premiers Jeux Olympiques modernes de 1896, il faudra attendre 1900 pour que les femmes aient accès aux épreuves d'abord de tennis et de golf ; puis 1984 pour que l'épreuve de marathon leur soit ouverte. Elles étaient jusqu'alors jugées trop faibles pour cette distance. Les Juifs, les Noirs et les ressortissants des pays les plus pauvres ont aussi lutté pour se faire une place et combattre les préjugés. Le sport a ce pouvoir de remettre en cause les hiérarchies établies. Aujourd'hui, les choses ont beaucoup évolué mais il reste encore des progrès à faire. Certains sports féminins sont bien moins médiatisés que leur équivalent masculin. Les sportifs handisports se battent aussi pour être reconnus comme des athlètes à part entière par les sponsors et les spectateurs.

“Le sport a ce pouvoir de remettre en cause les hiérarchies établies.”

Les Français à la traîne

Pierre de Coubertin était Français. Jules Rimet et Henri Delaunay, qui ont inventé la Coupe du monde de football, aussi. Et pourtant, la France est à la traîne niveau activité physique et sportive. Selon l'Organisation mondiale de la santé, la France se classe à la 119ème position sur les 146 pays étudiés. D'après l'enquête réalisée en 2019, 87% des 11-17 ans ne font pas l'heure d'activité quotidienne recommandée. C'est dommage, surtout quand on connaît les bénéfices à pratiquer un sport !



Et le e-sport alors ?

Si tu aimes les jeux vidéo peut-être as-tu dit à tes parents qu'il s'agissait d'une activité physique voire d'un métier ? Tu n'as pas tout à fait tort. Avec les progrès du numérique, les fabricants de jeux vidéo ont inventé des techniques de coaching en ligne ou de simulation sportive qui permettent de bouger, de transpirer et d'avoir des courbatures. Cela peut s'avérer utile en cas de mauvais temps ou de confinement. Mais quand on parle d'e-sport, ou d'e-gaming, il s'agit plutôt de jeux à pratiquer assis sans bouger. Depuis quelques années, de grands clubs ont monté des équipes d'e-sport. Pour les professionnels, pas question de s'affaler dans un canapé avec une canette de soda et un paquet de chips. Leur travail demande beaucoup de concentration, d'agilité et de stratégie. Comme les sportifs de haut niveau, ils sont désormais obligés d'avoir une hygiène de vie irréprochable parce que leur cerveau est en ébullition. Mais tes parents ont raison, leurs muscles (en dehors des avant-bras) ne sont pas très sollicités. E-sport d'accord, mais les jeux vidéo ne suffisent pas.





Trouver bouger !, un jeu à télécharger

Les jeux de société peuvent t'inciter à bouger. C'est le pari qu'a fait la Ligue contre le cancer en créant *Trouver Bouger !* La partie se déroule en deux temps. Les joueurs commencent par une épreuve de rapidité pour remporter des cartes « défi ». Dans un second temps, chaque joueur choisit s'il veut un défi mime, un défi physique ou un défi question avant de retourner la carte qu'il a gagnée. Selon la catégorie choisie, il devra par exemple sauter à cloche pied, mimer une personne qui fait du trampoline ou répondre à une question en lien avec le sport. Pour que tu puisses jouer avec les plus jeunes, chaque carte a un défi adapté aux 4-6 ans. Les cartes sont à télécharger gratuitement sur Lig'up. Il suffit de les imprimer et les découper !

Rendez-vous sur : <https://lig-up.net/junior/contenus/326/trouver-bouger-le-jeu-pour-se-depenser>

Un tour du monde à vélo

Ces derniers mois, les membres de la Ligue ont eux aussi été confinés... mais ils ont eu des idées pour continuer à bouger. A l'initiative du comité du Gard, les salariés et bénévoles de cinq comités ont pédalé sur leurs vélos d'appartement, jardinés, bricolés, suivi des cours de fitness sur internet, fait le ménage ou ont couru autour de chez eux. Toutes les activités ont été converties en kilomètres. Les 160 participants ont parcouru 28 300 km soit l'équivalent d'un tour du monde en passant par la latitude 45° Nord ! Tu as envie d'un projet similaire ? File en dernière page de ce magazine. *Clap'santé* te met au défi de pédaler en classe ou en famille.



Le clin d'œil de Pataclope 3,7 litres d'eau pour une cigarette

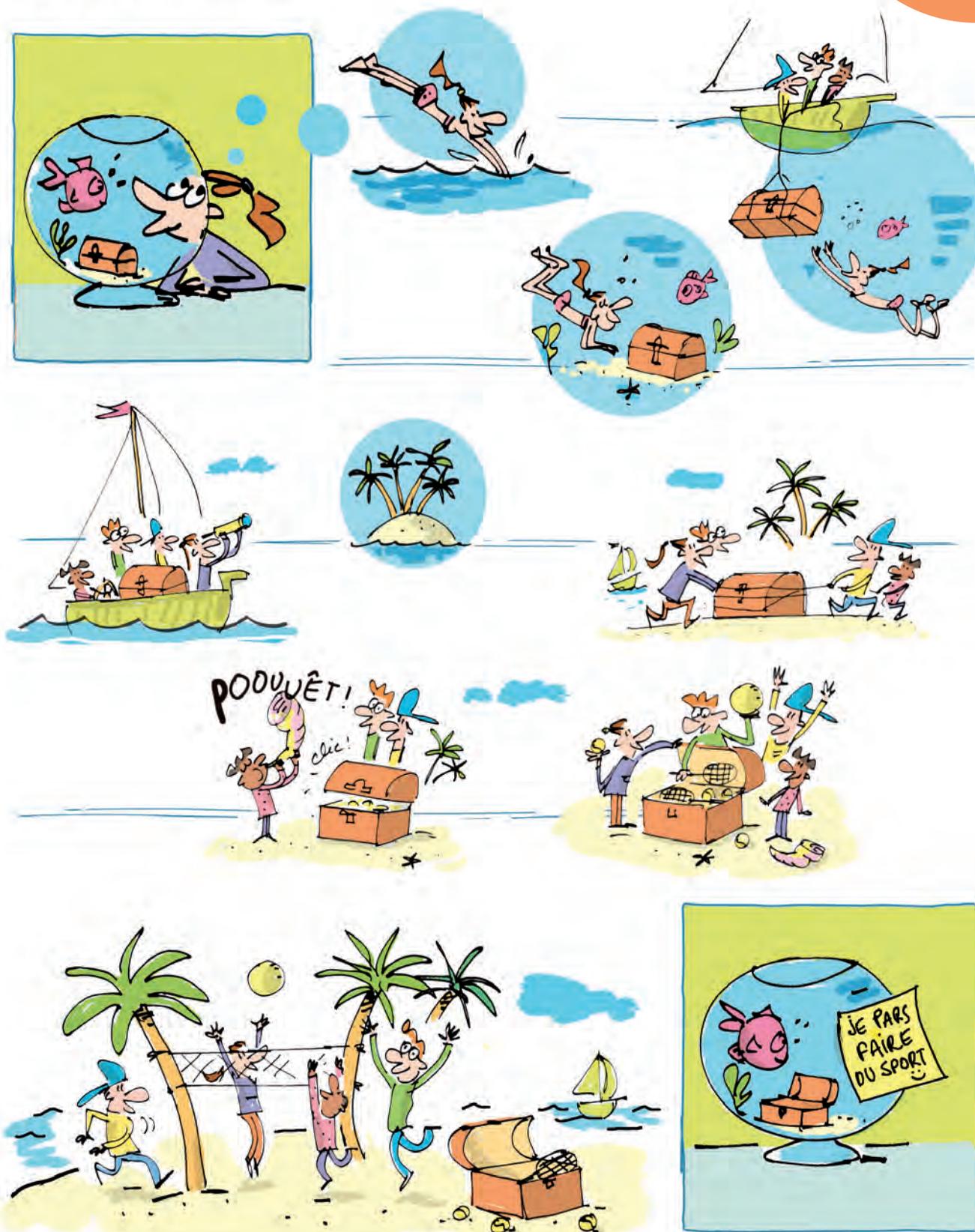
Tu connais l'or bleu ? Cette expression est utilisée pour parler de l'eau car elle est rare et indispensable à la vie de l'homme. Si tu t'intéresses à l'environnement, tu sais déjà que la fabrication de vêtements ou l'élevage des animaux demande beaucoup d'eau. Le tabac n'y échappe pas. Selon une étude publiée par des chercheurs anglais, les fabricants de cigarettes consomment 22,2 milliards de mètres cubes chaque année, l'équivalent de 7,5 millions de piscines olympiques. Cela représente 3,7 litres d'eau pour une seule cigarette. C'est énorme ! **Lutter contre le tabac c'est aussi protéger la planète !**



Photos : Pixabay, DR

Chasse au trésor !

La petite histoire de Clap'santé



N'attends pas demain, prends ta santé en main



Tout est une question d'équilibre



Trop rester dans le canapé, ce n'est pas bon pour la santé. Mais faire du sport en excès non plus. Voici nos conseils pour apprendre à bien doser !

Les mauvaises excuses pour ne pas bouger

« Avec l'entrée au collège, je n'ai plus le temps de faire une activité »

Plus de devoirs, plus de matières, plus de trajets... L'entrée au collège est un grand bouleversement. Mais ce n'est pas parce que tu auras 4h d'éducation physique et sportive dans ton emploi du temps que tu dois délaisser ton sport préféré. Au collège tu auras l'occasion de tester beaucoup d'activités. Pratiquer en club te permettra de progresser dans un sport particulier. Tu pourras aussi te faire des copains qui ne seront pas dans le même établissement que toi. Et si tu as vraiment peur d'être débordé, tu peux te tourner vers l'Union nationale du sport scolaire. Elle propose aux collégiens des activités qui se glissent parfaitement dans leurs emplois du temps !



« Je ne veux pas me montrer dans les vestiaires »

Les poils, les bourrelets, les règles... On pourrait trouver des dizaines de raisons de ne pas se déshabiller dans un vestiaire collectif. Si tu ne veux vraiment pas te montrer, tu peux opter pour le coin de vestiaire le plus isolé, la technique de la superposition de vêtements pour arriver habillé (valable uniquement à l'aller avant d'avoir sué) ou le passage aux toilettes pour changer de vêtements discrètement.

« Je n'aime pas le sport parce que je suis toujours choisi en dernier dans les équipes »

C'est un mauvais moment à passer mais il serait dommage de se priver pour deux minutes de sélection. Si tu penses que tu es rejeté parce que tu es mauvais, tu peux progresser et montrer aux autres que tu es fort en stratégie, en passes décisives ou en défense. Et puis tu peux surtout proposer à l'entraîneur d'organiser un roulement pour que les meilleurs ne soient pas toujours les capitaines !



« Je suis nul en tout, aucun sport n'est fait pour moi »

Avec 41 sports olympiques et des centaines d'autres qui n'y sont pas inscrits, il serait vraiment très surprenant qu'aucun sport ne te corresponde ! Si tu n'aimes rien, c'est sûrement que tu n'as pas encore testé l'activité qui te fera vibrer. Parmi les sports collectifs, de raquettes, de glisse, de précision, de combat, les différentes disciplines de l'athlétisme, les sports à dimension artistique, ceux en lien avec les animaux, la mer ou les automobiles, il y a forcément quelque chose pour toi ! File en page 11 pour t'orienter.



Les mauvaises raisons de vouloir s'activer

« Je fais du sport parce qu'un influenceur que j'adore dit qu'il faut avoir des abdos ultra dessinés pour être stylé »



Si tu utilises les réseaux sociaux, tu as certainement déjà vu des influenceurs ultra musclés. Mais à ton âge, il est impossible d'avoir une silhouette comme la leur sans mettre ta santé en danger. Attention aussi à tous les produits dont ils peuvent parler. Ils sont payés pour faire la promotion de thés amincissants ou de poudres protéinées dont l'efficacité est rarement prouvée. Consommer ce genre de produits peut être risqué. Quand tu suis un influenceur, n'oublie jamais que les photos ne reflètent pas la réalité. Il suffit de retenir son souffle et de poser de profil pour avoir une taille extra fine. Ne te laisse pas bernier !

« Je veux finir premier pour faire plaisir à mes parents ou à mon entraîneur »

Si tu as déjà mis les pieds au bord d'un terrain lors d'un match de foot ou de rugby amateur, tu as certainement déjà entendu des parents crier. Soutenir son enfant, c'est très bien, mais il ne faut pas que cela tourne à l'obsession. A ton âge, même si tu rêves d'en faire ton métier, le sport doit rester un loisir. Et un loisir, c'est censé faire plaisir ! Tu peux dire non à tes parents ou ton entraîneur s'ils te fixent des objectifs qui te semblent démesurés.



« Pour être sûr de progresser, je prends des produits dopants ou protéinés »

Mauvaise idée ! Si ton alimentation est suffisamment variée, tu as dans ton assiette tout ce dont ton corps a besoin pour bien grandir et fournir de l'énergie lors des moments d'efforts. En cherchant des produits « miracles », tu prends le risque d'ingérer des molécules qui ne sont pas naturelles et peuvent nuire à ta santé. La meilleure façon de progresser, c'est l'entraînement. Les clubs sportifs font appel à des éducateurs qui savent comment t'aider. Il suffit de les écouter, de patienter et de s'amuser !



« Je fais du sport parce que je suis accro »

Faire du sport c'est important mais attention à ne pas en abuser ! Certains sportifs deviennent accro aux endorphines, les hormones libérées pendant l'effort. Avant 12 ans, tu ne devrais pas faire plus de 10h d'activités physiques par semaine (en comptant les sorties en famille et les heures à l'école). Au delà, tu risques de te blesser, d'être fatigué, de moins bien grandir et de délaisser d'autres activités. Tu as aussi besoin de temps pour réviser tes leçons, voir tes copains, rêver, lire ou bricoler !



A détacher



Michel Ettorre, 62 ans

Gardien historique du FC Metz, il a entraîné les équipes de France féminines jusqu'en 2019 et vu passer la génération Mbappé à Clairefontaine. Il joue aujourd'hui le rôle de « grand frère » dans le club de son village du Nord, Anzin-Saint-Aubin.

Des conseils de champions

Seyba Thiam et Michel Ettorre ont tous les deux mené des carrières de sportifs de haut niveau. Experts en tatamis et terrains de foot, ils partagent leurs conseils avec les jeunes sportifs.

Son premier souvenir de sportif

J'ai grandi dans le secteur d'Amnéville. Pendant les vacances, on jouait dehors avec mon frère. Nous avons été repérés par les clubs du coin. J'avais 10 ans quand j'ai eu ma première licence et 15 quand j'ai signé mon premier contrat au FC Metz. Mon père, maçon, avait du mal à imaginer que footballeur était un métier. Très vite, j'ai joué avec les pros. Ma carrière a duré 18 ans.

Dormir, manger, s'hydrater... le meilleur secret pour progresser

La progression se joue aussi à la maison en fonction de l'alimentation, du sommeil et de l'hydratation. C'est ce que j'appelle l'entraînement invisible. J'ai connu plein d'ados qui avaient la capacité de faire une belle carrière. Ils n'ont pas atteint leurs objectifs parce qu'ils ont fait beaucoup d'excès quand ils ont commencé à sortir le soir, à boire de l'alcool, fumer... Avec les réseaux sociaux, les jeux, les écrans, les jeunes d'aujourd'hui dorment 2 à 3h de moins qu'avant. Il faut aussi boire de l'eau avant d'avoir soif. Tout cela évite les blessures !

Prendre du plaisir à jouer sous un même maillot

Quand on enfle un maillot, on devient l'emblème de sa ville, de sa région ou de son pays... Dans la région où j'ai grandi, les footballeurs étaient les porte-paroles des ouvriers. Aujourd'hui, mon club accueille des jeunes venus de pays en guerre. Grâce aux différents postes offerts sur un terrain, le foot a l'avantage de laisser sa chance à tout le monde.

Rêver d'en faire son métier, pourquoi pas, mais pour les bonnes raisons

Les jeunes ont le droit de rêver mais il ne faut pas oublier qu'une carrière, c'est très aléatoire. Seuls 3 ou 4% des joueurs y parviennent. Aujourd'hui, des intermédiaires font venir des jeunes en centre de formation en promettant des sommes exorbitantes à leurs familles. Je pense qu'il faut rester humble, continuer l'école, éviter les mauvais conseils qui peuvent mener au dopage et ne pas oublier la base : le plaisir de jouer et le respect du maillot.

Le foot n'est pas un sport de garçon

Depuis cinq ou six ans, le foot féminin gagne en considération. C'est une priorité de la fédération. Les filles ne doivent pas hésiter à aller dans les clubs car les équipes sont mixtes jusqu'à 14 ans. J'ai passé huit années à entraîner les équipes de France féminines. Les joueuses sont très sérieuses car elles ont envie de rattraper le temps perdu.

Son premier souvenir de sportif

Petit j'étais un fan de Dragon Ball Z et de films avec de la bagarre. J'étais en surpoids mais chaque récré était un moyen de me défouler. Quand je rentrais en classe, on me disait « ah mais tu transpires, tu t'es roulé dans une flaque d'eau ? ». A 7 ans, un ami m'a proposé de faire du judo. La première année, j'ai demandé à la prof « quand est-ce que l'on donne des coups de poing ? ». J'ai été déçu d'apprendre que cela ne serait pas possible mais je suis resté parce que je me suis fait des copains. Le judo m'a permis de m'évader et j'ai pris goût à l'envie de gagner.



Le judo n'est pas réservé aux enfants turbulents

Le judo canalise les enfants agités. Il y a un code martial à respecter, des postures à adopter... Mais le judo extériorise aussi ceux qui sont très calmes et réservés. Sur le tatami, on ne peut rien faire tout seul. Il faut un partenaire ce qui force les enfants à se mélanger. Il n'y a pas d'équipe, pas de poste. Petit, enrobé... Peu importe. Au judo, n'importe quelle morphologie va avoir son semblable.



Seyba Thiam, 29 ans

Sélectionné en équipe de France de judo de 2013 à 2016, Seyba a été 3ème au championnat de France 2014. Il est coach sportif, entraîneur de judo et chef de projet dans une entreprise de salles de sport.



Le judo n'est pas un sport de garçon

L'équipe de France féminine est plus forte que l'équipe masculine ! Jusqu'à 8-9 ans, il n'y a pas de différences de force entre une fille et un garçon de toute façon. Souvent, les filles sont même plus appliquées. Celles qui ont déjà fait de la danse ou de la gym ont des qualités de coordination qui peuvent faire la différence. Le judo, c'est la voix de la souplesse. Plus on est souple, plus on arrive à se déplacer et moins on chute.

Il faut persévérer lorsqu'on débute une activité

J'ai eu la chance de vite trouver le sport qui me correspondait mais à 12-13 ans, j'avais la flemme de prendre le bus pour aller au dojo trois fois par semaine... Ma mère me motivait. Quand on essaie un sport, il ne faut pas lâcher en cours d'année. L'amour peut venir après. Il faut essayer de progresser, être assidu, se faire des copains et s'amuser.

Se muscler, oui, mais en faisant attention à sa santé

Les jeunes doivent éviter les traumatismes sur les articulations, notamment sur les genoux. Dans mes cours, je fais du renforcement musculaire mais je ne fais pas faire des pompes à mes élèves. Nous faisons la marche du canard, du gorille, de l'éléphant... Ce sont des exercices moteurs qui font travailler les muscles, l'agilité, la souplesse sans mettre en danger les articulations.

Pour se détendre



5 idées pour bouger en s'amusant

Tu peux faire de l'activité physique sans pratiquer un sport. La preuve ? Voici cinq activités qui n'ont rien d'olympiques mais qui devraient solliciter tes muscles, y compris les zygomatiques !

Faire des photos en écrivant un message avec son corps

Tu as une lettre ou un message à faire passer ? A toi de plier ton corps dans tous les sens pour le transformer en alphabet géant. Tu peux enchaîner les photos solo ou recruter des copains ou des membres de ta famille pour réaliser un message collectif. Il faudra juste choisir quelqu'un pour prendre le cliché depuis une chaise ou ajouter encore une difficulté en optant pour le retardateur !

Inventer une chorégraphie

Les tik tokers n'ont qu'à bien se tenir. Dans la vraie vie, tu peux faire des mouvements bien plus amples que ceux qui se filment devant leur écran. Si tu manques d'inspiration, regarde les clips sur internet, il y a plein de chorégraphies mythiques dont tu pourrais t'inspirer.

Faire une pyramide familiale

Finies les photos de familles façon rang d'oignons, place à la pyramide de Toutânkhamon ! Les plus lourds à la base, les plus légers (et les moins peureux) au sommet et le tour est joué. En cherchant accro-sport ou acroyoga sur internet, tu trouveras plein de variantes en fonction du nombre de personnes qui souhaitent participer. Pense simplement à installer quelques tapis à proximité. Une chute est vite arrivée !

Créer un parcours de motricité à la maison

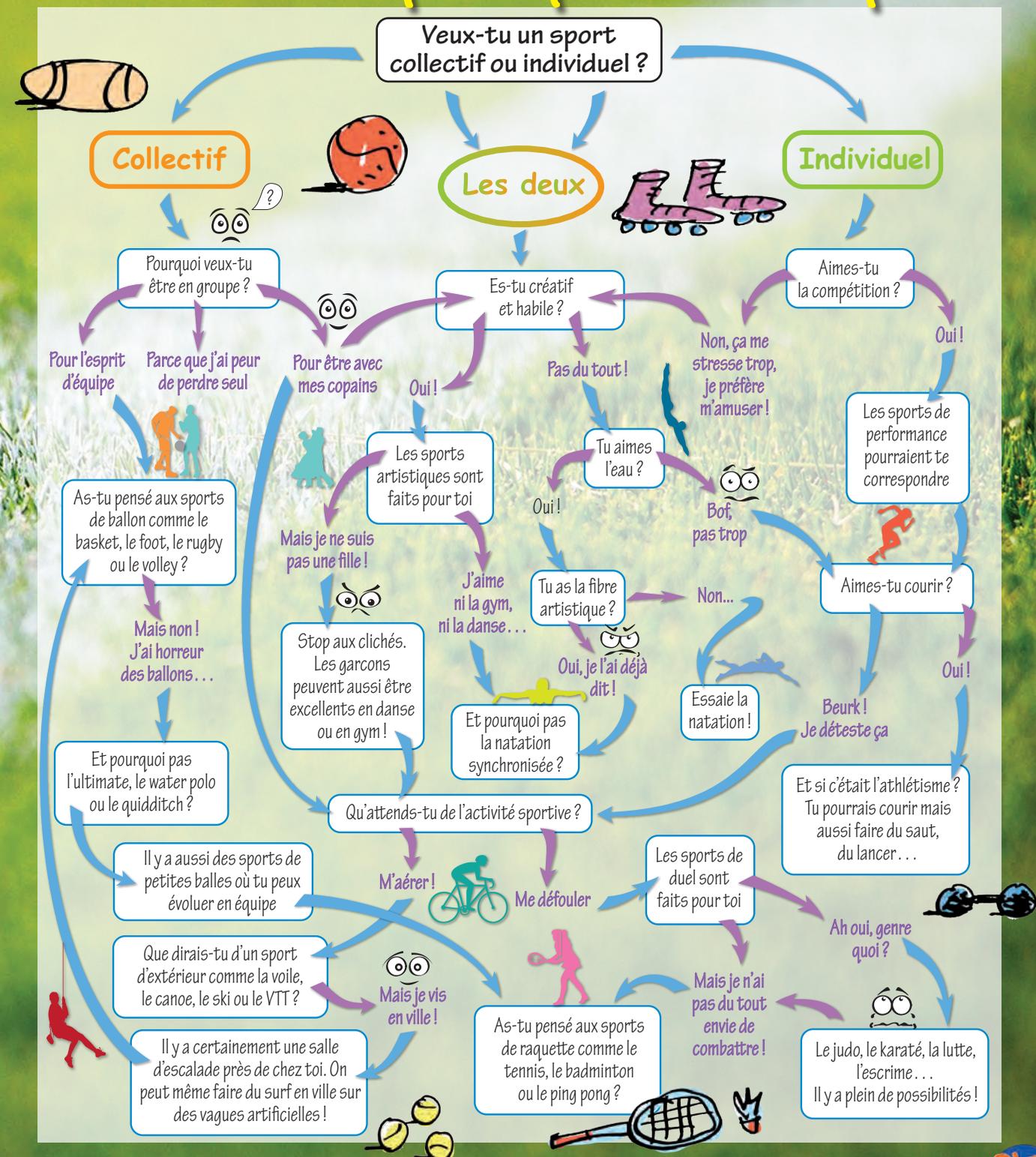
S'il pleut, que tu n'as pas le droit de sortir ou que tu dois rester dans un endroit donné pendant plusieurs heures, ta créativité peut te sauver ! Tous les meubles, peluches et objets que tu as sous la main peuvent te servir à inventer un parcours de motricité. Mare aux crocodiles à éviter, montagne imaginaire à grimper, barrages de castors à enjamber... à toi de créer une histoire pour rendre ton parcours encore plus ludique.

Organiser des olympiades

Si tu as lu le « Zoom sur », tu connais l'histoire des jeux olympiques. Et si tu t'en inspirais pour organiser tes propres olympiades ? Pour que la journée soit réussie et que le nom du ou des gagnants reste en suspens, il faut que tu crées des épreuves qui sollicitent des qualités différentes (précision, agilité, rapidité, force, réflexion...). Pioche des idées dans tes jeux de société préférés. Si tu as suivi l'émission télévisée où des aventuriers échouent sur une île déserte, les épreuves de confort et d'immunité peuvent aussi t'inspirer.



Découvre le sport qui te correspond





A l'école aussi, il peut y avoir du sport !

Si tu aimes le sport, il y a plein de possibilités pour pratiquer durant ta scolarité. **Clap'santé** a regroupé quelques dispositifs pour te donner des idées.



Une récré animée

A l'école primaire et au collège, les pauses sont essentielles pour te permettre de souffler et être plus attentif pendant la classe.

Toutes les cours de récré de France (et probablement du monde) ont leurs buts de football plus ou moins bricolés. Tu peux aussi pratiquer d'autres activités ! Certaines écoles ont des paniers de basket ou des tables de ping-pong. Si tu veux proposer des idées à tes camarades, pense aux sports qui nécessitent peu de matériel et ne présentent pas de danger comme la danse ou l'athlétisme.

Vive les classes vertes



Si tu as de la chance, ton école organise peut-être des classes vertes. A la campagne, à la mer ou à la

montagne, ces séjours de classe sont souvent l'occasion de découvrir des activités que tu n'as jamais essayées. Il existe aussi plein de bases de loisirs qui permettent aux enfants de tester l'escalade, le tir à l'arc ou le ski nautique. Tu peux en parler aux délégués ou glisser l'idée à l'association des parents d'élèves.

L'USEP et l'UNSS, l'allié des emplois du temps chargés

Entre 4 et 12 ans, tu peux t'inscrire à l'Union sportive de l'enseignement primaire pour tester plein de sports. L'association permet aussi aux jeunes de ton âge d'organiser des rencontres et d'apprendre à arbitrer. Au collège et au lycée, l'Union nationale du sport scolaire prend le relais. Grâce aux entraînements organisés en fonction de ton emploi du temps, tu pourras progresser et participer à des compétitions avec les autres collégiens de ta région.



Quand la classe s'aménage

A l'école primaire, tu fais de l'éducation physique mais pas vraiment du sport. Il faut attendre le collège pour avoir des profs spécialisés qui t'enseignent le sport. Si tu as déjà un sport de prédilection à la fin du CM2 et que tu as vraiment envie de progresser, tu peux te renseigner sur les sections sportives. Il en existe dans près de 2000 établissements pour une centaine de disciplines. Le principe ? Aménager les heures de cours pour permettre aux jeunes de faire 3 à 8 heures de sport par semaine, en plus des cours d'EPS, et des compétitions. Attention : à l'entrée la sélection est rude. Il faut avoir un bon niveau en sport et de très bons résultats scolaires.



En novembre, il y aura bien des olympiades

Depuis 2014, les enfants hospitalisés et soignés dans les services d'onco-hémato pédiatrique ont leur rencontre sportive internationale. Grâce à l'activité physique adaptée, les Jeux SAPATIC® prouvent que tout le monde peut participer à une compétition, quel que soit son état de santé.

Imagine une arbalète, un enfant et une cible avec des poulets. Te voilà face à une épreuve de touché poulet. Inventé par l'équipe des Jeux SAPATIC®, cette discipline inspirée du tir à l'arc a un avantage : elle peut se pratiquer allongé, assis ou debout ! Et c'est tout le principe de l'activité physique adaptée : montrer que les malades ont aussi le droit de s'amuser et goûter aux joies de la compétition.

En France, les enfants hospitalisés pour des cancers peuvent pratiquer de l'activité physique adaptée depuis 1991. Ceux qui doivent rester en chambres stériles ou qui sont confinés entre deux cures peuvent même suivre leurs entraînements à distance grâce à la visio-conférence. « Les enfants qui ont un cancer suivent l'école à l'hôpital, explique Ghislain Quai, enseignant en activité physique adaptée à Montpellier. Pourquoi ne pourraient-ils pas faire du sport comme leurs copains en bonne santé ? »

Avec la société Mooven et l'association Des Foulées Vous, une équipe d'enseignants en partenariat avec la Ligue contre le Cancer de l'Hérault a lancé les Jeux SAPATIC®, une compétition sportive internationale pour les 4-18 ans touchés par un cancer. « Il y a un défilé avec une présentation des équipes, une cérémonie d'ouverture, une danse d'échauffement et un



trophée gravé avec le nom des vainqueurs qui circule d'hôpital en hôpital, comme la coupe du monde de football. » Certains enfants réalisent leurs épreuves dans les halls des hôpitaux en présence de sportifs professionnels et d'anciens malades intégrés aux équipes. D'autres participent depuis leurs chambres stériles. Tout est filmé et diffusé en direct dans l'ensemble des centres de soin qui participent à la compétition.



Pour l'édition prévue le 18 novembre 2020, les hôpitaux de Strasbourg, Lyon, Nancy et Montpellier ont déjà confirmé leur participation. Leurs équipes affronteront des enfants de huit pays différents, du Canada à la Suisse, en passant par la Belgique, le Luxembourg et l'Italie !

Ce qu'ils en pensent...



...du sport à l'école



Quand on pense à l'école, on pense d'abord au français, à l'histoire-géo ou aux mathématiques... Mais l'éducation physique et sportive fait aussi partie des enseignements essentiels dont tu te souviendras pendant longtemps. **Clap'santé** a interrogé Marie et Jeanne, 11 ans, Louis, 12 ans, François, 13 ans et Camille 14 ans.

Que penses-tu de faire du sport à l'école ?

Marie - Je trouve ça amusant. C'est un peu comme une récréation, sauf qu'on s'amuse différemment.

François - ça me plaît parce que j'aime faire plein de choses différentes. A l'école on fait entre 2h et 4h de sport selon les semaines. Je préfère les semaines où on fait 4h.

Louis - Je pense que c'est bien pour les enfants qui ne font pas de sport en dehors de l'école, comme ça ils en font un minimum. Ils découvrent des sports et voudront peut-être en faire aussi en dehors. Dans mon collège, il y a aussi UNSS tous les midis. Ceux qui mangent à la cantine peuvent aller faire de l'athlétisme, du volley, du ping pong, du badminton ou de l'accro sport avec leurs copains.

Camille - Je trouve que c'est bien parce que ça nous permet de nous dépenser, même pour ceux qui font beaucoup de sport en dehors. Ils gardent le rythme et c'est plutôt pas mal.

Quelles sont les activités physiques que tu as pu tester depuis que tu es scolarisé ?

François - Basket, foot, gym, golf, hockey sur un terrain en plastique...

Marie - Du tennis, du ping-pong, du hand, du roller, de la course.

Camille - J'ai fait du badminton, du volley, du basket, du tennis de table, de la gym et je crois que c'est tout.

Jeanne - Avant le confinement, on était sur le rugby. On a fait de l'ultimate avec un frisbee, du basket, de la course... Au CP, on faisait de la natation pour apprendre à nager, c'est important.

Louis - J'ai fait du badminton, du tennis de table, de la lutte, de la gym, du hand, de la piscine, de la patinoire, de l'athlétisme, de l'accro sport, du cross, du volley... Et comme on habite près de la mer, j'ai aussi fait aussi du char à voile en primaire et du long-côte avec le collège.

Si tout était possible, quels sports aimerais-tu que les enseignants vous fassent découvrir ?

Jeanne - Euh il y a beaucoup beaucoup de sports quand même... C'est difficile de choisir. Peut-être la boxe ? Je sais qu'en 3ème on fera de la boxe mais ce n'est pas de la vraie boxe. On va juste se toucher pour apprendre les mouvements. On ne se donne pas de vrais coups.

Louis - J'aurais bien aimé découvrir le curling ou le canyoning.

Camille - Le waterpolo ça a l'air sympa. Je n'ai jamais essayé et ça me tente bien ! Ou alors le handball. On n'en fait jamais car un terrain c'est trop grand et on ne peut pas caser toute la classe dedans. Comme je fais du hand en dehors de l'école, j'aimerais bien faire découvrir aux copains et savoir comment les profs l'enseignent. Cela me permettrait d'apprendre de nouvelles façons de jouer.

Marie - Du basket.

Que conseillerais-tu à un enfant qui déteste faire du sport à l'école ?

Camille - Je lui dirais de prendre ça à la légère. Il ne faut pas se dire que c'est du temps perdu parce que c'est important pour se dépenser, mentalement et physiquement.

Et puis souvent quand on sort du cours de sport, on est plus joyeux.

François - Je lui dirais que le sport c'est bon pour la santé, il faut se forcer un petit peu.

Louis - Je lui conseillerais d'en faire avec ses amis pour passer un bon moment. Seul c'est moins drôle. Et pourquoi pas essayer l'athlétisme car il y a plein d'activités et en plus dans mon collège la prof est sympa et adapte les exercices à ton niveau.

Jeanne - Faire du sport à l'école c'est une façon de s'amuser parce que si tu restes devant un prof qui parle toute la semaine, cela ne va pas t'amuser. Quand ton prof te dit « allez on va faire de la course » ça nous défoule et après on est plus calme, on écoute. Par contre les notes en sport je ne trouve pas ça très bien. Quand c'est l'évaluation tu ne t'amuses plus. Il faudrait quelque chose d'un peu moins strict, noté sur la participation et l'amusement. Il y en a beaucoup qui ont des mauvaises notes en sport, ça peut les décourager.

Marie - Je lui dirais d'essayer le roller parce que, même si on n'aime pas le sport, on aime le roller.



Louis

François

Marie

Jeanne

Camille

Et est-ce que tu fais du sport en dehors de l'école ?

Jeanne - Non, je n'en fais pas. Mais je suis aux scouts. On construit des choses, on bouge, on marche. Avant je faisais de l'équitation et encore avant de la danse.

Camille - Je fais du handball.

François - Non, pourtant j'aime bien le foot.

Tu aurais une idée d'activité physique à organiser à l'école qui pourrait plaire à tout le monde ?

François - Peut-être jouer à chat mais je ne sais pas si ça plairait vraiment à tout le monde.

Jeanne - Dans une école tout le monde a une personnalité différente donc on ne peut pas trouver un sport qui plaise à tout le monde parce qu'il y en aura forcément un qui dira « Ah non moi je n'aime pas quand on fait ça ». Ce qui serait bien, comme les écoles sont grandes, ce serait de faire un endroit, ou plutôt un moment dans la journée, où il y aurait plein d'activités différentes. On pourrait mélanger les sports, par exemple au foot on ne serait pas obligés de mettre des buts mais on pourrait juste apprendre à taper dans un ballon si on en a envie.

Camille - Essayer d'aller un peu partout dans la nature... En primaire on faisait des sorties en vélo. Tous les vendredis, on allait à la mer pour faire de la voile ou du catamaran. C'était bien.

Louis - J'aimerais bien que le collège organise une "balle aux prisonniers" géante. Cela permettrait à tous les élèves même les moins sportifs de participer.

Marie - J'aimerais qu'on organise des cours de cheval ou de double poney. C'est agréable de se faire porter par le cheval, de faire des balades, de sauter des obstacles... Et le cheval est un animal gentil.

Merci à Chloé, Emilie, Virginie et Alexandra du comité de rédaction qui ont réalisé les interviews.



La question de Clap'santé

« Comment ça marche un vaccin ? »

(Gwenaël, 9 ans, Saint-Brieuc)

Cher Gwenaël, notre petit doigt nous dit qu'avec la pandémie du Covid 19, tu as beaucoup entendu parler de vaccins ces derniers mois. Pourtant, les vaccins sont bien plus anciens. Dès le XVIII^e siècle, des chercheurs ont découvert que des personnes saines au contact de personnes faiblement touchées par une maladie avaient moins de risques de tomber malades à leur tour. Depuis, la science a beaucoup progressé. Quand on te fait un vaccin, tu reçois une petite quantité de virus ou de bactéries rendue inoffensive. Tes défenses immunitaires s'entraînent à combattre comme si elles luttait contre une maladie "en mousse". Grâce au vaccin, le jour où elles la rencontreront en vrai, elles seront prêtes à te défendre ! Depuis 2018, le nombre de vaccins obligatoires en France est passé de 3 à 11. La bonne nouvelle c'est que quelques piqûres suffisent pour être protégé contre de nombreuses maladies. C'est important pour ta santé, mais aussi pour celle des autres. Les personnes vaccinées évitent de propager des maladies. A condition bien sûr d'avoir le bon vaccin, ce qui peut parfois être un peu long en cas de nouvelles maladies.

Si tu as toi aussi des questions, écris-nous ! Nous y répondrons dans un prochain numéro.

La Ligue contre le Cancer - Service Prévention - 14, rue Corvisart - 75013 Paris magazine.clapsante@ligue-cancer.net



Photo : Shutterstock

Prêt pour un grand voyage à vélo ?

Si tu as lu la page 4 de ton *Clap'santé*, tu a dû découvrir le projet lancé par le comité de la Ligue contre le cancer du Gard. Depuis quatre ans, ce comité propose à des établissements scolaires de voyager sans bouger. Des vélos d'appartement sont installés devant la vie scolaire ou dans le foyer. Elèves, personnels, profs... tout le monde peut pédaler pour cumuler les kilomètres. Après 5 000 km, le Tour de France est bouclé. Pour un tour du monde en suivant l'équateur il faut parcourir 40 000 km. Et si tu te lançais ? Propose l'idée dans ton école. Les familles peuvent même participer en notant les distances parcourues à vélo pour aller travailler. A la fin de l'année, tous les kilomètres sont additionnés. Tu peux aussi fixer un objectif moins ambitieux et faire le défi avec ta famille. Et n'oublie pas de nous écrire pour nous raconter. A la rédaction, on attend vos courriers pour parler de vos voyages imaginaires dans nos prochains *Clap'santé*.



La Ligue contre le cancer est une ONG indépendante. Ses ressources proviennent uniquement de la générosité du public.

Si tes parents souhaitent soutenir ses actions, ils peuvent adresser un don à :

Ligue contre le cancer : 14, rue Corvisart 75013 PARIS ou sur Internet : www.ligue-cancer.net

Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est édité par la Ligue nationale contre le cancer, 14 rue Corvisart 75013 Paris.

Directeur de la publication : Axel Kahn. Comité de direction (administrateurs) : Michel Robaszekiewicz, Daniel Nizri, Hervé Gautier.

Directeur de la rédaction : Emmanuel Ricard. Rédactrice en chef : Chloé Lebeau. Journaliste : Claire Le Nestour.

Maquettiste : Jean-Pierre Neveu. Infographiste : Jean-Pierre Crivellari. Illustrateur : Pierre Botherel.

Ont collaboré à ce numéro : Jean-Christophe Azorin, Emilie Berthier, Alexandra Franc, Mathilde Grobert, Virginie Haffner, Valentine Sarrut.

N° ISSN : 2269-6938. Abonnement : tarif annuel : 1,52 € les 4 numéros.

Tirage : 75 000 exemplaires. Imprimé par : Centr'Imprim, Issoudun.

Dépôt légal : septembre, octobre, novembre 2020.

Clap'santé, le magazine santé des jeunes, est conforme à la loi n° 49-956 du 16 juillet 1949, modifiée par l'article 46 de la loi n° 2011-525 du 17 mai 2011

