



## Bouger, c'est vital !

«*Bouger, faire du sport, c'est pareil ?*»,  
«*Peut-on faire trop de sport ?* »,  
«*Existe-t-il des sports pour les filles et d'autres pour les garçons ?* »,  
«*Y a-t-il des contre-indications médicales au sport ?* ». Telles sont les questions ou affirmations auxquelles cet ouvrage propose de répondre, afin de mettre les adolescents en mouvement, car bouger, c'est vital ! Douze idées reçues y sont décryptées avec, pour chacune, des explications simples et des conseils

efficaces afin que quoi une activité physique régulière est essentielle à sa santé présente et future, et comment le sport agit sur sa forme physique et mentale. L'ambition de l'ouvrage est également de déconstruire les préjugés sur les filles et les garçons dans un domaine où le sexisme est encore très présent.

*Le sport et nous. L'essentiel pour faire bouger les filles et les garçons. Sandra Laboucarie, Sophie Cha, Pascale Petit-Sénéchal, illustré par Leslie Plée. Éditions Hygée. À partir de 11 ans. 48 pages, 13,90 €.*