Le sport

- prévenir l'obésité chez les adolescents

- favoriser la santé osseuse

- augmenter son capital osseux et le préserver à l'âge adulte

- l'activité physique régulière permet d'améliorer son someil.

- Chaque sport a ses qualités : apprendre à se concentrer, acquérir de l'endurance…

- Une fréquence cardiaque maximale

- Une VO2 maximale (volume de dioxygène consommé)

3 types de dopages illégaux

- Cocaïne

- Amphétamines

- EPO

Non au dopage !

SOURCES

https://pixabay.com/fr/photos/football-le-football-des-sports-1274662/

https://pixabay.com/fr/illustrations/m%c3%a9daille-m%c3%a9daille-d%c3%ador-3308030/

https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-pour-les-enfants-et-adolescents

https://www.lefigaro.fr/actualite/2007/06/28/01001-20070628ARTFIG90078-quinze_ans_et_deja_accro_aux_steroides_l_inquietante_montee_du_dopage_chez_les_ados.php

Clément S.C 5°B
Mohammed-Khaled E. 5°B
Collège madeleine cros

AMELIORER

son estime de soi

sa confiance en soi

souplesse

coordination

capital osseux

POINTS POSITIFS ET LIMITES DE NOTRE CORPS

LIMITES

fréquence cardiaque maximale

- une VO2 maximale (VO2= volume de dioxygène consommé)

.6 % des garçons de 14 à 18 ans disent avoir déjà pris de la créatine

LES DOPANTS : ILLEGAUX

Stéroïdes, EPO, hormones de croissance sont en vente sur Internet

PIXABAY.FR

https://www.lefigaro.fr/actualite/2007/06/28/01001-20070628ARTFIG90078-quinze_ans_et_deja_accro_aux_steroides_l_inquietante_montee_du_dopage_chez_les_ados.php

https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-pour-les-enfants-et-adolescents

Clement C.et Baptiste P. 5 °C Collège Madeleine Cros

Le sport, la plus belle des rencontres

Les activités physiques procurent des bénéfices :

-Prévenir de l'**obésité**
-favoriser la **santé osseuse**
-Renforcer **les muscles**
-Améliorer **la souplesse**
-Développer **son sens tactique**

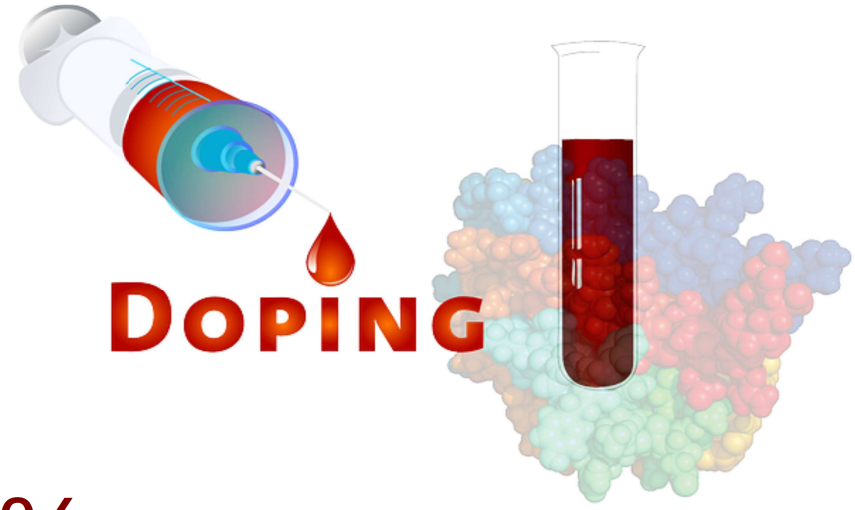
Le corps a ses limites : une fréquence **cardiaque maximale** et une **VO2 maximale**

Stéroïdes

EPO

sont quasiment en vente libre sur Internet.

hormones de croissance



6 %

des garçons de 14 à 18 ans disent avoir déjà pris de la créatine, un produit censé favoriser la musculature

<u>Sources :</u>

https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-pour-les-enfants-et-adolescents

https://www.lefigaro.fr/actualite/2007/06/28/01001-20070628ARTFIG90078-quinze_ans_et_deja_accro_aux_steroides_l_inquietante_montee_du_dopage_chez_les_ados.php

Unai B 5°C
Luna .P 5°C

Collège Madeleine Cros

Blessures
Au bout de plusieurs heures d' entraînement par semaine , on peut se blesser

VO2 max
Volume d'oxygène maximal

Limites physiques

Fréquence cardiaque maximale

#sport_et_ados

- aptitudes sociales et mentales

- santé osseuse

- donner de l’assurance

- coordination

Sport

Bénéfique pour :

- la souplesse

- musculation

La consommation de

Stéroïdes , d'EPO et d'hormones de croissance est **ILLEGALE**

Pratiques de dopage

Pour les adolescents de

12 à 17 ans

Il est recommandé de faire du sport au moins 1 heure par jour.

Sources :

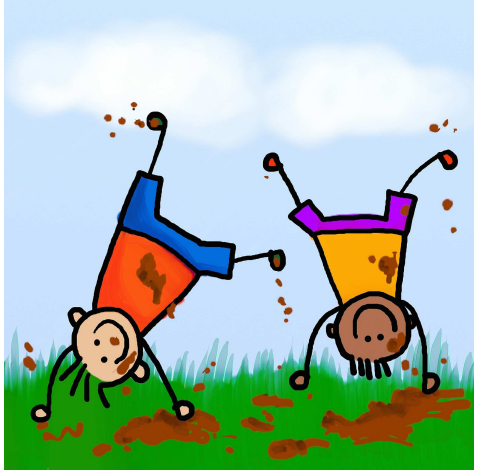
https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-pour-les-enfants-et-adolescents/l-adolescence-une-periode-charniere-pour-continuer-de-bouger

https://www.lefigaro.fr/actualite/2007/06/28/01001-20070628ARTFIG90078-quinze_ans_et_deja_accro_aux_steroides_l_inquietante_montee_du_dopage_chez_les_ados.php

https://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/dopage_tryptique_v9_ok-2.pdf

Mya R et Elise V 5°C
Collège Madeleine Cros

LE SPORT POUR ETRE FORT



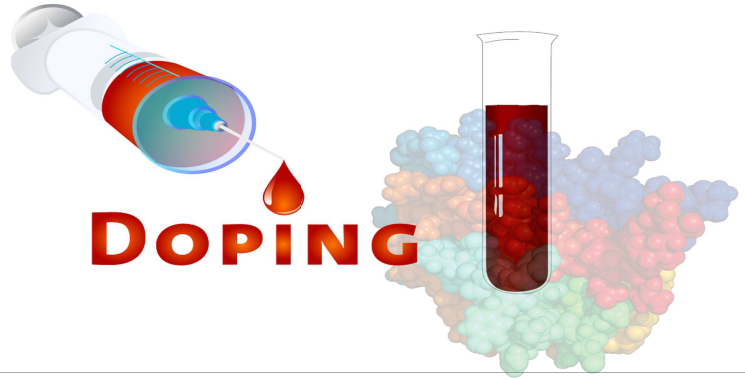
Rester en bonne santé

avoir une masse musculaire plus importante.

¯_(ツ)_/¯

favorise la production d'hormones du bonheur.

prévenir l’obésité chez les adolescent(e)s.



Les stéroides, hormone de croissance et L'EPO sont les dopages les plus répandus et interdie

Le corps a ses limites : une fréquence cardiaque et une VO2 maximale (volume d'oxygène consommé).

La fréquence cardiaque maximale sport théorique est de 220 bpm.

Killian G

5D

Henael T

Collège Madeleine Cros

SOURCE :

https://www.lefigaro.fr/actualite/2007/06/28/01001-20070628ARTFIG90078-

quinze_ans_et_deja_accro_aux_steroides_l_inquietante_montee_du_dopage_chez_les_ados.php

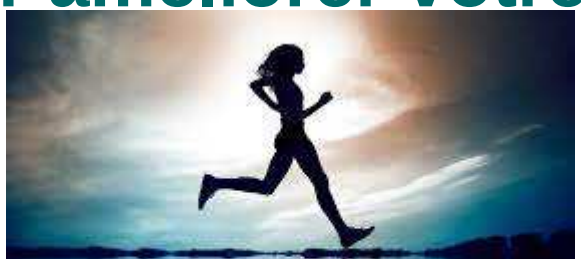
https://pixabay.com/

https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-pour-les-enfants-et-adolescents

Le sport et ses bienfaits

rester en bonne santé
renforcer les muscles,
renforcer les os
Améliorer la souplesse

Pour améliorer votre endurance



Pour stimuler votre esprit d'équipe

Pour profiter de la nature

Pour améliorer sa précision

Limite du sport
une fréquence cardiaque maximale
une VO2 maximale

6 % des garçons de 14 à 18 ans ont déjà pris de la créatine.

sur 3 560 collégiens, 1,2 % ont utilisé des substances ou médicaments interdits.

Stéroïdes, EPO ou hormones de croissance sont quasiment en vente libre sur Internet alors que c'est illégal.

https://www.lefigaro.fr/actualite/2007/06/28/01001-20070628ARTFIG90078-quinze_ans_et_deja_accro_aux_steroides_l_inquietante_montee_du_dopage_chez_les_ados.php

https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-pour-les-enfants-et-adolescents

Par Baptiste E
Et
Soan B
En 5°B

A quoi sert le sport ?
Quels bénéfices sur la santé ?

Pour les tout petits comme pour les plus grands, il est important de bouger au quotidien pour :

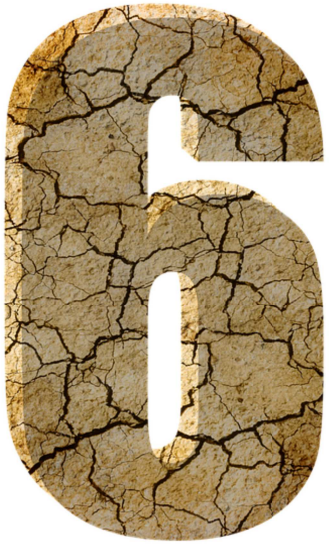
Le corps a ses limites

- **rester en bonne santé / entretenir sa forme**
- **améliorer sa qualité et sa quantité de sommeil.**
- de **favoriser la santé osseuse.**
- **rencontrer de nouvelles personnes et de décompresser.**
- de **prévenir l'obésité** chez les adolescent(e)s.

La consommation maximale d'oxygène, ou VO2max :

indicateur de performance physique et facteur limitant des capacités sportives.

indique le débit d'oxygène maximal que l'organisme est capable d'absorber pour subvenir à ses besoins lors d'un effort physique. A des limites.



%

des garçons de **14** à **18** ans disent avoir déjà pris de la créatine, un produit censé favoriser la musculature et que l'on trouve en pharmacie.

Stéroïdes ou hormones de croissance sont quasiment en vente libre sur Internet.

3 560 collégiens vosgiens de **11** ans, révèle que **1,2 %** d'entre eux ont utilisé des substances ou médicaments interdits par l'Agence mondiale antidopage lors de compétitions sportives.

source :
https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-pour-les-enfants-et-adolescents

https://www.lefigaro.fr/actualite/2007/06/28/01001-20070628ARTFIG90078-quinze_ans_et_deja_accro_aux_steroides_l_inquietante_montee_du_dopage_chez_les_ados.php

https://pixabay.com/fr/illustrations/num%c3%a9ro-six-6-chiffre-symbole-7042861/
Pixabay

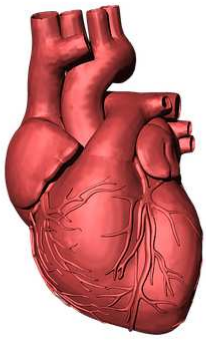
Arwen E-R. et Ambre C-R.
5°C collège Madeleine Cros de Dourgne

Votre vie dépend de votre santé

Pour les petits comme pour les grands il est important de **bouger au quotidien** pour rester en bonne santé,

Le sport peut vous aider améliorer **sa confiance en soi et son estime en soi ,**

Parmi les activités pratiquées, il y a des activités qui peuvent **renforcer les muscles, les os et améliorer sa souplesse**



Comme limite physique il y a :

-La fréquence cardiaque

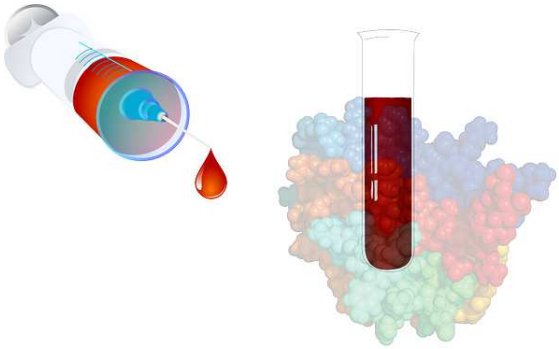
-La vo2 max

Kyllian B
Lucas G
5 C
Collège : madeleine cros

Kyllian B
Lucas G
5 C
Collège : madeleine cros

Dope toi si tu veut finir En mauvaise santé

collégiens vosgiens de 11 ans, **révèle que 1,2 % de ces enfants ont utilisé des substances ou** médicaments interdits par l'Agence mondiale



Un chiffre qui grimpe à **3 % à la fin de la période** d'observation, alors que les enfants sont devenus des adolescents de 15 ans. plus grands

6 % des garçons de 14 à 18 ans disent avoir déjà pris de la créatine

Les pratiques illégal sont :

-La cocaine

-la créatine

-Les steroides

https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-pour-les-enfants-et-adolescents

https://www.lefigaro.fr/actualite/2007/06/28/01001-20070628ARTFIG90078-quinze_ans_et_deja_accro_aux_steroides_l_inquietante_montee_du_dopage_chez_les_ados.php

Quel que soit l'âge, l'activité physique joue un rôle essentiel pour le bien-être et la santé : elle permet de :

- D'améliorer la qualité de vie et, à plus long terme, de diminuer le risque de certaines pathologies.

- De prévenir l'obésité chez les adolescent(e)s.

- De favoriser la santé osseuse

- Les aptitudes sociales et mentales d'un adolescent / enfant.

Juliette D
Charline C
5°C

Quinze ans et déjà accro aux stéroïdes : l'inquiétante montée du dopage chez les ados

Image : pixabay.com

Charline C
Juliette D
5°C

Le dopage c'est interdit

« Gamins en mal-être »

« Ce sont souvent des **gamins en mal-être** qui vont adopter un certain nombre de conduites à risque, simplement pour exister. »

votre corps peut aussi vous envoyer des signaux d'alerte:
Douleurs musculaires au réveil
Sensation de fatigue générale persistante dans la journée

Cortisone, l'EPO, la testostérone

https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-et-conseils-pour-les-enfants-et-adolescents

https://www.lefigaro.fr/actualite/2007/06/28/01001-20070628ARTFIG90078-quinze_ans_et_deja_accro_aux_steroides_l_inquietante_montee_du_dopage_chez_les_ados.php

Quels points positifs du sport ??

- se maintenir en bonne santé

- faire du sport améliore la qualité du sommeil

- cela permet de nous décoller des écrans

- garder un poids qui correspond à notre taille, notre age

- nous donner de l'assurance

Pixabay

Anaé i. 5°C
Lauriane P . 5°C

Les dopants :

°EPO

°Stéroïde

°Hormone de croissance

INTERDIT

Pixabay

Anaé I. 5°C
Lauriane P. 5°C