



## 2<sup>e</sup> Semaine européenne du Sport lancée par la Commission européenne

**Pourquoi ?** De nombreuses études montrent que, dans la société actuelle, nous ne bougeons pas assez. Si le niveau d'activité physique augmentait, de nombreuses maladies, voire décès pourraient être évités. Voilà pourquoi il est important de contrecarrer cette tendance : c'est ce que tente de réaliser la 2<sup>e</sup> Semaine européenne du Sport qui a lieu en septembre dans 32 pays européens → <http://ec.europa.eu/sport/week/>. Le message choisi pour cette semaine européenne est sans équivoque: sois actif ! **#BEACTIVE**

**Quand ?** Au Luxembourg, la Semaine européenne du Sport aura lieu du 24 septembre au 2 octobre 2016

**Quoi ?** Un programme diversifié s'adresse à la population entière, jeunes et moins jeunes, avec le même objectif : les inciter à pratiquer une activité physique et/ou sportive le plus régulièrement possible. Il peut être consulté sur <http://www.sport.public.lu>.

**Et les enfants ?** Eviter que l'inactivité physique s'installe déjà chez les jeunes enfants est une priorité. Il y va de la responsabilité de tous ceux et de toutes celles qui sont concernés par l'encadrement des enfants dont l'environnement familial et social. Dès le plus jeune âge, celui-ci peut encourager ou freiner le besoin naturel des enfants de bouger. Rappelons que l'organisation mondiale de la Santé recommande au moins 60 minutes d'activité physique par jour pour les enfants.

### Que dire aux enfants ?

*Bouger, c'est naturel ! C'est :*

Jouer avec des amis !



Courir !



Rouler en vélo !



Se servir de ballons et raquettes !

Nager !



Balancer !



**A VOS MARQUES !  
PRÊTS!  
BOUGEZ !**



S'inscrire dans un club de sport !

Grimper !



Glisser !



Sauter !



Entreprendre des sorties actives en famille !



*Quels avantages pour toi ?*

*Tu resteras en bonne santé, tu arriveras à faire plein de choses avec ton corps et, surtout, tu auras beaucoup de plaisir !*