



Les spécialistes le disent : le sport est bon pour nous. Certains sports nous aident par exemple à :

dépenser notre énergie...



Boooooombe!



maîtriser nos gestes et notre équilibre...



YAAAA



découvrir le travail d'équipe...



...ET 1 ET 2 ET 1 ET 2 ET 1 ET 2 ET 1 ...



Mais ce n'est pas tout !

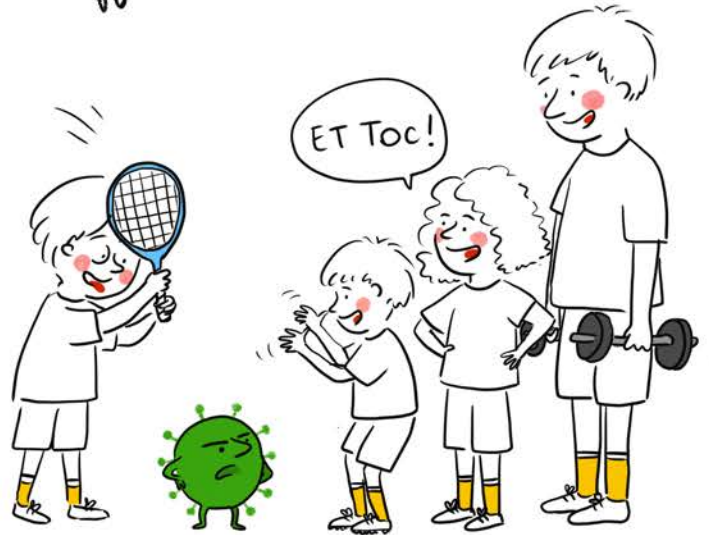
Le sport aide à être de bonne humeur, à être plus détendu, à mieux dormir...



...et il fait augmenter le nombre de cellules du Système Immunitaire



Je crois que l'on peut dire que le sport est donc une bonne arme contre Coco et sa bande d'affreux.



Mais dans nos cocons... comment faire ?

© marqueritelevision • Texte : Paul de Lison

C'est vrai que la plupart des sports ne peuvent pas être faits dans les cocons...



Nous devons laisser de côté ces sports quelques temps.

Mais nous pouvons trouver des solutions pour faire du sport malgré tout.



Grâce à internet par exemple, on peut trouver plein de conseils pour apprendre à faire de l'activité physique à la maison!

Et puis, les responsables du pays nous permettent aussi de nous promener en famille 1 heure par jour, à condition de ne pas nous éloigner de plus d'1 kilomètre...



... d'avoir rempli une attestation et de respecter les gestes barrières. Profitons-en!

Alors, c'est sûr que ton sport habituel te manque mais aie confiance! Tu pourras le reprendre un jour.



Et en attendant, j'aimerais savoir quel est ton sport préféré?