



GOVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**« Deux heures de sport en plus au collège »
Un dispositif gratuit qui arrive dans ton établissement !**

Tu es au collège ? L'activité physique et sportive, c'est très bon pour ta santé physique et mentale. Les bonnes habitudes que tu prends maintenant perdureront sûrement une fois adulte.

L'activité physique et sportive permet notamment :

- de te développer et de bien grandir ;
- de te sentir bien et de gérer ton stress ;
- de prendre soin de ta santé, d'améliorer ton souffle et ta capacité musculaire.

La pratique d'activité physique ou sportive, c'est valorisant : ça permet d'avoir confiance en soi, de développer le goût de l'effort, d'améliorer sa concentration et d'acquérir un esprit d'équipe. Autant d'atouts pour te sentir bien au collège, et réussir dans tous les domaines !

Bouge partout et le plus souvent possible !

Pour favoriser la pratique physique et sportive, le gouvernement déploie un dispositif : « **Deux heures de sport en plus au collège** ». Mais de quoi s'agit-il exactement ? Il s'agit d'une offre :

- de **deux heures** d'activités physiques ou sportives **par semaine** ;
- **gratuite pour les participants** ;
- **ouverte à tous les élèves volontaires**, de la classe de 6^e à la classe de 3^e ;
- sur des **créneaux où tu n'as pas cours** et durant toute l'année scolaire ;
- encadrée par **des structures du secteur sportif ou de jeunesse** proches du collège ;
- **complémentaire** à l'enseignement d'**éducation physique et sportive (EPS)** et aux activités réalisées dans le cadre de l'**association sportive** du collège (**AS**).

Viens découvrir et tester cette nouvelle offre d'activité physique et sportive dès cette année !

Intéressé ? Parles-en à tes parents et rapproche-toi de la direction de ton collège pour t'inscrire.

