

LIVRE ILLUSTRÉ

  partir de 11 ans
Impression quadri, couverture intégra
Technique d'illustration : numérique
48 pages - 18 x 24 cm
Prix 13,90  
ISBN 978-2-8109-1171-4
Collection « T'inquiète, je gère »



LE SPORT ET NOUS

Sandra LABOUCARIE
Sophie CHA & Pascale PETIT-SÉNÉCHAL
Leslie PL E

En librairie le 6 juin 2024

L'essentiel pour faire bouger
les filles et les garçons

RÉSUMÉ

« 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 que cet ouvrage propose de décrypter.

Ce livre est là pour répondre aux interrogations des adolescent.e.s et souhaite ainsi les mettre en mouvement, car **bouger, c'est vital!**

ESPRIT DU LIVRE

Douze idées reçues sont décryptées avec, pour chacune, des explications simples et des conseils efficaces afin que l'adolescent.e puisse comprendre pourquoi 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.

- 12 questions/idées reçues sur les enjeux du sport sur la santé mentale et physique à l'adolescence
- Ce livre aborde la question de l'égalité fille-garçon dans les pratiques sportives et cherche à casser les stéréotypes de genre

Zoom sur les autrices et l'illustratrice

SANDRA LABOUCARIE (Toulouse, 31) est journaliste et autrice. Elle travaille pour différentes publications jeunesse et elle traite des sujets d'éducation dans des magazines spécialisés en parentalité ou généralistes.



SOPHIE CHA (Rennes, 35) est médecin spécialisée en biologie médicale, titulaire d'une capacité en médecine du sport. Elle a contribué à la rédaction de la Stratégie Nationale Sport-Santé 2019-2024.



LESLIE PL E (Nantes, 44) est diplômée de l' cole Estienne. Elle devient libraire, avant de renouer avec la bande dessinée en ouvrant un blog dans lequel elle raconte son expérience professionnelle. Depuis, elle a écrit ou illustré plus d'une dizaine d'albums.



PASCAL PETIT-SÉNÉCHAL (Rennes, 35)  tait enseignante-chercheuse en politiques sociales à l'EHESP, elle est responsable du pôle régional « Jeunesse, vie associative » de la Délégation régionale académique jeunesse engagement et sport (DRAJES).



Contact presse | Lucas Tanguy

lucas.tanguy@labernique.com

06 15 82 58 56



EXISTE-T-IL DES SPORTS POUR LES FILLES ET D'AUTRES POUR LES GARÇONS ?



L'AVIS DES EXPERTES

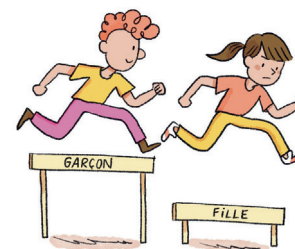
Non ! Des filles peuvent faire du rugby, les garçons de la danse ou l'inverse ! Avant la puberté, il n'y a pas de différence musculaire ou de taille entre les filles et les garçons. L'adresse, la rapidité, la coordination, la force ou l'endurance ne sont pas liées au fait d'être une fille ou un garçon. Ces qualités dépendent de la génétique, c'est-à-dire de ce qui est transmis par les parents, et surtout de l'entraînement.

À la puberté, les filles et les garçons vont développer des caractéristiques propres à leur sexe. Par exemple, chez la femme, la production d'œstrogène, une hormone sexuelle, va favoriser la souplesse, car elle a tendance à donner des ligaments plus détendus. De même, la production de testostérone chez les hommes favorise le développement de la masse musculaire. Mais avec l'entraînement, ces différences peuvent s'estomper voire disparaître : ainsi, un danseur classique peut être très souple, sans doute grâce à des prédispositions génétiques et physiques, et surtout grâce à un entraînement intensif, et à l'inverse, une fille peut être très raide.

! CONSEILS

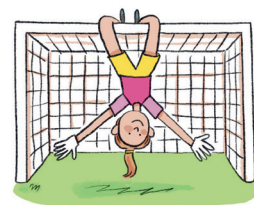
Fier et fière d'être toi !

- Si tu es une fille et que tu aimes courir, frapper dans un ballon, ne laisse personne te traiter de garçon manqué ! Tu es une fille très réussie !
- Si tu es un garçon, et que tu es seul à ton cours de danse, ou de gym, ne laisse personne te traiter de fille, etc. Et d'abord, pourquoi être une fille serait une insulte ?
- Être le seul garçon ou la seule fille dans un cours ou un entraînement, ce n'est pas toujours simple ! Mais si c'est le cas, sois fier (ou fière) d'assumer tes envies ! Et puis, être le seul ou la seule, peut avoir aussi des avantages : la concurrence est moins rude en compétition !



DES BARÈMES SEXISTES ?

À l'école, au collège, il y a souvent des barèmes pour les filles et d'autres pour les garçons, pour l'athlétisme notamment. Ces barèmes ne sont en fait pas justifiés, car il peut y avoir plus d'écart entre deux garçons, qu'entre une fille et un garçon. L'écart sera plutôt lié à une pratique sportive en club en dehors du collège plutôt qu'au fait d'être une fille ou un garçon. Le problème avec ces barèmes, c'est qu'en fixant des objectifs plus élevés chez les garçons, ils laissent croire que les garçons sont toujours plus performants que les filles. Or, c'est faux !



UN FRANÇAIS SUR DEUX
pense que certains
sports conviennent mieux
AUX FILLES QU'ÀUX GARÇONS.

? ? ? QUESTION

Dans ton club de sport,
y a-t-il plus de filles ou plus
de garçons ?

EXISTE-T-IL DES SPORTS POUR LES FILLES ET D'AUTRES POUR LES GARÇONS ? 21

Contact presse | Lucas Tanguy

lucas.tanguy@labernique.com

06 15 82 58 56

Hygée Éditions | Cécile Luizard

cecile.luizard@ehesp.fr

02 99 02 29 69