

ANTONY ET TOMMY



ANTONY ET SOPHY VONT NAGER À LA PISCINE DU QUARTIER.

J'AI HÂTE DE SAUTER DANS L'EAU!

MOI AUSSI!



TU M'EXCUSES UN PEU, SOPHY ? CE GARÇON. N'A PAS L'AIR BIEN.



SALUT ! MOI, C'EST ANTONY. ÇA N'A PAS L'AIR D'ALLER. JE PEUX T'AIDER ?

MOI, C'EST TOMMY. MON PROBLÈME, C'EST HEU... LA NATATION.

BIEN SÛR ! À TOUT À L'HEURE !



TU NE SAIS PAS NAGER ?

AU CONTRAIRE ! JE FAIS DE LA NATATION COMPÉTITIVE DEPUIS DES ANNÉES. MAIS... ÇA NE ME TENTE PLUS.



AVANT, J'AIMAIS VRAIMENT ÇA ! LÀ, J'AI ENVIE DE FAIRE UN AUTRE SPORT, MAIS JUSTE POUR M'AMUSER. J'AI PEUR DE DÉCEVOIR MES PARENTS ET MON ENTRAÎNEUR.



TU SAIS, PAS BESOIN D'ÊTRE UN PRO DANS UN SPORT À TON ÂGE. C'EST MÊME UNE BONNE IDÉE D'EN ESSAYER PLUSIEURS.

TU DÉVELOPPERAS DE NOUVELLES HABILETÉS. TU RENCONTRERAS DE NOUVELLES PERSONNES. ET SURTOUT, TU T'AMUSERAS EN ÉTANT ACTIF !



PARFOIS, LES GENS PENSENT QUE C'EST EN SE CONSACRANT À UN SEUL SPORT QU'ON DEVIENT BON.



POURTANT, EN PRATIQUER PLUSIEURS TE REND PLUS FORT ET PLUS AGILE. TU RISQUES MOINS LES BLESSURES, CAR TU NE FAIS PAS TOUJOURS LES MÊMES MOUVEMENTS.



QUAND ON NE FAIT QU'UN SEUL SPORT, C'EST POSSIBLE QU'ON S'EN LASSE, MÊME SI ON EST SUPER BON.



ÇA ARRIVE QU'ON AIT ENVIE DE TOUT LAISSER TOMBER... L'ENTRAÎNEMENT, LA COMPÉTITION, LE SPORT EN GÉNÉRAL...

ARRÊT STOP

VARIER TES ACTIVITÉS TE PERMETTRA DE GARDER LE PLAISIR DE BOUGER !



C'EST POUR ÇA QU'AUJOURD'HUI, JE SUIS À LA PISCINE ET NON SUR UN TERRAIN DE FOOTBALL.

TU NAGEAIS TOI AUSSI QUAND TU ÉTAIS ENFANT ?



BIEN SÛR ! JE FAISAIS PARTIE DU CLUB DES REQUINS D'EAU DOUCE !



ÉCOUTE, J'AI UNE IDÉE.

HÉ, HENRI ! ÇA TE DIT DE FAIRE UNE RANDONNÉE AVEC MON AMI TOMMY ?

TU PEUX PRENDRE MON VÉLO PENDANT QUE JE NAGE.



BONNE RANDONNÉE. LES GARS!!!



As-tu l'impression que pour performer dans un sport, tu dois y mettre toutes tes énergies ? Au contraire ! Tu gagnes à essayer différentes activités. Tu peux ainsi développer des habiletés motrices variées, te faire des nouveaux amis et, surtout, garder le plaisir de bouger !



SPORT AIDE