

L'actu du jour

À quoi ça sert le sport ? Le podcast !

Dans cet épisode, Gaston, Maddie et Mateo se demandent pourquoi c'est important de faire du sport ? On le sait, le sport, c'est bon pour la santé. Mais il nous permet aussi de mieux réviser et de mieux dormir. Le sport permet surtout d'apprendre le vivre-ensemble, la confiance en soi et le respect. Les médecins recommandent une heure d'activité physique par jour alors, lance-toi !



1jour 1question



**À quoi ça sert
de faire du sport ?**

© J. Azam

Merci de leur participation aux enfants de l'école élémentaire publique Madame de Sévigné à Mons-en-Barœul (Nord) et à leurs enseignantes, Florence Diné et Amandine Forestier.

Adaptation audio : Grâce Leplat, direction d'écriture des œuvres d'origine : Malicia Mai-Van-Can, Scénario original : Laurence Muguet, voix : Franck Aupeix, illustration : Jacques Azam, musique : Henri-Pierre Pellegrin, réalisation : Alexandre Ferreira, producteur exécutif : Billy the Cast, productrice audio : Hélène Loiseau.

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](https://www.1jour1actu.com)