

L'actu du jour

Regardez le replay de l'émission 1jour1actu le direct « ??À quoi ça sert de faire du sport ? »

40 000 élèves se sont réunis pour l'émission 1jour1actu le direct vendredi 26 janvier. Ils ont posé leurs questions sur le sport et l'activité physique à un champion, Michaël Jérémiasz. Une émission passionnante à revoir en replay.



Le replay de l'émission

Michaël Jérémiasz, champion paralympique en tennis, a répondu aux questions posées par les élèves : « À partir de quand, bouger, c'est du sport ? », « Pourquoi doit-on s'échauffer avant de faire du sport ? », « Est-ce que le sport rend plus fort, mentalement ? », « Comment avez-vous découvert le tennis fauteuil ? », « Est ce qu'il faut un matériel adapté pour la pratique du tennis paralympique ? ». **Le champion a expliqué comment faire une heure d'activité physique par jour pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête.** Il a apporté des réponses plus techniques sur sa façon de jouer au tennis en fauteuil, partagé quelques réflexions sur le bonheur et a même montré sa médaille d'or !

Un dessin de Jacques Azam

Jacques Azam a aussi dessiné en direct ce que lui inspiraient les réponses des invités. Et voici l'un de ses dessins pour illustrer la question « En France, quel est le sport le plus pratiqué en club ? »



Les vidéos diffusées pendant l'émission

Michaël Jérémiasz est le parrain du concours Bouge ta classe.

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