



Sportez vous bien !

publié le 04/10/2017

Descriptif :

A l'UNSS, comme en EPS, il vous faut la tête et les jambes pour bien fonctionner.

Prenez quelques minutes pour lire et écouter ces conseils pleins de bon sens. Aujourd'hui, les entorses et le petit déjeuner.

CHRONIQUE sur les entorses de cheville : (2 minutes 30)

<http://www.rtl.fr/actu/bien-etre/michel-cymes-on-peut-agir-en-amont-pour-eviter-les-entorses-7788084308> ↗

CHRONIQUE sur le petit déjeuner : (2 minutes 20)

<http://www.rtl.fr/actu/bien-etre/michel-cymes-le-petit-dejeuner-est-bon-pour-tout-le-monde-7786664152> ↗

et Fiche INSEP à télécharger

Document joint

 [fiche_alimentation_insep](#) (PDF de 192.4 ko)



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.