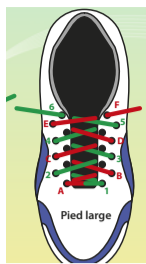
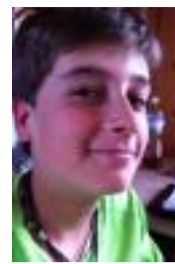




● **S'ÉTIRER. Un réflexe antichute** p. 2
Lorsque l'on s'étire, on encourage la souplesse du corps. Et les bienfaits sont multiples.



● **Trouver chaussure à son pied** p. 3
En course à pied, il faut de bonnes chaussures. Mais comment les choisir ? Voici des conseils.



● **Conseils de jeunes coureurs** p. 4
Comment dépasser les phases plus difficiles quand on apprend à courir ?

En forme, je cours... de mieux en mieux !

Jusque fin décembre, 72 316 enfants (de 496 écoles) participeront à un jogging à l'école avec l'opération « Je cours pour Ma forme ».

À vos marques, prêts... santé ? Oui, courir est bon pour la santé, c'est un effort naturel. Le corps est conçu pour cela. Mais si l'on naît avec cette faculté, souvent, on l'entretient peu. En grandissant, on bouge moins ou pas assez. Pourtant, le corps en a besoin. Toute activité physique détend, donne du tonus à notre organisme, donne confiance en soi et permet de s'amuser avec d'autres. C'est à chacun à trouver le sport qui lui correspond.

Chaque année, entre septembre et décembre, l'opération *Je cours pour Ma forme* a pour but de donner le goût de bouger régulièrement. Cette fois, l'opération a pour thème *Je cours de mieux en mieux*. Courir peut devenir un plaisir si l'on respecte certaines règles. Sinon, on risque de se décourager (« je ne suis pas fait(e) pour ça », « Je suis trop essoufflé(e), je n'y arriverai pas », etc.) et de passer à côté de progrès valorisants et plaisants. C'est ce que vous allez découvrir dans ce JDE. À vos marques, prêts... à vous échauffer, à vous étirer, à découvrir comment bien se nourrir, s'équiper et s'entraîner pour exceller dans ce sport ?



EDA - 201282379213

Courir peut devenir un plaisir et quand on court à plusieurs, c'est aussi une belle expérience.

Quels sont les mécanismes du corps ?

Quand le corps se met à courir, que se passe-t-il à l'intérieur de lui ?

Quand le corps passe de l'immobilité à la course... « La circulation sanguine s'accélère, explique Jean-Pierre Castiaux, médecin sportif. Le sang va plus vite dans tous les vaisseaux, distribuant l'oxygène dans le corps. Évidemment, le sang va privilégier d'abord les organes concernés par la course comme le muscle du cœur, les poumons et les muscles du corps. Il va moins alimenter les organes moins concernés par l'effort physique comme les intestins ou le cerveau. Ceux-là "paient parfois un peu le prix". C'est pour cela qu'en plein effort, il peut arriver que l'on ait des crampes d'estomac ou une diarrhée. On doit alors s'arrêter. »



tiero - Fotolia

● **Comment se comporte le cœur ?**
« Quand on court, le cœur bat plus vite. Certains enfants ont un rythme cardiaque au repos de 70 ou 80 battements

par minute. En sprint, certains vont jusqu'à 200 battements/min. »

● **Et les poumons ?**
« En plein effort, les poumons tra-

vaillent 3 ou 4 fois plus. Pareil pour la contraction musculaire. Plus on s'entraîne et plus cette capacité s'accroît. On ne repart pas à chaque fois de zéro. Le corps augmente ses possibilités.

Mais il faut courir régulièrement. Si on le fait, les progrès sont rapides. »

● **Pourquoi a-t-on parfois un point de côté ?**

« C'est lorsque l'on démarre un effort physique trop vite. Les points de côté sont principalement le résultat d'une mauvaise oxygénation. Le diaphragme est le muscle clé de la respiration, il se contracte pendant l'inspiration et se détend à l'expiration. Dès qu'il manque d'oxygène, il réagit. Pendant l'effort, les contractions du diaphragme sont bien plus nombreuses et le sang n'a pas le temps d'arriver en un temps suffisant. Voilà comment le diaphragme peut être le support de crampes. Les crampes au niveau des muscles sont dues aussi au manque d'eau, surtout quand on fait de la course à pied car c'est un effort qui se prolonge plus que lorsque l'on fait du foot ou du tennis (où l'on ne court pas tout le temps). Il faut boire régulièrement. »



Bien s'échauffer pour éviter les blessures

Le corps « roule » mieux s'il ne démarre pas à froid dans l'effort. Les bienfaits de l'échauffement sont multiples !

C'est vrai que notre corps est conçu pour la course. C'est un mouvement qui lui est assez naturel. Pourtant, avant une course à pied, mieux vaut se préparer. Le corps réagit mieux s'il est mis progressivement dans l'accélération.

Nos besoins d'échauffement varient d'un jour à l'autre. Et chaque personne est différente à ce niveau. Dans l'encadré « échauffement de base » (à gauche de cet article), vous trouverez des exercices de base à réaliser avant une course.

Ces exercices ont été conçus pour les enfants de votre âge. C'est un échauffement de base, libre à vous ensuite d'en faire plus si c'est nécessaire. Comme vous pouvez le deviner, pour être efficace, un échauffement doit être progressif (pour éviter l'essoufflement) et solliciter différents groupes de muscles.

● À quoi ça sert ?

Quand on commence à courir, à trotter pour s'échauffer, le rythme cardiaque augmente graduellement. Cette progression prépare le cœur à faire des efforts plus soutenus. Le rythme de la respiration s'accélère aussi, apportant davantage d'oxygène

dans le sang, ce qui va aider les muscles à se contracter. Comme la température dans les tissus musculaires s'élève, la coordination des mouvements est meilleure. Cette hausse de la température va aussi aider la synovie (le liquide organique qui lubrifie, huile les articulations) à être plus fluide (coulant). Cela va donner un bon coup de main aux articulations dans leurs mouvements et augmenter

l'élasticité des ligaments (qui connectent les os à d'autres os dans des articulations).

● Mieux motivé

L'échauffement améliore l'attitude mentale, on réfléchit à un circuit, on se conditionne, on se motive à l'effort sportif que l'on va réaliser. Et souvent, cette hausse de température provoque déjà un mieux-être : on se sent mieux et plus concentré

dans un corps chaud que dans un corps froid.

Tout cela va aussi prévenir (empêcher ou réduire) les accidents car une bonne mise en condition du muscle et des articulations contribue à réduire le risque de blessure lors d'un mouvement brusque. Les articulations et les muscles s'assouplissent et certains évaluent l'augmentation de cette flexibilité jusqu'à 20 % lorsque le muscle est chaud !



Jacek Chabraszewski - Fotolia

ÉCHAUFFEMENT DE BASE

■ « Le mieux, c'est de commencer à courir doucement, explique Xavier Mahieux, kinésithérapeute et coach sportif. Il faut trotter 5 à 10 minutes pour l'échauffement. Le faire très relax. Plus la course va être intense, plus l'échauffement devra être long et progressif. Ce qui est intéressant aussi, c'est ensuite de faire des accélérations/récupérations. Si on court sur un terrain de foot, on accélère sur une diagonale et on revient en trotinant sur la largeur. »

■ « On peut aussi courir en montant les genoux ou en mettant les talons aux fesses. Cela exacerbe (exagère) le mouvement que l'on va retrouver par la suite à allure plus rapide. Cela prépare la musculature et les articulations. »



MurielleD - Fotolia

S'étirer, un réflexe antichute !

Une fois la course terminée, **s'étirer ? pourquoi vaut-il mieux s'étirer ? Quels bénéfices en retire-t-on ?**

Lorsque l'on s'étire, on encourage la souplesse du corps. Chacun a une souplesse corporelle différente, plus ou moins grande. Mais quoi qu'il en soit, cette qualité physique, nous la perdons au fil des ans.

Si l'on veut garder et développer la mobilité des articulations et la souplesse des muscles, il faut faire des étirements.

On peut aussi faire des étirements avant. C'est l'occasion de réveiller l'ensemble des articulations, des tendons et muscles, de se rendre plus alerte (attentif) à ce que ceux-ci nous signalent. Cela peut prévenir (empêcher) les accidents musculaires (déchirures, etc.), éviter les chutes. Après un étirement, le geste sportif (course, lancer, tir, etc.) gagne en précision.

● Comment bien

« Il vaut mieux s'étirer doucement, conseille Jean-Pierre Castiaux, un médecin sportif. Il vaut mieux ne pas faire de grands efforts sinon on risque de se blesser. Après la course, les muscles sont rétractés, collés. Les étirements permettent de les délier, de leur rendre de la souplesse. »

S'étirer, c'est allonger les muscles et les tendons. Mais on ne peut pas le faire n'importe comment.

Il faut pratiquer ces exercices en douceur, sans douleur, en respirant bien, sans faire de mouvements de ressort (étirer et relâcher sans cesse le muscle).

● Programme antifatigue

Vous trouverez dans le schéma ci-dessous 6 étirements indispensables.

1. Le bassin, les hanches

Sur un genou, fléchir la jambe devant soi tandis que l'autre reste au sol. Les hanches doivent être alignées au-dessus de la jambe au sol. Abaisser le



buste vers l'avant pour rapprocher le bas-ventre du haut de la cuisse. Attention, garder le dos bien droit.

2. L'intérieur de la cuisse

Tendre une jambe à l'horizontale puis incliner le tronc vers l'avant.



3. La cuisse

Prendre un appui d'une main et tenir la cheville de la jambe fléchie de l'autre. Avancer le bassin vers l'avant tout en rentrant le ven-



4. Les mollets

Face à un mur, les bras tendus, une jambe fléchie vers l'avant,



l'autre reste tendue, talons au sol. Les pieds doivent rester dans l'axe.

5. Les fessiers

En position assise, tendre une jambe devant soi. L'autre jambe fléchie passée au-dessus de la jambe tendue. Le pied est ramené vers le bassin. Pousser le genou vers l'intérieur à l'aide du coude opposé à la jambe fléchie.

6. Les muscles adducteurs (ceux qui rapprochent la cuisse de l'axe du corps)

Debout, jambes écartées d'environ deux fois la largeur d'épaules, maintenir le buste bien droit pendant l'exercice. Ensuite, plier le genou opposé à la jambe à étirer en inclinant le buste du côté du genou flé-



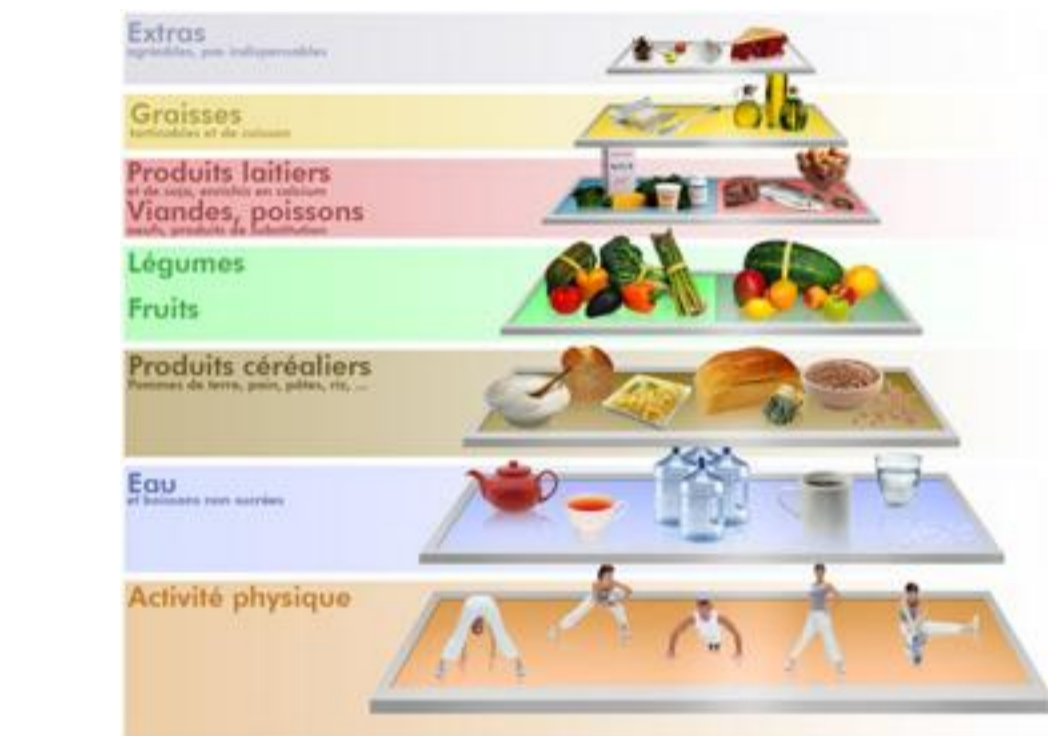
chi, jusqu'à en ressentir l'étirement.

Je cours mieux... si je suis bien alimenté(e)

Pour performer jusqu'à la fin d'une activité physique, il faut planifier son alimentation.

De quoi notre corps a-t-il besoin ? Chaque jour, il a besoin d'être nourri d'une façon variée. Manger de tout et le préparer de différentes façons, c'est un des secrets de la forme. C'est un vrai plaisir de varier les menus mais il faut aussi que ceux-ci soient équilibrés. Si vous ne mangez que du chocolat et des pâtisseries, ça n'ira pas. Cet équilibre, il est exigé par le corps. Si l'on veut pouvoir bouger sans souci, grandir et apprendre, il faut soutenir son corps. Comment ? En respectant la pyramide alimentaire (voir ci-contre).

À la base, il y a l'activité physique. C'est elle qui soutient tout. C'est en mouvement que le corps refait aussi le plein d'énergie, en jouant, en courant, en montant des escaliers, en se déplaçant à vélo, etc. Bref, en se dépensant. Les enfants et les jeunes doivent au moins le faire 60 minutes par jour. Mais il faut aussi s'hydrater, boire de l'eau. Notre corps adore l'eau car il en est constitué à plus de 60 % (pour un enfant c'est 70 %). L'eau rend de précieux services : elle permet l'élimination des déchets, maintient une bonne température interne, facilite la digestion, etc.



Dès que le manque d'eau s'élève à 1 %, l'organisme envoie le signal de la soif. On a alors un coup de pompe (mais pas d'eau !). Quand on fait une activité physique, on a chaud, on transpire et la soif peut provoquer des crampes. Il faut boire l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 15 à 20 minutes.

Le reste de la pyramide comprend des aliments qui vont donner de l'énergie au corps. En premier lieu,

il y a les produits céréaliers (pommes de terre, pain, pâtes, etc.) puis les légumes et les fruits. Au 5^e étage de la pyramide, on trouve les protéines (des éléments qui réparent le corps et le font grandir) : les produits laitiers, les viandes et les poissons. Il y a ensuite les graisses (beurre, huile) et, pour terminer, les aliments « plaisir » (chips, chocolat, bonbons, etc.), ceux que l'on peut manger à l'occasion.

● Aliments de la course ?

Pour se contracter, les muscles ont besoin de glucose. C'est la forme de sucre la plus abondante dans le corps. C'est donc d'abord dans ses réserves situées au niveau du foie et des muscles qu'il se sert. Mais si l'effort physique se prolonge et dure plus d'une heure, il a alors besoin d'être approvisionné en glucose, en eau et en électrolytes (sel, etc.).



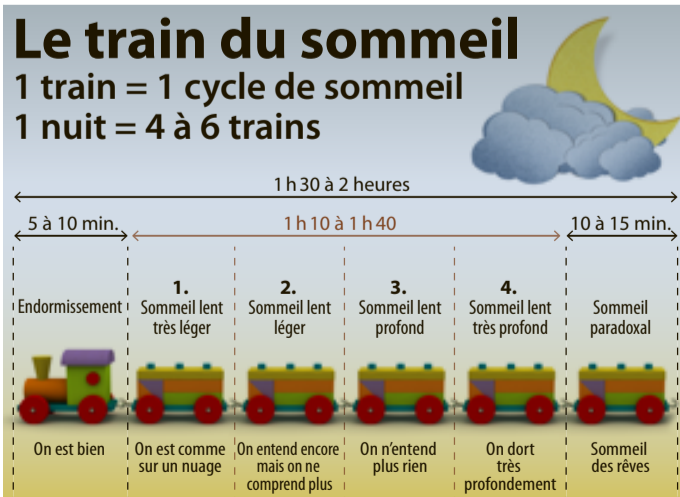
EN-CAS DE COURSE

- Avant de faire une activité physique, il faut veiller à bien s'alimenter. Le carburant du muscle, ce n'est pas l'essence mais le sucre, le glucose.
- En dehors de la consommation de sucre, l'organisme va perdre au cours de l'effort (dans la sueur) de l'eau et des électrolytes (sel, potassium).
- Si la compétition dépasse une heure, le corps a besoin d'un apport supplémentaire. En règle générale, plus on a de temps avant le sport, plus le repas est complet et équilibré. Si, par contre, on est proche du départ de la course, plus il faut viser une collation légère. Dans tous les cas, il faut des aliments riches en glucides, comme les pâtes.
- Il y a deux sortes de glucides. Les glucides complexes (céréales, pâtes, riz, pommes de terre, etc.), dits sucres lents car ils libèrent progressivement leur énergie sur plusieurs heures. Et les glucides simples (sucre de table, confiseries, fruits, jus de fruits, etc.), dits « sucres rapides » car ils agissent comme un coup de fouet sur l'organisme.

Un bon sommeil pour du tonus

Personne ne peut se passer de sommeil. Dormir est un besoin vital. C'est pour cela que nous passons en moyenne un quart à un tiers de notre temps à dormir. Quand on est en primaire, on a besoin d'avoir entre 10 et 11 heures de sommeil. Par la suite, jusqu'à 18 ans, cela peut varier entre 8 heures et demie et 9 heures et demie. Faire du sport amène une fatigue saine et un repos serein. Mais le sommeil est une fine horlogerie. Il faut peu de chose pour dérégler une habitude de sommeil. Mieux vaut donc respecter le plus possible son heure d'endormissement et de réveil, y compris durant les vacances. Prendre « le train du sommeil » (voir ci-

dessous) se fait mieux si on a eu un entraînement sportif « musclé » en fin d'après-midi plutôt qu'en soirée. Le soir, on s'endort mieux avec un estomac pas trop chargé, notamment en protéines (voir la pyramide en haut de la page). Les recherches montrent que le poids et la durée du sommeil ont un lien. Des recherches scientifiques montrent qu'il y a un lien entre l'obésité chez les jeunes et la durée du sommeil. On ne connaît pas encore tout à ce sujet mais certains disent que moins de sommeil pourrait conduire « à moins d'exercice physique à cause de la fatigue et à une alimentation plus fréquente », car l'enfant a plus d'occasions de manger.



Chaussure à son pied

Bien s'équiper pour la course à pied, c'est avant tout bien choisir ses chaussures.

Le pied du coureur doit donc être bien soutenu puisque, par kilomètre parcouru, il heurte le sol entre 500 et 1 250 fois.

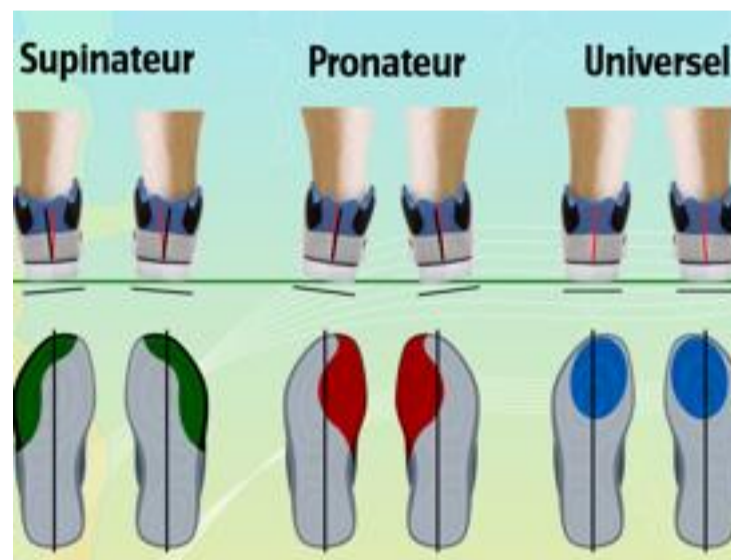
Pour faire le bon choix, quatre éléments sont importants.

Premièrement, mieux vaut laisser un centimètre entre les orteils et le bout de la chaussure car, en courant, le pied glisse.

Deuxièmement, si l'on court surtout sur la route, mieux vaut choisir des chaussures avec un bon amorti (pour absorber les ondes de choc répétées). Si l'on court sur des chemins de terre, il faut des chaussures qui maintiennent bien le pied et ont une semelle crantée (qui assure une meilleure accroche au sol).

Troisièmement, mieux vaut essayer les chaussures en fin de journée car c'est à ce moment-là que le pied a tendance à gonfler et donc à occuper le plus d'espace.

Quatrièmement, il ne faut pas attendre la blessure pour changer de chaussures. Votre pied



grandit et la semelle de vos chaussures (surtout si vous les utilisez plusieurs fois par semaine) s'use. Veillez donc à changer de paire au bon moment.

● Quel est votre groupe de pied ?

Mais le choix d'une chaussure peut aussi dépendre « du groupe de pied » auquel on appartient. Vous trouverez ci-dessus les dessins montrant les trois types de pied. Il y a le pied universel, le pronateur et le supinateur.

* Le pied à plat : vous avez une

foulée universelle (40 % des individus).

* Le pied penche vers l'extérieur : vous êtes supinateur (5 % des individus).

* Le pied penche vers l'intérieur : vous êtes pronateur (55 % des individus).

Pour le pronateur, la chaussure doit maintenir le pied pendant la foulée et éviter que le talon ne tourne encore plus vers l'intérieur.

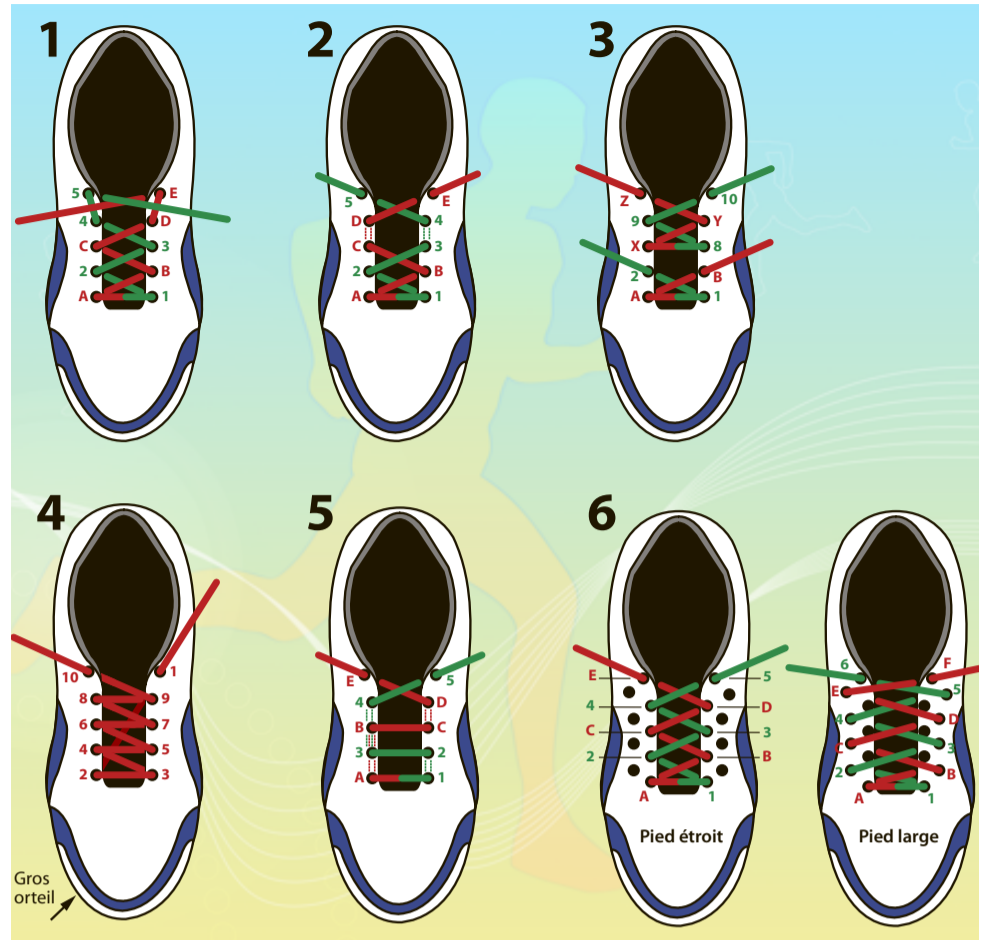
Pour le supinateur, la chaussure doit ramener le pied vers l'intérieur et l'universel a besoin de chaussures à axes droits.



Le laçage des chaussures

Pour éviter les blessures ou les mauvais mouvements, le laçage est important et doit respecter la morphologie (la forme) du pied.

- Pour soutenir le talon :**
Ce laçage est bon pour le pied étroit. Pour réaliser ce laçage, il faut suivre la direction de 1 à 5 et de A à E.
- Pour soulager les douleurs au-dessus du pied :**
Il faut suivre la direction de 1 à 5 et de A à E.
- Pour un ajustement indépendant de l'avant et du cou-de-pied (l'articulation de la jambe avec le pied) :**
Il faut suivre la direction de 1 à 2 et de A à B puis de 8 à 10 et de X à Z (attention, il faut deux lacets par soulier).
- Pour protéger les pieds qui ont des ongles tendres (fragiles) :**
Ce laçage permet de donner de l'espace aux ongles. Pour le réaliser, il faut suivre la direction de 1 à 10. Du point 1 à 2, le lacet passe en dessous.
- Ceci est un laçage carré :**
Il aide à distribuer la pression pour les athlètes qui ont l'arche (le dessus) du pied élevée et le pied rigide. Suivre la direction de 1 à 5 et de A à E.
- Pour lacer un pied étroit ou large :**
Il faut suivre la direction de 1 à 5 ou 6 et de A à E pour le pied étroit et de A à F pour le pied large.



BAREFOOT

Le barefoot, c'est une chaussure inventée en 1999 par Robert Fliri. Elle a été rendue populaire en 2009 par Herb Elliott (un athlète australien). Elle cherche à imiter les sensations de la course pied nu, avec une chaussure minimaliste, une sorte de gant pour les pieds. Ceux qui sont « pour » disent qu'elle améliore la posture et la façon dont on utilise les muscles. Ceux qui sont « contre » disent qu'elle fait courir le risque de blessures plus importantes.



Conseils pour tous

Charlotte, Louis et Luca sont passionnés de course. Ils s'entraînent au CSDyle à Louvain-la-Neuve. Voici leurs avis et conseils à propos de la course. Un exemple parmi d'autres.

Comment se sont passés vos débuts dans la course ?

Luca : Au début, j'avais peur d'aller trop vite, d'être vite fatigué. Je craignais de ne pas arriver. Et quand on est fatigué on dit « je vais rater ».

Comment as-tu fait quand tu as eu envie d'arrêter ?



Luca : J'ai essayé de mettre les limites un peu plus loin. Ça, ce n'est pas facile.

Charlotte : Parfois, on est très fatigué(e), on ne sent plus ses bras.

On court avec ses bras ?

Louis : On utilise les bras pour tirer.

Charlotte : Parfois, on a l'impression que les jambes courent toutes seules. C'est comme si elles couraient de façon automatique et qu'on ne les maîtrisait plus. C'est horrible.

Luca : Oui, mais c'est pratique aussi car on ne sent plus la fatigue.

Que voulez-vous dire par « tirer » les bras ?

Charlotte : C'est comme avec une marionnette, il faut tirer les fils pour qu'elle bouge. C'est aussi comme Tarzan, il faut aller de liane en liane.

Louis : Si on met bien ses bras der-

rière, ils vont revenir tout seuls.

Comment fait-on par la suite pour allonger sa résistance ?

Luca : On s'entraîne.

Charlotte : On essaie de se fixer un point à suivre, on vise une personne devant nous dont on a l'impression qu'elle est aussi fatiguée que nous et on se dit qu'on va essayer de la suivre sans la lâcher.

Luca : Ou bien quelqu'un qui est plus fort que nous, on va essayer de le suivre pour le battre.

Mais alors, on court à sa vitesse ?

Charlotte : Oui et si on prend quelqu'un de trop fort et que l'on n'y arrive pas, c'est décourageant.

Louis : Mais on peut aussi adapter sa vitesse par rapport à ce qui est devant nous. On peut ralentir pour récupérer puis après bien se relancer et dépasser tout le monde.

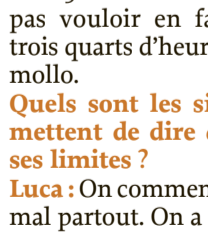
Avez-vous rapidement acquis une belle capacité respiratoire ?

Luca : Oui mais il faut bien s'entraîner et y aller petit à petit. Si on fait 15 km en une heure, il ne faut pas vouloir en faire autant en trois quarts d'heure. Il faut y aller mollo.

Quels sont les signes qui permettent de dire qu'on dépasse ses limites ?

Luca : On commence à avoir assez mal partout. On a le souffle court comme si on avait de l'asthme.

Charlotte : J'ai parfois un point de côté mais c'est parce que je ne respire pas bien à ce moment-là.



Louis : Si on met bien ses bras der-

Bien s'entraîner

Quelles sont les étapes par lesquelles on passe quand on apprend à courir ? Réponses de Xavier Mahieux, coach sportif.

Comment arrive-t-on à bien courir et à avoir des résultats satisfaisants ?

« Le corps s'adapte, que ce soit en course ou pour une autre activité physique, explique Xavier Mahieux. Il s'adapte à partir du moment où on répète suffisamment les stimuli (les exercices physiques). Cela veut dire qu'il faut s'entraîner au minimum deux fois par semaine. Cela fonctionne de la manière suivante : quand on s'entraîne, on perd de ses capacités, car on a des microlésions au niveau de la fibre musculaire, on a de la fatigue, etc. Donc pendant l'entraînement ou la compétition, on a une baisse de ses capacités. Par contre, après la course ou après l'entraînement, quand on récupère, on dépasse son niveau initial. Si on ne recourt pas à ce moment-là, on va perdre cet acquis, même les enfants. »

En combien de temps peut-on perdre ces acquis physiques ?

« On considère qu'après une grosse semaine d'inactivité physique, il y a déjà une baisse des capacités. C'est pour cela que l'on conseille de faire au minimum deux entraînements par semaine. Toutefois, il vaut mieux aussi varier et si l'on a déjà deux ou trois entraînements en course, on peut plutôt ajouter du vélo, de la natation, etc. plutôt que de mettre de la course supplémentaire. »

Pourquoi ?

« Chez les jeunes, on conseille de



R.G. - Fotolia

varier pour que leur corps se développe de manière harmonieuse car la course à pied, comme toutes les activités sportives uniques, c'est très spécifique. Chez les jeunes pris en charge dans des clubs d'athlétisme, on ne les hyperspécialise pas. On leur demande de faire du sprint, de la course de fond, du lancer, du saut en longueur, en hauteur, etc. »

Au début, on ne court pas tout le temps, on marche aussi, pourquoi ?

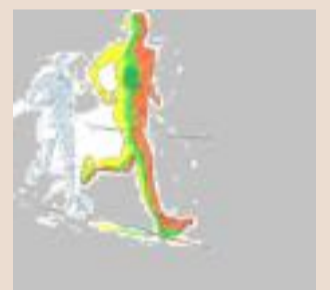
« C'est pour que l'on reste dans une certaine aisance respiratoire, musculaire, etc. Au début, on va choisir des temps de marche plus longs que les temps de course à pied. Puis petit à petit, cette tendance va s'inverser. »

On dit qu'il ne faut pas terminer épuisé un entraînement, est-ce vrai ?

« Oui, pour les jeunes. Car de toute façon, si on termine épuisé, le temps de récupération nécessaire sera plus long. Par contre, il ne faut pas s'arrêter avant la fin d'une course. On apprend à s'endurcir aussi en faisant du sport. On n'est pas au top de sa forme tous les jours. Et parfois malgré tout, on souffre un peu et il vaut mieux réduire son rythme et aller au bout de son effort. »

EN SAVOIR PLUS

■ En complément de ce dossier, l'AFFSS (Association des fédérations francophones du sport scolaire) propose un dossier de travail sur le thème : « Je cours de mieux en mieux ».



■ On y trouve de précieux conseils sur les échauffements, les étirements, l'alimentation, le sommeil, l'équipement, l'encadrement (entraînement), etc.

■ À côté de ce volet plus théorique (mais abondamment illustré et nourri d'exemples concrets), ce dossier comprend aussi des fiches pour les élèves (de primaires). Ces fiches fourmillent d'exercices à réaliser pour augmenter sa concentration, pour se préparer un repas équilibré, pour gérer son allure de course, etc.

■ Dans ce dossier, on trouve également une bibliographie, des références, des pistes pour approfondir la question sur la course et la forme physique.

■ Le dossier sera mis en ligne dès la mi-novembre 2012 sur le site www.sportscolaire.be ou contacter Brigitte Frankard au 02/538 58 53.

Textes : Marie-Agnès Cantinaux
Journal des Enfants
38, route de Hannut - 5004 Bouge
Tél. : 081/24 88 93
E-mail : redaction@lejde.be
Site : www.lejde.be