



LE (DÉ) CONFINÉ LE MAGAZINE

POUR LES 11-13 ANS

LE MAGAZINE SANTÉ DES 11-13 ANS

NUMÉRO: 4

ÉDITO: Voici le 4^{ème} et avant dernier numéro du (Dé)confiné des ados !

Encore quelques activités et conseils que nous avons envie de vous faire partager ! Ils vous invitent à prendre toujours soin de vous et de vos proches.

Cette fois-ci, c'est l'été ! Avec tous ses plaisirs et toutes ses surprises !

Ce petit (dé)confiné, c'est l'occasion pour nous d'être à vos côtés, de vous rappeler que nous sommes là en cas de besoin, même dans les moments exceptionnels que nous avons connus ces dernières semaines.

Encore quelques jours avant des grandes vacances bien méritées pour se reposer l'esprit et se ressourcer ! Mais en attendant... Très bonne lecture à tous !!

Et n'hésitez pas à nous faire des retours ! Votre avis nous intéresse !!

Bien chaleureusement

Clémentine Guillet, directrice de la Maison des Adolescents 13 Nord.



SOLEIL ET SANTÉ



Par Béatrice

Savais-tu que 10 minutes de soleil par jour nous permettent d'être en bonne santé ?

Bon pour le corps, bon pour la tête !

Et oui ! Tu as sûrement remarqué que le soleil nous mettait souvent de **bonne humeur**, il a un effet déstressant ! Le soleil stimule notre moral. C'est la lumière reçue par nos yeux qui « booste » notre moral et qui permet dans certains cas de lutter contre la déprime. Notre sensation de bien-être est alors améliorée.

Le soleil peut aider au bon fonctionnement de notre corps aussi. Par exemple, il permet à notre peau de **fabriquer la vitamine D**. Cette vitamine va permettre au calcium que tu trouves dans les produits laitiers (yaourt, fromage, lait) de se fixer sur tes os et les rendre plus solides.

Malgré tous ces bienfaits, il faut se méfier du soleil, car il peut te **déshydrater** et te **brûler** la peau c'est ce qu'on appelle **les coups de soleil** ! Il peut aussi accélérer le **vieillessement de ta peau** si tu t'exposes trop souvent et trop longtemps au soleil sans protection... Il peut même provoquer des maladies graves !

MAIS PAS DE PANIQUE ! POUR SE PROTÉGER DU SOLEIL, C'EST SIMPLE, il faut : **penser à boire de l'eau, te mettre à l'ombre de temps en temps, porter une casquette/ chapeau, des lunettes de soleil, un t-shirt, mettre de la crème solaire et éviter de t'exposer trop longtemps aux heures les plus chaudes de la journée.** La crème solaire c'est idéal pour faire des massages ! Mais attention de bien l'étaler pour ne pas avoir des traces de bronzage et il faut penser à s'en remettre régulièrement, notamment après s'être baigné.

Si tu es intéressé par ce sujet, tu peux retrouver plus d'informations, de vidéos, de BDs, de jeux: sur le site **Lig'up** en cliquant sur ce lien : <https://lig-up.net/junior/contenus?thematic=12&tag=>

[thematic=12&tag=](https://lig-up.net/junior/contenus?thematic=12&tag=)





Zoom sur... LE MOUSTIQUE TIGRE

Inspiré du :



Par Christophe

Originaire d'Asie du Sud-Est, le moustique tigre est implanté en France depuis 2004. Il s'est propagé en utilisant les moyens de transport et était présent en 2017 dans 33 départements de France, on le retrouve particulièrement chez nous, ici, dans les Bouches du Rhône.

- En activité de mai à novembre, il est reconnaissable à ses rayures blanches, à sa petite taille et à l'agressivité de ses femelles (ce sont les femelles qui nous piquent pour se nourrir de notre sang).
- Moustique urbain, il vit très bien en ville au contact de l'homme, car son habitat lui fournit de nombreux gîtes pour abriter ses larves (ses petits).

Ils sont non seulement pénibles car ils piquent toute la journée mais ils peuvent aussi être dangereux car porteurs de virus pouvant se transmettre à l'homme et donner des maladies comme le **Zika**, la **dengue** ou le **chikungunya**.



Alors comment s'en protéger et lutter contre sa multiplication dans notre environnement?

Tu peux t'en protéger :

- en portant des vêtements longs, amples et claires, surtout le soir.
- tu peux te mettre du spray répulsif pour la peau et/ou demander à tes parents de mettre de l'insecticide spécial sur tes vêtements.
- dormir sous une moustiquaire ou en posant sur les fenêtres, et allumer ventilateurs ou climatisation dans la chambre.



Tu peux limiter leur prolifération dans ton lieu de vie en partant à la chasse aux gîtes larvaires!

- Éliminer les eaux stagnantes (car c'est là que les larves de moustique se développent): soucoupes et pots de fleurs, petits récipients qui gardent l'eau de pluie dans le jardin ou sur la terrasse/ balcon. Ca peut être également des vieux pneus, des gouttières pleines de feuilles mortes et qui gardent l'humidité, etc.
- Si il y a un réservoir pour l'eau de pluie, bien le couvrir pour empêcher les femelles de venir pondre dedans.



Extraits du kit pédagogique « le Mouskit » téléchargeable sur le lien: <http://www.cres-paca.org/a/533/le-mouskit-un-kit-pedagogique-de-lutte-contre-le-moustique-tigre/>

Pour aller plus loin, vidéo: <https://www.youtube.com/watch?v=xGWr81gqfgg>

DEVIENS UN VRAI SOURCIER! SUITE.



Par Benoit

Bonjour les sourciers et les sourcières !

J'espère que vous allez bien ! Dans notre dernier numéro, nous avons commencé à explorer différents sujets autour de l'information, des rumeurs, des arguments.

Aujourd'hui, nous allons poursuivre et nous intéresser aux images.

Prêts ?

Pour ceux qui ne me connaissent pas, j'aime bien partir à la ... source. Alors, à votre avis, d'où vient, en français, ce mot image, quel est son origine ?

Vous parlez ou vous étudiez d'autres langues ? Comment dit-on image dans ces autres langues ? Pouvez-vous partager leur étymologie ?

Vous êtes prêts à le partager ? Rendez-vous sur le pad (pour ceux qui ne connaissent pas, c'est un éditeur de texte en ligne) :

<https://mypads.framapad.org/mypads/?/mypads/group/education-aux-medias-q22mxc78h/pad/view/le-petit-confine-et-les-medias-tm2myc7yf>

Lis bien la présentation de cet outil si tu ne le connais pas et veux participer. Tu peux également regarder cette vidéo explicative :

<https://www.youtube.com/watch?v=paZrGhqTqk>

Avant de poursuivre, pour ceux que cela amuse, voici une grille avec des mots cachés !

E	T	I	L	A	G	E	W	E	V	I	R	P	A
Z	C	O	M	P	T	E	R	U	E	M	U	R	T
D	I	S	T	A	N	C	E	B	Q	A	M	E	R
A	H	M	C	S	E	R	E	I	N	N	E	U	E
N	O	I	T	A	M	R	O	F	N	I	U	V	N
G	X	H	H	I	D	E	U	X	O	P	R	E	I
E	S	E	E	D	I	S	E	C	R	U	O	S	M
R	S	E	V	E	L	E	J	V	E	L	I	G	A
N	E	Z	E	M	U	A	P	I	T	E	A	M	X
T	E	N	E	C	R	U	O	S	P	R	I	R	E

Les mots : Rumeur (2), manipuler, rire, information, réseau, source (2), médias, élèves, examiner, preuves, danger, nez, distance, privé, hoax, serein, jeu, team, égalité, compte, agile, paume, idées, net.

Dans notre dernier numéro, il y avait une image trafiquée des Simpson's. C'est facile de faire dire ce que l'on veut à une image. Il peut suffire d'écrire une légende, un commentaire qui détourne le message, par exemple, d'une photo. Ce peut-être un détournement ou carrément de la manipulation.

Voici un premier exemple de détournement d'une image célèbre :

C'est l'artiste Marcel Duchamp (1887-1955) qui l'a fabriquée, il y a une centaine d'années.



S'il existe plusieurs photos du même évènement, il peut être très utile de chercher à comparer les versions. En voici un exemple très explicite ! Cela se passe en Angleterre, auprès de la royale famille !

Chocking, isnt'it ? (choquant, n'est-ce pas ?)

L'héritier du trône fait un doigt d'honneur ?

Que dirais tu de cette image ?

Imagine un titre à cette photo ?

Quelle serait la réputation qui pourrait coller à cet homme ?

Tu veux partager tes idées, tes propositions, alors retourne sur le pad !



Pourtant, en **comparant** avec une autre photo, prise presque au même instant mais avec un point de vue différent, le sens de l'image est bien différent :

Cet homme venait d'être père pour la troisième fois.

Faire face aux photographes ou être pris de côté, **that is the question !**

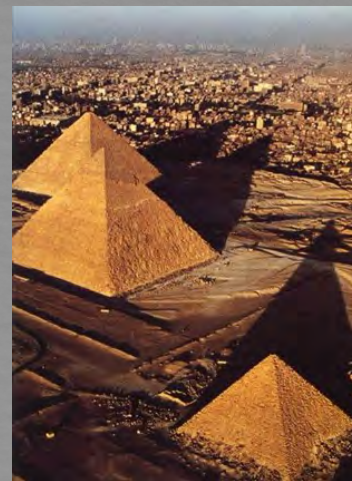
Cet exemple est assez léger et n'a pas eu de conséquences.

La manipulation peut consister à modifier une image, grâce à un outil de retouche d'images comme il en existe beaucoup aujourd'hui. Sur l'exemple ci-dessous, il y a de la neige sur les pyramides d'Egypte !



Cette image avait tourné sur les réseaux sociaux en 2018. En fait, il s'agit de l'application d'un simple filtre sur la photo !

Ci-dessous, l'originale :



Pour terminer aujourd'hui, comment aller à la source d'une photo, avant de partager, commenter n'importe quoi, n'importe comment !

Repérer les images anciennes, sorties de leur contexte

Si les photomontages sont fréquents sur Internet, ils restent compliqués à réaliser. Une solution plus simple est à portée de tous : récupérer de vieilles images et leur faire dire ce qu'on veut en modifiant la légende.

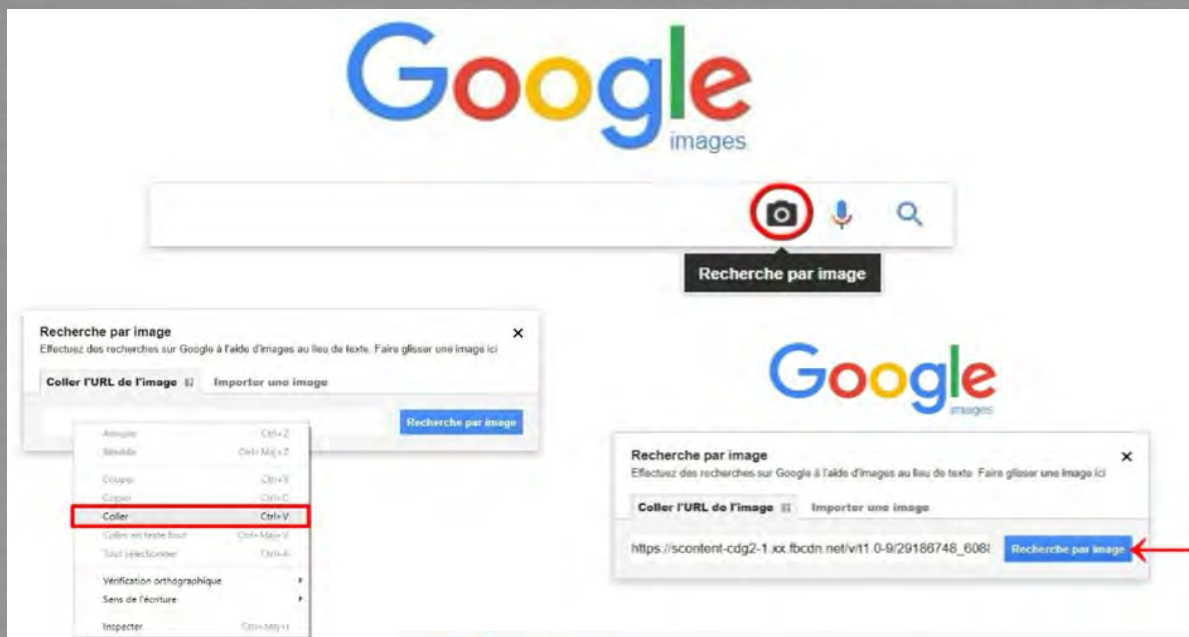
Par exemple, cette photo spectaculaire d'une femme en train de menacer un policier qui braque un pistolet sur un homme au sol. La légende prétend qu'il s'agit d'une mère en train de défendre son fils en République dominicaine face à un policier. L'histoire est touchante, la photo de très bonne qualité et (trop) bien cadrée. De quoi éveiller les soupçons.

Voici les étapes permettant de la vérifier grâce à la **technique de la recherche d'image inversée** :

1) Enregistrez l'adresse de l'image en faisant un clic-droit sur celle-ci (on en appuyant longtemps sur votre smartphone)



2) Rendez-vous sur le site [Google images](https://www.google.com/images/) et copiez le lien dans l'onglet prévu à cet effet

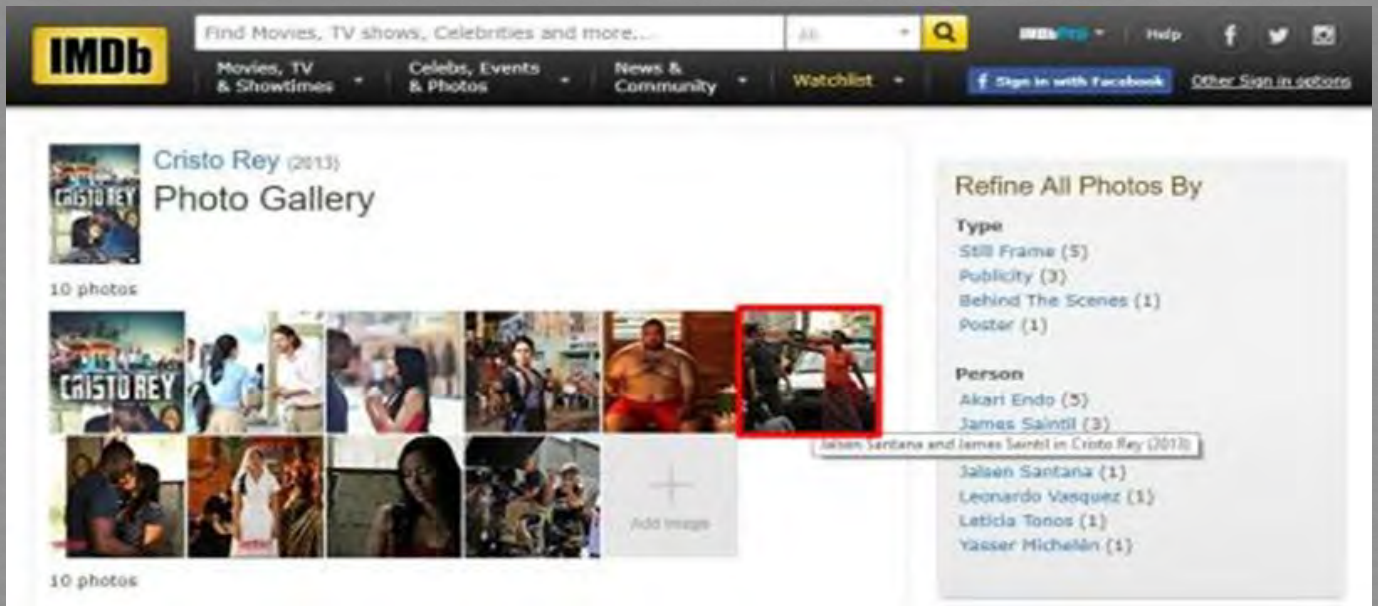


3) Cliquez sur "Recherche par image" et étudiez les résultats

Avec cette recherche, on voit que le deuxième article explique clairement que cette image est tirée d'un film.



En vérifiant sur [la page Imdb](#) du long-métrage en question, on est en mesure de le confirmer. Voir ci-dessous.



... mais attention, Google peut se tromper (hé oui !)

Google images a été le premier outil permettant de faire des recherches inversées largement popularisé. Cependant, il reste imparfait, et ne permet pas à coup sûr de retrouver une image. Pire, parfois, il peut même induire en erreur.

Mais alors, pourquoi Google se trompe ? Tout simplement parce que **l'algorithme** de Google recherche quel est le contexte le plus probable pour une image en se basant sur les articles qui utilisent cette photo. Ainsi, une photo relayée très largement sur d'autres sites, devient selon cet algorithme, la réalité.

D'autres outils de recherche inversée:

Si Google ne donne pas satisfaction, tu peux te tourner vers d'autres outils pour faire une double, voire triple vérification d'une image douteuse.

En voici quelques-uns ci-dessous :

[Yandex](#), un moteur de recherche russe assez performant

[Tin Eye](#), l'un des plus anciens, et indépendant

[Baidu](#), le moteur de recherche des images sur le web chinois

En conclusion : Aucun outil ne permet à coup sûr de retrouver l'origine d'une image : parfois, mieux vaut donc s'abstenir en cas de doute plutôt que de relayer une image fautive et participer à la désinformation !

Sources de l'article : <https://www.youtube.com/watch?v=mij2ObMs-l4&t=2s>

<https://observers.france24.com/fr/20180401-intox-guide-verification-comment-verifier-photo-factchecking>

<https://observers.france24.com/fr/20180302-intox-images-reseaux-sociaux-mars-neige-pyramide>

Une fiche pédagogique pour poursuivre :

http://www.cndp.fr/crdp-reims/fileadmin/documents/cddp10/semaine_de_la_presse/Images_mensongeres_F.pdf

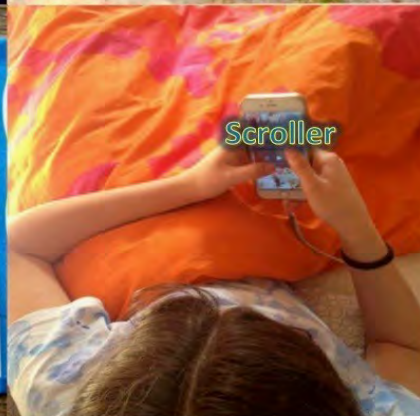
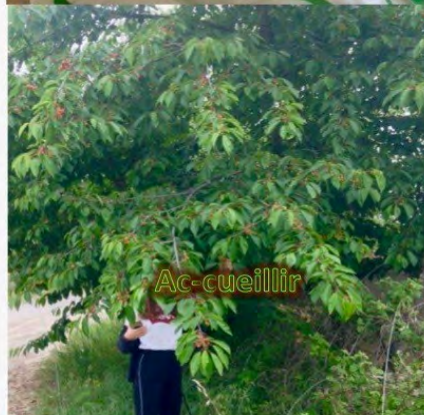
LE ROMAN PHOTO DU (DÉ)CONFINEMENT



A chaque numéro, Ela et Eric nous proposent leur sélection de photos prises pendant le confinement et durant ce déconfinement que nous traversons tous actuellement.

Par Ela et Eric

Tu peux également nous envoyer des photos que tu aurais prises durant cette période si particulière que nous venons de connaître; des photos que tu souhaiterais partager dans ce magazine. Chaque photo doit être accompagnée d'un petit titre, d'un commentaire, ou d'un court message, décrivant une émotion, une envie, une activité, une réflexion que cette période t'a fait vivre. Tu peux nous les envoyer à l'adresse: contact@codeps13.org





Par Lucie

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ET LES ÉCRANS

Les compétences psychosociales sont les capacités d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Il en existe dix qu'on regroupe en cinq couples :

Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre les décisions, Avoir une pensée créative / Avoir une pensée critique, Savoir communiquer efficacement / Être habile dans les relations interpersonnelles, Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres, Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions.

Lorsque nous faisons de la prévention collective, en milieu scolaire par exemple, nous choisissons de travailler telle ou telle compétences psychosociales en fonction des thématiques que nous abordons. Prenons ici l'exemple du numérique. Sur les 5 couples de compétences, nous ciblerons :

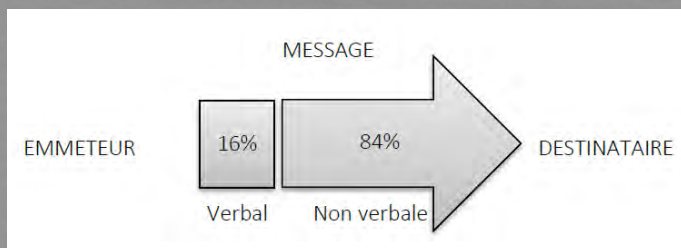
- Avoir une pensée créative / Avoir une pensée critique :

Jouer aux jeux vidéo ou publier des photos de son quotidien fait appel à une certaine créativité que l'on peut valoriser. L'éducation à l'utilisation des écrans fait appel au développement de la pensée critique. En effet, il faut savoir trier les informations vues sur les réseaux sociaux, comprendre le fonctionnement des rumeurs... **afin que ta consommation numérique ne soit source de souffrance ni pour toi ni pour l'autre.**


- Savoir communiquer efficacement / Être habile dans les relations interpersonnelles :


Les écrans sont devenus des moyens extraordinaires pour rester en lien voire créer des liens à travers des intérêts communs. En revanche, les relations sociales sont aussi sources de conflits : c'est la raison pour laquelle nous travaillons sur la communication quand nous abordons le numérique auprès de nos publics.

Lorsque nous parlons à quelqu'un, le message est compris grâce au contenu (les mots choisis) et à l'attitude – le non verbal – (le ton employé, les mimiques du visage, ...) or ce non verbal constitue 84% du message !



Dans la communication sur les réseaux sociaux, le non verbal peut passer par des émoticônes. Par exemple, si ton parent t'envoie un message pour te dire que la famille passe à table, il-elle peut dire :

- A table ! 

- A table ! 

Tu sais, grâce à l'**émoji**, le ton du message et si ton parent est énervé ou non. C'est la force du langage non verbal ! Les messageries numériques sont aujourd'hui très nombreuses et les messages diffusés sont souvent complexes, subtiles, nuancés et les émojis ne suffisent pas toujours à clarifier son propos. Il est donc important de travailler sur la communication même quand on parle du numérique .

PETITS GESTES ECO-RESPONSABLES



Par Sophie

Consommateur, à quel prix ?

Les publicités abondantes auxquelles nous sommes confrontés, nous poussent à acheter toujours plus, toujours « mieux » qu'hier et tout le temps. Il suffit d'avoir cherché un produit sur internet pour qu'à chaque fois que nous nous connectons des pubs concernant nos recherches précédentes s'affichent. Publicités ciblées ! Je ne parle pas des publicités qui passent sans cesse à la télé et des grands panneaux d'affichages s'imposant dans nos rues, qui font partie d'un lavage de cerveau organisé !

Mais savons-nous vraiment quels sont les impacts environnementaux de nos divers achats ? Pour quelle planète de demain si nous ne faisons rien ?

Responsable nous le sommes tous, et un + un + un + un + un +... peut changer la donne!

Prenons l'exemple de fabrication d'un jean :

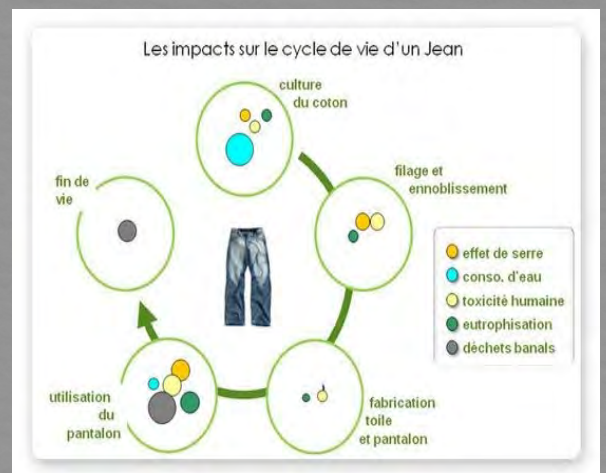
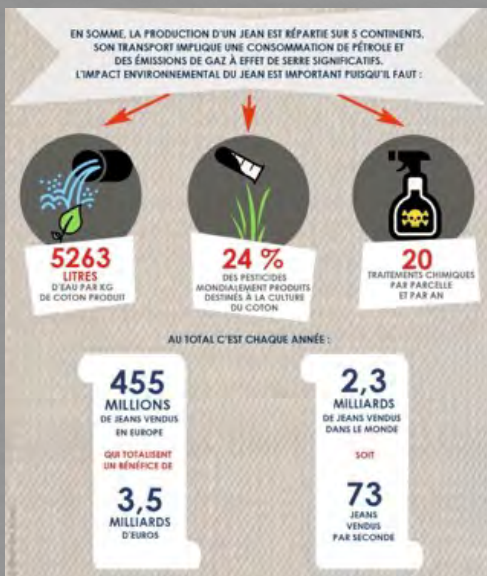


Le jean est le vêtement le plus porté dans le monde. Il s'en vend deux milliards chaque année sur la planète. Rien que pour la France, c'est 63 millions. Pour la fabrication d'un jean il faut en moyenne 7000 à 10000 litres d'eau, l'équivalent de 285 douches.

Mais derrière cette toile si particulière se cache un désastre écologique. Un jean nécessite à lui seul des centaines de litres d'eau, des pesticides, des colorants, des puissants détergents et des millions de kilomètres de transport.

Avant d'arriver dans votre armoire, votre jean a pu parcourir jusqu'à 65 000 km, soit une fois et demie le tour de la Terre.

Le coton cultivé en Ouzbékistan peut être filé en Turquie, puis teint en Bulgarie. La toile peut ensuite être tissée à Taïwan, et le jean assemblé en Tunisie, avant d'être livré en France. À ce circuit du coton, il faut ajouter celui des engrais, des pesticides, des colorants, des machines à filer, tisser et coudre, des métaux pour les rivets, qui, eux aussi, voyagent à travers le monde. Toutes les parties du jean ont beaucoup voyagé avant d'arriver dans votre armoire. Cela n'est pas anodin pour la planète, car les transports se font en bateau, en train puis en camion. Ils consomment du pétrole et dégagent des gaz à effet de serre.



Comment réduire son impact écologique personnel ?

-En faisant le choix d'un jean en coton bio et non coloré ni décoloré et qui provient d'un pays où le traitement des eaux est appliqué.

-En portant votre pantalon plus longtemps : **4 ou 5 fois plutôt que 3** avant de le mettre à laver.

-En lavant son jean à froid dans une machine à laver moins polluante (classe A), en le séchant à l'air (et non en sèche-linge) et en le faisant sécher déplié de manière à ne pas avoir à le repasser, ou très peu.

-Après usure, en donnant une 2^e vie à votre vêtement en le transformant (chiffon, short,) ou en le donnant à ceux qui peuvent en avoir besoin.



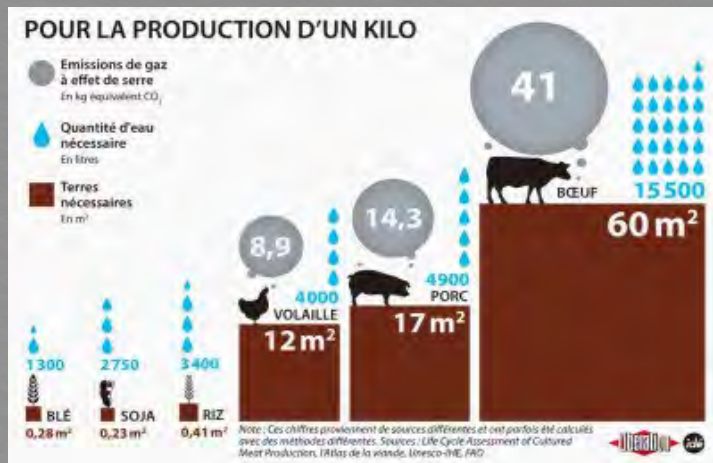
D'après un rapport de l'UNESCO sur la mise en valeur des ressources en eau 1,1 milliard d'êtres humains n'ont pas accès à une quantité suffisante d'eau potable et 2,6 milliards de personnes n'ont pas accès aux équipements sanitaires de base.

Quelques chiffres

- 2 700 litres d'eau pour un t-shirt en coton ;
- 2 000 litres d'eau pour 1 kg de papier ;
- 1,5 litres pour une bouteille en plastique d'1 litre d'eau (vide !) ;
- 140 litres pour une tasse de café.

Quelles questions se poser avant d'acheter un vêtement ou un objet ?

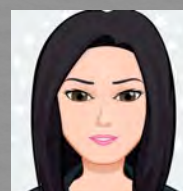
- En ai-je vraiment besoin ?
- Si oui, où je pourrais le trouver ?
- Pensez à faire le tri dans votre penderie pour soit les vendre dans un vide grenier, en ligne ou les donner à une association.
- Si votre jean est vraiment usé, pensez à fabriquer quelque chose avec (idée cadeaux...). Sur le site Pinterest et bien d'autres vous trouverez beaucoup d'idées qui vous permettront de recycler vos affaires en fin de vie.



JE CUISINE EN FAMILLE...

Les premières chaleurs commencent à arriver aussi il est essentiel de penser à s'hydrater durant la journée! Donc nous vous conseillons de passer aux :

EAUX AROMATISÉES

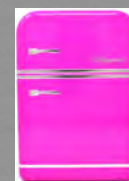


Par Audrey et Audrey!

Ingrédients



Matériel dont vous aurez besoin :



Commence par rincer les fruits, puis sur une planche, coupe en petits dés les fraises et en fines lamelles la menthe;

Presse le jus du citron;

Mets le tout dans un litre d'eau et réserve au frais pendant au moins 5 heures!

Tu peux servir en passant le jus dans une passoire ou garder les morceaux et des glaçons!



Tu peux créer d'autres saveurs : voici des exemples d'association !

Melon / Pastèque / Menthe

Orange / Citron

Pastèque / Basilic

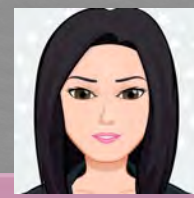
Concombre /Citron/ Menthe



Pêche / Verveine



JE CUISINE EN FAMILLE



Par Audrey et Audrey!

GRANITÉ MELON PASTÈQUE

Ingrédients pour 4 gourmands :

- 1/2 melon
- 1/4 de pastèque
- 1/2 citron (facultatif)



Matériel :

- Planche à découper
- Plat type gratin
- Couteau, fourchette



1. Enlève les pépins et la peau du melon et de la pastèque, coupe les en morceaux
2. Mixe-les dans un robot (ou sans robot, écrase les avec ta fourchette dans un saladier comme une purée)
3. Ajoute le jus de citron (facultatif), place la préparation dans un plat (type gratin) et la mettre au congélateur. Toutes les 1/2 heure pendant 2 heures, gratte avec ta fourchette pour former le granité.

Ps : si tes fruits sont bien mûrs, pas besoin de rajouter de sucre!

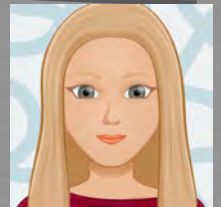


Une recette proposée par l'association Miam, www.miam-asso.fr



REMETS TES BASKETS !

Par Gwenaëlle



Les stades, piscines, gymnases et les bases de loisirs peuvent rouvrir partout en France et les sports collectifs sont maintenant autorisés. Si tu aimes bouger, tu vas enfin retrouver tes activités favorites! Cependant, la distanciation physique reste à respecter et le regroupement dans l'espace public est toujours limité à 10 personnes. Les sports de combat sont encore interdits pour le moment alors si tu es passionnée de judo, de taekwondo ou autres, tu trouveras dans ce guide <http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsguidepratiquesalternatives.pdf> comment adapter ta pratique à ton sport !



MINISTÈRE DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité

Coronavirus COVID-19

Les bons réflexes à adopter

Respecter les règles de distanciation



Respecter les règles barrières



Éviter tout **contact corporel**
 limiter à **10 personnes maximum** les groupes ou rassemblements





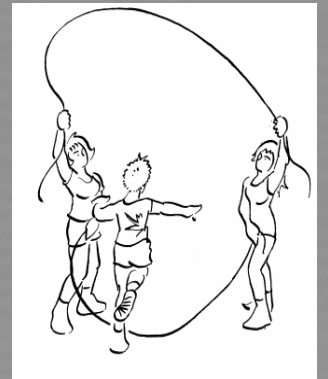
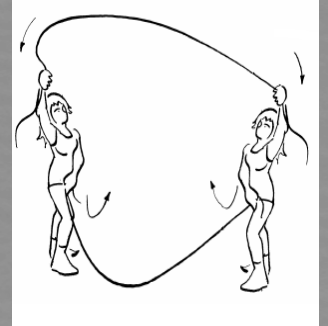
Le Double Dutch :

Entre gymnastique et danse, ce sport se pratique à 3 minimum et partout. Tu as besoin de deux grandes cordes d'au moins 3 mètres (ou une grande corde d'au moins 6m à plier en deux). Sinon, de simples cordes à sauter peuvent faire l'affaire. Pour découvrir le Double Dutch, tu peux regarder ce clip : https://youtu.be/AHq_h0y1gYg

Comment s'y mettre ?

1. Deux tourneurs-ses doivent apprendre à tourner les cordes de façon synchronisée et dans le sens opposé (une corde dans le sens des aiguilles d'une montre et l'autre dans le sens contraire). Il est conseillé de tourner les bras vers l'intérieur. Ils-elles peuvent s'aider à garder le rythme en mettant de la musique !
 2. La troisième personne doit essayer de passer pendant que les cordes tournent en entrant d'un côté et en sortant de l'autre.
 3. Après avoir réussi à passer les cordes, on peut faire de légers sauts en essayant de rester au milieu des deux cordes. Pour commencer, il ne faut pas chercher à trouver la vitesse mais à se coordonner.
- Si on maîtrise les sauts, on peut ensuite tenter de faire des petites acrobaties en sautant (demi-tour, saut groupé, sur les mains, etc.)

Pour rester vigilant-e à la transmission du virus, ne partagez pas vos gourdes et à chaque changement de tourneur-euse, désinfectez-vous les mains avec du gel hydroalcoolique.



Le Parkour:

C'est un sport qui vise à se déplacer avec l'aide du mobilier urbain ou dans un espace naturel. Il développe les capacités physiques et intellectuelles pour se mouvoir avec énergie et agilité tout en regardant son environnement quotidien avec un autre regard. Tu peux découvrir cette discipline en regardant cette vidéo faite par une association de parkour à Salon-de-Provence:

https://youtu.be/qIA7FUR_LyY

Comment s'y mettre ?

Pour devenir traceur-se (personne qui fait du parkour), l'idéal est de se faire guider par un-e traceur-se déjà expérimenté-e. Renseigne-toi auprès de la fédération de parkour : <http://www.fedeparkour.com/> ou informe-toi auprès de ta mairie, de la maison des associations ou des clubs sportifs pour savoir s'il existe des traceur-ses près de chez toi.

Sinon, pour commencer de façon autonome, choisis un endroit extérieur avec peu de passage où il y a de l'espace, des marches ou des escaliers, une rampe ou tout autre élément pouvant aider à la progression et t'entraîner en faisant des sauts faciles pour gagner en confiance. Essaye différents mouvements de façon progressive mais attention à ne pas surestimer tes capacités.

Pour rester vigilant-e à la transmission du virus, ne partage pas ta gourde, nettoie les surfaces que tu touches pour ta progression avant et après ton passage.



POUR LES 11-13 ANS

Directrice de publication : Dr Michèle BLANC-PARDIGON, présidente du CoDEPS13

CoDEPS13: 83 La Canebière 13001 MARSEILLE mail: contact@codeps13.org site web: www.codeps13.org tel: 0491816849

Directeur de rédaction : Christophe POROT, directeur du CoDEPS13 mail: direction@codeps13.org

Rédacteurs-trices en chefs : Christophe POROT (CODEPS13), Véréna SABATINO (Espace Santé Jeunes Aubagne), Clémentine GUILLET (Maison des Ados 13 Nord)

Comité de rédaction: pour le CoDEPS13: Béatrice PEYCELON, Audrey BOYER, Déborah LECLERCQ. Pour l'ESJ Aubagne: Lucie Zimny, Gwenaëlle MENEZ, Justine LE MOAL. Pour la MDA13 Nord: Célia CHOBEAUX, Laurence LEGENDRE, Eric et Ela BARBIER, Benoît BERNA, pour le CoDES 04: Audrey DONZAT, pour le CoDES 06: Dr Corinne ROEHIRG

Le CoDEPS 13 est soutenu par l'ARS PACA, la Métropole Marseille Provence, le Département des Bouches du Rhône, le CGET (Politique de la ville), la Ville de Marseille.