

M24, C'EST UNE INITIATIVE UNIQUE EN FRANCE !

Une douzaine d'établissements scolaires dont le vôtre, implantés dans les différents quartiers de Marseille, de solides acteurs de la santé et du sport se sont réunis pour sensibiliser à l'amélioration de la santé des enfants par une activité physique et sportive pratiquée régulièrement.

Depuis quelques années la sédentarité s'accroît, et la crise sanitaire a détourné nombre d'adolescents de la pratique sportive hors école. La santé de beaucoup se dégrade.

4 rencontres sportives inter-établissements sont prévues en 2023 : **Journée Olympique et Paralympique** sur le stade d'Endoume le 4 avril, **le Grand Relais** sur le stade Delort les 25 et 26 mai, **le Grand Relais natation** en juin au Cercle des Nageurs et **la Coupe du Monde de Rugby des écoles** le 12 octobre au SMUC.

Elèves du CM1 à la terminale, enseignants et parents s'affronteront aussi sous les couleurs de leurs établissements !

DES CADEAUX EN PAGAILLE !

Chaque mois, le Cercle des Nageurs de Marseille offre 250 invitations pour assister aux matchs de son équipe championne de France de water-polo. Les Spartiates Marseille Hockey Club offre 200 invitations pour chaque match au palais Omnisports. Prochain match le 14 février à 20h. Adressez-vous à vos chefs d'établissement et aux enseignants d'EPS pour obtenir les billets.

DES PARTENAIRES SUPPORTERS



Aujourd'hui, nous souhaitons vous présenter **Sport Elite Jeunes** qui développe des camps et colonies sportives ainsi que des séjours à l'étranger. L'occasion de s'aérer en grand et de s'entraîner sur des campus de haut niveau durant les petites et grandes vacances. **Plus de 20 sports, de loisirs ou intensifs, et d'autres activités de pleine nature vous attendent !**

Retrouvez toutes les informations [ICI](#)

LE CHIFFRE QUI TUE

- **66% des jeunes** de 11 à 17 ans en France présentent un **"risque sanitaire accru"** (étude ANSES 2020, sédentarité et inactivité physique).
- **2 ados sur 3** passent plus de 2 heures par jour sur les écrans et pratiquent **moins de 60 mn d'activité physique.**



LE CONSEIL SANTÉ

Par **Abdou SBIHI**,
Chirurgien orthopédiste

Musclez-vous les cuisses avant de skier !

C'est le docteur Sbihi qui le dit. Le médecin de l'Olympique de Marseille est aussi chirurgien à l'ICOS et il constate que trop de skieurs ne sont pas préparés. Résultat : une avalanche d'entorses du genou avec rupture des ligaments. "Il vaut mieux arriver sur les pistes avec un minimum de capital musculaire, en renforçant les cuisses, mais aussi les abdominaux et le dos, quelques jours avant d'aller skier." Une cuisse bien renforcée va permettre de moins solliciter le genou. Squats, vélo, et montées d'escaliers : tout est bon !