

# Les 10 JE <sup>by</sup>

10 RÉFLEXES SIMPLES

Le  
**c.o.d.e.**  
du sport santé

**1** **JE**  
me déplace  
en utilisant les  
transports actifs  
(vélo, marche...)

**2** **JE**  
pratique  
régulièrement en  
fonction de mes  
capacités dans un  
club sportif

**3** **JE**  
m'alimente  
et m'hydrate  
correctement

**4** **JE**  
trouve  
du plaisir à  
pratiquer

**5** **JE**  
respecte  
mon corps

**6** **JE**  
préserve  
mon capital  
santé

**9** **JE**  
suis  
les recommandations  
officielles

**7** **JE**  
maintiens  
mon autonomie

**8** **JE**  
fais  
des rencontres  
stimulantes dans  
un club sportif

**10** **J'ai**  
la c.o.d.e.  
attitude !

Une réalisation

en partenariat avec

[collectionlecode.fr](http://collectionlecode.fr)

