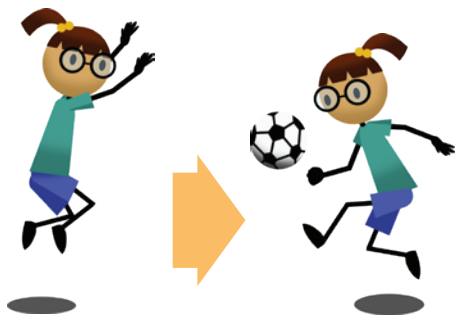


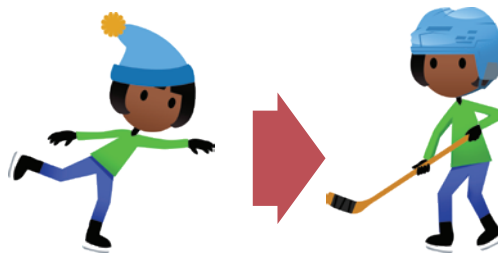
L'approche multisports :

Des aptitudes qui s'appliquent d'un sport à l'autre

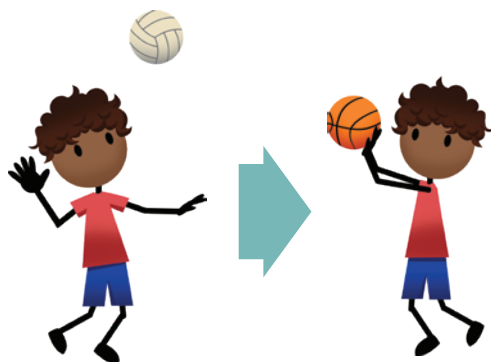
Le tennis peut-il aider votre enfant à jouer au baseball? S'il fait du patinage artistique, sera-t-il meilleur au hockey? Est-ce que la gymnastique aide à la pratique d'autres sports?



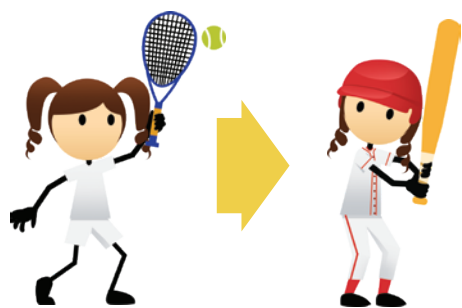
L'athlétisme aide les joueuses de soccer à mieux courir et sauter.



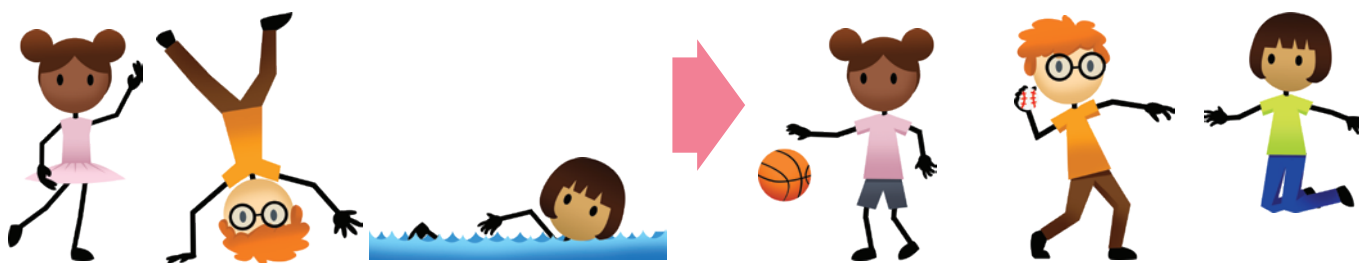
Le patinage artistique aide les joueuses de hockey à mieux patiner.



Le volleyball aide les joueurs de basketball à sauter plus haut et à mieux attraper et suivre le ballon.



Le tennis aide les joueuses de baseball et de softball à mieux frapper la balle.



La danse, la gymnastique et la natation aident les athlètes à avoir plus d'agilité, d'équilibre, de coordination et force et de flexibilité.

Dans la plupart des cas, les enfants devraient éviter de se spécialiser trop tôt dans un sport ou une activité physique. En fait, ils devraient essayer le plus de sports et d'activités possible avant l'adolescence. Grâce à cette approche multisports, ils pourront développer une meilleure littératie physique et de meilleures aptitudes athlétiques