

LES PRINCIPES SPORT PUR EN ACTION

SPORT PUR



GARDE UNE BONNE SANTÉ

Indicateurs comportementaux : Une personne qui incarne le principe Garde une bonne santé se soucie du bien-être physique, psychologique et social.

UNE PERSONNE QUI INCARNE LE PRINCIPE GARDE UNE BONNE SANTÉ :



- > a de l'énergie
- > choisit des aliments nutritifs et s'hydrate suffisamment
- > utilise des stratégies pour composer avec l'échec

UN ENVIRONNEMENT SPORT PUR QUI INTÈGRE LE PRINCIPE GARDE UNE BONNE SANTÉ :



- > priorise le bien-être des participants
- > assure leur sécurité physique, sociale et psychologique



- > noue et entretient des relations positives
- > est assez autonome et confiante pour prendre des décisions saines (ex. : arrêter de jouer si elle est blessée ou se sent mal)



- > les encourage à prendre des décisions saines en donnant l'exemple
- > crée un climat de confiance et favorise le soutien et l'autonomie

sportpur.ca



Queen's
UNIVERSITY