

## Je protège la santé des jeunes

Collèges  
lycées

des  
gestes  
à adopter  
toute  
l’année!



**Activités physiques d’intensité faible\* ou modérée\*\***  
Je les maintiens en plein air  
comme à l’intérieur mais j’en  
limite la durée.

Je maintiens la récréation en privilégiant les  
activités calmes.

\* Activités qui n’entraînent pas d’essoufflement : marche  
lente, jeux calmes en cour de récréation et aux parcs,  
pétanque...

\*\* Activités qui font respirer un peu plus vite mais  
n’empêchent pas de parler: marche d’un bon pas, vélo  
pratiqué de façon modérée, jeux actifs en cour de récréation  
et parcs, natation «plaisir»...



**Je suis attentif à l’apparition de  
symptômes, particulièrement  
chez les jeunes vulnérables\*.**

( fatigue, mal de gorge, nez bouché, toux,  
essoufflement, sifflements respiratoires,  
palpitations...)

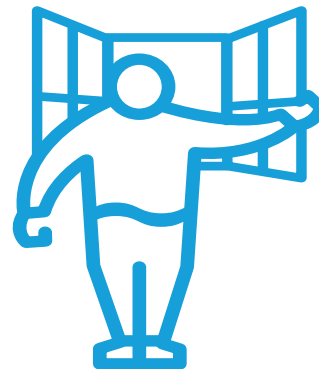
\* Jeunes atteints de pathologies cardiovasculaires ou  
respiratoires (asthme), diabétiques, immunodéprimés,  
affections neurologiques.



**Activités physiques intenses\***  
Je les reporte en plein air  
comme à l’intérieur.

**J’évite les sorties à proximité des grands  
axes routiers aux heures de pointe .**

\* Activités qui entraînent un essoufflement : compétitions,  
cross, évaluations, marche rapide, jogging, vélo pratiqué de  
façon énergique, VTT, natation rapide, jeux collectifs, sports  
de combat, escalade...



**Je continue d’aérer les locaux.**

2 fois 10 min par jour, de préférence côté cour .

**Je ne réduis pas la ventilation.**