

Dans le webdoc, Andrea est dans un gymnase, elle entretient sa forme physique pour sa pratique de l'escrime.

Les Français aussi font du sport : chacun a sa manière et son sport préféré pour garder la forme.

Plus d'un Français sur deux pratique une activité sportive. Mais de quelle manière ?

Tout seul...



La façon la plus facile de **faire du sport**, quand on a la motivation et le courage, c'est de **chausser ses baskets** et d'aller marcher ou courir en ville, dans un parc ou à la campagne. **La marche** et **la course à pied** sont deux des **activités sportives** préférées des Français.

En France, on aime aussi prendre **son vélo** pour **faire du cyclisme** ou **mettre son maillot de bain** pour aller **nager à la piscine**.

...dans une salle de sport...

Les Français fréquentent beaucoup les **salles de sport**. Il y a de nombreux équipements pour **entretenir sa forme physique, se muscler** et faire travailler **son rythme cardiaque**.

Des **cours collectifs** sont aussi proposés :

- **de la danse** : **salsa, danse orientale, capoeira, zumba**, etc. ;
- **de l'aérobic, du step** ou **de l'aquagym** ;
- **du yoga, du Qi Gong** et autres activités de bien-être.



... ou en club.



Pour pratiquer certains sports, il faut **s'inscrire dans un club** ou une association et payer sa licence chaque année.

Le football est le sport préféré des Français avec presque 2 millions de licenciés. Ensuite, il y a **le tennis, l'équitation, le judo** et **le basketball**.

Le saviez-vous ?

La pétanque, le célèbre jeu de boules d'origine méditerranéenne, est un sport qui se pratique à travers le monde.

En effet, la FIPJP (Fédération internationale de pétanque et jeu provençal) rassemble plus de 600 000 licenciés sur les 5 continents.

Et ailleurs ?

Le volleyball : Sport n°1 au monde. 260 millions de personnes pratiquent ce sport sur la planète.