

SPORT

- **Engage-toi dans une activité physique**
- **Améliore ta santé et ta forme physique**
- **Jouis d'un corps et d'un esprit sain**

Proud to be

THE DUKE OF EDINBURGH'S
INTERNATIONAL AWARD



In Luxembourg

Quel est le temps minimum qu'il faut investir dans cette activité?

Bronze: 3 mois

Argent: 6 mois

Or: 12 mois

- Pour le niveau bronze, tu peux choisir le domaine Sport pour t'engager pendant 3 mois supplémentaires.
- En tant que participant admis directement au niveau Argent ou Or, tu peux choisir ce domaine pour t'engager pendant 6 mois supplémentaires.
- L'activité doit être poursuivie pendant au moins une heure par semaine. Même si tu fais plus qu'une heure par semaine elle peut être prise en compte pour le Mérite. La durée minimale du niveau choisi doit être respectée.

Les différentes étapes:

- **Choisis une activité dans laquelle tu souhaites t'engager**



- **Communique ton choix à ton tuteur**



- **Veille à bien collecter les signatures dans ton carnet de bord**



- **Une fois terminée, demande au responsable de ton activité de signer dans ton Recordbook et n'oublie pas d'y indiquer les dates**



Exemples

- Sports de ballon: handball, basketball, badminton
- Arts martiaux - boxe, karaté
- Sports nautiques - natation, plongeon
- Équitation
- Danse, trampoline, patins à roues
- Courses, gymnastique, ...



➔ En principe chaque activité pendant laquelle tu transpires et qui représente un défi pour toi fait partie de ce domaine. Des activités comme le yoga et le pilâtes par contre font partie du volet talent et non du volet sport.



➔ Si tu réalises un sport de saison, tu peux choisir un autre sport à pratiquer en dehors de la saison ou bien tu fais une pause. Mais la pause ne compte pas pour compléter la durée minimale de ton engagement!

