

BOUGEZ, C'EST LA SANTÉ !

1 // OBJECTIFS :

- Améliorer la condition physique de votre enfant, contribuer au maintien d'une activité adaptée régulière
- Participer au changement des habitudes quotidiennes de votre enfant
- **Gratuité du dispositif**

2 // PROGRAMME :

- 2 groupes de 12 enfants : 7-10 ans et 11-13 ans
- 2 APAS (activités physiques adaptées) d'1h15 par semaine : marche, cardio, vélo, roller, sports collectifs, ergo en salle, renforcement musculaire...)
- Encadrement par un éducateur sportif de la ville de Sète

3 // DISPOSITIF :

- Bilan initial avec un enseignant en activités physiques adaptées et santé (E.APAS), prise de contact avec la famille, bilans (intermédiaire et final)
- Engagement de l'enfant et des parents dans le dispositif
- Conseil diététique

