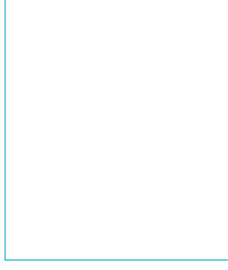


Bulletin d'inscription:

Nom: _____
Prénom: _____
Date de naissance: _____
Nom des parents: _____
Adresse: _____
NPA, localité: _____
Tél. prof.: _____ Tél. privé: _____
Courriel: _____
Date: Médecin traitant (tampon): _____
Signature (parent/représentant légal): _____

Inscription par téléphone: M. François Mercuri, 079 447 37 91

Association «Sports pour toi»
CP 918
1920 Martigny



Edition n° 1 - août 2009 - année scolaire 2009/2010



Pour tout renseignement
complémentaire,
vous pouvez contacter:

M. François Mercuri
Tél. 079 447 37 91



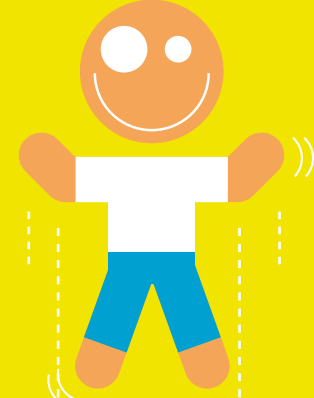
alimentationmouvementvs@lvpp.ch
www.alimentationmouvementvs.ch
Tél. 027 329 04 29

Un programme de la Ligue valaisanne
contre les maladies pulmonaires et pour la prévention



«Sports pour Toi»

Programme d'activités sportives
pour enfants et adolescents
en surcharge pondérale



L'excès de poids touche un nombre de plus en plus important de personnes. Une alimentation trop riche et un mode de vie trop sédentaire sont à l'origine de ce phénomène. Un changement d'habitude alimentaire et l'augmentation de l'activité physique permettent souvent d'améliorer le problème de poids et d'éviter ainsi certains risques de maladies futures.

Objectif:

«Sports pour toi» offre aux enfants et adolescents la possibilité de pratiquer une activité physique avec plaisir dans un cadre convivial dans le but de faire prendre ou reprendre goût à l'activité physique et au sport.

Public-cible:

Ce cours hebdomadaire s'adresse aux enfants et adolescents qui présentent un excès de poids et qui aimeraient prendre ou reprendre goût à une activité sportive grâce à un programme adapté spécifiquement pour eux et un encadrement professionnel. Le soutien des parents contribue positivement au succès de la démarche.

Activités:

Les activités, encadrées par des professionnels du sport et de l'alimentation, sont adaptées spécifiquement aux enfants et adolescents en surpoids: jeux de balles, badminton, uni-hockey, fitness, circuit training, piscine, jeux aquatiques, etc.



A. Durant l'année scolaire:

Durée des séances: 1h30 par séance

Prix: Fr. 7.- par cours (couvre la location des terrains)

Sierre

Lundi de 17h30 à 19h00 (rendez-vous 15 minutes avant le cours)

Lieux: Salle Eden, piscine et patinoire, Sierre

Sion

Mercredi de 13h30 à 15h00 (rendez-vous 15 minutes avant le cours)

Lieux: New Black fit club, centre de sports et loisirs des Iles, piscine de Sion

Martigny

Mercredi de 16h00 à 17h30 (rendez-vous 15 minutes avant le cours)

Lieu: Vitamine fitness, Salle polysportive «Cocosane»

Monthey

Vendredi de 17h00 à 18h30 (rendez-vous 15 minutes avant le cours)

Lieux: Black 2000, piscine et patinoire, Monthey

B. Pendant les vacances scolaires d'été

Une après-midi «plein-air» par semaine est organisée sur inscription. La sortie est encadrée par des professionnels du sport et de l'alimentation. Les animations sont adaptées au temps et au groupe qui s'est inscrit. Le goûter est fourni par «Sports pour toi».

Dates: 6 après-midi sur les 8 semaines de vacances scolaires d'été

Durée: de 13h30 à 18h00

Lieu: région de Martigny ou de Sion en alternance

Prix: Fr. 5.- par cours (couvre les frais du goûter)

C. Camps de vacances

Deux camps de vacances, l'un en automne, l'autre en hiver sont organisés à l'attention des enfants et adolescents intéressés. Il est possible d'y inviter des proches (ami-e-s). Le camp est encadré par des professionnels du sport et de l'alimentation. Les parents intéressés à participer à l'encadrement sont les bienvenus.

Dates: à définir, deux fois par année

Durée: 2 jours (1 nuit)

Lieu: Valais

Prix: à définir selon le camp

