

Bien dans tes baskets

Bien dans ton assiette

avec - d'écran et + de mouvement

Le défi

Diminue le temps  
d'écran de 20  
minutes par jour

à relever

Augmente ta pratique  
d'activité physique  
d'une heure par semaine

et participe  
à un atelier  
cuisine  
ludique et  
pédagogique  
sur le bien  
manger



Pour les 5èmes et 4èmes  
qui souhaitent prendre du temps  
pour eux !

Venez nous rencontrer le mardi 07 novembre  
de 13h00 à 14h00 !

Vous êtes les bienvenus

**Pour Qui ?**

Pour les 5èmes et 4èmes volontaires

**Quand ?**

2 séances par semaine : le mardi et le jeudi de  
13h00 à 14h00

**A partir de quand ?**

le mardi 14 novembre

**Où ?**

Au complexe sportif du collège

**Pour quoi faire ?**

- Faire de l'activité physique toutes les semaines en dehors de toute performance, rien que pour le plaisir !
- Prendre soin de soi
- Participer à des ateliers découvertes sur l'alimentation et sur le handicap
- Mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique et d'une alimentation adaptée
- Echanger sur l'impact des écrans au quotidien
- Evaluer ses capacités physiques et son niveau de sédentarité

Et surtout, on décide ensemble du programme d'activités en fonction des tests que vous avez réalisés ! Par exemple : cardio-training, renforcement musculaire...

**BOUGER POUR  
MA SANTE !**

**Inscriptions :**

Auprès de l'équipe Vie  
Scolaire du collège.

