



## ACTIVITES PHYSIQUES SPORT SANTE

### PROGRAMME

5 SEANCES POUR SE METTRE AU SPORT

**Pour qui ?** Pour des enfants et adolescents en surpoids et/ou diabétique

**Pourquoi?** Pratiquer une **activité sportive régulière**, dans un but de santé et de confiance en soi

**Objectif** Continuer une activité physique après le programme

### Les activités

**Circuits moteurs** avec comme support l'activité gymnique qui permet une grande diversité d'exercices, une prise de risque sécurisée.

**Circuit de renforcement** musculaire spécifique à chacun.

**Activités physiques collectives** : bouger en s'amusant

**Marche nordique**: activité extérieure permettant le travail de tous les membres

En petits groupes (maximum 6 enfants)

**Gymnase RUOCCO**, avenue G.Berger  
(En face de l'IUT. Aix sud)

Responsable : **Magali TEMPIER**, directrice de l'AUC Gymnastique

Diplômée de la Faculté des Sports de Marseille

Certification de spécialisation CREPS Aix en Provence :

Aide au maintien en activité de la personne (Sport sur ordonnance)

Brevet fédéral « marche nordique » FNSMR

Formation Petite Enfance FFG

06 18 81 15 96

