

Inscription



06 44 08 35 31
Léo, ton nouveau coach



Au Terminus d'Arreau
Av. de la Gare, 65240 Arreau
Tous les jeudis de 17h à 18h10



Viens te joindre à nous ce lundi,
découvre, essaye, amuse-toi !

TEMOIGNAGES



"Les copines, je les retrouvais tous les jeudis soirs et même parfois pendant les vacances : super ambiance, nous avons toujours gardé contact depuis !" ~ Léa, 12 ans
"Toujours très pro et à l'écoute. Les cours sont ludiques... Ce sont des rdv que j'attends chaque semaine avec impatience"
Yohan, 14 ans



Au programme (exemples) :

Propose tes idées !!!

- Jeux d'opposition
- Parcours ludiques / motricité
- Renforcement léger
- Activités extérieures (voir météo)
- Étirements, retour au calme



Tu passes trop de temps assis ?

Bouge à Arreau ! 🏃

**Viens bouger
avec nous,
chaque jeudi
à 16h45 !**



**C'est fun, c'est
gratuit, c'est
pour toi !**

Auto-évaluation de la sédentarité



 Combien de temps passes-tu par jour ... (en dehors des cours) :

 Écrans (hors devoirs) :
☐ < 1h ☐ 1-2h ☐ 2-4h ☐ +4h

 Assis (en dehors des cours) :
☐ < 4h ☐ 4-6h ☐ 6-8h ☐ +8h

 Pratiques-tu du sport en dehors du collège ?
☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois



 Lequel ? _____
Durée / semaine : _____h

Prends-tu plaisir à faire du sport ?
☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

Alors, es-tu sédentaire ?

QUESTIONNAIRES A REMPLIR

QUESTIONNAIRE PARENTS



QUESTIONNAIRE JEUNE

QUAND ?

CHAQUE JEUDI 16H45- 18H10



OBJECTIFS

- ✓ S'amuser en bougeant
- ✓ Découvrir différents sports à la cool
- ✓ Apprendre à mieux se mouvoir
- ✓ Gagner en confiance et motivation

Où ?

ARREAU : SALLE TERMINUS GYMNASSE ?

16h45 : Léo vient te chercher au collège
Retour possible :



18h25 : bus vers St Lary (quai de la Neste)
19h04 : vers Lannemezan

Maison de santé d'Aure



LA SEDENTARITE C'EST

-  Moins d'énergie 
-  Moins de concentration 
-  Douleurs, posture fragile 
-  Moral en baisse 
-  Risque de prise de poids 

BOUGER C'EST

-  Plus d'énergie 
-  Meilleur sommeil 
-  Se défouler après les cours 
-  Rencontrer d'autres jeunes 
-  Bien dans son corps et sa tête 

