

# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



INFORMATION JEUNESSE

ALBERTVILLE

Mission Locale  
Albertville - Tarentaise

Mercredi 29 janvier 2020  
de 13h30 à 16h30

**Cultive... ta SANTE**

Tout public  
14 ans et +

Centre national de ski et de snowboard  
& Gymnase de la Combe de Savoie

Rencontres • Kinésithérapeute / Préparateur physique /  
Médecin du sport / Nutritionniste  
Découvertes / ateliers • Handisport / Poussée de bobsleigh  
Nutrition / Proprioception / Tests diagnoform TONIC...  
Conférences • Bienfaits du sport / Sommeil / Récupération  
Smoothies énergisants

f t i

www.albertville.fr  
pjalbertville@gmail.com

SAVOIE

DECATHLON



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



**Thématique de l'action :** *Santé*

**Intitulé de l'action :** *Cultive ta santé*

**Lieu :** *Centre National du Ski, Albertville.*

**Public(s) et nombre de personnes concerné(s) :** *15 joueurs u15*

**Constat(s) et Objectif(s) :** *Le but est de faire prendre conscience aux jeunes des bienfaits du sport et d'une alimentation saine.*

**Personne(s) intervenante(s) :** *Préparateur physique de l'équipe de France de ski – Ligue Rhône-Alpes d'Athlétisme - Nutritionniste*

**Descriptif synthétique de l'action :**

*Les jeunes ont participé à différents ateliers durant l'après-midi.*

*Test diagnoform TONIC avec les pros de l'Athlétisme.*

*Conférence sur les bienfaits du sport, conseils sur la récupération avec les pros du ski.*

*Atelier vélo smoothie avec La Smoocyclette, comment bien s'alimenter et s'hydrater.*



# PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot

