



CE QUE J'AIME
DANS
L'EFFORT
PHYSIQUE

C'EST AVANT,
QUAND ÇA N'A PAS
ENCORE COMMENCE

ET ADRES
QUAND C'EST
FINI

L'ATELIER MUSCU DE LA SEXION D'ADOS

Cet atelier permet de répondre à certains objectifs que nous avons fixés sur le projet pédagogique de la sexion d'ados à savoir :

Favoriser l'accueil des jeunes et leur accès à la sexion d'ados

Rendre les jeunes acteurs de leurs temps libres

Accompagner les jeunes au cours de l'adolescence

La pratique de l'activité « musculation » nous permet également d'aborder des sujets importants en rapport direct avec l'adolescence tel que :

- 1 L'apparence physique, comment percevons-nous notre propre corps**
- 2 la nutrition, nos jeunes ont trop souvent tendance à mal se nourrir, une alimentation saine et équilibrée est inhérente à la pratique de ce sport**
- 3 Le repos. Savoir bien se reposer est obligatoire pour la pratique de n'importe quel sport. Nous savons à quel point un bon nombre d'ados ont des problèmes de repos**
- 4 Le dépassement de soi : la musculation, pratiquer avec envie, va chercher en nous énormément de motivation ainsi que l'obligation de ce faire « mal » qualités dont nous avons besoin tout au long de notre vie. Le fait même de ce faire « mal », de transpirer ensemble favorise la cohésion de groupe.**

L'animateur (Benoit) propose un suivi personnalisé à chacun des jeunes. Il est garant de la bonne ambiance et de la progression de chacun.

Chaque jeune pourra progresser à son rythme. Il doit s'engager à venir régulièrement.

Dans un premier temps cet atelier sera **gratuit** pour les adhérents du centre socioculturel ACDA. Un certificat médical vous sera demandé.

TU PEUX ACCEPTER L'ÉCHEC, MAIS N'ACCEPTES JAMAIS DE NE PAS AVOIR ESSAYÉ

Michael JORDAN

LE SPORT VA CHERCHER LA PEUR POUR LA DOMINER, LA FATIGUE POUR EN TRIOMPHER ET LA DIFFICULTÉ POUR LA VAINCRE

Pierre de COUBERTIN

ADOLESCENCE = 2 GRANDES PERIODES

Pré puberté : fille : 10-14 ans garçon : 11-15 ans

Puberté : fille : 14-18 ans garçon : 15-20 ans

L'atelier concerne les jeunes à partir de 14 ans.

Objectifs :

- Perte de poids
- Prise de masse musculaire
- Travail cardio
- Amélioration des capacités physique adaptées à un sport (prépa physique)
- Bien être
- Travaux sur l'hygiène de vie (nutrition, repos, santé)
- Dépassement de soi
- Travail d'équipe

Type de travail

Musculation posturale (gainage)

Renforcement musculaire sur matériel de musculation

Début de travail sur des méthodes de développement de la force et de l'hypertrophie

Matériel : poids du corps, médecine ball, banc de musculation, machines guidées, haltères, élastiques ...

Séances en périscolaire :

Mercredi de 14h à 15h30

Vendredi de 20h à 21h30

Séances vacances scolaires :

tous les matins disponibles

de 10h à 11h30

Besoin de plus d'infos ?

Contact Benoit : 07.86.38.43.63 / 04.71.46.83.00

bccentresocialytrac@laposte.net

facebook : jeunesàlacroiséedesautres

snapchat : Bénitocentre

L'ADO PREND SON ENVOL...



