

SAMEDI 27 JANVIER

EVÈNEMENT SPORTIF



VIENS :

- FAIRE DU SPORT AVEC TES PROS DE SANTÉ
- PRÉPARER TON "GOUTER SMOOTHIE" LOCAL
- PARTICIPER À L'EMISSION "BLA BLA RADIO"

ET RÉCUPÉRER TON
CADEAU



BIEN DANS TA TÊTE, BIEN DANS TON CORPS

SANTÉ MENTALE



SPORT



ALIMENTATION

RELÈVE LE DÉFI DE PRENDRE SOIN DE TA SANTÉ POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE !

Ne pas jeter sur la voie publique

À LA SALLE VAL'AUBANCE DE VAUHRÉTIEN
DE 14H30 À 18H



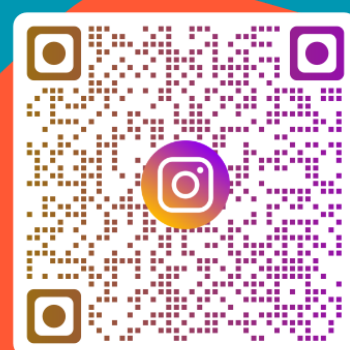
DES DÉFIS À RELEVER TOUT LE MOIS DE JANVIER

DES RENCONTRES ENTRE JEUNES ET PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

TES ANIMATEURS JEUNESSE ET DES PROS DE LA SANTÉ DU TERRITOIRE TE LANCERONT DES DÉFIS TOUT LE MOIS DE JANVIER



Espace jeunes de Saint Melaine sur Aubance



SCANNEZ-MOI

Espace jeunes les Garennes sur Loire



Espace jeunes de Brissac

TU POURRAS TROUVER CES DÉFIS DANS TON COLLÈGE, TON ESPACE JEUNES ET SUR INSTAGRAM

TU POURRAS LES RÉALISER AVEC TES POTES OU EN SOLO

POUR POUVOIR BÉNÉFICIER D'UN AVANTAGE LORS DE NOTRE ÉVÈNEMENT SPORTIF, RÉCUPÈRE TA GRILLE DE DÉFI DANS TON ESPACE JEUNES ET FAIT TAMPONNER TON DÉFI AUPRÈS D'UN ANIMATEUR

MERCREDI 3 JANVIER

PREND SOIN DE TON ALIMENTATION

Avec la participation d'une diététicienne et d'une infirmière



A L'ESPACE JEUNES DE ST MELAINE DE 14H À 18H

SAMEDI 13 JANVIER

RELAX ! TA SANTÉ MENTALE, ON EN PARLE !

Avec la participation d'une psychologue et d'une médecin



A L'ESPACE JEUNES DE JUIGNÉ DE 14H À 15H30

VENDREDI 19 JANVIER

MOVE YOUR BODY

Avec la participation d'un médecin et de deux kinésithérapeutes



A LA SALLE DE L'AUBANCE À BRISSAC DE 19H À 22H



GRILLE DE DÉFIS



Réalise 15 défis durant le mois de janvier et fais les valider à un animateur de ton village pour obtenir un cadeau lors de l'évènement sportif qui aura lieu le 27 janvier à la Salle Val'Aubance à Vauchrétien.



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

BIEN DANS MA TÊTE

**Lâche ton
tél !**

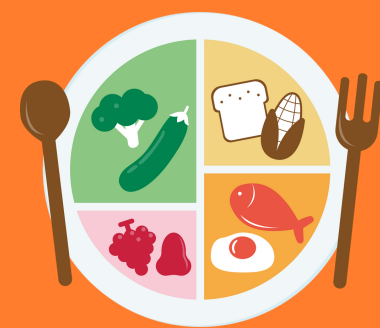
**COMBIEN DE TEMPS PEUX-TU
TENIR SANS REGARDER TON
TÉLÉPHONE ?**



MIEUX MANGER

Protéines

**CITES 5 SOURCES DE
PROTÉINES AUTRES QUE LA
VIANDE ET LE POISSON**



BIEN DANS MA TÊTE

Mes qualités

CITE 3 DE TES QUALITÉS



MIEUX MANGER

Un p'tit déj

**DE QUOI EST FAIT UN PETIT-
DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ ?**



A VOS BASKETS

Gainage

**EN POSITION DE LA PLANCHE,
ESSAIES DE TENIR EN GAINAGE
20 SECONDES.**



A VOS BASKETS

**Corde à
sauter héhé !**

**FAIT TRAVAILLER TON CARDIO
EN FAISANT LE PLUS DE SAUT
QUE TU PUISSES**



A VOS BASKETS

Cobra

**FAIT TRAVAILLER TA SOUPLESSE
EN IMITANT LE COBRA**



BIEN DANS MA TÊTE

Pépites

**CITE 3 CHOSES QUI T'ON FAIT
PLAISIR AUJOURD'HUI**



BIEN DANS MA TÊTE

Tout doux

ECRIS SUR LA FEUILLE COLLÉ AU
DOS DE TES CAMARADES DES
CHOSSES GENTILES À LEUR
SUJET



MIEUX MANGER

5 fruits et légumes

MANGE 5 FRUITS ET LÉGUMES
DANS TA JOURNÉE



MIEUX MANGER

Mange local

PRENDS-TOI EN PHOTO AVEC
UN PRODUCTEUR PROCHE DE
CHEZ TOI



MIEUX MANGER

Qu'est ce que c'est ?

RECONNAIS-TU CES ALIMENTS ?



A VOS BASKETS

Bien enraciné

TIENS-TOI SUR UN PIED TOUT
EN TOURANT LA TÊTE À DROITE
ET À GAUCHE. ATTENTION À
TON ÉQUILIBRE !



BIEN DANS MA TÊTE

Tu stress ?

FILM UN JEUNE IMITANT UNE
SITAUTION DE STRESS DANS
LAQUELLE IL S'EST DÉJÀ
RETROUVÉ



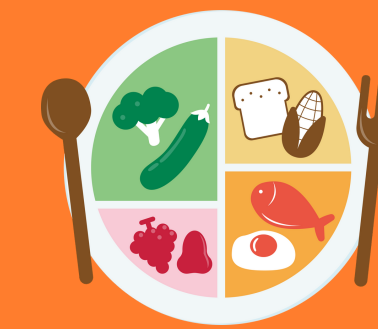
A VOS BASKETS

ça squat ?

FAIS AUTANT DE SQUATS QUE
TU PUISSES



MIEUX MANGER



A VOS BASKETS

Alpha'body

**REALISE UNE PHOTO AVEC DES
COPAINS POUR ECRIRE LE NOM
TA COMMUNE !**



A VOS BASKETS

La chaise longue

**TENIR LA POSITION DE LA
CHAISE LE PLUS LONGTEMPS
POSSIBLE**



A VOS BASKETS

Take the pose !

**FAIS LE PLAN SÉQUENCE LE
PLUS DROLE OÙ SEUL LE
CAMERA-MAN BOUGE**



A VOS BASKETS

Coup de pompe?

**FAIS 15 POMPES EN MOINS
D'UNE MINUTE**



A VOS BASKETS

Balle folle

**FAIS UN MAXIMUM DE REBOND
AVEC UNE BALLE DE PING PONG
EN 30"**



A VOS BASKETS

Saut à la corde

**FAIS LE MAXIMUM DE
SAUT EN 30"**



BIEN DANS MA TÊTE

Problème résolu !

**ANNONCE UNE DIFFICULTÉ QUE
TU AS RENCONTRÉ ET
COMMENT TU L'AS DÉPASSÉE**



BIEN DANS MA TÊTE

Ses qualités

**ANNONCE 3 QUALITÉS DU
COPAIN D'EN FACE**



BIEN DANS MA TÊTE

Top cette semaine

RACONTE UN ÉVÉNEMENT TOP DE TA SEMAINE PASSÉE



MIEUX MANGER

La collection

LISTE LE PLUS GRAND NOMBRE DE LÉGUMES QUE TU CONNAIS



A VOS BASKETS

La longue ligne

RÉALISE LA PLUS GRANDE LIGNE EN ACCUMULANT TOUT CE QUE TU TROUVES SOUS LA MAIN



BIEN DANS MA TÊTE

Pas top cette semaine

RACONTE UN ÉVÉNEMENT PAS TOP DE TA SEMAINE PASSÉE





GRILLE DE DÉFIS



Réalise 15 défis durant le mois de janvier et fais les valider à un animateur de ton village pour obtenir un cadeau lors de l'évènement sportif qui aura lieu le 27 janvier à la Salle Val'Aubance à Vauchrétien.



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15



GRILLE DE DÉFIS



Réalise 15 défis durant le mois de janvier et fais les valider à un animateur de ton village pour obtenir un cadeau lors de l'évènement sportif qui aura lieu le 27 janvier à la Salle Val'Aubance à Vauchrétien.



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15