

# SAMEDI 27 JANVIER

# EVÈNEMENT SPORTIF



VIENS :

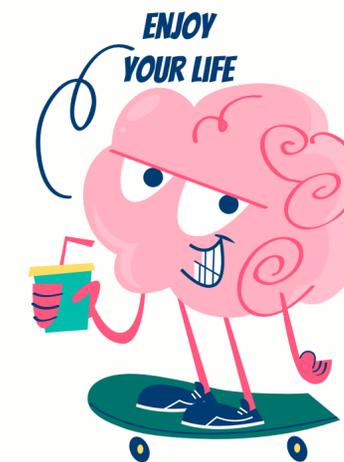
- FAIRE DU SPORT AVEC TES PROS DE SANTÉ
- PRÉPARER TON "GOUTER SMOOTHIE" LOCAL
- PARTICIPER À L'EMISSION "BLA BLA RADIO"

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

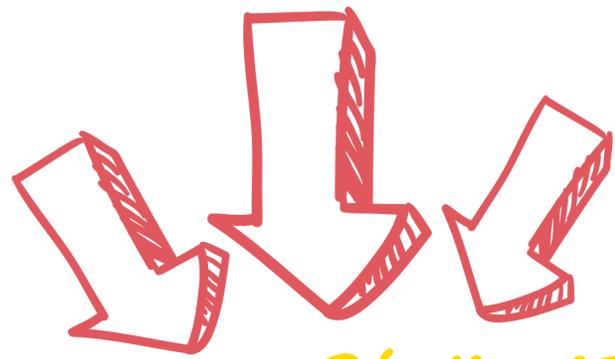
## VENDREDI 19 JANVIER

### 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