

# UNE SEMAINE POUR TOI ET POUR GRANDIREN FORME!

Coche dans le programme qui se trouve au dos de ce coupon d'inscription les activités qui t'intéressent par jour et retourne-le auprès de l'infirmière scolaire de ton collège ou directement à l'adresse mentionnée.

**Pas de confirmation d'inscription!**

A affranchir

**Vincent Clément**  
Hôpital de l'Enfance  
Chemin de Montétan 16  
1000 Lausanne 7

## INFOS

### SPORTS COLLECTIFS

Basketball, handball, football, badminton, unihockey, volley, tchoukball et frisbee.

### KINBALL

Jeu collectif qui oppose, autour d'un gros ballon d'un diamètre de 1.22 m, trois équipes.

### HIP-HOP :

Mélange de plusieurs danses, funk et house.

### STREET DANCE

Mélange de hip-hop, break et locking.

### GYM DOS

Travail des muscles profonds, de la ceinture abdominale et amélioration de la posture.

### ARTS DU CIRQUE

Activités mêlant jonglage, équilibre et expression corporelle.

### ZUMBA

Mélange de plusieurs danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaetón, kuduro ...) avec des mouvements de fitness.

### CAPOEIRA

Art martial afro-brésilien qui puiserait ses racines dans les méthodes de combat et les danses.

Prestation financée par :



Dans le cadre de :



Organisateurs :



Programme téléchargeable sous :

[www.ca-marche.ch/](http://www.ca-marche.ch/)  
[www.chuv.ch/dedop/](http://www.chuv.ch/dedop/)

# UNE SEMAINE POUR TOI ET POUR GRANDIREN FORME!

DU  
16 AU 20  
OCTOBRE  
2017

**LAUSANNE**

# TU AS UN EXCÈS DE POIDS?

Viens découvrir des activités ludiques et te faire plaisir avec d'autres jeunes de 10 à 18 ans qui ont les mêmes préoccupations!

Tu pourras tester plusieurs disciplines sportives ou artistiques différentes durant 5 après-midis, à la salle omnisports des Bergières à Lausanne, du 16 au 20 octobre 2017 de 14h00 à 17h00 et tout ceci GRATUITEMENT!

Tu seras pris en charge par des professionnels dans chaque activité que tu pratiqueras et des diététiciennes animeront une pause autour d'un goûter!

## UNE SEMAINE POUR TOI ET POUR GRANDIR EN FORME!

## PRENDS TES BASKETS... VIENS, BOUGE & AMUSE-TOI!

### CONTACTS

#### HOPITAL DE L'ENFANCE

**Vincent Clément**  
maître de sport en APA  
079 556 15 84  
vincent.clement@chuv.ch  
www.chuv.ch/dedop

#### VILLE DE LAUSANNE

**Julien Mortier**  
médiateur sportif  
079 508 08 35  
julien.mortier@lausanne.ch  
www.lausanne.ch/médiation

#### INFIRMIÈRE SCOLAIRE DE TON COLLÈGE

## QUAND?

Du 16 au 20 octobre 2017

## OÙ?

Au Centre sportif des Bergières  
Avenue des Bergières 44  
1004 Lausanne

## ACCÈS

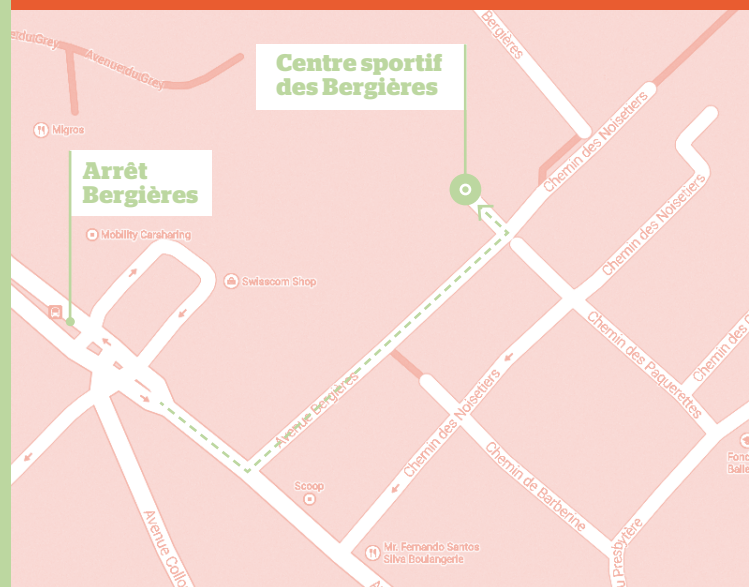
Bus numéro 2 et 21 arrêt Bergières

## PRIX?

Gratuit!

## PROGRAMME?

Chaque après-midi de 14h00 à 17h00  
Une pause animée par des diététiciennes est prévue de 15h15 à 15h45



Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas d'accident ou autre évènement pouvant survenir lors des activités.

Pour chaque jour coche les activités auxquelles tu souhaites participer et retourne le coupon d'inscription jusqu'au vendredi 13 octobre 2017.

**Pas de confirmation d'inscription. Présence obligatoire.**

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Date de naissance: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tél. d'urgence: \_\_\_\_\_

Mobile: \_\_\_\_\_

Poids: \_\_\_\_\_ Taille: \_\_\_\_\_

J'autorise ma fille / mon fils à:

participer au camp  être photographié et/ou filmé

Signature des parents: \_\_\_\_\_

### PROGRAMME DU 16 AU 20 OCTOBRE 2017

14h00-15h15 - 1<sup>ère</sup> activité - 15h15-15h45 - goûter - 15h45-17h00 - 2<sup>ème</sup> activité -

#### LUNDI

hip hop  cirque  
 sports collectifs  sports collectifs

#### MARDI

zumba  gym dos  
 sports collectifs  sports collectifs

#### MERCREDI

street dance  capoeira  
 sports collectifs  sports collectifs

#### JEUDI

zumba  gym dos  
 sports collectifs  sports collectifs

#### VENREDI

hip hop  activité spéciale  
 sports collectifs