



« Sentez-vous sport avec l'Alerte Sportive de St Romain en Gal »

L'Alerte Sportive de SAINT ROMAIN EN GAL a participé pour la 5ème année consécutive à la semaine européenne « Sentez-vous Sport » qui avait lieu du 14 au 19 septembre 2015. Cette semaine avait pour but de sensibiliser le plus grand nombre aux bienfaits d'une activité physique et sportive régulière et adaptée pour préserver sa santé.

Ainsi durant la semaine les participants ont pu participer à des activités sportives « classiques » : gymnastique aux agrès, danse, éveil de l'enfant, sportbal', Futsal', Gym Form'Détente, FreeStep, gym découverte, danse cirque, Sport'Nature.

Toutefois, nous avons profité de cette occasion pour montrer le sport et la diététique sous un angle différent le samedi 19 septembre 2015. Ainsi, les participants ont pu parties de s'initier au volley et également s'amuser en famille lors de babyfoot géant gonflable endiablées, assis, participer à notre atelier « sportdiét' » mêlant activité physique et informations- des parcours échanges sur la diététique. En parallèle étaient mis en place pour les 3-6 ans. Les enfants ont également pu jouer à un jeu de rapidité : un jeu de version avec des questions axées sur le Programme National Nutrition Santé.



occasion pour un angle différent participants ont pu parties de s'initier au volley et informations- des parcours Les enfants ont également pu jouer à un jeu de rapidité : un jeu de version avec des questions axées sur le Programme National Nutrition Santé.

Durant cette journée 80 enfants âgés de 3 à 14 ans, aidés de leurs parents pour les plus jeunes, ont pu participer à un petit déjeuner et à un goûter animés par Déborah qui nous a donné des informations et des conseils avisés sur la diététique et sur la composition équilibrée de ces repas. Bien que le choix entre les aliments d'une même famille ait pu être cornélien pour les petits, les grands ont eu l'occasion de remettre en question leurs pratiques et leurs habitudes alimentaires. Ils ont également pu échanger avec Déborah sur ce thème.

Durant cette journée dynamique et familiale nos encadrants, dirigeants et bénévoles ont pu faire vivre les valeurs de notre association.

Ces activités variées et gratuites proposées par l'ASRG ont ravi les participants (petits et grands).



En répondant présent, le public local (et notamment de nombreux jeunes), a ainsi pu prendre plaisir à pratiquer une activité physique (amélioration du bien-être physique et mental, lutte contre la sédentarité) et remettre en pratique les règles de bases de l'équilibre alimentaire.

Magali RACLET secrétariat ASRG
responsable de Sentez-vous-Sport et coordonnatrice ATOUTFORM' ASRG