

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Coupon de Participation à retourner  
le plus rapidement possible au Service Animations Sportives

Je soussigné-e \_\_\_\_\_ autorise

ma fille  mon fils \_\_\_\_\_

à participer au cycle de préparation physique du mercredi 12 juin au mercredi 31 juillet 2019

à être pris-e en photos et vidéos dans le cadre de cette journée par la Ville de Tarnos.  
Les photos / vidéos pourront être diffusées sur les supports de communication de la Ville  
(exemple : Tarnos Contact, page Facebook de la Ville).

## EN CAS D'URGENCE

Numéro de téléphone \_\_\_\_\_ Mail \_\_\_\_\_

J'autorise les organisateurs et organisatrices à faire hospitaliser mon enfant en cas d'urgence.

Allergie & conduite à tenir : \_\_\_\_\_

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Signature :



LA VILLE DE TARNOS propose un



**CYCLE DE  
PRÉPARATION PHYSIQUE**  
du 12 juin au 31 juillet 2019

GRATUIT  
POUR LES JEUNES  
SPORTIFS ET SPORTIVES  
NÉ-E-S ENTRE 2002 ET 2004

LA VILLE DE TARNOS EST LABELISÉE  
« VILLE ACTIVE & SPORTIVE »  
ET « COMMUNE SPORT POUR TOUS »



## INFOS & RENSEIGNEMENTS :

05 59 64 37 10 [animationsportive@ville-tarnos.fr](mailto:animationsportive@ville-tarnos.fr)

[jeunes.ville-tarnos.fr](http://jeunes.ville-tarnos.fr) [@tarnosofficiel](https://www.facebook.com/tarnosofficiel)



**Ville de Tarnos**

Hôtel de Ville 14 boulevard Jacques Duclos  
05 59 64 37 10 | [animationsportive@ville-tarnos.fr](mailto:animationsportive@ville-tarnos.fr)

[jeunes.ville-tarnos.fr](http://jeunes.ville-tarnos.fr)

[@tarnosofficiel](https://www.facebook.com/tarnosofficiel)

# PENDANT LES VACANCES, GARDEZ LA FORME !

## L'OBJECTIF DU CYCLE DE PRÉPARATION PHYSIQUE

### 1. AMÉLIORATION DU POTENTIEL PHYSIQUE

Force - Souplesse - Vitesse - Coordination font partie des 5 grands domaines à développer pour améliorer le potentiel physique des participant-e-s. L'encadrement tiendra compte de la période de croissance dans laquelle se situe le public pour proposer des ateliers visant à renforcer naturellement les abdominaux, les cuisses et les dorsaux, chaînes musculaires essentielles qui maintiennent les zones du corps humain les plus exposées durant la pratique des activités physiques et sportives.

### 2. LA PRÉVENTION

Durant deux mois les jeunes seront sensibilisé-e-s sur l'intérêt d'avoir une bonne hygiène de vie (sommeil, hydratation, nutrition, étirements), aux risques liés à la prise d'alcool ou de tabac grâce à des rencontres avec des nutritionnistes, kinés, préparateurs physique... L'accent sera également mis sur l'intérêt d'un entretien physique permanent quand on se lance dans une carrière sportive à tous les niveaux.

### 3. ACTION DE COHÉSION SOCIALE

Favoriser la mixité (garçons/filles) durant les séances proposées, tout en mélangeant les publics pratiquant des disciplines sportives différentes durant la saison.

### 4. PARTENARIAT AVEC LES CLUBS

Après présentation de cette animation aux Président-e-s d'associations sportives locales, les animateurs et animatrices du service des Sports organiseront des rencontres d'information avec les jeunes licencié-e-s après leurs entraînements.

## QUELQUES PHOTOS DES ÉDITIONS PRÉCÉDENTES !



## C'EST POUR QUI ?

Les adolescent-e-s de Tarnos né-e-s de 2002 à 2004 et licencié-e-s dans un club sportif. Cette animation vise à intervenir positivement dans la construction physique et mentale des adolescent-e-s.

## C'EST GRATUIT ?

Hé oui.

## C'EST QUAND ?

Durant l'intersaison sportive, du mercredi 12 juin au mercredi 31 juillet 2019, tous les lundi et mercredi de 18h30 à 20h.

## C'EST OÙ ?

au Parc des Sports Intercommunal Boucau-Tarnos (ou au gymnase Léo Lagrange en cas de pluie).

## C'EST ENCADRÉ PAR QUI ?

Les éducateurs sportifs et les éducatrices sportives de la Ville de Tarnos.

## COMMENT S'INSCRIRE ?

Remplir le bulletin d'inscription au dos et le déposer à l'Hôtel de Ville de Tarnos, ou au Collège Langevin-Wallon pendant les heures d'animation, ou par mail à l'adresse suivante : [animationsportive@ville-tarnos.fr](mailto:animationsportive@ville-tarnos.fr).