

# HORAIRES

Les mercredis  
16h15-17h00  
Complexe Vernadel

Sauf vacances  
scolaires

# ADHESION

Feuille d'adhésion  
dûment remplie

Certificat médical de  
"non contre indication  
à la pratique du sport"

1 photo d'identité



IPNS-NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

# CONTACT

Vincent MASSIMINO  
06.84.524.137  
[www.usclezoux.fr](http://www.usclezoux.fr)  
Complexe Sportif Vernadel  
24 chemin des Charretiers  
Lezoux-63190

# USC

LEZOUX

4-5-6 ANS

# SECTION EVEIL SPORTIF

[WWW.USCLEZOUX.FR](http://WWW.USCLEZOUX.FR)



# L'EVEIL SPORTIF

Avant l'âge de 5 ans, nous avons remarqué qu'il n'y avait pas d'offre particulière pour les enfants, il y a une certaine demande sur la commune concernant cette tranche d'âge. C'est pourquoi nous avons décidé de proposer aux enfants de 4 à 5 ans des séances d'éveil corporel, un éveil moteur basé sur le jeu et la découverte du sport. Cela peut déclencher des envies. Notre credo : l'éveil corporel pour les tout petits, c'est important pour partir du bon pied ! Les enfants ont besoin de bouger ! A condition de privilégier le plaisir et le jeu, l'activité physique est recommandée aux jeunes enfants. Elle contribue à leur développement physique et moteur, ainsi qu'à leur équilibre psychoaffectif.

L'activité physique est aussi un moyen de lutter contre le surpoids en général, et contre l'obésité en particulier.

1 enfant sur 10 présente une surcharge pondérale, à l'âge de 4 ans et demi.

6% sont en surpoids, 4% sont obèses (données 2007).

Or, on sait que, plus l'enfant est sédentaire, plus le risque de surpoids est élevé. Moins de télévision, moins de jeux vidéos (et de grignotage)... mais plus d'activité physique : c'est essentiel !

# SPORT AUX MULTIPLES BIENFAITS

L'activité physique est nécessaire parce qu'un enfant a besoin de bouger. Il suffit de regarder comment les jeunes courent pendant la récré ou dans la rue ! Ils ont de l'énergie à revendre et l'avantage du sport est de permettre un développement harmonieux du corps.

Sans compter qu'avec la progression de l'obésité, il est toujours bienvenu de se dépenser plutôt que de rester devant la télévision.

Le sport est également un excellent moyen de socialisation : il y a des règles, on doit se respecter les uns les autres, c'est une excellente façon d'inculquer à l'enfant des repères qui lui seront utiles pour l'avenir.

