# Le DéFit
## Course solidaire

UNSS
ACADÉMIE POITIERS
WWW.UNSS.ORG

# Le sport ensemble c'est maintenant !!

BOUGER SANTE SPORT

POUR TOUS ENSEMBLE PARTAGE

DUO UNIQUE PLAISIR SOLIDARITE

Le 23 novembre et 7 décembre Chaussez vos baskets !!
RDV sur les CROSS pour le 1er DéFit Course Solidaire en binôme

Vous êtes **Elèves, Professeurs, Parents, Chefs d'établissements**

venez encourager un **Elève ou un Adulte** sédentaire, en surpoids ou en situation de handicap à se lancer dans l'activité physique !

Pour partager une marche ou course sur un parcours varié

**Ensemble**

**A votre rythme**

## Objectifs du Défit :

- Faciliter et en encourager l'accès au sport pour tous
- Sensibiliser les participants à l'importance de l'alimentation et de l'activité physique (expérimentation de montres connectées le 7 Décembre en partenariat avec le LP T, Jean MAIN NIORT),
- Provoquer des rencontres favorisant l'activité physique

# FORMEZ UN DUO UNIQUE ET ENGAGEZ-VOUS SUR LES CROSS DE VOTRE ACADEMIE

CROSS 86
PAYRE (23-nov)

CROSS 16
ANGOULEME (23-nov)

CROSS ACADEMIQUE
ANGOULEME (7-déc)

## PROGRAMME

Cross + DéFit

Sensibilisation à la pratique de l'activité physique

Séances de «selfit» à l'arrivée

Goûter nutritif

Récompense de l'AS la plus représentée !

UNSS ACADÉMIE POITIERS WWW.UNSS.ORG