

COMITE DEPARTEMENTAL VOILE de GIRONDE

Le CDV Gironde, Accompagnateur et Facilitateur auprès de nos Clubs girondins !



Voile – Préparation Physique et Sport Santé pour tous



De quoi parle-t-on ? Ⓞ **de Prévention primaire !**

Importance d'une pratique régulière pour la santé de tous !

- Elle consiste à intervenir avant la maladie pour éviter qu'elle survienne !
- Elle vise à changer les comportements sédentaires et à encourager une activité physique et sportive à tout âge de la vie.
- Prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité

Intervenante : Marielle CAMELEYRE, Formatrice habilitée Coach Voile Santé de la FFVoile (Licence d'Entraînement sportif, Master 2 Expert en Préparation physique et Mentale)

Que vous propose Marielle ?

1/ La Préparation physique – Alimentation en compétition

Pour les jeunes âgés de 7 à 17 ans des Ecoles de sport

Pour les adultes âgés de +18 ans adhérents pratiquants

Pour les jeunes compétiteurs, un programme adapté et défini avec l'Entraîneur Voile de votre Club.

PRENDRE SOIN DE TON CORPS,
C'EST LE SEUL LIEU
QUE TU HABITES TOUT LE LONG
DE TON PASSAGE SUR TERRE
- mily

2/ La Voile-Sport Santé pour tous

- Pour tous publics éloignés de toutes pratiques sportives (parents grands-parents, jeunes retraités, vacanciers...)
Mise en place de séances « Forme et Bien-être » (activités cardio-respiratoires et de renforcement musculaire, mais aussi visant la détente, le relâchement musculaire et la relaxation)
- Pour les Clubs, Accompagnement à la mise en place : Cycle « Voile & Forme »

Durée : 2H00

Dates et lieux: seront diffusés dans votre Club prochainement

Participation financière : **Gratuit**

« LES ATELIERS PRATIQUES DU CDV GIRONDE »

RENSEIGNEMENTS – INSCRIPTIONS : MARIELLE TEL 06 31 24 44 18 contact@cdv33.org