

→ 11 bouge

Défis entre nous

Un nouvel outil de promotion de l'activité physique auprès des jeunes de 14 à 16 ans.

Le site www.11bouge.be s'adresse à tous les professionnels encadrant des adolescents. Des défis sont lancés aux jeunes, à réaliser en groupe, dans tous leurs lieux de vie.

- Un objectif général : amener les jeunes à (re-)découvrir le plaisir de bouger.
- Différents aspects sont travaillés : favoriser l'esprit de groupe et la coopération, développer l'estime de soi, comprendre son corps et ses limites, faire découvrir des sports différents...

Le site internet www.11bouge.be reprend l'ensemble des défis sous forme de fiches pédagogiques et leurs illustrations vidéos réalisées dans les écoles pilotes. Il est sécurisé et accessible via une inscription en ligne.

Intéressé(e) ?

Rejoignez-nous
sur le site

www.11bouge.be

Ou contactez-nous :

Infor Santé

Tél. 02 246 48 51 ou

11bouge@mc.be

Ce programme est réalisé par Infor Santé, le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne, en collaboration avec la Fédération Royale Sportive de l'Enseignement Libre et Jeunesse&Santé.





11 bouge

Des pages publiques

La présentation du programme, le contexte, la charte du participant 11bouge, la ligne du temps du programme, des modules d'inscription et d'évaluation, les témoignages des écoles participantes...

Des pages protégées

- Des fiches outils
- Des défis transversaux (à faire partout et tout le temps)
- Des défis thématiques :
 - des jeux de coopération
 - des jeux de ballon
 - des activités cirque
 - des jeux travaillant la dynamique de groupe
 - des activités piscine
 - des animations d'expression
 - des propositions de découvertes de sports méconnus
 - des activités de plein air...

