



CENTRE D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Courons à fond sur les pavés !!!

Cette année le CEP Cortaillod propose aux enfants en situation de handicap mental de la région de Neuchâtel, Berne et Jura de participer à un entraînement automnal en vue d'une course à pied populaire.

Description du projet

Le 26 novembre 2016 aura lieu « La course des Pavés » à la Neuveville, une Corrida (ou Course de Noël) incontournable de la région. Le terrain de course traversant la vieille ville de la Neuveville est magnifique et l'ambiance très chaleureuse. Le matin aura lieu la course des adultes et dès 16h, à la nuit tombante, se déroulera la course des enfants. <http://www.course-des-paves.ch>.

L'objectif est d'inclure l'équipe dans un milieu complètement ordinaire avec d'autres enfants ; que chacun puisse éprouver du plaisir à se dépasser, à jouer des coudes et à être encouragé par les spectateurs amassés sur les bords de la course. Pour parvenir à ces objectifs il est nécessaire de passer par le stade « entraînements » faisant intégralement partie du projet en tant que belle occasion de vivre son corps, de se dépenser et de partager une activité avec d'autres.

Ethique SpecialOlympics

Ce nouveau projet veut s'inscrire selon l'éthique de SpecialOlympics. Nous souhaitons également aider les enfants « en situation de handicap mental à se développer par le sport. Ainsi ces sportifs ont l'occasion d'améliorer leur estime de soi et leur confiance en eux ainsi que leur forme physique » (Specialolympics.ch).

Les entraînements

Deux entraînements auront lieu à la Neuveville (Rendez-vous : Hôtel J.J. Rousseau) de 10h à 12h le samedi matin, soit le 12 et le 19 novembre 2016. Une pause de 20 à 30 minutes au chaud, avec thé et subsistance est prévue.

Habillements

En cette période de l'année il peut faire très froid mais un équipement et une belle motivation suffiront amplement à braver la météo et à se faire plaisir. A savoir également que le corps en mouvement s'adapte très bien à ces conditions. Nous vous demandons simplement de bien habiller vos enfants : Collants longs et/ou training, t-shirt thermique long, pullover, cache-cou, bonnet, gants, chaussures de sport et éventuellement coupe-vent, k-way ou veste en fonction des conditions du jour.

Le jour de la course nous offrirons un t-shirt du CEP Cortaillod, le club organisateur, à titre de maillot officiel de l'équipe et de cadeau.

ATHLETISME
COURSES HORS STADE
TOP GYM
VOLLEY LOISIRS

Case postale 45
2016 Cortaillod

www.cepcortaillod.ch

