



CENTRE D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Courons à fond sur les pavés 3.0!!!

Cette année encore, 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 24 novembre 2018 aura lieu « La course des Pavés » à la Neuveville, une Corrida 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 15h30, à la nuit tombante, se déroulera la course des enfants. <http://www.course-des-paves.ch>.

L'objectif est d'inclure les participants 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. Au vu du succès de l'année dernière, les enfants vont courir la course de la sorcière, afin de bénéficier de la bonne ambiance et de la magie de la tombée de la nuit. 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. De plus, cela permet de former une cohésion de groupe et de prendre ses marques en vue de la course.

Comme les années précédentes, UNION basket nous fait l'honneur de participer à un entraînement ainsi qu'à la course. De quoi augmenter la cohésion et la bonne ambiance de tout le groupe.

Ethique SpecialOlympics

Ce 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 10 et le 17 novembre 2018. Une pause de 20 minutes, avec thé et subsistance est prévue. Le jour de la course nous nous retrouverons vers 17h pour un échauffement avant de faire la course qui sera aux alentours de 18h15.

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, les participants auront la possibilité de se déguiser. Les informations suivront.

ATHLETISME
COURSES HORS STADE
TOP GYM
VOLLEY LOISIRS

Case postale 45
2016 Cortaillod

www.cepcortaillod.ch

