

## PROGRAMME EKILIBRE

Programme d'activités physiques et sportives pour les enfants du CE2 au CM2

Activité physique délaissée, explosion du temps d'écran, mauvaise alimentation, la sédentarité est devenue la norme des enfants. Le phénomène est aujourd'hui un sujet de préoccupation majeur car les conséquences pourraient être désastreuses.

Soucieuse du bien-être physique et mental des jeunes Antibois, la Ville a créé un programme gratuit spécialement adapté à leurs besoins ainsi qu'à ceux de leurs familles.

### POUR QUI ?

Les enfants du CE2 au CM2, scolarisés à Antibes Juan-les-Pins, inactifs ne pratiquant pas d'activités physiques et sportives ou ayant des troubles de l'alimentation.

### POURQUOI ?

Développer l'accès à l'activité physique chez ses enfants et faire évoluer leurs comportements alimentaires et ceux de leur famille.

### COMMENT ?

- Séances d'activité physique et sportive
- Ateliers diététiques (cuisine, potager...)
- Ateliers bien-être (sensibilisation aux écrans, gestion des émotions...)
- Encadré par une équipe de professionnels du sport et de la santé (éducateurs sportifs, diététicienne, psychologues, infirmières et médecins scolaires)

### QUAND ?

Cycle de 12 séances les mercredis matins.

---

**Pour plus d'informations veuillez-vous rapprocher de la Maison Sport Santé  
(via ce formulaire de contact ou [06 21 42 65 20](tel:0621426520))**

---



**HÔTEL DE VILLE  
D'ANTIBES - JUAN-LES-PINS**

24 Cours Masséna,  
06600 Antibes