



PROMOUVOIR ET RENFORCER LA SANTÉ PAR  
L'ACTIVITÉ SPORTIVE ET PHYSIQUE

DÈS L'ADOLESCENCE

# Journée sport santé DIMANCHE 22 Juin

## PROGRAMME VTT Adolescents

**le matin:** Départ à 9h du local 4X

<https://maps.app.goo.gl/Ye5RnQtXzJhNtAv68>

Préparation à la sécurité, échauffement avant de pratiquer l'activité physique.

Sortie vélo, VTT à assistance électrique encadrement par le club 4X Combes.

**Pause déjeuner** repas fourni

**Après-midi:** retour au club vtt, , cercle de paroles, initiation à la bienveillance, sensibilisation aux situations de harcèlement

Notions de diététique et effort tout au long de la journée

**Fin d'après midi :** goûter diététique

## PROGRAMME pour adultes

**Promenade découverte à pied ou promenade VTT ( apporter son vélo)**

Journée Découverte de la forêt des anciens combattants et du massif du Caroux

Pique nique tiré du sac puis Retour au club

Inscription :  
06 30 30 70 21  
[Clat.ho.b@wanadoo.fr](mailto:Clat.ho.b@wanadoo.fr)

Projet soutenu par



**l'Assurance  
Maladie**  
Agir ensemble, protéger chacun





Hérépian direction Saint Pons  
A Le Pujol sur Orb à la sortie à droite direction Combes  
Traverser Combes  
Au centre de soins St Vital, prendre à gauche  
Suivre les flèches 4X  
Ou  
Sur google map adresse VTT 4X combes, 34240 Combes