



Communiqué de presse

Ariège - Aveyron - Haute-Garonne - Gers - Lot - Hautes-Pyrénées - Tarn - Tarn-et-Garonne



22 juin 2011

Spectacle de Hip-Hop « Kiff l'équilibre » : sensibilisation des collégiens à l'activité physique



La Mutualité Française Midi-Pyrénées propose, dans le cadre du programme national « Bouge... une priorité pour ta santé ! » le spectacle de Hip-Hop « Kiff l'équilibre » de la compagnie DANS6T. Grâce au partenariat avec l'UNSS et le Collège Lamartine (31), les classes de 5^{ème}, assisteront le vendredi 24 juin, de 10h à 12h à un spectacle de danse urbaine, suivi d'un échange sur les notions d'activité physique, d'équilibre alimentaire et de citoyenneté. Cette rencontre se clôturera par un atelier de hip-hop pour conjuguer activité physique, apprentissage et plaisir.

Le spectacle :

Au travers de la danse Hip-Hop et du théâtre, les danseurs (Bouziane Bouteldja, Stephane Mbella, Jean Louis Doggy, Vincent Horna et Carole Arranz) souhaitent sensibiliser les collégiens à l'effort physique, à l'importance d'une alimentation équilibrée, à l'acceptation des différences mais aussi susciter l'envie d'un épanouissement personnel grâce à l'activité physique.

Le temps d'échange :

Un temps de débat permettra aux jeunes de réagir, de poser des questions, de demander des conseils. Les intervenants, quant à eux, pourront compléter le propos du spectacle et seront assistés par un professionnel de santé.

L'atelier :

Chaque danseur encadrera un groupe de 10 à 15 élèves, pour une initiation à la danse Hip-Hop, sur une musique tendance. L'enjeu étant de transmettre aux jeunes l'envie de la pratique sportive, en liant l'activité physique à la notion de plaisir.

Cette action vient clore le programme complet et transversal « Bouge... une priorité pour ta santé ! » mené au collège Lamartine. Les jeunes de 5^{ème} ont abordé au cours de l'année, l'équilibre nutritionnel (grâce à des ateliers et des petits déjeuners accompagnés d'une diététicienne) et l'importance de l'activité physique par des tests d'évaluation de la condition physique (endurance, souplesse, vitesse...).

L'adolescence est la période à laquelle la baisse d'activité est la plus marquée.

« Bouge... une priorité pour ta santé ! » est un programme national de prévention primaire et d'éducation à la santé ayant pour objectifs de promouvoir l'activité physique et sportive pour la santé, de lutter contre la sédentarité et ses effets délétères, de développer les connaissances des élèves sur les effets bénéfiques de l'activité physique, d'agir durablement sur l'adoption de modes de vie sains, de réduire les inégalités.

Vendredi 22 juin 2011

10 H

Gymnase Lamartine

4 r Coupefer 31300 TOULOUSE

Contact presse : Caroline Cottard

05 34 44 33 14 / 06 27 24 07 02 - caroline.cottard@mutualite-mhg.fr