

# Portes ouvertes à l'AOG

**SAMEDI 05 SEPTEMBRE 2015**

**De 10h à 17h**

**A LA HALLE DES SPORTS DE LA GARDONNENQUE**

**( près du collège de la Gardonnenque à Brignon)**

**ANIMATIONS ET DEMONSTRATIONS**

Organisées par les sections de l'AOG

Renseignements à volonté  
Inscriptions possibles

Café et goûter  
offerts par l'AOG

## Sport et Santé : Un bon équilibre à trouver

### **Quel sport choisir ? Et comment le choisir ?**

- Il est toujours préférable que le jeune sportif pratique un sport qui lui plaise vraiment.
- Une passion, l'influence des camarades peuvent être déterminantes.
- Cependant, des contraintes peuvent influencer ce choix, comme l'éloignement du lieu de pratique, le travail scolaire, les activités professionnelles des parents et l'organisation des activités sportives et culturelles de toute la famille.
- En faisant son choix, le sportif s'engage pour une année complète. Néanmoins, muni d'un certificat médical, 1 ou 2 séances d'essais sont toujours proposées en début de saison.

### **Une seule activité sportive intense en club est conseillée.**

- Votre médecin pourra vous guider dans votre choix et il devra vous délivrer un certificat médical qui est indispensable pour la pratique d'un sport.
- Cette pratique sportive devra être suivie régulièrement pour atteindre les objectifs de progression visés et proposés par l'éducateur sportif.
- Des compétitions seront proposées, elles sont nécessaires pour que le jeune sportif garde un haut niveau de motivation toute l'année.

**Attention :** L'activité physique est indispensable mais plusieurs activités sportives conduisent à plus d'entraînement et de compétitions et donc à des risques de fatigue importante, de surmenage ou de blessure.

- La concertation devra être permanente entre les parents, le jeune sportif, l'entraîneur et les dirigeants.

### **N'OUBLIEZ PAS LES STAGES MULTISPORTS**

Organisés par l'AOG, ils ont lieu lors des vacances de toussaint, février, et pâques. Ils sont l'occasion, pour les enfants de 6 à 15 ans de découvrir (parfois) et de pratiquer plusieurs sports chaque jour. Organisation agréée par la CAF