



**Let's Kids Move !**

c/o MAURO NANINI | ROUTE DE NEUCHÂTEL 18 | CASE POSTALE 13 | 2008 CRESSIER

**Let's Kids Move !**

---

## Cours pour les 9 à 12 ans (Année 2008 à 2011)

- Session : **Octobre 2020 - Mars 2021**
- Début des cours : **Mi-octobre 2020, en principe le 23 octobre** (le planning définitif sera communiqué après le délai d'inscription et la formation des groupes d'entraînement [mercredi/vendredi]).
- Durée des cours : Chaque cours est constitué d'au moins 10 leçons.
- Prix : **CHF 120.- / enfant** (Voir Conditions particulières annexées).  
A verser sur CCP 15-178417-8 (IBAN : CH44 0900 0000 1517 8417 8, Let's Kids Move) avant le début du cours.
- Délai d'inscription : **Mercredi, 11 octobre 2020.**  
Le bulletin d'inscription **signé par les parents** est à remettre, soit par poste (adresse ci-dessus), soit par e-mail scanné à [mauro@nanini.ch](mailto:mauro@nanini.ch), soit en main propre.
- Confirmation : Le cours sera confirmé et les plannings/horaires seront communiqués **par sms avant le 14 octobre 2020.**
- Programme : Un programme d'entraînement explicatif est annexé.



## Bulletin d'inscription



Let's Kids Move !

Jour de cours :  Mercredi, 17h à 18h       Vendredi, 17h30 à 18h30  
Si les deux jours conviennent, cocher les deux options

Nom, prénom de l'enfant : .....

Date de naissance : .....

Adresse complète : .....

E-Mail de contact : .....

Portable de contact : .....

Lieu et date : .....

J'accepte les conditions particulières, ainsi que les règles **Let's Kids Move !** (feuilles annexés).

Signature du représentant légal : .....



## Programme de la session

Les principales formes du mouvement seront étudiées à des stades et intensités divers. L'accent sera principalement mis sur les mouvements liés à l'athlétisme qui sont : **courir, sauter, lancer**.

Chacun de ces mouvements sera étudié à partir **d'exercices simples vers des plus complexes**.

Les enfants apprennent quels sont **les trois éléments clés de l'athlétisme** et apprennent à les mettre en pratique lors de chaque exercice.

Evidemment, il y aura divers exercices qui seront faits sous forme de jeu.

Des tests seront également organisés afin de **gagner des insignes** Swiss-Athletics:



Ces tests permettent à l'enfant de savoir où il en est dans la maîtrise de son corps et des divers éléments qu'il apprend.

En outre, les enfants seront préparés à participer à des meetings d'ordre cantonal, voire de niveau Suisse (pour les plus assidus).

Parmi ces manifestations, les « **UBS Kids Cup** » [multi-disciplines] et les « **Mille Gruyère** » [course de fond] sont très appréciées par les enfants. Elles se déroulent un peu partout en Suisse durant les « beaux » mois (entre fin avril et fin septembre).

The logo for UBS Kids Cup, featuring the text "UBS KIDS CUP" in a stylized, bubbly font. "UBS" is in orange, "KIDS" is in green, and "CUP" is in orange.



Si le temps le permet, nous organiserons également quelques « sorties » au Stade du Littoral à Colombier, afin de s'essayer en extérieur, mais plutôt durant les belles saisons. Cela d'entente avec les parents et en dehors des cours réguliers (gratuit).

## **Conditions particulières**

### **Généralités**

Tous les participants doivent être assurés personnellement contre les accidents.

### **Places pour les cours**

Pour chaque groupe d'entraînement [mercredi ou vendredi], le nombre de places est limité à 6-7 participants par groupe. Les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée.

### **Finance de participation aux cours**

Elle comprend la location de la salle, la mise à disposition du matériel, les frais de dossier et la rémunération des moniteurs.

Elle s'élève à 120.- par enfant (100.- de cours et 20.- de frais de dossier) et par groupe d'entraînement. Pour un enfant qui désire venir les mercredis et les vendredis, le 2<sup>ème</sup> groupe est proposé à 80.-.

### **Conditions de désistement**

Après le délai d'inscription, les frais de cours sont facturés entièrement.

En cas de désistement ou d'absence pour cause de maladie ou d'accident avant le début du cours, nous remboursons la finance déjà payée qu'après réception d'un certificat médical, sous déduction de 20.- francs pour les frais de dossier.

### **Départ avant la fin du cours**

Tout cours entamé ne fera pas l'objet d'un remboursement en cas de départ volontaire de la personne.

En cas de départ pour cause de maladie ou d'accident durant le cours, nous remboursons la finance déjà payée qu'après réception d'un certificat médical, au prorata du cours déjà pris et sous déduction de 20.- francs pour les frais de dossier.

### **Annulation d'un cours**

Nous nous réservons le droit d'annuler ou de reporter un cours, par ex. si le nombre minimum d'inscriptions n'est pas atteint (moins de 3 participants).

Les personnes inscrites sont avisées personnellement par e-mail ou par sms.

La finance de participation déjà payée est intégralement remboursée.

### **Attestation de formation**

Une attestation est délivrée en fin de cours à chaque personne présente ayant suivi au moins 80% des leçons et s'étant acquitté du montant de la finance d'inscription.

## Les règles de « Let's Kids Move ! »

**Le sport est un divertissement avant tout, mais avec des règles à respecter !**

### Règle 1 : Comportement/respect

Les participantes et les participants, leurs parents et les moniteurs s'engagent à **se respecter les uns les autres** lors des cours.

**Un langage correct** est utilisé entre et envers tous.

### Règle 2 : Ponctualité

**La ponctualité** est une forme de respect. En cas de retard ou d'impossibilité de participer à un cours, la communication sera effectuée dans les meilleurs délais (si possible 48 heures à l'avance).

### Règle 3 : Matériel

Une partie du matériel est emprunté à l'école et l'autre partie est mise à disposition par l'association **Let's Kids Move !**. Les participantes et les participants veilleront à **utiliser le matériel avec attention** et selon les indications des moniteurs.

### Règle 4 : Hygiène sportive

Les participantes et les participants **peuvent se doucher** dans les vestiaires de l'école et devront pour cela prendre leurs **affaires de douche**. Elles/ils peuvent également se doucher à la maison.

Les participantes et les participants devront toujours avoir **des habits et des chaussures adaptés** à la pratique du sport en salle (par ex. chaussures qui ne marquent pas les sols).

### Règle 5 : L'esprit du sport

Les participantes et les participants viennent aux cours pour « s'amuser en pratiquant du sport », mais également pour **suivre des règles sportives et effectuer des entraînements avec engagement** (faire les exercices avec concentration et entrain). Ces règles seront expliquées et répétées aux enfants régulièrement.

### Règle 6 : Conditions météo

**En principe, les cours se déroulent en salle**, sauf cas exceptionnels où la météo permettrait de faire des exercices en extérieur. Les participantes et les participants seront donc habillé(e)s en conséquence (selon les indications préalables des moniteurs [sms]).

### Règle 7 : Communications

Outre les retards ou les absences, **toute communication se fera par SMS**.

**Selon la gravité du non-respect de ces règles, les participantes et les participants peuvent recevoir des sanctions qui peuvent aller jusqu'à l'exclusion d'un cours.**

**Merci de respecter ce qui précède !**