

UNSS

www.unss.org



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

LA COURSE SOLIDARITÉ - SANTÉ DE L'UNSS

*Prendre en charge ma santé.
Prendre en main la santé de l'autre.*

#LeDeFit



mgen*



assureur militant

CASAL
SPORT

DECATHLON PRO



Le Défit, c'est quoi ?

C'est une course solidaire qui donne la possibilité aux licenciés UNSS de faire venir des non pratiquants, des pratiquants occasionnels ou leurs camarades dans un évènement sportif.

Le DéFit' s'aménage en fonction du lieu, du territoire, mais il est avant tout une course solidaire, festive, non compétitive, où le plaisir et le partage prennent le pas sur la performance.

Où et quand ?

Participez au DéFit' durant les cross d'établissements, les cross de districts, les cross départementaux, les cross académiques, le Cross National MGEN & UNSS ou plus globalement lors des évènements organisés par l'UNSS.

Le format en binôme

Un élève décide de prendre en charge un autre élève, un ou une camarade. Il participe à l'évènement avec son binôme. C'est donc en binôme qu'ils courent et franchissent la ligne d'arrivée ensemble.

Les publics concernés

1. Tous les élèves sensibles au « Sport pour Tous », au « Sport Santé Bien être »
2. Les élèves sédentaires
3. Les élèves en surpoids, diabétiques, hypercholestérolémies, atteints de maladies chroniques, de maladies cardiovasculaires ou encore les élèves en situation de handicap
4. Garçons et filles
5. Enseignants, parents d'élèves, adultes de toute la communauté UNSS, et à toutes les fédérations sportives scolaires

Les disciplines possibles et combinées

Course – Cross – Course tout terrain - Marche – Marche nordique – Musculation – Cross training*

*Course ludique et aménagée. Course tout terrain. Adaptable sur toutes les épreuves de cross. Avec obstacles possibles

Beaucoup plus qu'une simple course solidaire «Bouger plus, bouger différemment, manger mieux»

Des conseils pour mieux manger et mieux boire, des conseils pour mieux bouger, de la prévention, de la sensibilisation, de la reconnaissance, des animations pendant et autour de la course !

Renseignements

Votre service départemental et service régional UNSS : dn@unss.org

