



Un projet réalisé par : l'Association des communes de Crans-Montana et la Fondation IdéeSport

Rapport de soirée 12/13 (01.12.2018)

Personelles

Autor & Funktion: Luka Starcevic, Chef de Projet
Leitung: Luka Stracevic
Seniorcoach: Céline Azinherinha
Juniorcoach: Augusto, Tiago, Liam, Lou, Manon, Delphine

Teilnehmende

20g / 21f (41)

(Spiel-)Verlauf

La première Midnight Trophy qui est une soirée spéciale autour de la prévention du tabagisme pour le Midnight Crans-Montana. Une proportion équitable entre garçons et filles s'est installée ce samedi soir.

Pour débiter la soirée, nous avons organisé une estafette qui se nomme "A bout de souffle" et consiste à respirer à l'aide d'une paille puis sans cette paille afin de simuler la diminution du taux d'oxygène. L'activité a suscité de l'intérêt. À côté de cette activité, nous avons organisé un "duel" sur un banc suspendu entre deux caissons. Les adolescents ont passé beaucoup de temps sur cette activité et l'ont apprécié.

Pour suivre, de nouveau une estafette qui misait sur la diminution du souffle et une demande plus élevée au niveau musculaire car les coureurs étaient retenus par une corde et un adolescent le retenait afin d'aller moins vite. Cette activité a été prise en place puis a été petit à petit remplacée. À côté, une piste de bowling ainsi que des cordes pour jouer à "Tarzan" ont été installées.

Pour finir, un petit match de football fut organisé ainsi que les barres afin de grimper ont été sorties. Ces deux activités ont durées un bon moment.

Les adolescents sont partis aux alentours de 21h.

Spezielles

(+):

- Une forte participation aux activités proposées
- Les juniorcoaches prennent leur rôle au sérieux
- Un juniorcoach s'est dévoué à préparer la pâte à crêpe
- Kiosque a été très bien tenu

(-):

- Un ado est monté sur la table de ping-pong. Céline et moi-même l'avons averti et il est au courant que la prochaine fois il sera exclu de la soirée et si la table se casse devra la payer.
- Un joueur du baby-foot s'est cassé. On l'a scotché pour dépanner.

