

Association



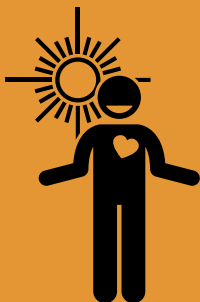
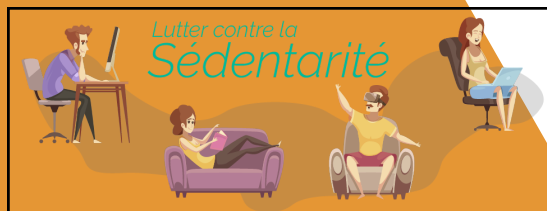
**Aidons les jeunes à
vivre + longtemps et
en bonne santé**



**Conférence ludique
Fresque collaborative**



**Ateliers parent/ado
Evènements prévention santé**



Qui sommes-nous ?

BACKADOS est une association loi 1901 basée dans les Hauts-de-France, créée en 2024 par Emilie Sudre, kinésithérapeute et maman engagée.

Notre mission ? Aider les ados de 10 à 18 ans à vivre + longtemps et en bonne santé en adoptant, dès aujourd'hui, des **comportements de vie sains pour toute la vie** : lutte contre la sédentarité, promotion de l'activité physique, alimentation saine, lutte contre les troubles musculo-squelettiques, sommeil, moins d'écrans..



Notre vision

Nos modes de vie modernes favorisent la **sédentarité et l'inactivité physique**, responsables de pathologies chroniques toujours + précoces: surpoids, cancers, diabète, troubles musculo-squelettiques...

Nous croyons qu'il faut prévenir dès le plus jeune âge, sans interdit, culpabilisation et avec bienveillance.



L'adolescence est un âge clé de la vie pour devenir acteur/actrice de sa santé physique, mentale et sociale.

Nos actions

- **Conférence ludique** en collèges/lycées d'une durée d'environ 1h30, avec support visuel et démonstrations pratiques

- **Fresque collaborative** "Deviens le héros de ta santé"



Intervention en milieu scolaire ou extra-scolaire, dans toute la région Hauts-de-France

- Organisation d'**événements sport-santé GRATUITS**, inclusifs, accessibles et fun pour encourager les jeunes à bouger en s'amusant.
- Développement d'une **appli santé gratuite** : MOUVIE (éthique et non-addictive pour encourager la mise en mouvement)



Initiez le déclic santé dans la vie des jeunes: faites confiance à BACKADOS pour les inspirer, les enthousiasmer... et changer leur avenir dès aujourd'hui !

Ensemble aidons-les à devenir des adultes épanouis physiquement, mentalement et socialement

Contact

Emilie Sudre

☎ Tél : 07 67 92 10 20

✉ Email : backados@yahoo.com

Site : <https://emiliesudre59.wixsite.com/backados>

