



Consell de
Mallorca

Amb l'esport net
guanyam sempre!



VIU



en



JOVE

DIRECCIÓ INSULAR D'ESPORTS

Programa

Oferta d'activitats esportives i tallers saludables per a ajuntaments, associacions i casals dirigida als joves.

Una invitació a redescobrir Mallorca i a connectar amb la millor versió de tu mateix.

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

natura

Activitats

MUNTANYA

CONEIX MALLORCA AMB BICICLETA
EXCURSIÓ AMB CAVALL
RUTA PEDRA EN SEC
TORRENT DE PAREIS
MILS DE MALLORCA

MAR

BICICLETA AQUÀTICA
VELA ADAPTADA
COASTERING
PÀDEL SURF
PIRAGÜISME
BOT DRAGÓ
BUSSEIG

salut

Tallers

COM HIDRATAR-SE?
CONNECTA'T I ACTIVA'T A L'ESPORT
NUTRICIÓ I SUPLEMENTACIÓ ESPORTIVA
PRIMERS AUXILIS: RCP
MENJA AMB CAP
ETIQUETATGE EMOCIONAL
SNACKS SALUDABLES
ON ÉS EL SUCRE?

emoció

Grada Jove

14 CLUBS DE MALLORCA

Amb l'esport net
guanyam sempre!

Natura



muntanya



mar

Amb l'esport net
guanyam sempre!

activitats
de
muntanya

NATURA - MUNTANYA

coneix

MALLORCA EN BICICLETA



Aquesta oferta de tres sortides en bicicleta per Mallorca combina esport, natura i patrimoni en itineraris accessibles i variats. Inclou una ruta cultural pels jaciments talaiòtics de Sencelles, un recorregut litoral sense asfaltar entre Betlem i Es Caló amb baixa dificultat tècnica, i una via verda pel Llevant que segueix un antic traçat ferroviari amb camins amples i suaus. En conjunt, són experiències pensades per gaudir del paisatge mallorquí de manera activa, segura i relaxada.

17 km

DIFICULTAT MITJA-ALTA

**VIA VERDE
LLEVANT**

9 km

DIFICULTAT MITJA-ALTA

**VOLTA PELS TALAIOTS
SENCELLES**

22 km

DIFICULTAT MITJA-ALTA

**BETLEM
ES CALÓ**

NATURA - MUNTANYA

SORTIDA AMB CAVALL

DIFICULTAT MITJA-ALTA

**JOVES A PARTIR DE 16 ANYS
GRUPS DE 10 A 15 PARTICIPANTS**

Aquesta activitat convida a descobrir el món del cavall des d'una perspectiva integral. Més enllà de la ruta, l'objectiu és establir un vincle amb l'animal mitjançant una introducció teòrica i a preparació prèvia a la sortida. L'itinerari, d'una hora i quart aproximadament, transcorre per paratges naturals. En acabar, els participants ajudaran a desmuntar i acompanyar els cavalls de tornada als corrals



sortida AMB CAVALL

NATURA - MUNTANYA

ruta PEDRA EN SEC refugis



Inmersió a la Serra de Tramuntana. Descobreix un tram de la Ruta de pedra en sec. Recorre els camins històrics i viu l'experiència de dormir a un refugi de muntanya. Desconnecta per connectar.

17 km

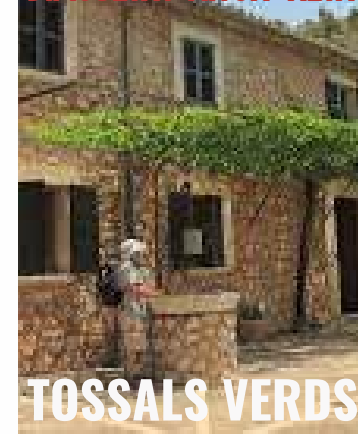
DIFICULTAT MITJA-ALTA



MULETA

18 km

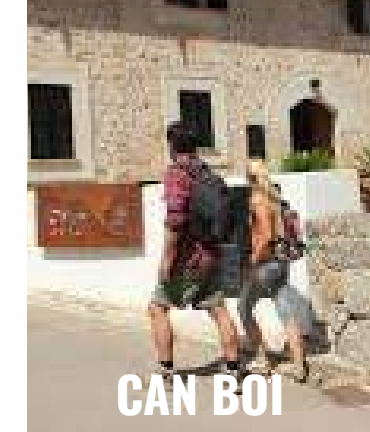
DIFICULTAT MITJA-ALTA



TOSSALS VERDS

18 km

DIFICULTAT MITJA



CAN BOI

24 km

DIFICULTAT ALTA



SO N'AMÈR

20 km

DIFICULTAT MITJA-ALTA



PONT ROMÀ

14 km

DIFICULTAT MITJA-ALTA



GALATZÓ

**activitat amb un cost econòmic als refugis

8 km

DIFICULTAT ALTA

ITINERARI

Escorca

Entreforc

Cova de sa Pera

Font dels degotissos

Calobra

Sortida d'Escorca en descens cap al torrent de Lluc, resseguint-ne el llit per un camí paral·lel fins a s'Entreforc. En aquest punt emblemàtic, on acaba el torrent de Lluc i el torrent del Gorg Blau (sa Fosca), s'inicia el torrent de Pareis. El recorregut acaba a sa Calobra, travessant un terreny de roca de dificultat tècnica moderada.

NATURA - MUNTANYA

torrent DE PAREIS

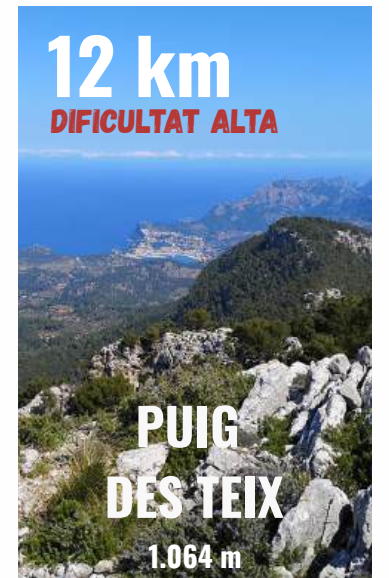


NATURA - MUNTANYA

mils DE MALLORCA



Set excursions pels cims més emblemàtics de la Serra de Tramuntana que combinen boscos, roca i camins històrics. Les rutes travessen fonts, colls i cases de neu, seguint itineraris variats que uneixen natura, esforç i patrimoni en un entorn únic.



Amb l'esport net
guanyam sempre!

activitats
a la
mar

BICICLETA AQUÀTICA

DIFICULTAT BAIXA

GRUPS DE 20 PARTICIPANTS
JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

La bicicleta aquàtica és una activitat esportiva innovadora que combina el ciclisme amb la navegació sobre l'aigua. Aquesta proposta permet pedalar damunt la mar d'una manera estable, divertida i accessible, ideal per a les persones que volen provar una experiència diferent. L'activitat comença amb una breu explicació tècnica sobre el funcionament de la bicicleta aquàtica, normes de seguretat i control de direcció, seguida d'una sortida guiada en grup per una zona costanera tranquil·la.

NATURA - MAR

bicicleta AQUÀTICA



NATURA - MAR

vela ADAPTADA

Activitat nàutica inclusiva que permet viure l'experiència de la navegació a vela en un entorn segur i adaptat. La vela adaptada està dissenyada perquè persones amb diferents capacitats puguin participar activament en la conducció de l'embarcació.

La jornada comença amb una introducció teòrica a terra, on s'expliquen conceptes bàsics de navegació (vent, rumb, funcionament de la vela, normes de seguretat i rols dins l'embarcació).

Posteriorment, es fa una sortida guiada al Port d'Andratx, en embarcacions adaptades i amb suport tècnic especialitzat.

PORT D'ANDRATX

DIFICULTAT BAIXA

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

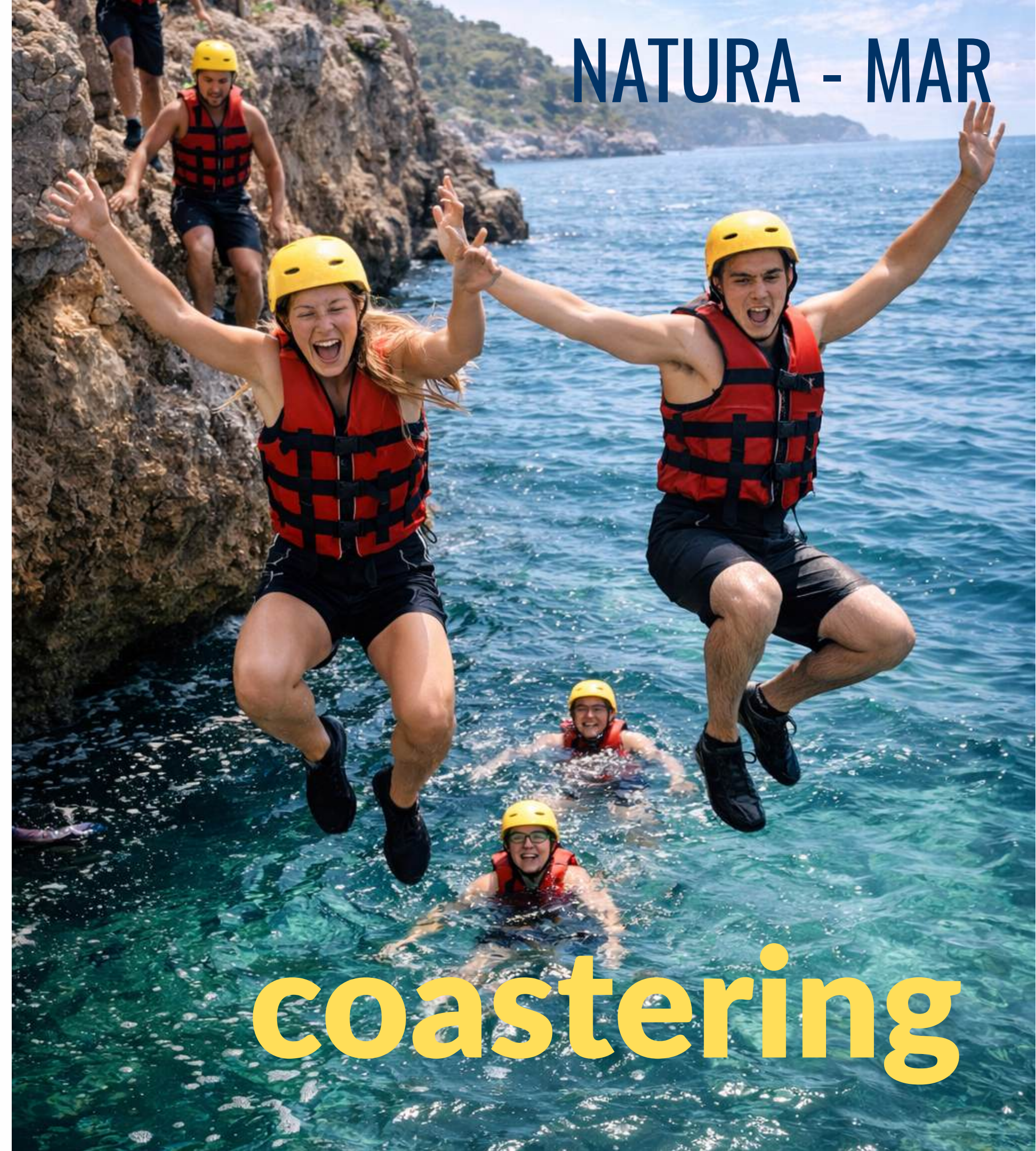
CAMÍ VELL DE LA VICTÒRIA

DIFICULTAT MITJA-ALTA

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

Activitat d'aventura que combina mar i roca en un dels entorns naturals més espectaculars del nord de Mallorca. El costejament (coasteering) consisteix a avançar arran de costa superant obstacles naturals mitjançant salts a la mar, petites escalades, passos tècnics i trams de natació. Després d'una explicació sobre tècniques bàsiques, seguretat i ús del material, el grup iniciarà el recorregut. L'activitat es desenvolupa progressivament i s'adapta la dificultat i l'alçada dels salts al nivell dels participants.

NATURA - MAR



coasteering

NATURA - MAR

pàdel SURF

Viu una experiència de surf de rem a les aigües de la Colònia de Sant Pere, un entorn privilegiat amb vistes a la badia d'Alcúdia i a la serra de Llevant.

L'activitat combina una breu introducció tècnica a terra (posició sobre la taula, remada, equilibri i normes bàsiques de seguretat) amb una sortida guiada en grup per la costa.

Durant la ruta es faran petites aturades per descansar, gaudir del paisatge i reforçar aspectes tècnics bàsics.

LA VICTÒRIA ALCÚDIA

DIFICULTAT BAIXA

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

COLÒNA SANT PERE

DIFICULTAT BAIXA

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

COLÒNIA SANT PERE

DIFICULTAT BAIXA

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

LA VICTÒRIA ALCÚDIA

DIFICULTAT BAIXA

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

Proposta nàutica pensada per gaudir de la mar des d'una perspectiva activa i accessible. L'activitat comença amb una explicació pràctica sobre la tècnica de rem, control de direcció i normes de seguretat, amb una atenció especial a la coordinació en embarcacions dobles. A continuació, el grup farà una navegació guiada per la badia, mantenint un ritme còmode i adaptat.

NATURA - MAR



piragüisme

NATURA - MAR

bot DRAGON



El bot dragó és una modalitat de rem en equip que es practica en una embarcació llarga on els participants remen per parelles de manera sincronitzada. És una activitat dinàmica, participativa i de cohesió de grup.

L'activitat comença amb una introducció, on s'expliquen conceptes bàsics de tècnica de rem, coordinació, seguretat i funcionament de l'embarcació. També es treballa la importància del ritme i la comunicació dins l'equip. Posteriorment, es fa una sortida a l'aigua per fer una pràctica guiada, on es valora la sincronització, la força conjunta i el treball en equip.

**LLAC
ESPERANÇA
PORT ALCÚDIA**

DIFICULTAT BAIXA

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

CALÓ DES MACS - CALVIÀ

DIFICULTAT BAIXA-MITJA

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

CALA BONA SON SERVERA

DIFICULTAT - BAIXA-MITJA

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

El baptisme de busseig és una experiència d'iniciació pensada per descobrir el món submarí per primera vegada.

L'activitat comença amb una sessió teòrica introductòria, on s'expliquen els principis bàsics del busseig recreatiu: funcionament de l'equip, comunicació davall l'aigua, normes de seguretat i adaptació a la respiració amb regulador. Posteriorment, es farà una immersió controlada en aigües poc profundes i en una zona adaptada al nivell del grup. Durant tota l'activitat, cada participant estarà acompanyat per personal especialitzat.

NATURA - MAR



Amb l'esport net
guanyam sempre!

Salut

SALUT



COM HIDRATAR-SE?

Sessió centrada en la importància de la hidratació per al rendiment físic, la concentració i el benestar general. Es treballarà com calcular les necessitats d'aigua segons l'edat, l'activitat física i les condicions ambientals. S'explicaran els senyals de deshidratació, la diferència entre set i necessitat real d'aigua, i quan poden ser útils altres opcions com begudes amb electròlits. També es reflexionarà sobre el consum de refrescos i begudes energètiques.

MÀXIM 2 HORES

MÍNIM 15 PARTICIPANTS

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

**MÀXIM
2 HORES**

MÍNIM 15 PARTICIPANTS

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

Taller que combina activitat física i ús saludable de la tecnologia. Es mostrarà com utilitzar aplicacions esportives per marcar objectius, fer el seguiment de l'activitat, millorar la motivació, fomentar el treball en equip, etc.

Es reflexionarà sobre l'equilibri entre connexió digital i benestar, potenciant la tecnologia com a eina de salut i no com a font de sedentarisme.

Per acabar, es durà a terme una part pràctica d'entrenament funcional.



CONNNECTA'T

**I ACTIVA'T A
L'ESPORT**

SALUT

NUTRICIÓ

/

SUPLEMENTACIÓ ESPORTIVA

Taller orientat a joves físicament actius que volen millorar el rendiment i la recuperació. Es treballaran les bases de l'alimentació esportiva segons el tipus d'activitat (força, resistència, esports d'equip, etc.). S'analitzarà la funció real dels suplementos més comuns (proteïnes, creatina, begudes isotòniques...), diferenciant evidència científica de màrqueting. També es parlarà dels riscos d'usar-los de forma inadequada i de la importància de prioritzar sempre una alimentació equilibrada.

**MÀXIM
2 HORES**

MÍNIM 15 PARTICIPANTS

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

**MÀXIM
2 HORES**

MÍNIM 15 PARTICIPANTS

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

Taller teoricopràctic i participatiu, on els joves aprendran a actuar davant una aturada cardiorespiratòria. Es treballarà el protocol PAS (protegir, avisar, socórrer), la realització correcta de l'RCP i l'ús del DESA.

Mitjançant simulacions pràctiques es reforçarà la seguretat, la presa de decisions en situacions d'emergència i la importància d'actuar amb rapidesa. L'objectiu és donar confiança i eines bàsiques que poden salvar vides.

SALUT

**PRIMERS
AUXILIS- RCP**



SALUT

**MENJA
AMB CAP**

Taller enfocat a promoure una alimentació conscient, equilibrada i adaptada a la realitat dels joves.

Treballarem els principis bàsics d'una dieta saludable, la importància de la varietat, la planificació setmanal i la relació emocional amb el menjar.

Es desmuntaran mites freqüents sobre dietes restrictives, productes light o modes alimentàries, i s'oferiran eines pràctiques per organitzar àpats saludables, amb poc temps i pressupost ajustat. Inclou dinàmiques participatives i casos pràctics reals.

**MÀXIM
2 HORES**

MÍNIM 15 PARTICIPANTS

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

**MÀXIM
2 HORES**

MÍNIM 15 PARTICIPANTS

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

Taller per aprendre a interpretar correctament la informació nutricional dels productes. Es treballaran conceptes com ració, valors per 100 g, percentatges de referència i ordre dels ingredients.

S'analitzaran casos reals per detectar estratègies de màrqueting (producte "sense sucres afegits", "natural", "fitnes", etc.) i fomentar una compra més crítica, conscient i informada.

SALUT



**ETIQUETA
TGE
EMOCIONAL**

SALUT

SNACKS SALUDABLES

Sessió teoricopràctica on es presentaran opcions de berenars i snacks equilibrats, fàcils de preparar i transportar. Es treballarà la combinació adequada de nutrients (hidrats de carboni, proteïnes i greixos saludables) per mantenir l'energia durant el dia. S'explicaran idees adaptades a diferents situacions: abans d'entrenar, després de l'esport, per a classes llargues o per evitar el consum de productes ultraprocessats. Inclou exemples pràctics i proposta de planificació setmanal.

**MÀXIM
2 HORES**

MÍNIM 15 PARTICIPANTS

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS

ON ÉS EL SUCRE?

Taller teòric per identificar el sucre ocult en aliments d'ús quotidià (begudes, cereals, salses, snacks, productes processats, etc.). Aprendrem a reconèixer els diferents noms amb què apareix el sucre a les etiquetes i a interpretar-ne les quantitats reals que consumim. Mitjançant activitats visuals i comparatives, es prendrà consciència de l'impacte del sucre en la salut (energia, concentració, salut bucodental, risc metabòlic) i es plantejaran alternatives més saludables, sense necessitat de prohibicions extremes.

MÀXIM
2 HORES

MÍNIM 15 PARTICIPANTS

JOVES A PARTIR DE 16 ANYS



Amb l'esport net
guanyam sempre!

emoció



Viu l'emoció de l'esport en directe amb Grada Jove! Aquesta activitat ofereix als joves l'oportunitat d'assistir gratuïtament a partits oficials dels primers equips de Mallorca que competeixen a la màxima categoria. Amb la participació de 14 clubs, podràs gaudir de l'ambient de grada, animar el teu equip i sentir l'adrenalina de la competició al més alt nivell.

**VIU
L'EMOCIÓ**

Grada Jove



MALLORCA VOLTORS
FUTBOL AMERICANO



BALEARS FC



CLUB VOLEI
SÓLLER



FIBWI MALLORCA
BÀSQUET PALMA



PALMER BASKET



IILES BALEARS
PALMA FUTSAL



ARANCINA HANDBOL
MALLORCA



CONECTABALEAR
CV MANACOR



AZULMARINO
BASKET



PALMA RUGBY
UNION



ESPANYA
HOQUEI CLUB



JS HOTELS
GIDE PALMA



CN CIUTAT DE
WATERPOLO



EL TORO
RUGBY CLUB

Gaudeix amb els equips de primer nivell de Mallorca

com apuntar-se



esports.conselldemallorca.es

