

Diffusion du premier épisode de la série 15' avec Paula

L'athlète britannique **Paula Radcliffe** et la **Fondation Princesse Charlène de Monaco**, avec le soutien de la **Direction de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports (DENJS)**, démarrent une nouvelle série de vidéos intitulée « **15 minutes avec Paula** ».



Son premier épisode sera diffusé sur **Monaco Info le jeudi 18 mars à 19h30**, puis sera disponible en replay sur YouTube et en ligne via les différents supports digitaux de la Fondation Princesse Charlène.

Cette série est créée dans la continuité du « Two-15 Challenge », challenge proposé par la Fondation pour les vacances de février et destiné à motiver les enfants scolarisés à Monaco à faire plus de sport en famille, chez eux ou en extérieur (*15 minutes* d'activité physique par jour durant les 2 semaines de vacances).



La série « **15' avec Paula** » proposera des exercices pour les familles et les personnes souhaitant pratiquer une activité sportive régulière, et cela avec un minimum d'accessoires.

Chaque session sera animée par Paula Radcliffe et un(e) athlète pour une séance d'entraînement ludique et interactive, où chaque athlète apportera des nouvelles spécificités liées à son sport.

Les téléspectateurs pourront s'inspirer de ces sessions, les adapter à leur manière et continuer à partager leurs idées préférées sur les réseaux sociaux, toujours dans le strict respect des règles sanitaires en vigueur.



© Eric Mathon / Palais princier

Le premier épisode de la série a été tourné au Fort Antoine, et met en scène le gymnaste monégasque **Kevin Crovetto** aux côtés de Paula.

Au cours de cette séance, Kevin propose aux téléspectateurs de suivre, librement, une partie de sa routine d'entraînement. Au fil d'un échange entre les deux athlètes, Paula présente également ses exercices de renforcement musculaire.

Le deuxième épisode, tourné au Stade Louis-II, mettra en scène le pilote de Formule 1 monégasque **Charles Leclerc**, Ambassadeur de la Fondation, pour une diffusion sur Monaco Info **le jeudi 25 mars à 19h30**.



© Eric Mathon / Palais princier


Ce projet audiovisuel intervient dans le cadre du programme **Sport & éducation** de la Fondation Princesse Charlene de Monaco, qui promeut l'activité sportive afin de contribuer au bien-être et au développement des enfants.

Fondation Princesse Charlene de Monaco

www.fondationprincessecharlene.mc

contact@fondationprincessecharlene.mc

Tel +377 98 98 99 99

Rejoignez-nous sur  et 