

VACANCES DE PRINTEMPS 2018

Stages sportifs - Description des activités

Du lundi 16 avril au vendredi 27 avril 2018

| INTITULE DU STAGE | DETAIL DE L'ACTIVITE |
|-----------------------------|--|
| Art du cirque | Seul ou à plusieurs, avec ou sans matériel, c'est une activité de production d'effets, conciliant la dimension d'exploit, de prouesse technique, avec celle de composition, de création, de chorégraphie. |
| Athlétisme | Cette activité a pour objectifs de développer les capacités athlétiques telles que l'endurance et la force, ainsi que de donner le goût de l'effort aux enfants autour de situations ludiques sur les courses, sauts et lancers. |
| Baby judo | Il s'agit surtout d'une initiation où les enfants apprennent à se servir de leurs capacités motrices. Il leur sera principalement enseigné à gérer leur appréhension des chutes et, peu à peu, le contact avec les autres enfants du groupe. |
| Badminton | La 1ère partie de la séance se compose de l'échauffement et de situations d'apprentissage des gestes techniques de base. La 2nde partie de la séance est réservée à des petits matchs ou à des tournois. |
| Handball | Alternance de situations d'apprentissages et de matchs pour un apprentissage du basket et du handball. |
| Escalade 1ère prise | Découverte de l'activité escalade au travers de séances ludiques. Les enfants auront le loisir d'apprendre à s'accrocher comme Spiderman sur notre belle paroi. |
| Escrime | Après un apprentissage des règles de sécurité, les enfants s'initient aux différentes armes de l'activité et apprennent les gestes de bases de l'escrime. Malgré la présence d'armes, ce sport n'est pas dangereux. |
| Éveil sport | Cette activité permet aux enfants de développer leur motricité à travers des parcours gymniques (grimper, sauter, rouler, glisser...) et de petits jeux de ballons, de courses et de déplacements. |
| Football / Mini-Foot | Lors des séances les enfants alterneront les exercices techniques et les matchs. L'activité pourra se dérouler en intérieur ou en extérieur en fonction de la météo. |
| Judo/boxe/chanbara | Cette activité permet de découvrir ces 3 sports d'opposition, et ce dans un environnement sécurisé. Le chanbara (ou escrime japonaise), est un art martial permettant de simuler les combats de sabre et se pratique avec un bâton en mousse. En boxe, aucun coup ne sera évident porté. |
| Mini-tennis / Tennis | La 1ère partie de la séance se compose de l'échauffement et de situations d'apprentissage des gestes techniques de base. La 2nde partie de la séance est réservée à des petits matchs ou à des tournois. L'activité mini-tennis se déroule exclusivement en intérieur. L'activité tennis se déroule en extérieur sauf en cas d'intempéries. Équipement : raquette (si possible) |
| Multigym | Les enfants évoluent en alternant des situations aux agrès (poutre, barres, saut...) ainsi que sur le praticable pour de la gym au sol. Ils s'initient également à la gymnastique rythmique (cerceaux, ballons, rubans) et préparent des chorégraphies en musique. |
| Multisports | Les enfants y apprennent les premiers gestes sportifs (course, saut, lancer) et les valeurs éducatives du sport à travers des jeux d'opposition, des jeux collectifs et individuels, des jeux à courir, des jeux de raquettes... |
| Natation | En fonction du niveau de l'enfant, les séances permettent l'apprentissage de la natation à travers des situations ludiques. Équipement : bonnet de bain |
| Patinage | Par groupe de niveau, les enfants évoluent sur la glace pour découvrir l'activité patinage, mais aussi le hockey sur glace en fonction des éducateurs présents. Équipement : bonnet et gants épais et chauds |
| Plongée | L'activité se déroule en piscine. Les enfants y apprendront les bases de la plongée en apnée, mais aussi de la plongée bouteille. Il est indispensable de savoir nager. Un certificat médical d'aptitude à la plongée bouteille est impératif pour pouvoir pratiquer cette activité. Équipement : bonnet de bain |
| Roller Skate Street Surfing | L'activité se déroule en extérieur. Il est fortement conseillé de posséder une paire de roller, l'EMS n'en fournissant pas. A défaut, un skate ou un street surfing seront nécessaires, le prêt étant limité dans cette activité. Équipement: paire de roller, protections tête, coudes, genoux, poignets obligatoire |
| Slackline | La slackline est une pratique sportive récente s'apparentant au funambulisme. Les enfants apprendront donc au travers de petits jeux pédagogiques à se déplacer sur une sangle élastique tendue entre 2 points d'appui. |
| Tennis de table | La 1ère partie de la séance se compose de l'échauffement et de situations d'apprentissage des gestes techniques de base. La 2nde partie de la séance est réservée à des petits matchs ou à des tournois. Équipement : raquette (si possible) |
| Zumba/Fitness | Cette activité allie tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspireront principalement des danses latines, avec pour objectif la préparation d'une chorégraphie en musique. |

HORAIRES D'ACCUEIL

Matin : accueil de 8h30 à 8h50

Après-midi : accueil de 13h30 à 13h50

Pour une bonne organisation des stages, merci de respecter ces horaires d'accueil

LIEUX DE RENDEZ-VOUS

Il est impératif de déposer et de récupérer son enfant sur le lieu de rendez-vous :

> Centre Médico-Sportif (11, rue de Clamart) : éveil sport et danse (éveil musical, modern jazz, multi danse, éveil danse).

> Mur d'escalade (11, rue de Clamart) : escalade.

> Patinoire (1, rue Victor Griffuelhes) : éveil patinage & patinage.

> COSEC (6, rue Victor Griffuelhes) : tous les autres stages sportifs & artistiques sauf danse.

Les enfants seront conduits sur les lieux des stages par leur(s) éducateur(s) sportif(s)