

VACANCES D'HIVER 2018
Stages sportifs - Description des activités
 Du lundi 19 février au vendredi 2 mars 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.
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 handball.
Escalade 1ères prises	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.
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.
Futsal / Mini-futsal	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/chambara	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	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
Eveil patinage/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
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 - Stage de 9h à 12h

Après-midi : accueil de 13H30 à 13H50 - Stage de 14h à 17h

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, Ronde des Contes, multi danse, video dance project, 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)