

ATELIERS SECONDAIRE

ATELIER / HORAIRE	DESCRIPTION
<p>ESCALADE</p> <p>JEUDI 11H45-12H30</p> <p>MERCREDI 13H00-16H00</p> <p>MERCREDI 16H00-18H00</p>	<p>Cette activité permet l'apprentissage de techniques pour escalader et développe les bases de l'équilibre. La pratique de cette activité se réalise avec le matériel spécifique de ce sport.</p>
<p>VOLEIBOL</p> <p>LUNDI 16H00-18H00</p> <p>MERCREDI 13H00-16H00</p> <p>MERCREDI 16H00-18H00</p> <p>JEUDI 16H00-18H00</p>	<p>Apprendre et exécuter avec certitude les fondements du Volley-ball. Cette activité permettra une amélioration de la coordination de l'enfant en éveillant l'esprit d'équipe et l'esprit de compétition.</p>
<p>BASKET</p> <p>LUNDI 16H00-18H00</p> <p>JEUDI 16H00-18H00</p>	<p>Cette activité développera la connaissance de ce sport : règles, stratégies et techniques pour les mettre en pratique durant l'entraînement et les rencontres sportives. Très ludique, le basketball procure de nombreux bienfaits à l'enfant sur le plan physique et psychomoteur, tout en constituant bien souvent un fabuleux terrain d'expression pour les jeunes.</p>
<p>TIR À L'ARC</p> <p>5 CUPOS</p> <p>MERCREDI 13H00-16H00</p>	<p>Développer des capacités physiques, ainsi que la coordination, les compétences motrices, la concentration et la discipline, nécessaires à la pratique de ce sport</p>
<p>MUSCULATION</p> <p>MARDI 11H45-12H30</p> <p>VENDREDI 11H45-12H30</p>	<p>Rechercher le développement des muscles du corps à l'aide d'"appareils de musculation". Le travail de musculation est destiné aux étudiants, en tenant compte de l'âge et du niveau de développement de chacun</p>

<p><u>FOOTBALL M</u> LUNES 16H00-18H00</p> <p>MERCREDI 13H00-16H00 MERCREDI 16H00-18H00</p> <p>JEUDI 16H00-18H00</p> <p><u>FOOTBALL F</u> MERCREDI 16H00-18H00</p>	<p>Cette activité enseignera à l'enfant les bases du football ainsi que les valeurs propres à ce sport : le respect, l'esprit d'équipe, la tolérance, la confiance en soi et le goût de l'effort.</p> <p>Le football est un sport collectif. Il va donc apprendre à l'enfant à vivre en société et à respecter l'autre, tout en éveillant l'esprit d'équipe sous toutes ses formes : esprit de compétition, affirmation de soi au sein d'un collectif, sacrifice pour le coéquipier...</p>
<p><u>CAPOEIRA</u></p> <p>LUNDI 16H00-18H00</p> <p>JEUDI 16H00-18H00</p>	<p>Cette activité permet de découvrir et apprendre les mouvements de cet art martial. L'enfant développera avec ce sport ses capacités d'action, de réaction et d'adaptation et découvrira les chants propres à ce sport.</p>
<p><u>RUGBY</u></p> <p>JEUDI 16H00-18H00</p>	<p>Cette activité permet de découvrir la pratique du rugby dans un environnement sûr et optimal pour la pratique de cette discipline. Les enfants apprendront les connaissances techniques et tactiques appropriées à sa pratique.</p> <p>Considéré comme l'un des sports les plus exigeants physiquement, le rugby permet de développer de nombreux aspects corporels. Sa pratique oblige à répéter des efforts de force et de vitesse. Par ailleurs ce sport permet évidemment l'apprentissage de la vie en communauté ainsi que le respect des règles et des autres acteurs du jeu.</p>