



# PROGRAMME DES STAGES

## ATTENTION :

**Ce programme type peut être soumis à plusieurs modifications suivant l'acquis des enfants, la discipline du groupe, l'enthousiasme et la pédagogie mise en avant par le moniteur.**

Ce programme a été établi afin de détailler le travail de chaque atelier. Dès lors, votre enfant progressera suivant un modèle pédagogique bien établi.

Chaque étape de l'apprentissage permettra à votre enfant d'évoluer à son rythme et de manière optimale.

N'hésitez pas à nous interpeller pour plus de détails quant à ce programme et de sa mise en exécution !

Notre spectacle clôturant la semaine aura lieu le vendredi à 16h. Venez admirer vos enfants lors des différentes démonstrations !

## PREMULTISPORTS

**Pour les enfants de maternelle (L'enfant doit être propre)**

Un temps de repos ou une lecture d'histoires est organisé après le repas de midi afin de permettre à votre enfant de digérer dans les meilleures conditions.

Une partie de la journée est consacrée au développement moteur de l'enfant : jeux moteurs, circuit psychomoteur, circuit roulettes, ateliers moteurs, exercices spatio-temporels, jeux de ballons, ...

Les thèmes suivants seront abordés :

La grande motricité: Sauter, courir, ramper, glisser, grimper, tourner....sur des parcours spécialement adaptés !

La motricité fine d'ajustement : manipulations d'objets, balles, cerceaux, raquettes....sur des ateliers d'adresse.

La motricité d'expression et de création : jeux de rôles, mimes, danses, mise en œuvre de l'imaginaire.

La structure d'éveil dont l'objectif est de contribuer au développement harmonieux de la motricité des jeunes enfants. Dans ce cadre, le moniteur offre à l'enfant un espace-temps où il va pouvoir se mouvoir librement, expérimenter ses potentialités, s'affirmer tout en prenant conscience de l'autre, établir les bases de la coopération, confronter ses limites, imiter l'autre pour ensuite s'approprier l'expérience, construire son intelligence par son action sur l'espace et les objets.

Ces thèmes pourront aider votre enfant à choisir un sport et se spécialiser dès sa 1<sup>er</sup> primaire.

## **PROS DU VELO**

L'objectif principal est d'apprendre à votre enfant l'équilibre, la poussée, le pédalage et le freinage. Votre enfant devra se munir de son vélo et de son casque.

Il est possible de perfectionner votre enfant avec des exercices adaptés : apprentissage de l'équilibre à 2 roues et du freinage devant un obstacle, circuit.

Les enfants restent en intra-muros et ne vont en aucun cas sur la rue, sécurité oblige !

## **OMNISPORTS**

Idéal pour les sportifs voulant découvrir une multitude de sports différents

L'enfant pourra découvrir un large éventail de sports. Ceux-ci sont abordés de manière très ludique permettant à l'enfant de progresser à son rythme.

Le matériel, les règles, les situations sont adaptées de manière à favoriser l'apprentissage.

Le stage de découverte sportive propose à votre enfant un large éventail de différents sports adaptés: sports ballons mais également découverte de nouveaux sports tels que le kinball, le speedminton, le ball bouncer, le gouret, etc.

## **OMNISPORTS ESCALADE**

*Accessible à tous (débutants et confirmés)*

½ journée : découverte ludique des techniques et apprentissage des règles de sécurité sur un mur d'escalade. ½ journée : découverte sportive

## **OMNISPORTS-TENNIS**

Une partie de la journée est consacrée à la découverte du tennis à travers des activités ludiques. Les enfants découvriront les bases du tennis.

Découverte et apprentissage des techniques de base (coup droit, revers) à travers du matériel pédagogique adapté (balles molles, petit filet, etc.)

Un mini tournoi entre les enfants est possible.

Le tout par du jeu (1/1, 2/2)

## **OMNISPORTS FOOTBALL**

Accessible à tous (débutants et confirmés)

½ journée : apprentissage des techniques de football (drible, tir,...), découverte des règles et du jeu en équipe, introduction de la notion de fairplay et matchs.

½ journée : découverte sportive

Apprentissage des techniques de football (drible, tir,...), découverte des règles et du jeu en équipe, introduction de la notion de fair-play et matchs.

Condition physique : améliorer la force en duel et le démarrage – améliorer la vitesse de réaction améliorer la technique de course et la coordination – améliorer la vitesse et le sprint – améliorer l’endurance de base.

Technique : améliorer les centres – améliorer l’action de l’ailier – améliorer la qualité et la passe – améliorations des différents contrôles – améliorer le jeu de tête et la détente.

Tactique : les avants de pointe – attaque par les côtés – collaboration entre médians et attaquants – servir les attaquants de pointe – exploiter la supériorité numérique.

## **OMNISPORTS-ARTS MARTIAUX**

En collaboration avec le dojo du centre sportif de Rebecq (les enfants de Tubize seront déplacés sur Rebecq)

Une partie de la journée est consacrée à la découverte des arts martiaux par des jeux d’opposition et connaissance de son corps dans de nouveaux mouvements et mouvements spécifiques.

Programme au sol (Katame Waza) : Gesa-gatame + variantes; Kuzure gesa gatame + variantes ; Kata-gatame + variantes ; yoko-shio-gatame + variantes ; kami-shio-gatame + variantes ; Tate-shiho-gatame ; Makura-Gesa-Gatame + variantes

Programme debout (Nage Waza) : sasae-tsuri-komi-ashi ; hiza-guruma ; De-Ashi-Barai ; O-Soto Gari ; O-Goshi. Cette liste dépendra du niveau de l’enfant.

Les arts martiaux proposés peuvent être du judo, karaté, aikido, sanda et jujutsu

## **ACTIVITES CULINAIRES & LUDIQUES**

Idéal pour les amateurs de cuisine

½ journée : découverte des plaisirs culinaires, ateliers gustatifs, sensibilisation à l’équilibre alimentaire, découverte de nouvelles saveurs et réalisation de recettes.

½ journée : apprentissage des bases du judo : judo au sol (retournement, immobilisation, dégagement, combats), judo debout (chutes avant, arrière et latéral, tirer, pousser, tourner, combats de sumo, techniques de projections et combats debout). La quasi-totalité du cours se déroule sous forme de jeux avec de nombreuses situations dynamiques pour les enfants

Créativité : éveil artistique faisant intervenir l'imagination de l'enfant grâce à la réalisation de bricolages, de peintures mais aussi par la manipulation et la réalisation d'objets insolites. Thèmes différents selon les semaines.

## **FUN KOH LANTA**

Idéal pour les aventuriers

½ journée : diverses activités sur le thème de la survie avec une évolution dans la difficulté et dans les techniques au fil de la semaine afin de clôturer par un grand jeu final autour du camp de base. Toutes les activités sont basées sur des notions réelles à appliquer en situation de survie et mises en scène de manière ludique : initiation à l'orientation, à la signalisation et aux abris, à la recherche de l'eau et de la nourriture, etc.

## **DANSE**

Danse moderne et contemporaine : Dans le programme d'enseignement, la création prend une place importante. A chaque stage, un thème choisi structure le contenu pédagogique de l'enseignement, qui de cette manière prend des formes diversifiées. Le résultat de ce travail donne lieu à un spectacle de fin de stage, et qui est une véritable création à part entière.

## **TENNIS**

En collaboration avec le tennisland de Rebecq (les enfants de Tubize seront déplacés sur Rebecq)

Amélioration de la tenue de la raquette

Amélioration du coup droit, revers et déplacements sur le court de tennis.

Plusieurs jeux seront proposés, permettant ainsi un développement des techniques de base.

Nous utiliserons aussi bien des balles molles que dures.

Un tournoi entre nos stagiaires peut aiguiller la fin du stage