



ASSOCIATIONS

N° 63 SEPTEMBRE 2020

KARATE

Karaté



COSEC

Lundi et vendredi

- * 17h45: enfants de 6-7 ans
- * 18h30: enfants de 8 à 12 ans
- * 19h30 à 21h00 : adolescents et adultes

Tenue :

- * Un karatégi
- * Une paire de zoroïes (*Sandaïes en paille pour le déplacement du vestiaire au dojo*)

Le karaté à partir de 6 ans

- * C'est apprendre à se connaître pour mieux appréhender les autres dans un esprit d'équilibre mental
- * C'est également découvrir et approfondir des techniques très efficaces

Documents d'inscriptions sur le

site :

<http://kdovaux.e-monsite.com>

SELF-DÉFENSE

Self défense



COSEC

Mercredi 19h15 à 20h45

Tenue :

- * Un karatégi pantalon de jogging noir
- * Un t-shirt noir
- * Des chaussures d'art martiaux ou simplement nu-pieds
- * Une paire de zoroïes (*Sandaïes en paille pour le déplacement du vestiaire au dojo*)

Le self défense à partir de 12 ans

- * C'est un maximum d'efficacité avec un minimum de force
- > Travailler sa condition physique ;
- > Se renforcer mentalement ;
- > Acquérir la/les techniques ;
- > Apprendre à se sortir de situations critiques

Documents d'inscriptions sur le

site :

<http://kdovaux.e-monsite.com>

enfants:
com 6 ans en
selon 6 ans en
d'après, avec
confiance
on place

CONTACT
06 10 51 52 46

OMNISPORTS

C'est la découverte de plusieurs disciplines sportives par cycles de 6 à 8 séances tout au long de l'année scolaire, à raison de 6 ou 7 activités.

- C'est aussi :
- développer sa psychomotricité ;
 - s'approprier son espace d'évolution ;
 - se socialiser (découverte des techniques et des codes des disciplines sportives variées)
 - se socialiser (se positionner en interaction au sein d'un groupe)
 - grandir à son rythme selon son âge.

COMPLEXE SPORTIF JULIEN CRESPO (Gymnase)

Mercredi Après-midi

- * Première séance : 14h30/15h30 enfants de 6/7 ans.
 - * Deuxième séance : 15h30/16h30 enfants de 8/10 ans.
- (selon le nombre d'enfants, un ou deux cours sera mis en place)
- Découverte des disciplines sportives par cycle de 6 à 8 séances.
- > Fonctionnement sur la saison sportive : Six ou sept activités différentes sont proposées chaque année.

Deux niveaux d'apprentissages

- 1) Initiation des activités sportives, développement psychomoteur et découverte du matériel.
- 2) Approfondissement des disciplines sportives sur les plans physique, technique, tactique, etc...

Les activités proposées sur plusieurs années

Tennis - Football - Cirque - Rollers - Basketball - Gymnastique au sol - Karaté - Vélo - Badminton - Volleyball - Acrosport - Escrime - Ultimate - Trotinette - Hockey - Tennis de table - Golf - Athlétisme - Jeux d'opposition - Gymnastique Rythmique - Rugby - Tir à l'arc

Les activités proposées cette année

- 1) ~~Minitennis~~ / Badminton 2) ~~GPS~~ 3) ~~Hockey~~ 4) ~~Tir à l'arc~~ 5) ~~Ultimate~~ 6) ~~Trotinette~~ 7) ~~Karaté~~.

Les activités proposées cette année :

1) ARRELIsm - 2) cinque - 3) Escrime - 4) Volley - 5) Roller

6) Olympiques