

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

EURE-ET-LOIR

Nos actions

UFOLEP 28
2 rue Gaston Planté
28000 Chartres

ufolep28@orange.fr
06.80.20.92.73



SOMMAIRE

A. L'UFOLEP 28

1. Qui sommes nous ?
2. Projet sportif fédéral
3. Nos actions
4. Les publics

B. Les activités sportives

Sports collectifs
Sports de pleine nature
Sports innovants
Sports d'adresse
Jeux ludiques
Handisport
Activités d'entretien
Sport d'opposition
Activités gymniques
Sports de raquettes
Athlétisme

Pour les activités concernant la tranche d'âge 3-6 ans, veuillez nous nous contacter directement.

C. Les événements socio-sportif

1. Lumigame - Fluo
2. RAID MULITPSORT
3. STAGE Rouler, nager, secourir
4. Stage Multisport
5. Olympiades/intervillage
6. UFO TOUR
7. UFOSTREET
8. HYROX
9. Evenements thématiques : sport santé, etc...
10. ESCAPE GAME SPORTIF
11. Le Mondial

SOMMAIRE

D. Les activités complémentaires

1. Gymnase mobile
2. Vélo Smoothie
3. Mur Escalade
4. Parkour
5. Carabines et pistolets lasers
6. Mur interactif mobile
7. Mascotte

E. Les activités et les publics

1. Activités petite enfance
2. Activités séniors

F. Prévention et sensibilisation

1. Jeux de sensibilisation
2. Secourisme
3. Ateliers sport santé
4. Prévention routière

A. L'UFOLEP 28

1. QUI SOMMES NOUS ?

L'Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique a été créée en 1928 au sein de la Ligue de l'enseignement, mouvement d'éducation populaire. L'UFOLEP est une fédération agréée par le Ministère des Sports et membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF). L'UFOLEP a pour mission de rendre la pratique sportive accessible à toutes et tous, en proposant des activités multisports diversifiées.

Nos Objectifs



- Rendre la pratique sportive accessible à toutes et tous,
- Faire de la pratique sportive un vecteur de lien social, de bien-être physique et psychique,
- Permettre la pratique d'activités sportives diversifiées, de loisir ou des compétition, dans un esprit convivial et festif,
- Défendre le principe de laïcité,
- Lutter contre les discriminations, contre le racisme, contre l'homophobie,
- Promouvoir l'égalité Femmes / Hommes, et la parité entre les genres.

Notre Ambition

Aujourd'hui, l'UFOLEP a une double ambition, celle du Sport citoyen et humaniste et celle de l'éducation par le sport.

Elle illustre une vision du sport à dimension sociale et citoyenne pour répondre aux enjeux actuels d'accessibilité, de santé pour tous, de solidarité et d'engagement. C'est l'ambition d'un sport vecteur de valeurs telles que la solidarité, le fair-play, le civisme, à travers les principes de laïcité et de citoyenneté

NOS VALEURS



Une fédération sportive solidaire et citoyenne. L'UFOLEP propose une double ambition, celle du Sport citoyen et humaniste et celle de l'éducation par le sport. C'est l'ambition d'un sport vecteur de valeurs telles que la solidarité, le fair-play, le civisme, à travers les principes de laïcité et de citoyenneté.

L'UFOLEP, fédération sportive alternative, développe des pratiques ludiques et conviviales pour tous, pour un «Mieux vivre ensemble!» Tous les sports Autrement !

2. LE PROJET SPORTIF FEDERAL

Enrichie des échanges avec les acteurs et partenaires divers, l'UFOLEP Nationale a défini les grands objectifs et **les priorités fédérales**, dans son projet sportif fédéral 2024-2028, qu'il a voulu **humaniste, engagé et fédérateur**.



DEVELOPPER LE MULTISPORT

Le "Multisports" est l'offre UFOLEP d'activités sportives de loisir variée, ludique et festive tout au long de l'année, au sein des associations.



DYNAMISER LA VIE SPORTIVE

L'organisation des activités sportives sous la forme loisir ou compétitive en direction du plus grand nombre est la plus-value UFOLEP.



INNOVATION ET RECHERCHE

L'innovation et la recherche sont synonymes de remise en question permanente pour évoluer et faire évoluer nos conceptions dans une société en mouvement.



DEVELOPPER LA VIE ASSOCIATIVE

Prendre en considération le réseau de nos associations et son développement, en mettant à disposition des ressources pour animer et faciliter la gestion quotidienne des associations.



TERRITOIRES PRIORITAIRES

Réduire les inégalités d'accès à la pratique sportive en rendant le sport accessible à tous les publics. Adopter une démarche inclusive et solidaire pour les publics les plus fragilisés.



EGALITE-INTEGRITE

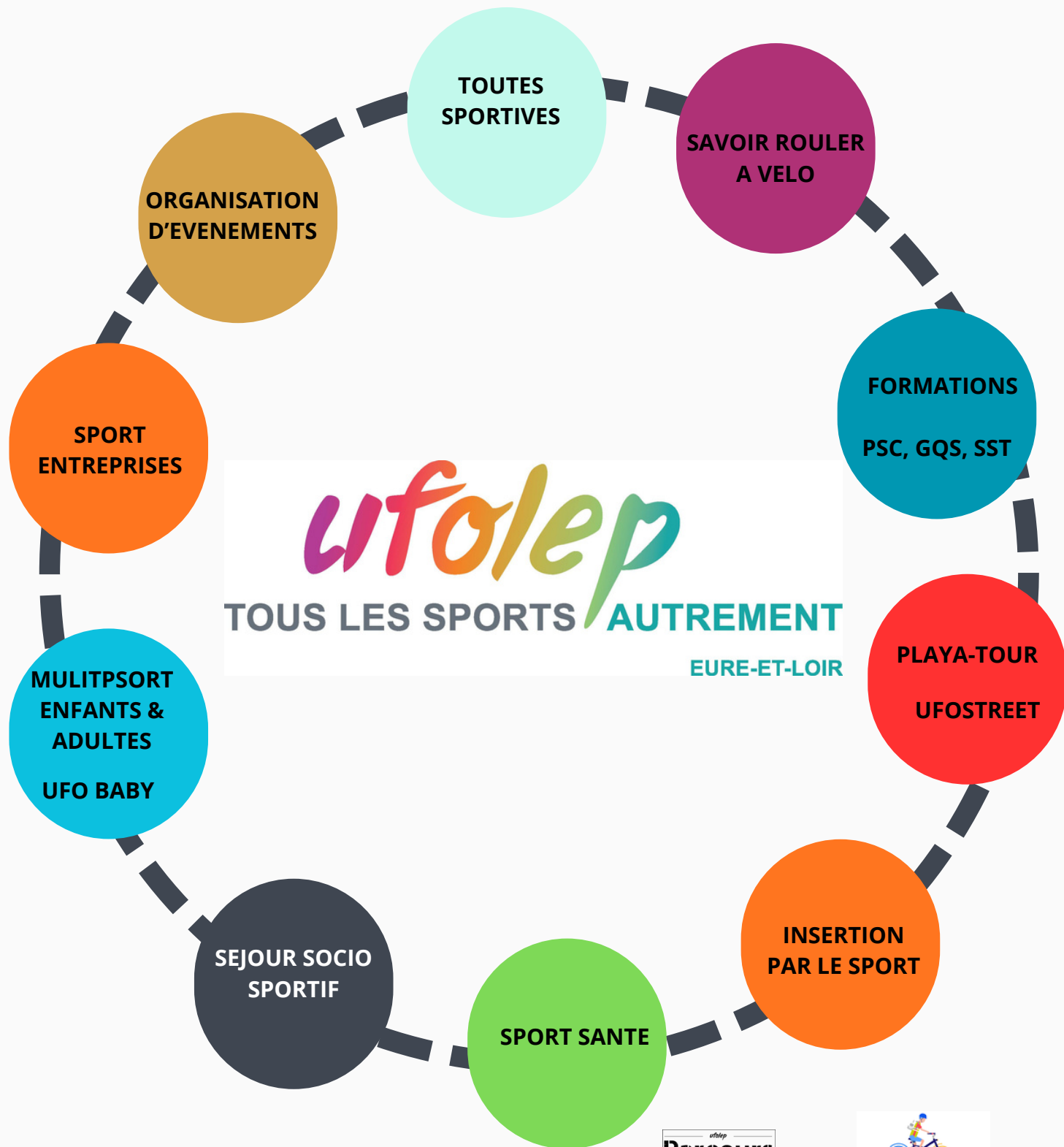
Le sport est un vecteur d'émancipation et d'épanouissement pour l'individu, quel que soit le genre. L'UFOLEP lutte contre toute forme de discrimination ou de violence.



SPORT SANTE

Concilier une approche sportive mêlant prise en compte des problématiques de santé et de vulnérabilité sociale.

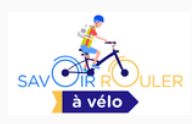
3. NOS ACTIONS



wfolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
 EURE-ET-LOIR



Toutes Sportives



UFO STREET



Écoles de sport

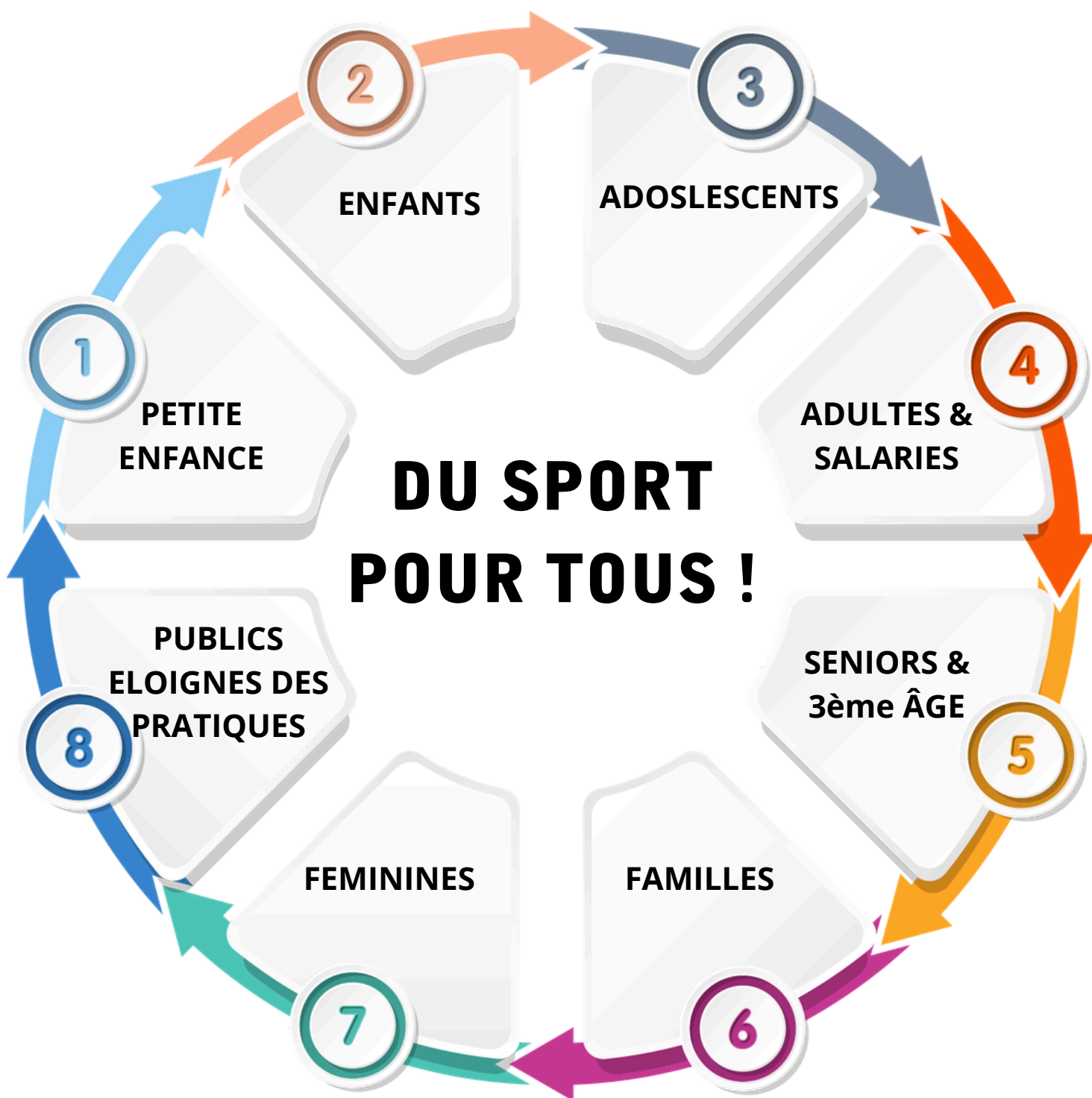


Ufo Séniors

SÉJOURS SOCIO-SPORTIFS



4. LES PUBLICS



Nous encadrons tous les publics y compris les personnes en situation de pathologies chroniques et/ou de handicap.

B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Sports collectifs:

- Baseball
- Basket ball
- Flag: rugby/foot
- Rugby
- Football
- Football kings league
- Handball
- Hockey
- Kinball
- Thèques
- Ultimate
- Volleyball
- Tchoukball

Sports de pleine nature:

- Course orientation
- Slackline
- Savoir Rouler A Vélo
- Tir à l'arc
- Sabarcane
- Carabines lasers
- Randonnée
- Marche nordique
- Golf / mini golf
- Pétanque
- Escalade
- Run and bike

Jeux ludiques:

- Jeux de cohésion

Handisport:

- Ceci-foot
- Boccia
- Torball

Activités d'entretien:

- Renforcement musculaire
- Cardio, Circuit-training
- Course à pied
- STEP
- Pilâtes
- Stretching
- Cross training

Sport d'opposition:

- Boxe
- Escrime
- Jeux d'opposition

Activités gymniques:

- Gymnastique : accrosport
- Gym sur chaise
- Gym équilibre
- Gym mémoire

Sports de raquettes:

- Badminton
- Speedminton
- Tennis
- Tennis de table
- Petecas
- Vince pong
- Pickleball

Athlétisme

- Courrir
- Sauter
- Lancer

Sports d'adresse:

- Croquet
- Curling
- Disc golf
- Molky
- KUBB
- Palet breton
- Petanque molle
- Flechette
- Foot golf
- Foot pétanque
- Gabaky
- Corn-Hole
- Jeux en bois
- Blaz pod

Sports innovants

- Biathlon
- Scratch ball
- Spike ball
- Poull ball
- Dodge ball
- Bumball
- Foobaskills
- Cardiogoal
- DBL
- Goubak

Pour les activités concernant la tranche d'âge 3-6 ans, veuillez nous nous contacter directement.

B. LES ACTIVITES SPORTIVES

SPORTS COLLECTIFS

wfolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

EURE-ET-LOIR

B. LES ACTIVITES SPORTIVES

BASEBALL

SPORTS COLLECTIFS



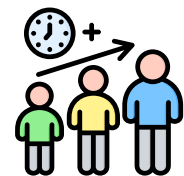
Activité de coopération et d'opposition sur un grand terrain, deux équipes s'opposent, une équipe frappe une balle individuellement pendant que l'autre s'organise collectivement pour récupérer la balle.



Pour une équipe, le but est de marquer le plus de points possible suite à un lancer d'un de ses coéquipiers. Pour l'autre c'est de ramener la balle à son lanceur et également de bloquer les joueurs sur les bases. Après avoir frappé, le joueur doit aller jusqu'à la base suivante, voir faire tout le tour. Dans une partie, chaque équipe est "frappeur" puis "ramasseur".



A partir de 6 ans.

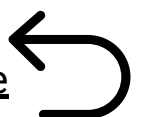


Où pratiquer ?



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✗	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✗
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

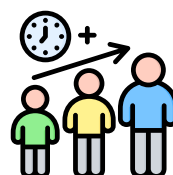
BASKET BALL

SPORTS COLLECTIFS



Le basket-ball ou basketball est un sport collectif opposant deux équipes de joueurs (5 ou 3) qui se joue à la main. Le but est de marquer plus de points que l'équipe adverse en marquant des paniers.

Le basketball se joue avec 2 équipes, le but est de marquer plus de points que l'adversaire. Les points se marquent en mettant des paniers, le nombre de points diffèrent de l'endroit où est lancé le ballon allant de 1 à 3 points. En 5*5, les matchs se jouent en 4 quarts-temps de 10 min chacun. Interdits: contacts violents, faire plus de 2 pas sans dribbler. Pas le droit d'arrêter le dribble puis de le reprendre, ainsi que de porter le ballon dans la phase de dribble. Une faute sur un tir engage 2 lancers francs obligatoire, 3 si la faute est commise derrière la ligne à 3 pts.



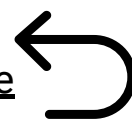
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✗
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

FLAG RUGBY - FOOT

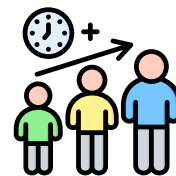
SPORTS COLLECTIFS



Le flag rugby est une activité sportive qui permet de s'approcher de la pratique du rugby en réduisant, le contact physique entre les élèves (le plaquage est remplacé par le vol de foulard).



Il oppose deux équipes, le but du jeu étant de marquer des « essais » en pénétrant avec le ballon dans la zone de but adverse. Tout joueur peut attraper le ballon, courir en le portant, arrêter le porteur du ballon en lui arrachant un des deux foulards accrochés à sa ceinture. Toutes les formes de jeu au pied sont interdites et tous les aspects combat, contact, placage, remplacés par l'arrachage de foulard.



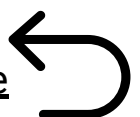
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✗	Terrain goudronné	✗
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

RUGBY

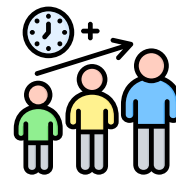
SPORTS COLLECTIFS



Jeu collectif, au temps, de grand terrain avec des espaces interpénétrés et une double cible (cible horizontale et verticale) qui participe à une alternative fondamentale du jeu : à la main et au pied. L'échange doit se faire avec un partenaire situé à l'arrière de soi.



L'essentiel du jeu consiste à tenter de faire progresser le ballon vers l'avant, c'est-à-dire vers l'en-but adverse, pour marquer des points grâce à un essai, le ballon ne doit pas être envoyé vers un coéquipier en avant mais bien à un coéquipier se trouvant vers l'arrière. Le but est de gagner le plus de points que l'adversaire en tentant d'empêcher de gagner des points.



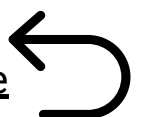
A partir de 6 ans.

Où pratiquer ?



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✗	Terrain goudronné	✗
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

FOOTBALL

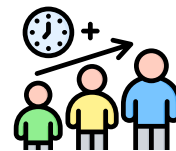
SPORTS COLLECTIFS



Le football oppose 2 équipes avec un ballon. L'objectif est de mettre le ballon dans le but adverse. Pour gagner il faut mettre plus de but que l'équipe adverse.



Deux équipes dont un gardien de but s'affrontent autour d'un ballon rond. Les joueurs ne peuvent toucher le ballon ni avec les mains ni avec les bras. L'objectif est de mettre plus de but que l'équipe adverse.



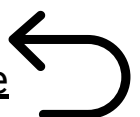
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✗	Terrain goudronné	✗
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

FOOT KINGS LEAGUE



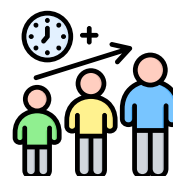
Il s'agit de tournoi de foot avec des règles originales et divertissante permettant de rendre le football beaucoup plus ludique et accessible. Chaque équipe dispose de cartes avec des règles spécifiques.



La mise en place de ce type de modules est simples.

Veuillez nous contacter pour plus de précisions.

A partir de 6 ans.

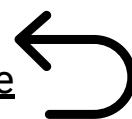


Où pratiquer ?



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✗	Terrain goudronné	✗
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

HANDBALL

SPORTS COLLECTIFS



Le handball est une activité d'opposition et de coopération (sport collectif), dont l'objectif est de marquer un but de plus que l'adversaire. Il s'agira de faire progresser la balle à la main pour accéder à la cible adverse protégée par un gardien de but et une zone interdite aux joueurs de champs.



Sport opposant deux équipes de sept joueurs, dont chacune s'efforce d'envoyer un ballon rond à l'intérieur des buts adverses par une série de passes à la main, sans aucune intervention des pieds, que seul le gardien de but peut utiliser. Le dribble est autorisé.



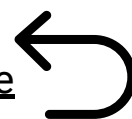
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✗
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

HOCKEY

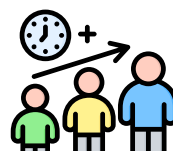
SPORTS COLLECTIFS



Activité d'opposition et de coopération dans laquelle des joueurs, munis d'une crosse, s'affrontent dans un espace interpénétré et essaient, en évitant la perte de l'engin roulant (balle) d'atteindre la cible adverse (but) située à une extrémité du terrain de jeu.



Sport collectif qui se pratique en intérieur ou extérieur. Deux équipes s'affrontent sur un terrain donné avec deux buts. Les pratiquants doivent marquer des buts en projetant une balle à l'aide d'une crosse dans le but adverse. L'équipe qui remporte le match est celle qui marque le plus de buts.



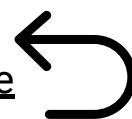
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

KINBALL

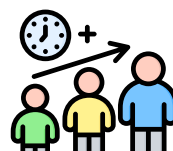
SPORTS COLLECTIFS



Le kinball est un sport collectif qui oppose autour d'un gros ballon de baudruche, trois équipes de quatre joueurs sur un terrain carré de 20 m de côté.



Les joueurs doivent attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol. L'équipe qui engage choisit l'adversaire qui devra réceptionner la balle. Cette équipe est nommée par l'énonciation de sa couleur de chasuble. Les joueurs ont 5 sec pour engager, une fois que toute l'équipe a touché la balle. . Lorsque la balle touche le sol les deux équipes adverses gagnent 1 point.



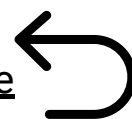
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✗
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

THEQUES

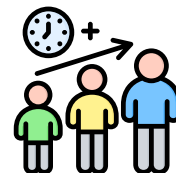
SPORTS COLLECTIFS



Deux équipes qui s'opposent et jouent en alternance dans les rôles de batteurs et de trimeurs. Les batteurs doivent faire le tour du terrain délimité par les cerceaux sans se faire éliminer par les trimeurs.



Le batteur doit envoyer la balle dans la zone de terrain. Il marque un point dès qu'il fait un tour complet en passant sur chaque base. Si les trimeurs gobent la balle, le batteur est éliminé. Les trimeurs doivent passer la balle au "chien" le plus rapidement possible. Si le batteur n'atteint pas une base lorsque le chien a la balle, il est éliminé.



Où pratiquer ?



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✗	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✗
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

ULTIMATE

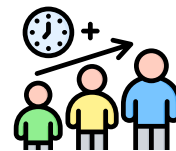
SPORTS COLLECTIFS



Sport collectif sans contact, en auto-arbitrage, où chaque équipe doit réceptionner le disque dans une zone d'en-but prédéfinie, en y accédant par succession de passes dans un espace interpénétré plus long que large.



L'ultimate est un sport collectif utilisant un disque opposant deux équipes de sept joueurs. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y rattraper le disque. L'ultimate se pratique dans sa version la plus courante sur terrain en herbe à l'extérieur, mais peut aussi se pratiquer sur un terrain de handball. Sport sans contact Sport sans arbitre obligeant le fair-play des participants



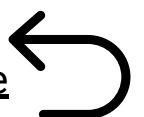
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✗
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

VOLLEY BALL

SPORTS COLLECTIFS



Jeu collectif d'opposition et de coopération à espace séparé par un filet visant à amener la balle en la frappant dans le camp adverse au sol.



Les points sont marqués soit en faisant tomber le ballon sur le terrain de l'équipe adverse, soit quand l'adversaire commet une faute. La première équipe à atteindre 25 points (avec deux points d'écart minimum) gagne le set et la première équipe qui gagne trois sets gagne le match.



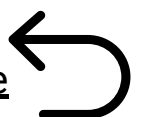
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✗
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

TCHOUKBALL

SPORTS COLLECTIFS



Activité collective opposant deux équipes. L'équipe se fait des passes avec un ballon pour atteindre une cible (un trampoline). L'objectif est d'avoir un point de plus que l'équipe adverse.



Chaque équipe doit se faire des passes avec les mains pour progresser vers une des deux cibles (trampoline). Pour marquer un point un des joueurs doit envoyer la balle contre le trampoline, l'équipe adverse doit récupérer le ballon avant qu'il ne touche le sol, si non l'autre équipe marque un point. Cette activité se pratique sans contact, les joueurs ont 3 pas maximum pour se déplacer. Le dribble n'est pas autorisé.



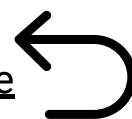
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✗
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Course d'orientation

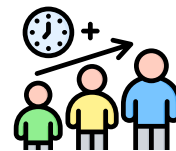
SPORTS DE PLEIN
NATURE



La course d'orientation est un sport de navigation où l'orienteur, muni seulement d'une carte et d'une boussole, doit accomplir par l'itinéraire de son choix un parcours inédit composé d'une suite de postes de contrôle (balises) à effectuer le plus rapidement pour remporter la course.



Il s'agit de trouver toutes les balises imposées sur une carte, l'ordre des balises n'a pas d'importance, seul le chronomètre compte, il faut donc courir pour aller le plus vite possible en déterminant le parcours le plus efficace.



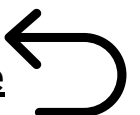
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

SLACKLINE

SPORTS DE PLEIN NATURE

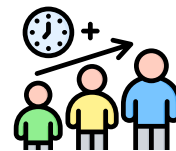


La slackline (de l'anglais « ligne lâche ») est une pratique sportive s'apparentant au funambulisme, mais s'en distingue par l'utilisation d'une sangle élastique en polyester, ainsi que par l'absence d'accessoire de type balancier.



Pratiquée sur une sangle tendue entre deux points d'ancrage (le plus souvent 2 arbres).

Les exercices proposés permettront l'apprentissage de la marche en équilibre sur cette sangle, mais aussi la réalisation de sauts et autres figures.



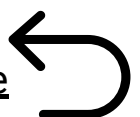
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✗	Terrain goudronné	✓
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Savoir Rouler A Vélo

SPORTS DE PLEIN NATURE



Le dispositif « Savoir Rouler à Vélo » apprend aux enfants et aux adultes à se déplacer en vélo pour ancrer les réflexes d'aller vers une mobilité décarbonnée.



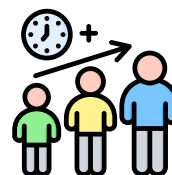
Les 3 étapes du "Savoir rouler à vélo"

- 1ère étape : Savoir Pédaler : maîtriser les fondamentaux du vélo. Il s'agit d'acquérir un bon équilibre et d'apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner.
- 2e étape : Savoir Circuler : découvrir la mobilité à vélo en milieu sécurisé. Il s'agit de savoir rouler en groupe, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction, et découvrir les panneaux du code de la route.
- 3e étape : Savoir Rouler à Vélo : circuler en situation réelle Il s'agit d'apprendre à rouler en autonomie sur la voie publique et à s'appropriier les différents espaces de pratique.

Où pratiquer ?

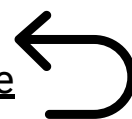


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✗	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✗	Terrain goudronné	✓
Dojo	✗	Gymnase	✗

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Tir à l'arc

SPORTS DE PLEIN NATURE



Projeter des flèches vers une cible à l'aide d'un arc dans le but de réaliser une performance et de la reproduire.



Le tir à l'arc est un sport de précision et de concentration dans lequel les compétiteurs tentent de tirer leurs flèches au centre d'une cible avec leur arc. Cette discipline nécessite avant tout de bien intégrer les règles de sécurité, d'être à l'écoute et de faire attention à soi et à autrui.

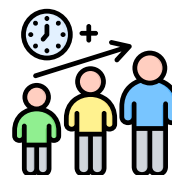


Concentration, adresse, maîtrise de soi sont de mise pour acquérir les fondamentaux du ti

Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Sarbacane

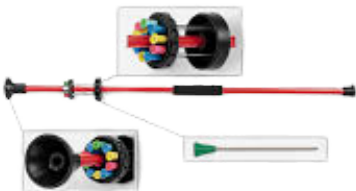
SPORTS DE PLEIN NATURE



Sport de visée individuel ou par équipe où l'objectif est de propulser un projectile sur une cible verticale en soufflant dans une sarbacane



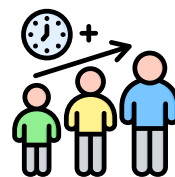
La sarbacane est un sport de tir. C'est une activité ludique, l'objectif est d'atteindre une cible verticale. Vous devez lancer un projectile à l'aide d'un tube et de votre souffle. Le tireur, placé derrière une ligne tracée au sol, propulse le "dard", en visant une cible. L'apprentissage du contrôle de sa respiration est une base de l'activité.



Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Carabines lasers / pistolets lasers **SPORTS DE PLEIN NATURE**



Viser une cible à l'aide d'une carabine dotée d'un voyant lumineux pour assurer la sécurité des pratiquants.



La carabine laser peut être utilisé pour des activités de tir et de précision mais aussi pour des activités combinées (type biathlon). L'objectif est de viser les cibles et d'allumer les 5 voyants le plus rapidement possible.

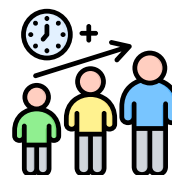
Viser et tirer à l'aide de la carabine sur les 5 cibles le plus rapidement possible.



Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.



Stade de foot

Salle de motricité

City stade

Terrain en herbe

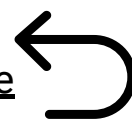
Salle des fêtes

Terrain goudronné

Dojo

Gymnase

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Randonnée

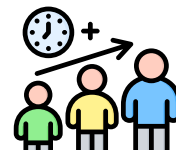
SPORTS DE PLEIN NATURE



La randonnée pédestre est une activité physique ou sportive de nature qui consiste à concevoir et parcourir un itinéraire en marchant.



La randonnée pédestre est une activité physique ou sportive de nature qui consiste à concevoir et parcourir un itinéraire en marchant et sans courir. Elle se pratique sur tous supports permettant un cheminement pédestre sans équipements et/ou techniques de progression liés à l'alpinisme. Cet itinéraire pédestre peut être matérialisé par des éléments de balisage et de signalisation ou non. Elle se pratique seul ou en groupe.



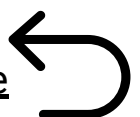
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✗	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✗	Terrain goudronné	✓
Dojo	✗	Gymnase	✗

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Marche nordique

SPORTS DE PLEIN NATURE



Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.



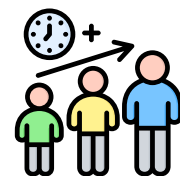
La marche nordique se déroule sous la forme d'une séance de 1 heure à 2 heures. La marche nordique a de nombreux avantages :

- Une sollicitation de tous les muscles du corps : grâce aux bâtons, les parties supérieures (bras, pectoraux, abdominaux, ...) et inférieures (cuisses, mollets, ...) sont sollicitées.
- Une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme : +60% par rapport à la marche normale.
- Un allié dans une démarche d'amincissement : les graisses sont brûlées de manière plus importante.
- Une fortification des os provoquée par les vibrations.

Où pratiquer ?

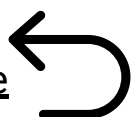


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✗	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✗	Terrain goudronné	✓
Dojo	✗	Gymnase	✗

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

GOLF / MINI GOLF

SPORTS DE PLEIN NATURE



Le but du golf est de frapper la balle le moins de fois possible pour qu'elle entre dans le trou repéré par un drapeau.



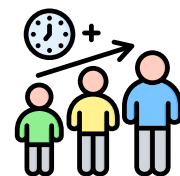
Le Golf consiste à jouer une balle avec un club depuis l'aire de départ jusqu'au trou en la frappant d'un ou de plusieurs coups successifs conformément aux règles. Un parcours de golf comprend 18 trous, 18 étapes différentes. Quand le joueur finit un trou, il ramasse sa balle dans le trou et va la mettre au départ du trou suivant. Chacun des trous a une longueur et une configuration différentes.



Où pratiquer ?

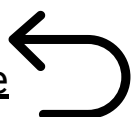


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

ESCALADE

SPORTS DE PLEIN NATURE



L'escalade, ou grimpe, est une pratique et un sport consistant à progresser le long d'une paroi pour atteindre le haut d'un relief ou d'une structure artificielle par un cheminement appelé voie ou itinéraire, avec ou sans l'aide de matériel.



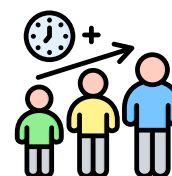
Définir l'escalade revient à dire qu'il s'agit d'un déplacement orienté et finalisé nécessitant l'usage d'appuis manuels et podaux, se déroulant sur un support vertical naturel ou artificiel, aux formes et inclinaisons variées; déplacement exposé au risque de chute impliquant l'utilisation de techniques spécifiques pour assurer la sécurité



Où pratiquer ?

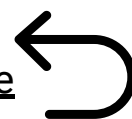


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✗	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✗	Terrain goudronné	✓
Dojo	✗	Gymnase	✗

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

PETANQUE

SPORTS DE PLEIN NATURE



La pétanque est un jeu de lancer et d'adresse pratiqué avec des boules de même nature sur un terrain non standardisé, où deux équipes s'affrontent pour marquer plus de points que l'adversaire



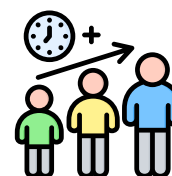
Jeu de boules, pratiqué sur terrain quelconque, et dont les parties se jouent en treize ou quinze points, avec des équipes de deux ou trois joueurs, disposant chacune de six boules métalliques qui doivent être lancées le plus près possible du cochonnet,



Où pratiquer ?

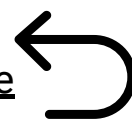


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✗	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✗

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Run and bike

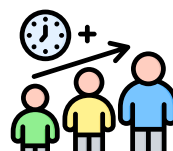
SPORTS DE PLEIN NATURE



Le but de l'activité est de réaliser un parcours ou de parcourir un maximum de distance dans un temps donné. Ce sport se pratique par équipe de deux, l'un est en vélo l'autre à pied. C'est une course en confrontation directe



Dans un espace donné, les équipes s'élancent ensemble. Il peut y avoir des zones "d'échange" ou non. Les équipes doivent gérer leur effort afin d'être le plus efficace possible.



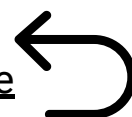
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✗	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✗	Terrain goudronné	✓
Dojo	✗	Gymnase	✗

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Jeux de cohésion

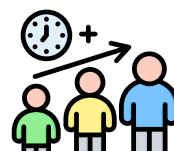
**JEUX DE
COHESION**



Nous proposons des jeux de cohésion sous différents formats : individuel / collectif. L'objectif étant de créer du lien social entre les participants.



L'ensemble des jeux proposés peut se dérouler en intérieur ou en extérieur quelques soit la tranche d'âge.



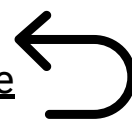
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

CECI FOOT

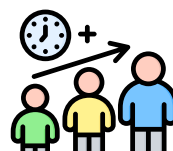
HANDISPORT



Le cécifoot est un handisport dérivé du football, pratiqué par des athlètes déficients visuels (malvoyants ou non-voyants) mais pas uniquement.



Le cécifoot se pratique en 5 contre 5, seuls les gardiens sont voyants. Les règles sont celles du football avec quelques adaptations, par exemple il n'y a pas de hors-jeu. Enfin, les fautes, comme au basketball, peuvent être individuelles ou collectives.



Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

BOCCIA

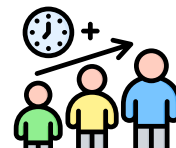
HANDISPORT



Sport de boules apparenté à la pétanque, pouvant être pratiqué par des personnes en situation de handicap ou valides.



Au début du match, un tirage au sort désigne l'équipe qui aura les boules rouges et celle qui aura les boules bleues. L'équipe rouge commence la partie en lançant une boule blanche appelée « jack ». L'objectif de chaque équipe est d'envoyer ses boules le plus près possible de la boule blanche. Les personnes en fauteuil roulant peuvent lancer leurs boules avec la main, le pied ou à l'aide d'un appareil (rampe).



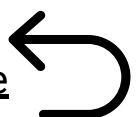
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

TORBALL

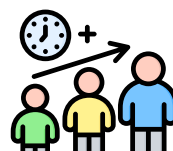
HANDISPORT



Le torball est un sport de ballon qui est pratiqué par des sportifs déficients visuels (malvoyants ou non-voyants) mais pas uniquement.



Le jeu consiste à lancer un ballon sous 3 ficelles pour inscrire un but. Les joueurs adverses en « position d'attente » (= debout ou à genoux sans qu'une partie supérieure du corps ne touche le sol) attendent le tir de l'attaquant pour pouvoir déclencher leur plongeon = « position de défense ». Une fois le ballon maîtrisé, l'équipe défensive devient attaquante et dispose de 8 secondes pour relancer le ballon.



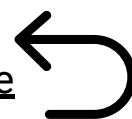
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Renforcement musculaire

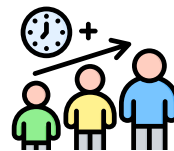
ACTIVITES
ENTRETIEN



C'est une méthode qui consiste à travailler l'ensemble des chaînes musculaires au cours d'un seul entraînement.



Entraînement complet du corps, ou des séances d'entraînement qui sont divisées par groupes de muscles, dans lesquels il est courant de faire des exercices isolés



Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Cardio, Circuit-training

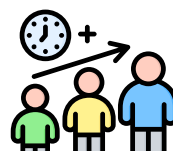
ACTIVITES
ENTRETIEN



Renforcement de la sangle abdominal debout ou avec tapis, avec accessoire ou au poids de corps.



Entraînement court, précis et efficace, avec peu de travail cardio, au cours duquel on alterne le travail au sol et debout (avec poids et élastiques). En faisant travailler les muscles profonds de la sangle abdominale.



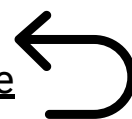
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Course à pied

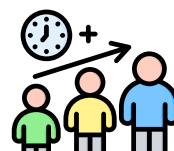
ACTIVITES
ENTRETIEN



Activité physique qui consiste à parcourir une certaine distance à une allure plus ou moins rapide, la foulée de la personne étant caractérisée par une phase de suspension durant laquelle les pieds ne sont plus en contact avec le sol.



Différents parcours et différentes allures peuvent être proposés.



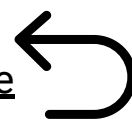
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

STEP

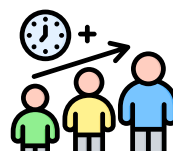
ACTIVITES
ENTRETIEN



Cours collectif chorégraphique cardiovasculaire avec l'utilisation d'une marche: le Step.



Le cours consiste à apprendre et réaliser une chorégraphie en enchaînant des pas de marche sur le plateau (monter/descendre, devant/derrière/sur les côtés) et autour de celui-ci (mambo, demi tour...). Du pas le plus simple (« basic step ») à d'autres plus compliqués (« double step touch ») il est ainsi possible de construire une multitude de combinaisons et de chorégraphies.



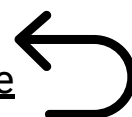
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✗	Terrain goudronné	✓
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Pilâtes

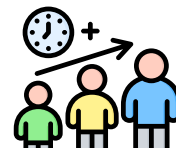
ACTIVITES
ENTRETIEN



Le pilâtes est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.



Le Pilâtes est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).



Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Stretching

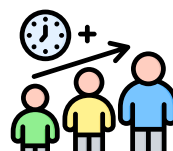
ACTIVITES
ENTRETIEN



Le stretching consiste à étirer doucement ses muscles après les avoir contractés pendant plusieurs secondes.



Cela permet d'améliorer la souplesse, le maintien et la posture. Grâce à plusieurs exercices, le corps se relâche et s'assouplit. Le stretching est une gymnastique douce, souvent utilisée par les sportifs de haut niveau avant et après l'effort. Le stretching peut également se pratiquer comme une discipline à part entière. La respiration est essentielle lors de cette technique de relaxation.



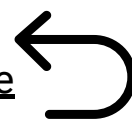
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Cross-training

ACTIVITES
ENTRETIEN



Le terme cross-training désigne un type d'entraînement qui consiste à combiner des exercices issus de disciplines différentes afin de développer le corps d'une manière harmonieuse, tout en travaillant la force, l'endurance et le rythme cardiovasculaire.

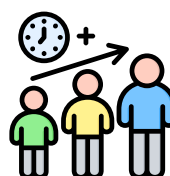


Chaque entraînement de Cross-Training est articulé autour d'un WOD, ce qui signifie WorkOut of the Day ou en français : l'entraînement du jour. Ce WOD est constitué d'exercices fonctionnels et variés à réaliser dans un délai imparti, le tout enchaîné selon différents formats (limite de temps, nombre de répétitions). Dans le Cross-Training, pas de routine, chaque jour un entraînement intense différent où votre pire ennemi ne sera pas votre coach mais bel et bien son chronomètre Le Cross-Training s'adresse à tous les publics, puisque les charges peuvent être adaptées et le but est le dépassement de soi.

Où pratiquer ?

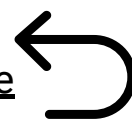


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Boxe

Sport
d'opposition



Opposition de type percussion entre deux individus utilisant les poings gantés et les pieds, selon une forme d'attaques codifiées, sur des cibles délimitées et restreintes, en un temps relativement court.



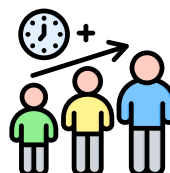
Dans tout milieu, on utilisera la forme de pratique « Assaut » qui se définit par la capacité à donner le plus grand nombre d'attaques marquantes, sans prendre de touche soi-même, avec le plus grand fairplay.



Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.



Stade de foot

Salle de motricité

City stade

Terrain en herbe

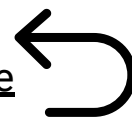
Salle des fêtes

Terrain goudronné

Dojo

Gymnase

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Escrime

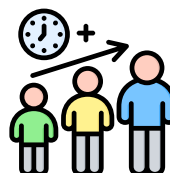
Sport
d'opposition



Sport individuel de combat amenant à un affrontement médié par un engin (fleuret, sabre, épée) dans un espace délimité, dans un temps limité où il s'agit de toucher l'autre.



L'escrime peut se pratiquer avec 3 armes :
Chaque arme a des caractéristiques techniques différentes ainsi que des règles spécifiques. Le sabre (haut du corps), le fleuret (tronc) et l'épée (tout le corps). Un assaut d'escrime oppose deux adversaires, chacun tentant de toucher l'autre sur les surfaces valables à l'aide de son arme. Il s'agit de cumuler suffisamment de touches pour gagner le combat. Notez que le français est la langue officielle et internationale de l'escrime.



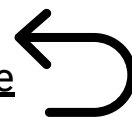
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Jeux d'opposition



Sport d'opposition



Les jeux d'opposition sont des activités de confrontation duelle dans lesquelles chaque adversaire a l'intention de vaincre, de s'imposer physiquement dans un combat organisé, en respectant des règles et des conventions relatives à la sécurité (ne pas faire mal)



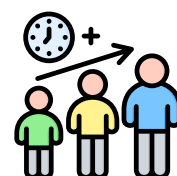
Les jeux d'opposition peuvent être basés sur 4 orientations possibles par rapport aux intentions et aux actions des pratiquants :

- Fixer l'adversaire au sol, l'immobiliser
- Priver l'adversaire de sa liberté d'action,
- Lui interdire tout geste offensif
- Exclure l'adversaire de son territoire, s'approprier le territoire de l'autre ou son objet
- Faire toucher terre à l'autre

Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Gymnastique : Accrosport

Activités
gymniques



Activité de coopération acrobatique, esthétique et artistique destinée à produire un enchaînement de pyramides humaines combinées à des productions individuelles destinées à être vues et appréciées



L'acrosport est une activité gymnique d'expression basée sur la construction à plusieurs de relations corporelles équilibrées et esthétiques impliquant différents rôles pour les pratiquants :

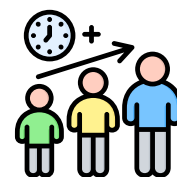
- Le porteur : Base d'une pyramide, il a le rôle de construire et soutenir
- Le voltigeur : Sans appui avec le sol, il monte et s'équilibre sur les porteurs.
- Le pareur : Acrobate polyvalent, il joue 3 rôles : assure la sécurité, apporte un élément esthétique ou acrobatique à la figure.

Les figures sont réalisées à 2,3,4 ou plus. La prestation finale, vue et jugée s'appuie sur la réalisation d'un enchaînement.

Où pratiquer ?

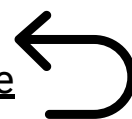


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✗	Salle de motricité	✗
City stade	✗	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✗
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Gym sur chaise

Activités
gymniques



Gym adaptée pour des personnes ne pouvant pas se maintenir debout en équilibre



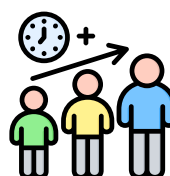
Activité qui se pratique en groupe ou seul, assis, sur une chaise ou sur un fauteuil roulant. Activité simple à mettre en place.

Efforts de type renforcement musculaire et mobilisation articulaire majoritairement.

Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.



Stade de foot



Salle de motricité



City stade



Terrain en herbe



Salle des fêtes



Terrain goudronné



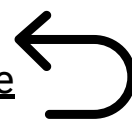
Dojo



Gymnase



[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Gym équilibre
Prévention des chutes

Activités
gymniques



La Gym équilibre permet de prévenir les chutes à travers la réalisation de parcours moteur et autres exercices d'équilibre.



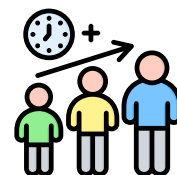
Cette discipline, par le biais de parcours d'équilibre, de jeux, de techniques d'étirement et de programmes adaptés pour un développement ou un maintien musculaire, permet de lutter efficacement contre les effets du vieillissement. Elle rend plus sûr de soi et vous apprend à retrouver la confiance en votre corps, ce qui représente une assurance complémentaire pour éviter les chutes.



Où pratiquer ?

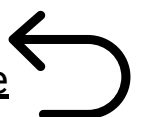


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✗	Salle de motricité	✗
City stade	✗	Terrain en herbe	✗
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✗
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Gym mémoire

Activités
gymniques



La Gym mémoire développe les capacités de mémorisation par la réalisation d'exercices simples et ludiques.



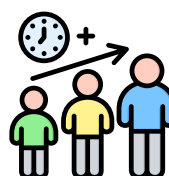
Les séances de Gym mémoire sont composées d'exercices ludiques qui vont permettre de développer les capacités intellectuelles des participants et plus particulièrement la mémoire.



Où pratiquer ?

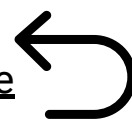


A partir de 6 ans.



Stade de foot	<input checked="" type="checkbox"/>	Salle de motricité	<input checked="" type="checkbox"/>
City stade	<input checked="" type="checkbox"/>	Terrain en herbe	<input checked="" type="checkbox"/>
Salle des fêtes	<input checked="" type="checkbox"/>	Terrain goudronné	<input checked="" type="checkbox"/>
Dojo	<input checked="" type="checkbox"/>	Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/>

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Badminton

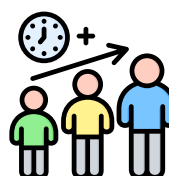
Sports de raquettes



Activité d'opposition qui se joue en simple ou en double. Il s'agit de frapper le volant avec une raquette, pour l'envoyer par-dessus un filet, dans le terrain adverse, hors de portée de l'adversaire, en respectant des règles.



Un match se déroule en 3 sets de 21 points Il y a faute si : le volant tombe en dehors des limites du terrain, passe à travers ou sous le filet, ne franchit pas le filet. Au début du set et chaque fois que le score est pair, le serveur sert à droite. Si le score est impaire il sert à gauche. Si le serveur gagne l'échange, il marque le point et sert dans la zone d'engagement opposée selon son score. Si le receveur gagne l'échange, il marque un point et prend le service. Le terrain et le filet sont adaptables en fonction de l'âge et du lieu de pratique.



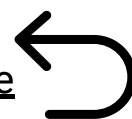
A partir de 6 ans.

Où pratiquer ?



Stade de foot	✗	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Speedminton

Sports de raquettes



Association de 3 sports de raquettes : le squash (raquette) le badminton (volant/ speeder) et le tennis (terrain adaptable). Opposition duelle d'interaction avec un adversaire. Il s'agit de frapper le speeder avec la raquette pour l'envoyer dans le camp adverse et par-dessus la rivière (filet)

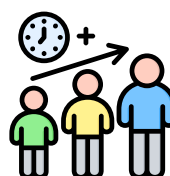


Le match se joue en 3 sets gagnants, le set se jouant en 16 points. Ne pas toucher le speeder à plusieurs reprises avec sa raquette. Le service se fait, soit au milieu du terrain et engagement à la cuillère soit au fond du terrain avec un engagement tennis au dessus de l'épaule.

Où pratiquer ?

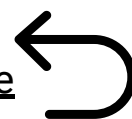


A partir de 6 ans.



Stade de foot		Salle de motricité	
City stade		Terrain en herbe	
Salle des fêtes		Terrain goudronné	
Dojo		Gymnase	

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Tennis

Sports de
raquettes



Sport d'opposition qui se joue en simple ou en double, les joueurs de part et d'autre du filet se renvoient alternativement la balle, à l'aide de raquettes, selon des règles et sur un terrain de dimensions déterminées.

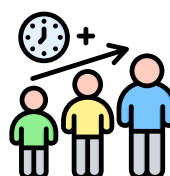


Le service doit être effectué en croisé. Il se joue en simple et en double. Il ne peut y avoir qu'un rebond maximum dans le terrain adverse. Il faut gagner 2 ou 3 set pour remporter le match. Pour gagner un set, il faut 2 jeux d'avance. Un set se décompose en 6 jeux. Les points se comptent en 0 - 15 - 30 - 40 et jeu. Deux services sont autorisés si le 1er est faute. Le choix du premier serveur se fait lors d'un tirage au sort. A la fin du premier jeu, les joueurs changent de côtés, puis ensuite tout les jeux impairs. En 1 vs 1, les couloirs ne comptent pas. Lors du service, la balle ne doit pas toucher le filet.

Où pratiquer ?

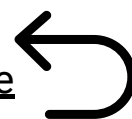


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✗	Salle de motricité	✗
City stade	✗	Terrain en herbe	✗
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✗
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Tennis de table

Sports de
raquettes



Tennis de table, sport qui se joue à deux (simple) ou à quatre (double) autour d'une table séparée par un filet, avec une balle légère et de petites raquettes.

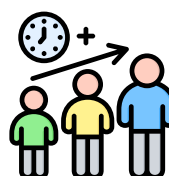


Un set se joue en 11 points. Chaque joueur a 2 services consécutifs. À 10 partout, chaque joueur n'a plus qu'un seul service. La raquette et la balle doivent se situer au dessus du niveau de la table. Le lancer doit se faire main ouverte, à plat, face vers le haut, et la balle doit atteindre au moins 16 cm.

Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.



Stade de foot		Salle de motricité	
City stade		Terrain en herbe	
Salle des fêtes		Terrain goudronné	
Dojo		Gymnase	

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Petecas

Sports de
raquettes



Mélange de badminton, de volley-ball et de pelote basque. Le jeu consiste à s'échanger à la main la pétéca, sorte de gros volant formé de quatre grandes plumes sur une base en caoutchouc en simple et en double de part et d'autre d'un filet.

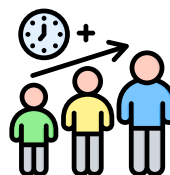


La Pétéca se frappe avec la partie haute de la paume de la main. Un point est réussi lorsque la Pétéca redescend socle en premier en touchant le sol adverse La Pétéca se saisit avec 2 doigts et la main qui la maintient ne doit pas bouger lors de la frappe qui doit se faire de bas en haut en dessous de la taille. Le match peut se dérouler en simple ou en double. L'équipe victorieuse est celle qui remporte deux sets: un set est acquis soit au meilleur score au bout de 20 minutes de jeu, soit au premier qui a 12 points. Lorsqu'une équipe compte 6 points ou après 10 minutes de jeu, il y a changement de côté.

Où pratiquer ?

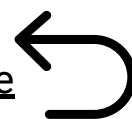


A partir de 6 ans.



Stade de foot	<input checked="" type="checkbox"/>	Salle de motricité	<input checked="" type="checkbox"/>
City stade	<input checked="" type="checkbox"/>	Terrain en herbe	<input checked="" type="checkbox"/>
Salle des fêtes	<input checked="" type="checkbox"/>	Terrain goudronné	<input checked="" type="checkbox"/>
Dojo	<input checked="" type="checkbox"/>	Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/>

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Vince pong

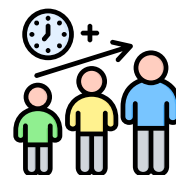
Sports de raquettes



Le Vince Pong est un sport de raquette qui se pratique en simple et en double sur une surface de jeu réduite de forme hexagonale muni d'un filet de séparation entre deux camps, et avec un matériel emprunté à l'univers du tennis de table.



Le but du jeu est d'envoyer la balle dans le camp adverse en mettant son adversaire dans l'incapacité de la renvoyer. Le vincepong se joue en 2 sets gagnants de 15 points (2 points d'écart). Chaque joueur sert pour 2 points consécutifs et passe son tour. En double, chaque équipe sert pour deux points en changeant de serveur à chaque tour. Les joueurs changent de côté après chaque set. Un rebond maximum dans le camp adverse.



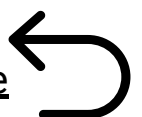
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot		Salle de motricité	
City stade		Terrain en herbe	
Salle des fêtes		Terrain goudronné	
Dojo		Gymnase	

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Pickleball

Sports de
raquettes



Combiné de Tennis pour le filet, badminton pour le terrain et le Tennis de table pour la raquette. Il se joue en simple et en double

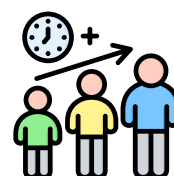


Dimension du terrain identique à celui du badminton, la zone de non volée correspond à la zone avant. Il est interdit de jouer la balle en ayant un pied dedans. Le service se fait à la cuillère sous la hanche en croisé et doit rebondir derrière la zone de non volée. Si la balle tombe dans la zone ou en dehors, celle-ci est faute. Si la balle touche le filet et tombe derrière la zone de non volée, service à refaire. Le serveur et receveur doivent laisser la balle rebondir sur leur terrain avant le jeu libre. Le set se joue en 15 points et il faut récupérer le service avant de gagner un point. Le joueur change de côté après 6 points marqués, le match se joue en 3 ou 2 sets gagnants.

Où pratiquer ?

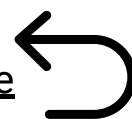


A partir de 6 ans.



Stade de foot		Salle de motricité	
City stade		Terrain en herbe	
Salle des fêtes		Terrain goudronné	
Dojo		Gymnase	

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Athlétisme

Athlétisme



L'objectif de l'athlétisme est de produire une performance maximale en respectant les différentes techniques de lancer, de course et de saut.

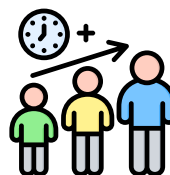


L'athlétisme est une grande famille de discipline. Elle comprend les activités de course (endurance, sprint, obstacles), de lancer et de saut (loin et haut). Le pratiquant devra apprendre et respecter les différentes techniques afin de produire une performance maximale et ainsi battre ses propres records.

Où pratiquer ?

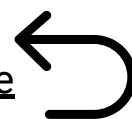


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Croquet

Sports d'adresse



Le croquet est un sport d'extérieur qui consiste à faire passer des boules en bois à travers des arceaux en les frappant à l'aide d'un maillet.

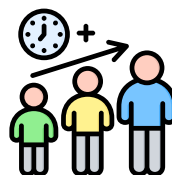


Le but du jeu est d'être le premier joueur à faire passer une boule de la taille d'une orange à travers une série d'arceaux disposés selon un ordre prédéfini.

Où pratiquer ?

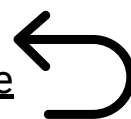


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Curling

Sports d'adresse



Le curling est un sport de précision pratiqué sur la glace avec des pierres en granite, taillées et polies selon un gabarit international. Le but est de placer les pierres le plus près possible d'une cible circulaire dessinée sur la glace.

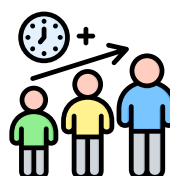


Nous proposons cette activité en intérieur.

Où pratiquer ?

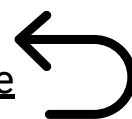


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Disc glof

Sports d'adresse



Sport de flying disc (de disque, ou de Frisbee®) formalisé dans les années 70 aux États-Unis, le disc golf se joue comme le golf, mais au lieu de propulser une balle à l'aide d'un club pour effectuer des coups successifs, le joueur de disc golf lance un disque (frisbee) à la force du bras.

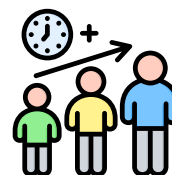


Le disc golf, sport-loisir de plein air pour tous. Les activités de loisirs prennent de plus en plus de place dans notre quotidien pour les bienfaits sur notre santé et sur la qualité de notre vie. La pratique de cette discipline sollicite toutes les parties du corps (bras, buste, jambes ...) et demande de la concentration et de la dextérité. Cela fait du disc golf une activité de plein air complète et idéale pour la maîtrise de soi et le contrôle de ses émotions.

Où pratiquer ?

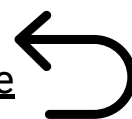


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Molky

Sports d'adresse



Jeu d'adresse où deux équipes d'un ou plusieurs joueurs s'affrontent en essayant de faire tomber des quilles en bois.

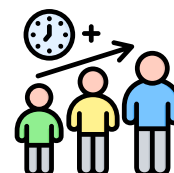


Chaque équipe lance chacune leur tour le tikku pour tenter de faire tomber des quilles en bois afin de marquer des points. Si le joueur fait tomber une seule quille alors il marque le nombre de point indiqué sur celle-ci. Si le joueur fait tomber plusieurs quilles alors il marque le nombre de points correspondant à la somme des nombres de quilles tombées. Les quilles sont relevées à l'endroit où elles sont tombées. La première équipe à marquer exactement 50 points remporte la partie.

Où pratiquer ?

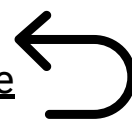


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Kubb

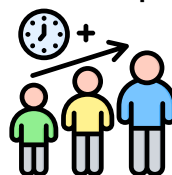
Sports d'adresse



Jeu de quilles en bois ressemblant au Mølky. Mélant précision et stratégie. Le but du jeu est de renverser des blocs en bois à l'aide de bâtons.



Deux équipes s'affrontent. Le terrain doit être délimité par les quatre piquets. Le roi, pièce commune aux deux équipes, est placé au milieu de l'aire de jeu. Les joueurs se placent de chaque côté du terrain. On place 5 kubbs de chaque côté, juste devant la ligne de camp de chaque équipe. Le but du jeu est de renverser le roi en premier. Mais avant de pouvoir renverser le roi, il faut faire tomber ses soldats, représentés par les kubbs.



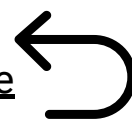
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Palert breton

Sports d'adresse



Sport d'adresse où deux équipes s'affrontent en lançant des palets en fer sur une planche en bois, en cherchant à se rapprocher le plus possible du maître.

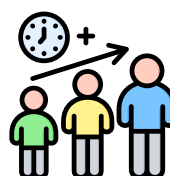


Deux équipes s'affrontent en lançant les palets sur une planche en bois. Il faut être le plus proche possible du maître pour remporter la manche. La première équipe à 12 points remporte la partie.

Où pratiquer ?

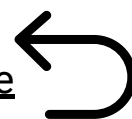


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Pétanque molle

Sports d'adresse



La Pétanque Molle, c'est une pétanque avec des boules molles qui se pratique partout où l'on ne peut pas jouer avec des boules d'acier : Carrelages, tapis, parquets ... à l'intérieur comme à l'extérieur sur tous les sols durs et secs. Plomber, pointer, tirer : avec la Molle, à toute heure, c'est désormais possible

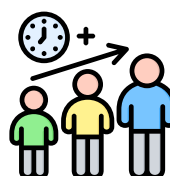


Nous proposons cette activité en intérieur.

Où pratiquer ?

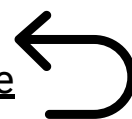


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Flechette

Sports d'adresse



Les fléchettes sont un jeu comme le tir à l'arc qui consiste à jeter des projectiles munis d'une pointe sur une cible.

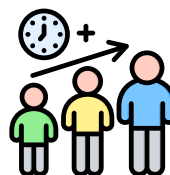


L'activité est adapté à tous les publics.

Où pratiquer ?

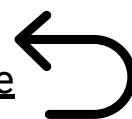


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Foot golf

Sports d'adresse



Le footgolf est un sport de précision se jouant en plein air qui consiste à envoyer, avec des frappes du pied, un ballon de football dans un trou, avec le moins de frappes possible, d'après des règles proches de celles du golf. Le terme footgolf est un mot-valise construit à partir de « football » et de « golf ».

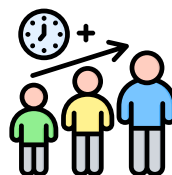


Le FootGolf se joue depuis la zone de départ. Chaque joueur vise le trou sur le green en un minimum de coups de pied. La pratique se déroule avec une supervision minimale d'un commissaire et repose sur l'intégrité des joueurs, qui doivent faire preuve de considération envers les autres et respecter les règles. Tous les joueurs de FootGolf doivent se comporter de manière disciplinée, courtoise et sportive, quelle que soit leur motivation. C'est l'esprit du FootGolf.

Où pratiquer ?

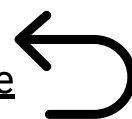


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Foot pétanque

Sports d'adresse



Le Feetbool est une activité sportive qui peut se pratiquer à tous les âges.

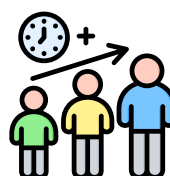


Ce sport se joue en individuel ou par équipe, avec des ballons de couleur numérotés (ou pas), et un ballon unique « la Cible ». Le but du Feetbool est d'approcher ses ballons au plus près du ballon blanc appelé « la Cible », en les jouant avec les pieds. Le Feetbool se joue partout en extérieur, le Feetbool peut aussi se jouer en Indoor. Le Feetbool se pratique donc sur n'importe quelle surface, chaque joueur ou joueuse peut utiliser des obstacles pour se rapprocher de la Cible.

Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Gabaky

Sports d'adresse



Le Gabaky Bretagne permet de jouer en 1vs1 avec 4 balles par personne, ou en 2vs2 avec 2 balles par joueur. 2 à 4 joueurs. À jouer sans fin entre amis, en famille, en soirée et à l'apéro. Bienfaits : Développe la précision et la pensée stratégique.

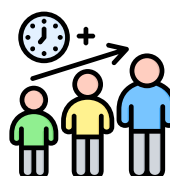


L'activité est adapté à tous les publics.

Où pratiquer ?

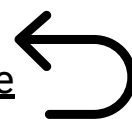


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Corn hole

Sports d'adresse



Le jeu de poches ou babette est un jeu d'extérieur pratiqué au Québec et aux États-Unis dans lequel les joueurs lancent tour à tour des sacs remplis de grains de maïs ou de granulés plastiques sur la plateforme inclinée opposée percée d'un trou.

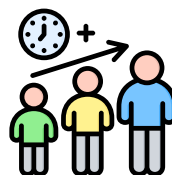


Le cornhole est un jeu d'adresse d'origine américaine, idéal pour s'amuser en famille ou entre amis. es, ... et même mariages ! Ce jeu de lancer met à coup sûr une incroyable ambiance. Pour tous les âges, le cornhole plaît aussi beaucoup aux enfants.

Où pratiquer ?

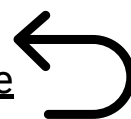


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Jeux en bois

Sports d'adresse



Un jeu en bois, c'est avant tout un jeu fabriqué à partir de matériaux naturels, souvent réalisés de façon artisanale. On y retrouve des jeux traditionnels d'adresse, de réflexion ou de hasard, revisités en version surdimensionnée pour une expérience conviviale et intergénérationnelle.

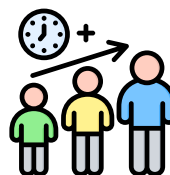


Nous disposons de divers jeux en bois.

Où pratiquer ?

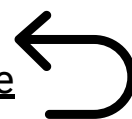


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Blaz pod

Sports d'adresse



Technologie connectée permettant de programmer des variation d'allumage ou coupure des appareils et également le changement de couleurs.

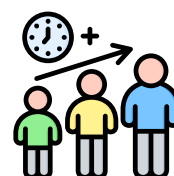


Les Blazepods donnent à chaque athlète la motivation de se dépasser. En incorporant un entraînement réflexe innovant pour le fitness, le football, le basket-ball, la thérapie, etc.,

Où pratiquer ?

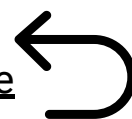


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Biathlon

Sports innovants



Le biathlon allie le ski de fond et le tir à la carabine lasers.

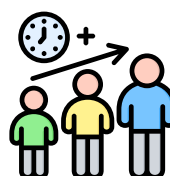


Les distances et les activités peuvent être adaptés.

Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Scratch ball

Sports innovants



Le scratch-ball est un sport collectif sans contact qui se joue uniquement à la main et qui nécessite vitesse et précision. La facilité du jeu rend le scratch-ball totalement adapté à la pratique en milieu scolaire, mais n'en est pas moins approprié pour les adultes.



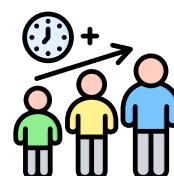
But du jeu

Marquer le plus de points dans le temps imparti.
Nombre de joueurs : 2 équipes de 6 joueurs.

Où pratiquer ?

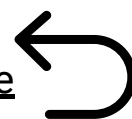


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Spike ball

Sports innovants



Le Spikeball est un jeu collectif d'opposition et de coopération dans un espace à 360° avec comme seul obstacle le trampoline. Il se joue à 2 contre 2 en utilisant l'ensemble de son corps pour envoyer une balle dans la cible.

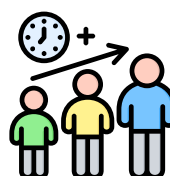


Le spikeball est une activité pratiquée en deux contre deux, le but est de renvoyer la balle sur le trampoline pour que l'équipe ne puisse pas la récupérer. Chaque équipe a le droit de faire 2 passes maximum avant de renvoyer la balle sur le trampoline. Les joueurs peuvent renvoyer avec toutes les parties du corps.

Où pratiquer ?

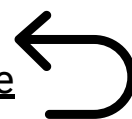


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Poull ball

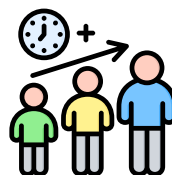
Sports innovants



Le Poull ball est un sport collectif conçu par un enseignant belge en éducation physique. Deux équipes (mixtes) de 5 personnes s'affrontent avec un gros ballon en respectant plusieurs règles sur un terrain rectangulaire de 40 m de long par 20 m de large. L'objectif de chaque équipe est de faire tomber l'une des deux cibles.



Le jeu se gagne avec 3 sets gagnants de 7 points. 1 point par tir direct, 2 point par tir à la volée. Le contact avec le porteur du ballon est interdit. Il faut réaliser 3 passes minimum avant de tirer sur une cible et 3 pas et 5 s maximum la balle en main. Le dribble est interdit. La pénétration dans la zone circulaire est interdite (cercles autour des cibles). Le penalty se tire dos à la cible.



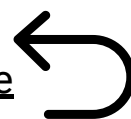
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

DODGE BALL

Sports innovants



Le dodgeball est un sport inspiré du jeu de la balle aux prisonniers. Deux équipes s'affrontent avec plusieurs ballons. Le but est d'éliminer les joueurs adverses en les touchant avec le ballon.

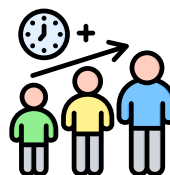


Deux équipes s'affrontent sur un terrain séparé en deux parties. Le but est de lancer un ballon sur un adversaire sans qu'il ne le rattrape afin de l'éliminer. Lorsque l'on "gobbe" une balle, le réceptionneur emprisonne celui qui a lancé la balle. Les pratiquants doivent mettre en place des stratégies. L'équipe qui l'emporte est celle qui a le moins de prisonniers à la fin de la manche ou bien l'équipe qui a éliminé tous les adversaires

Où pratiquer ?

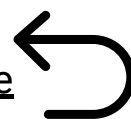


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

BUMBALL

Sports innovants



Le Bumball est un sport collectif dont le but du jeu est de réceptionner une balle dans une zone adverse soit sur la poitrine ou soit sur le bas du dos grâce à l'équipement spécifique (Velcro).

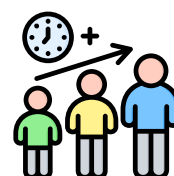


Le Bumball est un sport collectif qui se joue le plus souvent en 6 contre 6. Le but du jeu est de réceptionner le ballon dans la zone adverse, avec une réception sur la poitrine ou sur le bas du dos. La réception sur la poitrine apportera 1 point, tandis que la réception sur le bas du dos donnera 3 points.

Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

FOOBASKILLS

Sports innovants



Chaque moitié de terrain est dédiée à l'une des deux pratiques sportives. Une équipe défend le panier de basketball et sitôt avoir franchi la ligne médiane, elle doit changer de sport et jouer au football. Et vice versa pour l'équipe adverse. Puis, en 2ème mi-temps, les équipes inversent les rôles.



Le FooBaSKILL vise à améliorer les compétences indispensables aux jeux de ballon et favorise le développement et l'entraînement à :

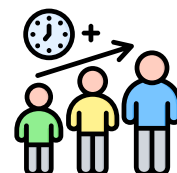
- la coordination
- la réflexion
- les bons réflexes au football et au basketball
- la coopération
- la créativité



Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

Cardiogoal

Sports innovants



Le Cardiogoal est un sport collectif qui se joue à la main opposant deux équipes mixtes de six joueurs. Le jeu consiste à faire passer un ballon dit la comète à travers un des trois cercles de couleur (jaune-bleu-rouge) placés verticalement à une hauteur totale de 3 mètres.

Chaque couleur d'anneau correspond à un nombre de points :

Rouge : 15 points

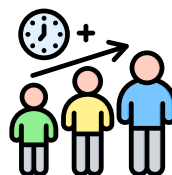
Bleu : 10 points

Jaune : 5 points

L'équipe totalisant le plus de points gagne le match.



Le Cardiogoal est un sport inspiré du test du Luc-léger (test annuel des sapeurs-pompiers) et de différents sports tels que l'Ultimate, le Basket Ball, le Hand Ball, ou le football américain.



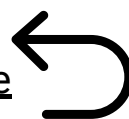
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

DBL

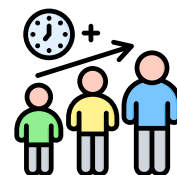
Sports innovants



Ce nouveau sport inventé dans la région de Québec par un groupe d'amis regroupe toujours plus d'adeptes dans la région de Québec et au pays. Inventé dans la région de Québec il y a quelques années, le DBL ball (dribler, botter et lancer) gagne en popularité et connaît actuellement une expansion partout au pays.



Le DBL Ball est un sport mixte. L'utilisation des murs est permise. Pour gagner une partie, une équipe doit marquer un nombre déterminé de buts. Dans une partie standard, il faut marquer 6 buts et une rencontre comprend 3 parties. À la fin du temps limite d'une partie, si aucune équipe n'a atteint le nombre de points nécessaires à la victoire, les deux équipes ont une défaite, même si une équipe menait la partie. Une équipe comprend habituellement 10 joueurs et le DBL se joue à 5 contre 5.



Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



B. LES ACTIVITES SPORTIVES

GOUBAK

Sports innovants



Le goubak est une activité sportive collective, mixte et sans contact qui peut se pratiquer dès l'âge de 7 ans. C'est une activité sportive développée par Victor Manso Lorenzo, professeur d'EPS espagnol. Le goubak repose sur 3 éléments : • Un terrain de jeu circulaire, divisé en 3 zones. • Une zone de but triangulaire composé de 3 montants. • Un ballon à la forme originale, entre frisbee et ballon rond.

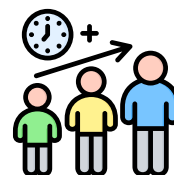


Le goubak est un sport dans lequel 2 équipes de 5 joueur·se·s s'affrontent. L'activité offre une possibilité de but à chaque angle du terrain avec sa zone de but en triangle, ce qui nécessite une vitesse de déplacement, de démarquage et des changements de direction rapides. Cette pratique sportive offre un nouveau terrain de jeu où il est primordial de gérer le scoring, avec des points positifs et négatifs, et tendre vers la résolution des problèmes liés aux contraintes de la règle. Le goubak favorise les acquisitions motrices et les capacités tacticommentales des jeunes joueur·se·s. Le goubak est une activité d'opposition par équipe, mixte et ludique.

Où pratiquer ?

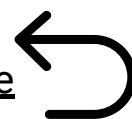


A partir de 6 ans.



Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



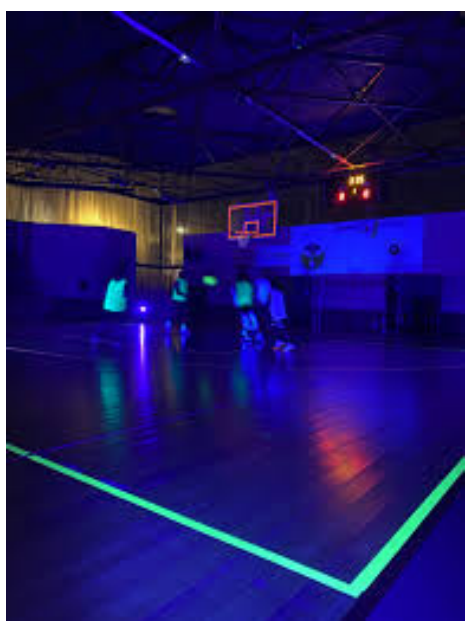
C. LES EVENEMENTS SOCIO-SPORTIFS

1. LUMIGAME - FLUO



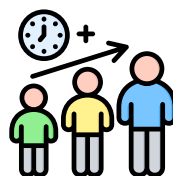
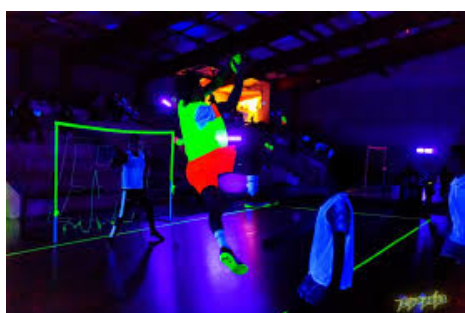
C'est un concept qui met en éveil vos différents sens ! Vous jouez dans l'obscurité et vous vous repérez à l'aide éléments fluo. Nous proposons des tournois mulitsports Fluo pour les discipline sque vous souhaitez. Nous disposons du matériel pour mettre en oeuvre plus de 70 activités !

Des tournois Fluo à thème peuvent être prosés.



La mise en place de l'événement nécessite la mise à disposition d'un équipement sportif d'intérieur et de prévoir une logistique importante en amont.

Veillez nous contacter pour plus de précisions.



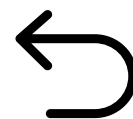
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	<input checked="" type="checkbox"/>	Salle de motricité	<input checked="" type="checkbox"/>
City stade	<input checked="" type="checkbox"/>	Terrain en herbe	<input checked="" type="checkbox"/>
Salle des fêtes	<input checked="" type="checkbox"/>	Terrain goudronné	<input checked="" type="checkbox"/>
Dojo	<input checked="" type="checkbox"/>	Gymnase	<input checked="" type="checkbox"/>

[Retour au sommaire](#)



C. LES EVENEMENTS SOCIO-SPORTIFS

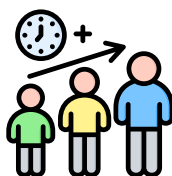
2. RAID MULTISPORT



Un raid nature ou raid multisport nommé parfois raid sportif ou raid aventure est une épreuve sportive multi-disciplinaire courue en équipe sur un parcours en pleine nature



Nous avons la possibilité d'adapter l'activité à vos publics.



Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot ✓

Salle de motricité ✗

City stade ✓

Terrain en herbe ✓

Salle des fêtes ✗

Terrain goudronné ✓

Dojo ✗

Gymnase ✓

[Retour au sommaire](#)



C. LES EVENEMENTS SOCIO-SPORTIFS

3. STAGE Rouler, nager, secourir

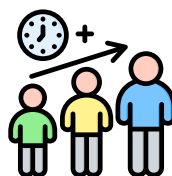


Ce concept est de proposer des stages d'apprentissage des savoirs fondamentaux aux enfants et/ou aux adultes pendant 1 semaine complète.



A l'issue du stage, les participants sortent avec les diplômes officiels de l'état :

- Savoir Rouler A Vélo
- Savoir Nager
- Savoir Secourir



Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot ✓

City stade ✓

Salle des fêtes ✓

Dojo ✓

Salle de motricité ✗

Terrain en herbe ✓

Terrain goudronné ✓

Gymnase ✓

[Retour au sommaire](#)



C. LES EVENEMENTS SOCIO-SPORTIFS

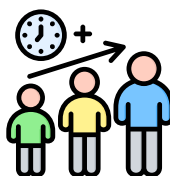
4. Stage Multisport



Ce concept est de proposer activités multisports de découverte. Les activités peuvent être proposés auprès de différents publics.



Toutes les activités sportives de ce livret de présentation peuvent être proposés.



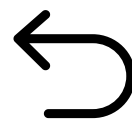
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



C. LES EVENEMENTS SOCIO-SPORTIFS

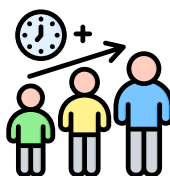
5. Olympiades/intervillage



Ce concept est de proposer un challenge par équipe ou par commune autour de nombreux défis.



Toutes les activités sportives de ce livret de présentation peuvent être proposés.



Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✓	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



C. LES EVENEMENTS SOCIO-SPORTIFS

6. UFO TOUR

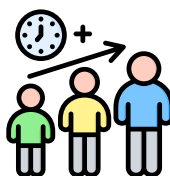


Ce concept est de proposer 3 pôles d'activités sportives et de sensibilisation ouvert à tous.



Les espaces sont :

- Activités sportives
- Activités de sensibilisation
- Activités citoyennes



Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✗	Terrain goudronné	✓
Dojo	✗	Gymnase	✓



[Retour au sommaire](#)



C. LES EVENEMENTS SOCIO-SPORTIFS

7. UFOSTREET



Le concept UFO STREET propose une pédagogie socio-sportive qui favorise le développement des compétences physiques, psychosociales et citoyennes de l'individu, particulièrement adapté au public adolescent en situation de vulnérabilité sanitaire et sociale par le biais des sports et des activités liés aux cultures urbaines.



Les participants se rencontrent sur diverses activités urbaines que ce soit des activités sportives ou culturelles. Chaque atelier apporte des points selon le résultat :

Victoire (4points) , Egalité (2 points) et Défaite (1point).

Lors de chaque événement nous proposerons une pédagogie favorisant le développement des compétences physiques, psychosociales et citoyennes par la mise en place des ateliers.

Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot

Salle de motricité

City stade

Terrain en herbe

Salle des fêtes

Terrain goudronné

Dojo

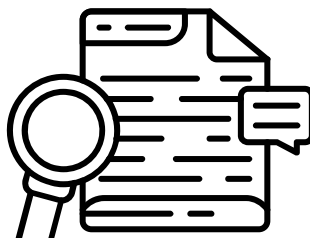
Gymnase

[Retour au sommaire](#)



C. LES EVENEMENTS SOCIO-SPORTIFS

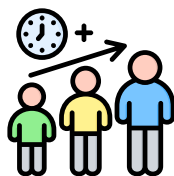
8. HYROX



L'Hyrox c'est une compétition de fitness hybride. Un mix entre endurance et renforcement musculaire. C'est une course dans laquelle vous enchaînez 8 stations d'exercices fonctionnels entrecoupées d'1 km de course à pied. Vous pouvez participer à cette course en solo, en duo ou en relais.



L'Hyrox c'est une compétition de fitness hybride. Un mix entre endurance et renforcement musculaire. C'est une course dans laquelle vous enchaînez 8 stations d'exercices fonctionnels entrecoupées d'1 km de course à pied. Vous pouvez participer à cette course en solo, en duo ou en relais.



Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✓	Terrain goudronné	✓
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



C. LES EVENEMENTS SOCIO-SPORTIFS

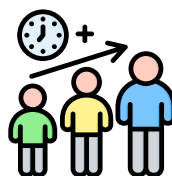
9. Evenements socio-sportif thématiques



Ce concept est de proposer l'organisation d'événements socio-sportif selon vos besoins.



Les espaces ou les thématiques sont à définir en commun.



Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✗	Terrain goudronné	✓
Dojo	✗	Gymnase	✓

[Retour au sommaire](#)



C. LES EVENEMENTS SOCIO-SPORTIFS

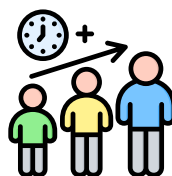
10. Escape Game



Nous proposons un escape accessible à partir de 13/14 ans. Il s'agit de l'histoire d'un rugbyman devant retrouver la mémoire pour participer à la coupe du monde.



L'escape game aborde des notions simples de bases autour de l'hygiène de vie, l'alimentation, le sommeil et l'activité physique.



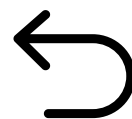
Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot		Salle de motricité	
City stade		Terrain en herbe	
Salle des fêtes		Terrain goudronné	
Dojo		Gymnase	

[Retour au sommaire](#)



C. LES EVENEMENTS SOCIO-SPORTIFS

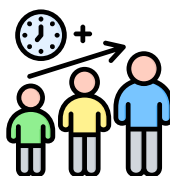
11. Le mondial



Le concept est de proposer un tournoi sportif similaire à une compétition internationale.



Le droit de participation à l'activité est de présenter le pays ou équipe représenté par un exposé devant un jury.



Où pratiquer ?



A partir de 6 ans.

Stade de foot	✓	Salle de motricité	✗
City stade	✓	Terrain en herbe	✓
Salle des fêtes	✗	Terrain goudronné	✓
Dojo	✗	Gymnase	✓

A définir selon
la demande



[Retour au sommaire](#)



D. LES ACTIVITES COMPLEMENTAIRES

1. Gymnase mobile



Le gymnase mobile est une structure gonflable qui permet de délimiter un espace de pratique. De nombreuses activités peuvent être pratiquées à l'intérieur. Cet équipement change complètement la dimension et la visibilité de votre événement !



Les dimensions de la structure sont les suivantes :

- Hauteur : 9M
- Largeur : 14M
- Longueur : 18M

La mise en place de la structure nécessite de prévoir une logistique importante en amont.

Veuillez nous contacter pour plus de précisions.



[Retour au sommaire](#)



D. LES ACTIVITES COMPLEMENTAIRES

2. Vélo Smoothie

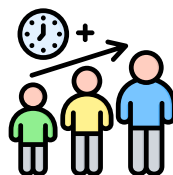


Le concept est simple ! Vous coupez vos fruits, vous ajoutez de l'eau ou du jus de fruits et vous pédalez ! Au bout de quelques minutes vous pourrez savourer votre délicieux smoothie et vous pourrez le partager dans un moment convivial.



Pour mieux accompagner la pratique du vélo smoothie, nous avons créé des jeux de sensibilisations autour du gaspillage alimentaire.

Le prix inclut l'achat des fruits.

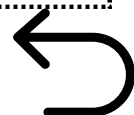


A partir de 6 ans.

**200€/jour (fruits inclus)
(+0,4€/km partant de Chartres)**



[Retour au sommaire](#)



D. LES ACTIVITES COMPLEMENTAIRES

3. MUR ESCALADE

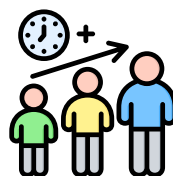


Nous disposons d'un mur d'escalade sur remorque qui se déploie à 6m de haut. Il y a un côté avec un devers. Les activités sont encadrés par des professionnels.



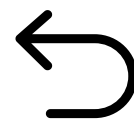
La mise en place de l'événement nécessite la mise à disposition d'un équipement sportif extérieur et de prévoir une logistique importante en amont.

Veuillez nous contacter pour plus de précisions.



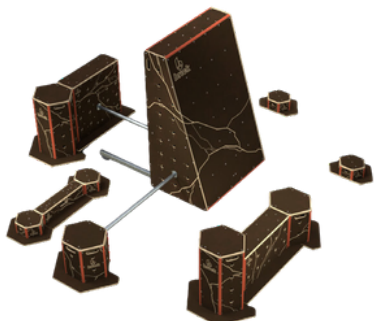
A partir de 6 ans.

[Retour au sommaire](#)



D. LES ACTIVITES COMPLEMENTAIRES

4. PARKOUR

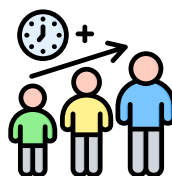


Cet équipement permet de proposer des initiations au franchissement d'obstacles et/ou de proposer du "CHASE-TAG", le jeu du chat et de la souris.



La mise en place de ce type de modules est simple.

Veuillez nous contacter pour plus de précisions.



A partir de 6 ans.

[Retour au sommaire](#)



D. LES ACTIVITES COMPLEMENTAIRES

5. CARABINES LASERS & PISTOLETS LASERS

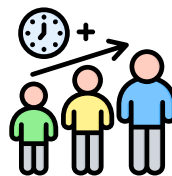


Nos carabines et pistolets lasers permettent de s'initier au tir sportif (discipline olympiques) et de proposer des parcours de biathlon.



La mise en place de ce type de modules est simple.

Veuillez nous contacter pour plus de précisions.



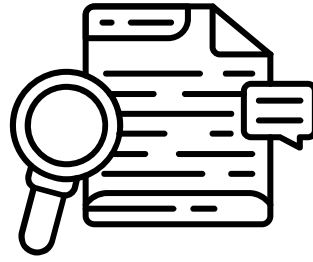
A partir de 6 ans.

[Retour au sommaire](#)



D. LES ACTIVITES COMPLEMENTAIRES

6. MUR INTERACTIF MOBILE



Il s'agit d'un sport collectif se pratiquant dans une cage. Il peut se jouer au pied et/ou à la main.



Les dimensions de la structure sont les suivantes :

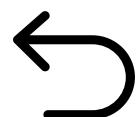
- Superficie : 42m²
- Longueur : 6,5m
- Largeur : 6,5m
- Hauteur maxi : 3m

La mise en place de la structure nécessite de prévoir une logistique importante en amont. Le matériel est très prisé.

Veillez nous contacter pour plus de précisions.



A partir de 6 ans.



D. LES ACTIVITES COMPLEMENTAIRES

7. FOOBASKILLS

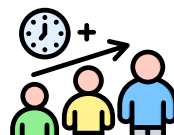


Il s'agit d'un sport innovant. Il n'y a pas de camps pour chaque équipe. Le terrain est divisé en deux, d'un côté vous jouez avec les règles du basket et de l'autre côté avec les règles du football.

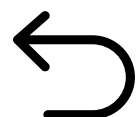


La mise en place de ce type de modules est simple.

Veuillez nous contacter pour plus de précisions.



A partir de 6 ans.



D. LES ACTIVITES COMPLEMENTAIRES

8. MASCOTTE



Nous proposons d'animer vos événements avec une mascotte ! Venez à la rencontre de Futé le renard !



La mise en place de ce type de modules est simple. Il est nécessaire de mettre un espace intérieur ou plein air à disposition.

Veuillez nous contacter pour plus de précisions.



E. LES ACTIVITES ET LES PUBLICS

1. ACTIVITES SENIORS

Ufo Séniors



Nous proposons des activités auprès des séniors :

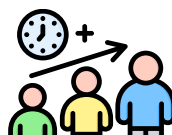
- Bilan prévention des chutes
- Bilan sport sante
- Séances prévention des chutes
- Séances Equilibre et mémoire
- Séances renforcement musculaire et mobilité articulaire
- Séances plein nature : randonnée, marche nordique, ...



La mise en place de ce type de modules est simples. Il est nécessaire de mettre un espace intérieur ou plein air à disposition.



Veuillez nous contacter pour plus de précisions.



+ de 60 ans.

[Retour au sommaire](#)



E. LES ACTIVITES ET LES PUBLICS

2.ACTIVITES PETITE ENFANCE



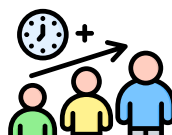
Nous disposons d'un kit petite enfance composé de nombreux modules de motricité et de petits jeux ludiques pour les 0-3 ans afin de favoriser l'éveil moteur et le lien social. Le kit peut être mis à disposition lors de vos événements



La mise en place de ce type de modules est simple. Il est nécessaire de mettre un espace intérieur ou plein air à disposition.



Veuillez nous contacter pour plus de précisions.



pour les 0-3ans.

[Retour au sommaire](#)



F. PRÉVENTION ET SENSIBILISATION

1. JEUX DE SENSIBILISATION



Nous avons plusieurs outils et jeux de sensibilisations sur les thématiques suivantes :

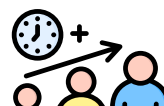
Jeux socio-sportifs

- Nutrition
- Compétences psycho-sociales
- Addiction
- Accès aux droits
- Bienfaits du sport
- Violences
- Cyber harcèlement
- Ecologie
- Egalité femme-homme
- Promotion du sport féminin
- Livrets d'exercices physiques
- Guides sédentarité et alimentation
- Autres thématiques sociales



La mise en place de ce type de modules est simple. Il est nécessaire de mettre un espace intérieur ou plein air à disposition.

Veuillez nous contacter pour plus de précisions.



A partir de 6 ans.

[Retour au sommaire](#)



F. PRÉVENTION ET SENSIBILISATION

2. SECOURISME

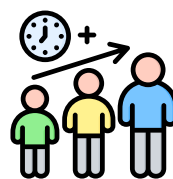


Nous sommes agréés par la prefecture pour dispenser les formations de Gestes en premiers secours. Nous disposons également du matériel secourisme.

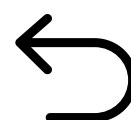


La mise en place de ce type de modules est simple. Il est nécessaire de mettre un espace intérieur ou plein air à disposition.

Veillez nous contacter pour plus de précisions.



A partir de 10 ans.



F. PRÉVENTION ET SENSIBILISATION

3.ATELIERS SPORT SANTE

A Mon Rythme
je cultive mon bien-être



Nous proposons des activités auprès des personnes en situation de pathologies chroniques et/ ou en reprise d'activités sportives :

- Bilan sport sante
- Séances d'activités physiques adaptés
- Séances plein nature : randonnée, marche nordique, ...
- Conseils personnalisés
- orientations vers des activités en lien avec les résultats du bilan

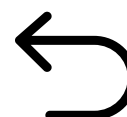
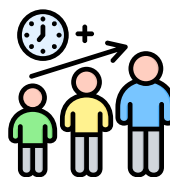


La mise en place de ce type de modules est simples. Il est nécessaire de mettre un espace intérieur ou plein air à disposition.



Veillez nous contacter pour plus de précisions.

A partir de 6 ans.



F. PRÉVENTION ET SENSIBILISATION

4. PREVENTION ROUTIERE

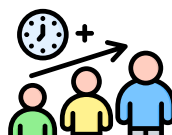


Nous disposons d'une quinzaine de vélos de plusieurs tailles différentes. Nous avons également les casques, les gilets jaunes et les panneaux de signalisations.



La mise en place de ce type de modules est simple. Il est nécessaire de mettre un espace de plein air à disposition.

Veillez nous contacter pour plus de précisions.



A partir de 6 ans.



