

COMITE 31 PROGRAMME

- Septembre: **Gym douce et initiation aux activités d'équilibre posturale (Taïchi, Pilate, Yoga...)** un focus sera réalisé *pour identifier les gestes de bonne posture et favoriser la mobilisation des muscles posturaux ainsi que l'appréhension du sol.*
- Octobre: **Scratch-ball** (jeux de sport collectif) un focus sera réalisé pour mobiliser l'équilibre dynamique et la coordination droite/gauche, haut/bas.
- Novembre: **Danse en ligne** un focus sera réalisé pour utiliser les capacités de mobilisation des membres inférieurs et la coordination spatio-temporelle.
- Décembre: **Poull-Ball** (jeux de sport collectif) un focus sera réalisé sur le placement dans l'espace et la mobilisation des membres supérieurs.
- Janvier: **SpeedMinton et HandGlove** (jeux de raquettes) un focus sera réalisé sur le placement du corps et la précision des mouvements des membres supérieurs.
- Février : **Flag Rugby ou Kinball** un focus sera réalisé sur la gestion de l'espace et l'adaptation et la gestion des déplacements en mouvement collectif.
- Mars: **Glyding et LIA** (« gym tonic ») un focus sera réalisé sur les capacités cardiovasculaires et la posture du corps en mouvement.
- Avril: **Jeux de précisions** par équipe (Tir à l'arc, Sarbacanne, Curling, Chamboul tout), un focus sera réalisé sur la concentration et les capacités de maîtriser différents gestes tels que viser, lancer, rattraper...
- Mai: **Frisbee** dans tous ses états (FrisbeeGolf et Ultimate) un focus sera réalisé sur le travail de coordination en équilibre statique et dynamique.
- Juin: **Les Défis UFOLEP** ensemble de petits jeux permettant de mobiliser différentes capacités (équilibre statique, équilibre dynamique, coordination, force et posture, concentration, endurance, gestion de l'espace, mémoire...)

Calendrier des séances

2019 / 2020

le 1er mardi du mois

1er octobre 5 novembre 3 décembre 7 janvier 4 février 3 mars

21 avril 5 mai 2 juin

Total : 9 séances

Il n'y pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

La répartition des séances peut être modifiée d'un commun accord animateur/responsable/déléguée.

Les participants seront toujours informés des modifications

Reprise des activités 2019-2020

Après un été caniculaire, le moment est venu de reprendre les activités.

Pour tout savoir, lieux, jour, heure ...