



# LEXIQUE DES ACTIVITES SPORTIVES ENFANTS

## ACTIVITE AQUATIQUES

- ✚ **COURS DE NATATION ENFANTS (6-12 ans)** : L'apprentissage de la natation consiste en l'acquisition de mouvements qui permettent de maintenir le corps à la surface de l'eau, et de se déplacer dans le milieu aquatique. L'enfant doit être à l'aise dans l'eau afin d'apprendre les techniques de nages codifiées.
- ✚ **JARDIN AQUATIQUE (4-5 ans)** : Le jardin aquatique permet à l'enfant de se familiariser avec le milieu aquatique, d'évoluer en autonomie. La séance est très ludique. Plusieurs jeux sont proposés aux enfants : marcher sur un tapis flottant, descendre d'un toboggan, jouer avec différents accessoires et jouets multicolores etc.  
Une séance de jardin aquatique dure 45 minutes dans une eau chauffée entre 28 et 30°C.
- ✚ **NATATION SYNCHRONISEE (10-15 ans)** : Apprentissage de différents éléments techniques et artistiques permettant de créer un ballet chorégraphique dans l'eau. (Il est impératif de savoir nager)

## ACTIVITES TERRESTRES

- ✚ **ATHLETISME – JEUX AQUATIQUES (7-12 ans)** : Les enfants pourront courir, sauter, lancer au travers de jeux se pratiquant de manière individuelle ou en équipe. Les enfants pourront ensuite soit se détendre dans l'eau sous forme ludique, soit faire des grands jeux au stade, selon le planning.
- ✚ **BABY-GYM (5-7 ans)** : Elle contribue à l'épanouissement de l'enfant en favorisant ses habilités motrices naturelles. La gymnastique permet aux enfants en bas âge de développer le sens de l'équilibre, la coordination des mouvements, la souplesse, la force et la confiance en soi.
- ✚ **BADMINTON (8-12 ans)** : Jeux de raquettes avec volants. Découverte et travail sur la mise en jeu du volant, les échanges avec des partenaires ou adversaires à travers des exercices et jeux adaptés pour les enfants.
- ✚ **DANSE MODERNE (6-10 ans)** : Apprentissage de chorégraphies sur des musiques modernes (de type dance) et création de mini danses inventées par les enfants visant à travailler les différents objectifs liés à la danse (prise de conscience du rythme, de l'espace, du schéma corporel...)
- ✚ **ESCALADE (6-12 ans)** : Grimper en respectant les règles de sécurité sur une structure artificielle (Centre Sportif Berthe de Boissieux). Le mur peut aller jusqu'à 13 m de haut.
- ✚ **JUDO - PATIN À GLACE – JEUX AQUATIQUES – JEUX DE PLEIN AIR (7-11 ans)** : Les enfants pourront pratiquer en autonomie, à la patinoire Pôle Sud, le patin à glace qui est un sport de loisirs. L'apprentissage du judo se fera au travers de jeux ludiques de combat avec le respect des règles du judo. Les jeux aquatiques sont pratiqués de manière ludique dans l'eau. Les activités de plein air sont pratiquées lorsque les conditions le permettent. Les enfants pourront découvrir le golf, l'athlétisme et certains jeux de ballons.
- ✚ **SKI ALPIN (8-12 ans)** : Apprentissage du ski : savoir descendre en contrôlant sa vitesse et sa trajectoire sur des pistes adaptées au niveau du pratiquant.
- ✚ **VTC (8-12 ans)** : Apprentissage et pratique du vélo sur terrains variés (prêt du vélo et casque).