

Descriptifs de stages sportifs été 2022

LOT 1	Psychomotricité - 2,5ans à 4ans
S 1	04-08/07/2022
	« Avec ou sans pédales, j'apprends à rouler à 2 roues »
	<p>Travail de l'équilibre et de l'autonomie à vélo sans pédale. Les enfants plus avancés maîtrisant déjà l'équilibre et souhaitant apprendre à rouler avec les pédales peuvent également être accueillis dans ce groupe.</p> <p>Si le temps le permet, on travaillera nos progrès sur le Ravel.</p> <p>Les enfants doivent apporter leur draizienne (ou vélo dont on démonte les pédales) et protections.</p> <p>Outre les activités vélo, les enfants travailleront des parcours psychomoteurs favorisant l'équilibre et la latéralité, ainsi que des ateliers sur le code de la route.</p>
S2	11-15/07/2022
	« Balades créatives et Parcours BabyGym »
	<p>En route pour les petits pieds, on va découvrir le Ravel, Eghezée et son champ de foire, mais aussi faire une matinée Pic-Nic à la plaine de jeux de Leuze si le bus communal est disponible pour nous y emmener.</p> <p>Outre l'approche ludique de la marche à pied, les balades se voudront créatives, prendront le temps de la découverte de la nature et agrémentées de petits parcours « BabyGym » adaptés aux enfants.</p> <p>Nous prévoyons également quelques ateliers dans lesquels nous travaillerons la psychomotricité fine : création de mon mini-herbier, je dessine ce que j'ai vu, etc.</p>
S3	18-22/07/2022 (4jours)
	« Licornes & Sirènes / Dragons & Dinos : psychomotricité fantastique »
	<p>Parcours psychomoteurs, circuit d'agilité des créatures magiques, BabyGym, et ateliers YogaKids autour des thèmes fantastiques des Licornes & Sirènes / des Dragons et dinosaures. Déguisements & Accessoires bienvenus. Petit bricolage en accord avec le thème pour compléter la semaine.</p>
S4	25-29/07/2022
	« J'apprends à le faire 'tout seul' & Ballons d'eau »
	<p>Cet été, je grandis et consacre cette semaine à développer mon autonomie.</p> <p>Psychomotricité générale et fine axée sur l'autonomie éducative et bienveillante.</p> <p>Ateliers et jeux de rôle pour apprendre à faire plein de choses tout(e) seul(e).</p> <p>Ateliers d'autonomie générale de l'enfant (vêtements, repas, lavage des mains, etc), Ateliers axés sur la gestion des émotions et la relaxation, la conscience de son corps.</p> <p>Les vacances, c'est aussi jouer. Alors découvrons les ballons en tout genre et la coopération entre copains. On attend le soleil pour aussi s'amuser avec des jeux d'eau.</p>

S5	01-05/08/2022
	« BabyDanse et BabyBallons + découverte du Ravel »
	Approche de la danse pour les petits, rythmes et musiques actuelles, préparation du spectacle de fin de semaine. Ateliers de psychomotricité générale axés sur la découverte des ballons et des sports ballons adaptés aux petits. Si la météo le permet, nous ajouterons des ballons d'eau. Pour dégourdir les petits pieds, partons à la découverte du Ravel.
S6	08-12/08/2022
	« Avec ou sans pédales, j'apprends à rouler à 2 roues »
	Travail de l'équilibre et de l'autonomie à vélo sans pédale. Les enfants plus avancés maîtrisant déjà l'équilibre et souhaitant apprendre à rouler avec les pédales peuvent également être accueillis dans ce groupe. Si le temps le permet, on travaillera nos progrès sur le Ravel. Les enfants doivent apporter leur draizienne (ou vélo dont on démonte les pédales) et protections. Outre les activités vélo, les enfants travailleront des parcours psychomoteurs favorisant l'équilibre et la latéralité, ainsi que des ateliers sur le code de la route.
S7	16-19/08/2022 (4jours)
	« Licornes & Sirènes / Dragons & Dinos : psychomotricité fantastique »
	Parcours psychomoteurs, circuit d'agilité des créatures magiques, BabyGym, et ateliers YogaKids autour des thèmes fantastiques des licornes & sirènes, des Dragons et dinosaures. Déguisements & Accessoire bienvenus. Petit bricolage en accord avec le thème pour compléter la semaine.

LOT 2	Multisports : 5-7ans
S1	04-08/07/2022
	« Natation & Avantage Tennis + Parcours Nature & Jeux de piste »
	Stage en 2 volets : 1/ Apprentissage de la natation chaque jour de la semaine au PLOPSAQUA Hannut en bassin d'apprentissage (+ chaud et + court) ou en grand bassin de 25m selon le niveau des enfants. (Accès uniquement au bassin de nage - Pas d'accès aux jeux). 2/ Initiation Tennis chaque jour en salle : bien tenir sa raquette, bouger sur le terrain, manipuler la balle, apprentissage coup droit et revers. En complément des activités piscine et tennis : Gymnastique en version « parcours Nature » sur site, initiation à la course d'orientation par des jeux de piste en version chasse au trésor.
S2	11-15/07/2022
	« J'apprends à rouler à vélo & SpyKid's »
	Apprentissage ou perfectionnement de la maîtrise du vélo, sans les petites roues. Travail sur le code de la route, circuit urbain (sur site privé) avec panneaux et feux de signalisation, jeux de mise en situation. Balade à vélo (en fonction du niveau des enfants, subdivision possible en sous-groupes qui font la balade à pied s'ils ne sont pas encore prêts pour une sortie). En complément et pour ajouter de la diversité, activités « SpyKid's » : Travaille ton adresse, ton agilité, ta souplesse et ton audace dans les Parcours « Mission impossible ».

S3	18-22/07/2022 (4 jours) ma-me-ve 9h30-11h30
	« Air Basket & sports nouveaux + Escalade »
	<p>Stage en 2 volets :</p> <p>1/ Escalade : En route pour 3 sessions de 2h d'escalade chez BeBloc sur la semaine. Découvre ton côté audacieux et agile. Développe ton adresse de chamois et ta poigne de petit écureuil et arpente les blocs</p> <p>2/ Basket : Toi aussi, tu aimes rebondir comme Tigrou et jouer comme un fou avec un ballon ? En route pour des activités basket chaque jour. Entre entraînement et petits matches. Avec du matériel adapté à l'âge des enfants.</p> <p>En complément : Découvre d'autres sports rigolos et moins connus, comme le tchouk ball, le Kan Jam ou l'indiaka.</p>
S4	25-29/07/2022
	« Balles en main, SpyKid's & Jeux d'eau »
	Découvre le volley-ball, handbal, basket et autres sports balles en mains, adaptés pour les petites mains. Travaille ton adresse, ton agilité, ta souplesse et ton audace dans les Parcours SpyKid's et rafraichis-toi par des jeux d'eau rigolos.
S5	01-05/08/2022
	« J'apprends à rouler à vélo & courses rigolotes »
	<p>Apprentissage ou perfectionnement de la maîtrise du vélo, sans les petites roues. Travail sur le code de la route, circuit urbain avec panneaux et feux de signalisation, jeux de mise en situation. Balade à vélo (en fonction du niveau des enfants, subdivision possible en sous-groupes qui font la balade à pied s'ils ne sont pas encore prêts pour une sortie).</p> <p>En complément et pour ajouter de la diversité, activités « courses » : Relais, en sac, en duo, découvre et redécouvre la course sous toutes ses formes.</p>
S6	08-12/08/2022
	« Les métiers sportifs »
	<p>Parcours d'entraînement des policiers : course d'obstacles, course relais. Dépassement de soi, rapidité, audace et agilité. Jeux chronométrés individuels ou par équipe.</p> <p>Parcours d'entraînement des mini-para-commandos : ramping, audace, sauts, obstacles à franchir, apprendre à se cacher, à se camoufler, à relier un point A à un point B sans se faire repérer par l'équipe concurrente. Jeux de communication de code secret par équipe via des ateliers</p> <p>Préparation physique des astronautes : Jeux par équipe sur la coopération, séance de relaxation et concentration, positionnement dans l'espace par la gymnastique et l'initiation à l'art martial. Ateliers sportifs travaillant la mémoire.</p> <p>En alternance pour varier les plaisirs, découverte de nouveaux sports (Tchouk-Ball, Nerf, Ultimate)</p>
S7	16-19/08/2022 (4 jours)
	« Les Ateliers de l'Athlétisme & sports d'équipe + Natation »
	<p>Stage en 2 volets :</p> <p>1/ Apprentissage de la natation chaque jour de la semaine au PLOPSAQUA Hannut en bassin d'apprentissage (+ chaud et + court) ou en grand bassin de 25m selon le niveau des enfants. (Accès uniquement au bassin de nage - Pas d'accès aux jeux).</p> <p>2/ Découverte de l'athlétisme et de deux sports d'équipe très appréciés des enfants : Apprentissage des différentes disciplines, découvertes d'athlètes connus pour ces sports. Le Sprint, les Sauts, les Courses : il y en aura pour tous les goûts.</p>

	Pour diversifier et s’amuser en cette fin d’été, du Unihoc et du Base-Ball. Et puis des jeux d’eau et une balade pic-nic sur le Ravel le dernier jour.
--	--

LOT 3	Sports : 8-12ans
S1	04-08/07/2022
	« Roller et Sports de plage »
	Apprentissage ou perfectionnement de la maîtrise du roller et initiation au roller-hockey chaque jour. Séance par atelier : slalom, virage, freinage, marche arrière, changement de direction. Si le temps le permet, sorties sur le ravel. En complément de ces activités, découvre ou redécouvre les sports de plage pour t’amuser tout l’été.
S2	11-15/07/2022
	« Eghezée à vélo & Natation + Sports de plage »
	Stage en 2 volets : 1/ Apprentissage de la natation tous les jours de la semaine au PLOPSAQUA Hannut en grand bassin de 25m. Perfectionnement selon le niveau des enfants. Pour un côté plus ludique, initiation à la natation synchronisée et/ou au sauvetage aquatique. (Accès au bassin de nage uniquement - Pas d’accès aux jeux). 2/ Tous en selle pour partir à la découverte de la commune d’Eghezée. En fonction du niveau: visite du gros chêne de Liernu, découverte du Ravel, passage à la plaine de jeux de Leuze et à son petit circuit-cross vélo. Circuit du réseau “La Hesbaye à vélo” à partir d’Eghezée en fonction du niveau des enfants. En complément et pour ajouter de la diversité, sports d’équipe et sports de plage.
S3	18-22/07/2022 (4 jours)
	« Roller & Sports d’équipe »
	Apprentissage ou perfectionnement de la maîtrise du roller et initiation au roller-hockey chaque jour. Séance par atelier : slalom, virage, freinage, marche arrière, changement de direction. Si le temps le permet, sorties sur le ravel. En complément de ces activités, sports collectifs avec ballon : foot/mini-foot, basket, volley, handbal ...
S4	25-29/07/2022
	« Orientation, Courses et Jeux de piste + Escalade »
	Par petites équipes, apprendre à s’orienter avec un GPS de marche, avec une boussole et juste avec la nature. Courses d’orientation à partir du centre sportif via le Ravel et les chemins de remembrement. Jeux de piste à thèmes. Création de la course finale par les enfants en deux équipes. Le dernier jour, chaque équipe découvre le parcours de l’autre équipe. Si la météo est défavorable, circuits d’agilité, d’équilibre et d’audace en Indoor. + 3 sessions de 2h d’escalade sur la semaine chez Roc Evasion à Jambes. Teste ton audace et ton agilité, et aventure-toi dans des parcours sur des murs aux nombreux challenges.
S5	01-05/08/2022
	« Natation, Avantage Tennis & Nouveaux Sports »
	Stage en 2 volets : 1/ Apprentissage de la natation tous les jours de la semaine au PLOPSAQUA Hannut en grand bassin de 25m. Perfectionnement selon le niveau des enfants. Pour un côté plus

	<p>ludique, initiation à la natation synchronisée et/ou au sauvetage aquatique. (Accès au bassin de nage uniquement - Pas d'accès aux jeux).</p> <p>2/ l'autre moitié du temps sera occupée pour les activités tennis. Positionnement, technique, mini-match, etc.</p> <p>En complément pour ajouter de la diversité, découverte et pratique de nouveaux sports avec une prédominance pour le Tchouk Ball.</p>
S6	08-12/08/2022
	« Eghezée à vélo & SpyKid's »
	<p>Tous en selle pour partir à la découverte de la commune d'Eghezée. En fonction du niveau: visite du gros chêne de Liernu, découverte du Ravel, passage à la plaine de jeux de Leuze et, si autorisation, à son petit circuit-cross vélo.</p> <p>Circuit du réseau "La Hesbaye à vélo" à partir d'Eghezée en fonction du niveau des enfants.</p> <p>En complément et pour ajouter de la diversité, En complément et pour ajouter de la diversité, activités « SpyKid's » : Circuits des énigmes dans le rôle d'espion de « Mission Impossible ».</p>
S7	16-19/08/2022 (4 jours)
	« Les Ateliers de l'Athlétisme & Course d'Orientation »
	<p>Découverte de l'athlétisme et de deux sports d'équipe très appréciés des enfants.</p> <p>Apprentissage des différentes disciplines, découvertes d'athlètes connus pour ces sports.</p> <p>Le Sprint, les Sauts, les Courses : il y en aura pour tous les goûts.</p> <p>Participation et propre création d'une course d'orientation.</p> <p>Remarques : activités adaptées pour les 8-12 ans par rapport à celles proposées pour les 5-7 ans. + de techniques, + de schémas tactiques, + de mises en situation...</p>