

CATEGORIES

OBJECTIFS GENERAUX

SUPPORTS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

SUPPORTS DE L'ACTIVITE ARTISTIQUE

LOISIRS DEBUTANTS 7/10 ANS

- Dépense énergétique
- **Découverte et Apprentissage** des techniques de base des activités gymniques
- Recherche de l'axe vertical du corps
- Situer son corps dans l'espace par rapport aux autres
- Appréhension du travail en rythme
- Respect des consignes et des règles

Gymnastique au sol
Gymnastique Rythmique

Techniques de la Danse
Classique
Expression corporelle dirigée

LOISIRS INTERMEDIAIRE /AVANCES 11/12 ANS et 13/15 ANS Gym d' expression / Art du déplacement

- Dépense énergétique
- **Apprentissage et Acquisition** des techniques de base
- Situer son corps dans le temps et l'espace en rapport aux autres
- Expressivité
- Autonomie du travail dans le respect des règles et des consignes
- Augmentation du niveau de pratique
- Coopération et respect de l'autre

Gymnastique au sol / Accrogym
Gymnastique Rythmique
Renforcement musculaire global
Stretching

Techniques de la Danse
Classique et Moderne
Expression corporelle libre

LOISIRS CONFIRMES 15 ANS et plus Gym d' expression ou Art du déplacement

- Dépense énergétique
- **Maîtrise et Appropriation** des techniques de base
- Augmentation du niveau de pratique (Maîtrise et vitesse)
- Situer son corps dans le temps et l'espace, en rapport aux autres
- Autonomie dans la proposition artistique
- Autonomie dans la définition des objectifs de travail
- Coopération et respect de l'autre dans le travail de création

Gymnastique au sol / Accrogym
Gymnastique Rythmique
Renforcement musculaire
spécifique
Pilates
Stretching

Technique de la Danse
Arts martiaux

Ateliers Milieu urbain : Pratique de l'Art du déplacement en Milieu urbain A partir de 15 ans Art du déplacement

- Dépense énergétique
- **Maîtrise et Adaptation** des différentes techniques de déplacement
- Augmentation du niveau de pratique (vitesse et maîtrise)
- Recherche de fluidité et d'esthétique dans le mouvement
- Autonomie dans l'analyse du danger potentiel de l'environnement
- Coopération et entraide dans la prévention du danger

Gymnastique Artistique
Escalade
Renforcement musculaire
spécifique
Stretching

Arts Martiaux

