

Activités proposées par et dans l'établissement

Année scolaire 2021-2022

2° - Activités sportives

- Danse

Encadrants : Mme Poudret, Mme. Gomez et Mme Auffredou

Objectifs :

La danse est une bonne activité physique. Elle permet de :

- **développer son cardio, ses muscles** et son plaisir de se mouvoir;
- **travailler son sens de l'équilibre et améliorer ses réflexes** ;
- **s'exprimer**, car les mouvements que l'on exécute font appel à notre imaginaire et à notre sensibilité ;
- **prendre conscience de son corps et de ses sensations**. Elle apprend à coordonner ses mouvements au rythme de la musique, puis à bouger dans l'espace en même temps que d'autres personnes.



- Hockey en salle

Encadrant : M. Benney

Les objectifs visés par le hockey éducatif :

- Épanouissement de l'enfant par le jeu et la réussite.
- Développement des compétences civiques liées au respect des règles, d'autrui pour une mise en situation en toute sécurité.
- Développement des connaissances et compétences disciplinaires : coordination motrice, fondamentaux techniques, coopération, opposition.



- Initiation aux arts martiaux

Encadrant : M. Blateau

Objectifs :

-La pratique des arts martiaux répond à plusieurs besoins et offre de nombreux bénéfices sur la santé physique et mentale.

Karaté, jujitsu, judo, boxe anglaise, française et thaïlandaise, kung-fu, taï chi, aikido...

Ces disciplines font travailler tous les muscles du corps grâce à l'apprentissage d'enchaînements de mouvement et de rythme.



- Marche rapide avec avec le pique-nique réalisé par les élèves

Encadrants : Les membres de l'équipe de pilotage plus les professeurs disponibles et volontaires du collège.

Objectifs :

- L'un des principaux avantages de la marche sportive est qu'elle peut se pratiquer quasiment partout, tout le temps et demande peu d'investissement en matériel : des chaussures adaptées et c'est parti !

- Côté corps et santé, la marche sportive est une activité physique bénéfique car elle travaille de nombreux muscles du corps. Elle a tous les avantages d'autres sports comme le running ou le vélo : prévention du diabète et des maladies cardio-vasculaires.

