

Stages sportifs de la RCA des Sports de Nivelles

ÉTÉ 2026



Stages pour les 3 - 4 ans



Natation



Bricolage - Dessin



Draisienne et vélo



Découvertes sportives

1. Psychomotricité aquatique (2h)



PSYCHOMOTRICITÉ AQUATIQUE :

Un stage 100 % plaisir pour apprivoiser l'eau en douceur. À travers des parcours colorés et des jeux d'immersion, votre enfant apprendra à souffler dans l'eau, à flotter comme une étoile de mer et à sauter sans crainte.

- **Découverte sensorielle** : Apprendre à mettre le visage dans l'eau en s'amusant (bulles, jeux d'objets coulants).
- **Autonomie & Sécurité** : Acquérir les réflexes pour rejoindre le bord en toute sécurité (position de survie sur le dos).
- **Équilibre** : Se déplacer avec et sans matériel (frites, planches, tapis flottants) pour gagner en confiance.

6 au 10 juillet
13 au 17 juillet
20 au 24 juillet (4j)
27 au 31 juillet
03 au 07 août
10 au 14 août
17 au 21 août

2. Psychomotricité aquatique - Vélo ou draisienne - Découvertes sportives



PSYCHOMOTRICITÉ AQUATIQUE :

Un stage 100 % plaisir pour apprivoiser l'eau en douceur. À travers des parcours colorés et des jeux d'immersion, votre enfant apprendra à souffler dans l'eau, à flotter comme une étoile de mer et à sauter sans crainte.



DRAISIENNE ou/et VELO :

En selle pour l'aventure ! Un stage fun pour devenir un vrai petit cycliste. Au programme : parcours d'agilité, maîtrise de l'équilibre en draisienne et passage au vélo pour rouler comme les grands. L'objectif ? Gagner en confiance tout en s'amusant en plein air !

DECOUVERTES SPORTIVES :

L'après midi, les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que :

- des parcours de psychomotricité
- des ateliers avec le parachute
- des ateliers de gymnastique
- des ateliers de cirque
- des jeux de ballons et d'autres sports.

6 au 10 juillet
13 au 17 juillet
20 au 24 juillet (4j)
27 au 31 juillet
03 au 07 août
10 au 14 août
17 au 21 août



3. Psychomotricité aquatique – Jeux de construction, dessin et bricolage - Découvertes sportives



PSYCHOMOTRICITÉ AQUATIQUE :

Un stage 100 % plaisir pour apprivoiser l'eau en douceur. À travers des parcours colorés et des jeux d'immersion, votre enfant apprendra à souffler dans l'eau, à flotter comme une étoile de mer et à sauter sans crainte.



JEUX DE CONSTRUCTION - DESSIN - BRICOLAGE :

Les enfants participeront à différentes activités de construction (kapla, lego (duplo),....)

*Un véritable **parcours de découverte** où les petites mains s'activent ! Entre construction de mondes imaginaires, coups de pinceaux et bricolages rigolos, votre enfant explore sa créativité dans une ambiance ludique.*

DECOUVERTES SPORTIVES :

L'après midi, les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que :

- des parcours de psychomotricité
- des ateliers avec le parachute
- des ateliers de gymnastique
- des ateliers de cirque
- des jeux de ballons et d'autres sports.

6 au 10 juillet
13 au 17 juillet
20 au 24 juillet (4j)
27 au 31 juillet
03 au 07 août
10 au 14 août
17 au 21 août



Stages pour les 5 - 8 ans



Natation



Fun Glisse



Sports Raquettes



Multisports



Football



Gymnastique



Athlétisme

1. Initiation à la natation (2h)



NATATION – INITIATION :

Ce stage vise à rendre l'enfant autonome en cas de chute accidentelle dans l'eau. Avant d'apprendre à nager, il est essentiel de maîtriser l'immersion complète et la flottaison.

- **Entrée dans l'eau :** Descendre par l'échelle, s'asseoir sur le bord puis sauter seul.
- **Immersion :** Gérer sa respiration et bloquer son souffle sous l'eau de manière volontaire.
- **Survie :** Se retourner sur le dos pour respirer et regagner le bord par ses propres moyens.
- **Flottabilité :** Se déplacer en position dorsale sur 25 m avec un support
- **Bénéfices :** Développement de la motricité globale, de la coordination et renforcement de l'estime de soi.

6 au 10 juillet
13 au 17 juillet
20 au 24 juillet (4j)
27 au 31 juillet
03 au 07 août
10 au 14 août
17 au 21 août

2. Initiation à la natation - Fun Glisse - Multisports



NATATION – INITIATION :

Ce stage vise à rendre l'enfant autonome en cas de chute accidentelle dans l'eau. Avant d'apprendre à nager, il est essentiel de maîtriser l'immersion complète et la flottaison.



FUN GLISSE :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives de glisse :

- Skate-board et Roller
- Go Kart
- Trottinette

Ils pourront se tester sur un circuit du code de la route.



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse canadienne...)
- aux sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).

6 au 10 juillet
13 au 17 juillet
03 au 07 août
10 au 14 août
17 au 21 août

3. Initiation à la natation – Football - Multisports



NATATION – INITIATION :

Ce stage vise à rendre l'enfant autonome en cas de chute accidentelle dans l'eau. Avant d'apprendre à nager, il est essentiel de maîtriser l'immersion complète et la flottaison.



FOOTBALL :

*L'après midi, les enfants découvriront les diverses techniques de football
Dribbles, passes, tirs, jonglages, ...
Mais aussi des variantes de foot (foot tennis, foot golf, street-soccer).
Présence d'une structure gonflable*



MULTISPORTS :

*Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations
- aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)
- aux de sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*

6 au 10 juillet
03 au 07 août
10 au 14 août

4. Initiation à la natation - Athlétisme - Multisports



NATATION – INITIATION :

Ce stage vise à rendre l'enfant autonome en cas de chute accidentelle dans l'eau. Avant d'apprendre à nager, il est essentiel de maîtriser l'immersion complète et la flottaison.



ATHLETISME :

L'après midi, les enfants découvriront différentes disciplines sportives de l'athlétisme - saut en longueur, saut en hauteur, courses (endurance - Sprint) + passage de relais, course de haies, lancer du poids (Balle du Unihoc), lancer du disque, lancer du Javelot (Vortex)

MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations - aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball-Bouncer, Crosse Canadienne,...) - aux de sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table) - aux fun sports (Poull-ball, Tchouk-ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill-ball).

13 au 17 juillet
27 au 31 juillet



5. Initiation à la natation - Gymnastique - Multisports



NATATION – INITIATION :

Ce stage vise à rendre l'enfant autonome en cas de chute accidentelle dans l'eau. Avant d'apprendre à nager, il est essentiel de maîtriser l'immersion complète et la flottaison.



GYMNASTIQUE :

Vos enfants découvriront le plaisir de bouger et de maîtriser leur corps à travers des activités ludiques et variées.

- *Apprentissage des bases : roulades, roue, l'équilibre et les sauts.*
- *Parcours d'agilité : Des circuits psychomoteurs pour travailler la **coordination**, la souplesse*
- *Découverte des agrès : Initiation douce au matériel spécifique, le mini-trampoline, le tremplin*



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- *aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)*
- *aux sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)*
- *aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*

20 au 24 juillet

6. Initiation à la natation – Sports raquettes - Multisports



NATATION – INITIATION :

Ce stage vise à rendre l'enfant autonome en cas de chute accidentelle dans l'eau. Avant d'apprendre à nager, il est essentiel de maîtriser l'immersion complète et la flottaison.



SPORTS RAQUETTES :

Les enfants découvriront différentes initiations aux sports de raquettes tels que : Pickleball, Mini -Tennis, Badminton, Tennis de table, Speedminton



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations
- aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,,...)
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).

27 au 31 juillet
17 au 21 août

7. Initiation à la natation - Multisports



NATATION – INITIATION :

Ce stage vise à rendre l'enfant autonome en cas de chute accidentelle dans l'eau. Avant d'apprendre à nager, il est essentiel de maîtriser l'immersion complète et la flottaison.



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)*
- aux de sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)*
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*

20 au 24 juillet

Stages pour les 8 - 10 ans



Natation



Sports aventures



Gymnastique



Sports Raquettes



Koh Lanta



Football



Multisports



Athlétisme



Chef Pâtissier



Nage Synchronisée

1. Apprentissage à la natation (2h)



NATATION – APPRENTISSAGE :

Ce stage propose de relever des défis pour maîtriser les premières nages codifiées. Entre jeux de propulsion et parcours de vitesse, votre enfant apprendra à glisser sur l'eau comme une fusée.

- **La Propulsion** : Apprentissage des battements de jambes efficaces et des premiers mouvements de bras en crawl, de la brasse complète et du dos crawlé.
- **La Respiration** : Maîtriser l'expiration aquatique pour nager plus longtemps sans s'essouffler.
- **Le Plongeon** : Apprendre à plonger depuis le bord ou le plot de départ en toute confiance.
- **Le + du stage** : Passage d'un test de niveau en fin de semaine (Brevet)

6 au 10 juillet
13 au 17 juillet
20 au 24 juillet (4j)
27 au 31 juillet
03 au 07 août
10 au 14 août
17 au 21 août

2. Apprentissage à la natation – Sports aventures - Multisports



NATATION – APPRENTISSAGE :

Ce stage propose de relever des défis pour maîtriser les premières nages codifiées. Entre jeux de propulsion et parcours de vitesse, votre enfant apprendra à glisser sur l'eau comme une fusée.

Le + du stage : Passage d'un test de niveau en fin de semaine (Brevet)



SPORTS AVENTURES :

Les enfants pratiqueront des initiations :

- nouveaux sports (Slack Line, Pickelball, Biathlon,...),
- initiations au Snag Golf,
- initiation au quad et paintball. (selon les conditions climatiques)



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- aux sports de cross (Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)
- aux sports de raquette (Tennis, Badminton, Speedminton, Tennis de table)
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).

6 au 10 juillet
13 au 17 juillet
03 au 07 août
10 au 14 août
17 au 21 août

3. Apprentissage à la natation - Football - Multisports



NATATION – APPRENTISSAGE :

Ce stage propose de relever des défis pour maîtriser les premières nages codifiées. Entre jeux de propulsion et parcours de vitesse, votre enfant apprendra à glisser sur l'eau comme une fusée.

Le + du stage : *Passage d'un test de niveau en fin de semaine (Brevet)*



FOOTBALL :

*L'après midi, les enfants découvriront les diverses techniques de football
Dribbles, passes, tirs, jonglages, ...*

Mais aussi des variantes de foot (foot tennis, foot golf, street-soccer).

Présence d'une structure gonflable



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)*
- aux sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)*
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*

6 au 10 juillet
03 au 07 août

4. Apprentissage à la natation - Athlétisme - Multisports



NATATION – APPRENTISSAGE :

Ce stage propose de relever des défis pour maîtriser les premières nages codifiées. Entre jeux de propulsion et parcours de vitesse, votre enfant apprendra à glisser sur l'eau comme une fusée.

Le + du stage : *Passage d'un test de niveau en fin de semaine (Brevet)*



ATHLETISME :

L'après midi, les enfants découvriront différentes disciplines sportives de l'athlétisme - saut en longueur, saut en hauteur, courses (endurance - Sprint) + passage de relais, course de haies, lancer du poids (Balle du Unihoc), lancer du disque, lancer du Javelot (Vortex)



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations - aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne...) - aux de sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table) - aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).

27 au 31 juillet

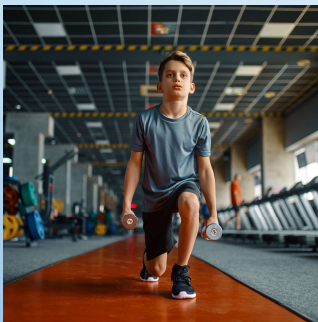
5. Apprentissage à la natation - CrossFit - Multisports



NATATION – APPRENTISSAGE :

Ce stage propose de relever des défis pour maîtriser les premières nages codifiées. Entre jeux de propulsion et parcours de vitesse, votre enfant apprendra à glisser sur l'eau comme une fusée.

Le + du stage : *Passage d'un test de niveau en fin de semaine (Brevet)*



CROSSFIT :

Le CrossFit devient un formidable terrain de jeu pour développer la motricité, la confiance en soi et l'esprit d'équipe. Ces stages sont conçus pour transformer l'effort en plaisir à travers des parcours variés et ludiques.

Le "Bear Crawl" (la marche de l'ours) - Les "Box Jumps" simplifiés - Le "Farmer Carry" - Les Burpees ludiques



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)*
- aux sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)*
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*

20 au 24 juillet

6. Apprentissage à la natation - Gymnastique - Multisports



NATATION – APPRENTISSAGE :

Ce stage propose de relever des défis pour maîtriser les premières nages codifiées. Entre jeux de propulsion et parcours de vitesse, votre enfant apprendra à glisser sur l'eau comme une fusée.

Le + du stage : Passage d'un test de niveau en fin de semaine (Brevet)



GYMNASTIQUE :

Vos enfants découvriront le plaisir de bouger et de maîtriser leur corps à travers des activités ludiques et variées.

- *Apprentissage des bases : roulades, roue, l'équilibre et les sauts.*
- *Parcours d'agilité : Des circuits psychomoteurs pour travailler la **coordination**, la souplesse*
- *Découverte des agrès : Initiation douce au matériel spécifique, le mini-trampoline, le tremplin*



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- *aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)*
- *aux sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)*
- *aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*

20 au 24 juillet
10 au 14 août
17 au 21 août

7. Apprentissage à la natation - Sports raquettes - Multisports



NATATION – APPRENTISSAGE :

Ce stage propose de relever des défis pour maîtriser les premières nages codifiées. Entre jeux de propulsion et parcours de vitesse, votre enfant apprendra à glisser sur l'eau comme une fusée.

Le + du stage : *Passage d'un test de niveau en fin de semaine (Brevet)*



SPORTS RAQUETTES :

Les enfants découvriront différentes initiations aux sports de raquettes tels que : Pickleball, Mini -Tennis, Badminton, Tennis de table, Speedminton



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations
- aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).

03 au 07 août
10 au 14 août

8. Apprentissage à la natation - Chef pâtissier - Multisports



NATATION – APPRENTISSAGE :

Ce stage propose de relever des défis pour maîtriser les premières nages codifiées. Entre jeux de propulsion et parcours de vitesse, votre enfant apprendra à glisser sur l'eau comme une fusée.

Le + du stage : Passage d'un test de niveau en fin de semaine (Brevet)



CHEF PATISSIER :

L'après midi, les enfants découvriront diverses techniques de pâtisserie 100 % gourmand et créatif !

 *Cupcakes design*

 *Cookies & Pancakes*

 *Biscuits décorés*

 *Smoothies vitaminés*

Tiramisu des champions (version enfant !).



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- aux sports de cross (Snag golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne, ...)

- aux de sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)

- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).

13 au 17 juillet
10 au 14 août

9. Apprentissage à la natation – Koh Lanta - Multisports



NATATION – APPRENTISSAGE :

Ce stage propose de relever des défis pour maîtriser les premières nages codifiées. Entre jeux de propulsion et parcours de vitesse, votre enfant apprendra à glisser sur l'eau comme une fusée.

Le + du stage : Passage d'un test de niveau en fin de semaine (Brevet)



KOH LANTA :

Aventuriers, bienvenue sur votre île ! Durant cette semaine, votre force, votre agilité et votre esprit d'équipe seront mis à rude épreuve. Entre terre et mer, chaque défi compte. À la fin, il n'en restera qu'un... mais c'est ensemble que vous écrierez votre légende. Que l'aventure commence !

MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- *aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)*
- *aux sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)*
- *aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*

13 au 17 juillet
27 au 31 juillet






10. Nage synchronisée - Gymnastique - Multisports



NAGE – SYNCHRONISEE :

Une semaine d'initiation est un voyage entre la surface et la profondeur, où l'on apprend que l'eau n'est pas seulement un élément, mais une scène de danse.

-  **Les fondamentaux**
-  **Figures et souplesse**
-  **Rythme et chorégraphie**



GYMNASTIQUE :

Vos enfants découvriront le plaisir de bouger et de maîtriser leur corps à travers des activités ludiques et variées.

- **Apprentissage des bases** : roulades, roue, l'équilibre et les sauts.
- **Parcours d'agilité** : Des circuits psychomoteurs pour travailler la **coordination**, la souplesse
- **Découverte des agrès** : Initiation douce au matériel spécifique, le mini-trampoline, le tremplin

MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- *aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)*
- *aux sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)*
- *aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*

10 au 14 août






11. Nage synchronisée - Chef pâtissier - Multisports



NAGE SYNCHRONISEE :





Une semaine d'initiation est un voyage entre la surface et la profondeur, où l'on apprend que l'eau n'est pas seulement un élément, mais une scène de danse.

-  **Les fondamentaux**
-  **Figures et souplesse**
-  **Rythme et chorégraphie**



CHEF PATISSIER :

L'après midi, les enfants découvriront diverses techniques de pâtisserie 100 % gourmand et créatif !

-  **Cupcakes design**
-  **Cookies & Pancakes**
-  **Biscuits décorés**
-  **Smoothies vitaminés**

Tiramisu des champions (version enfant !).



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)*
- aux de sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)*
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*

10 au 14 août

Stages pour les 8 - 12 ans



Natation



Sports aventures



Gymnastique



Sports Raquettes



Koh Lanta



Football



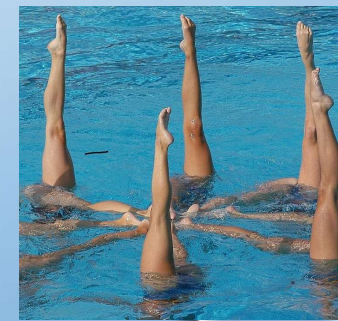
Multisports



Athlétisme



Chef Pâtissier



Nage Synchronisée

1. Perfectionnement à la natation (2h) et sauvetage



NATATION – PERFECTIONNEMENT ET SAUVETAGE :

Ce niveau s'adresse aux enfants sachant nager la brasse, le crawl et le dos crawlé. L'objectif est le perfectionnement de ces 3 nages.

L'accent sera mis sur la technique de nage correcte,

Les différents départs, virages et reprises de nages.

Les exercices seront évolutifs en fonction du nageur et ils évolueront dans le grand bassin.

SAUVETAGE :

*Ils s'initieront également aux différentes techniques de sauvetage encadrée par les sauveteurs
Saut du Sauveteur, apnée, plongeon du canard, remorquage, prises de dégagement, sortie d'eau
Connaissance du matériel de réanimation*

6 au 10 juillet
13 au 17 juillet
20 au 24 juillet (4j)
27 au 31 juillet
03 au 07 août
10 au 14 août
17 au 21 août

2. Perfectionnement à la natation et sauvetage - Sports aventures - Multisports



NATATION – PERFECTIONNEMENT ET SAUVETAGE :

Ce niveau s'adresse aux enfants sachant nager la brasse, le crawl et le dos crawlé. L'objectif est le perfectionnement de ces 3 nages. Et s'initieront également aux différentes techniques de sauvetage



SPORTS AVENTURES :

Les enfants pratiqueront des initiations :

- initiation au quad et paintball (selon les conditions climatiques)
- initiations au Snag Golf,
- nouveaux sports (Slack Line, Pickelball, Biathlon,...)



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- aux sports de cross (Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)
- aux de sports de raquette (Tennis, Badminton, Speedminton, Tennis de table)
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).

6 au 10 juillet
13 au 17 juillet
03 au 07 août
10 au 14 août
17 au 21 août

3. Perfectionnement à la natation et sauvetage - Football - Multisports



NATATION – PERFECTIONNEMENT ET SAUVETAGE :

Ce niveau s'adresse aux enfants sachant nager la brasse, le crawl et le dos crawlé. L'objectif est le perfectionnement de ces 3 nages. Et s'initieront également aux différentes techniques de sauvetage



FOOTBALL :

*L'après midi, les enfants découvriront les diverses techniques de football
Dribbles, passes, tirs, jonglages, ...
Mais aussi des variantes de foot (foot tennis, foot golf, street-soccer).
Présence d'une structure gonflable*



MULTISPORTS :

*Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations
- aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)
- aux de sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*

6 au 10 juillet
03 au 07 août

4. Perfectionnement à la natation et sauvetage - Athlétisme - Multisports



NATATION – PERFECTIONNEMENT ET SAUVETAGE :

Ce niveau s'adresse aux enfants sachant nager la brasse, le crawl et le dos crawlé. L'objectif est le perfectionnement de ces 3 nages. Et s'initieront également aux différentes techniques de sauvetage



ATHLETISME :

*L'après midi, les enfants découvriront différentes disciplines sportives de l'athlétisme
- saut en longueur, saut en hauteur, courses (endurance - Sprint) + passage de relais,
course de haies, lancer du poids (Balle du Unihoc), lancer du disque, lancer du Javelot
(Vortex)*



MULTISPORTS :

*Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations
- aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)
- aux de sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee
Flag, Skill ball).*

27 au 31 juillet

5. Perfectionnement à la natation et sauvetage - Crossfit - Multisports



NATATION – PERFECTIONNEMENT ET SAUVETAGE :

Ce niveau s'adresse aux enfants sachant nager la brasse, le crawl et le dos crawlé. L'objectif est le perfectionnement de ces 3 nages. Et s'initieront également aux différentes techniques de sauvetage



CROSSFIT :

Le CrossFit devient un formidable terrain de jeu pour développer la motricité, la confiance en soi et l'esprit d'équipe. Ces stages sont conçus pour transformer l'effort en plaisir à travers des parcours variés et ludiques.

Le "Bear Crawl" (la marche de l'ours) - Les "Box Jumps" simplifiés - Le "Farmer Carry" - Les Burpees ludiques



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse canadienne...)*
- aux sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)*
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*

20 au 24 juillet

6. Perfectionnement à la natation et sauvetage - Gymnastique - Multisports



NATATION – PERFECTIONNEMENT ET SAUVETAGE :

Ce niveau s'adresse aux enfants sachant nager la brasse, le crawl et le dos crawlé. L'objectif est le perfectionnement de ces 3 nages. Et s'initieront également aux différentes techniques de sauvetage



GYMNASTIQUE :

Vos enfants découvriront le plaisir de bouger et de maîtriser leur corps à travers des activités ludiques et variées.

- *Apprentissage des bases : roulades, roue, l'équilibre et les sauts.*
- *Parcours d'agilité : Des circuits psychomoteurs pour travailler la **coordination**, la souplesse*
- *Découverte des agrès : Initiation douce au matériel spécifique, le mini-trampoline, le tremplin*

MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- *aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne...)*
- *aux de sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)*
- *aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*



20 au 24 juillet
10 au 14 août
17 au 21 août

7. Perfectionnement à la natation et sauvetage - Sports raquettes - Multisports



NATATION – PERFECTIONNEMENT ET SAUVETAGE :

Ce niveau s'adresse aux enfants sachant nager la brasse, le crawl et le dos crawlé. L'objectif est le perfectionnement de ces 3 nages. Et s'initieront également aux différentes techniques de sauvetage



SPORTS RAQUETTES :

Les enfants découvriront différentes initiations aux sports de raquettes tels que : Pickleball, Mini -Tennis, Badminton, Tennis de table, Speedminton



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations
- aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).

03 au 07 août
10 au 14 août

8. Perfectionnement à la natation et sauvetage - Chef pâtissier - Multisports







NATATION – PERFECTIONNEMENT ET SAUVETAGE :

Ce niveau s'adresse aux enfants sachant nager la brasse, le crawl et le dos crawlé. L'objectif est le perfectionnement de ces 3 nages. Et s'initieront également aux différentes techniques de sauvetage



CHEF PATISSIER :

L'après midi, les enfants découvriront diverses techniques de pâtisserie 100 % gourmand et créatif !

-  *Cupcakes design*
-  *Cookies & Pancakes*
-  *Biscuits décorés*
-  *Smoothies vitaminés*

Tiramisu des champions (version enfant !).



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne, ...)*
- aux de sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)*
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*

13 au 17 juillet
10 au 14 août

9. Perfectionnement à la natation et sauvetage – Koh Lanta - Multisports



NATATION – PERFECTIONNEMENT ET SAUVETAGE :

Ce niveau s'adresse aux enfants sachant nager la brasse, le crawl et le dos crawlé. L'objectif est le perfectionnement de ces 3 nages. Et s'initieront également aux différentes techniques de sauvetage



KOH LANTA :

Aventuriers, bienvenue sur votre île ! Durant cette semaine, votre force, votre agilité et votre esprit d'équipe seront mis à rude épreuve. Entre terre et mer, chaque défi compte. À la fin, il n'en restera qu'un... mais c'est ensemble que vous écrirez votre légende. Que l'aventure commence !

MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- *aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)*
- *aux de sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)*
- *aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*

13 au 17 juillet
27 au 31 juillet






10. Nage synchronisée - Gymnastique - Multisports



NAGE – SYNCHRONISEE :

Une semaine d'initiation est un voyage entre la surface et la profondeur, où l'on apprend que l'eau n'est pas seulement un élément, mais une scène de danse.

-  **Les fondamentaux**
-  **Figures et souplesse**
-  **Rythme et chorégraphie**



GYMNASTIQUE :

Vos enfants découvriront le plaisir de bouger et de maîtriser leur corps à travers des activités ludiques et variées.

- **Apprentissage des bases** : roulades, roue, l'équilibre et les sauts.
- **Parcours d'agilité** : Des circuits psychomoteurs pour travailler la **coordination**, la souplesse
- **Découverte des agrès** : Initiation douce au matériel spécifique, le mini-trampoline, le tremplin

MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- *aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)*
- *aux de sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)*
- *aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*

10 au 14 août






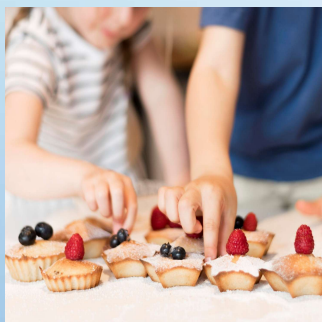
11. Nage synchronisée - Chef pâtissier - Multisports



NAGE SYNCHRONISEE :





Une semaine d'initiation est un voyage entre la surface et la profondeur, où l'on apprend que l'eau n'est pas seulement un élément, mais une scène de danse.

-  **Les fondamentaux**
-  **Figures et souplesse**
-  **Rythme et chorégraphie**



CHEF PATISSIER :

L'après midi, les enfants découvriront diverses techniques de pâtisserie 100 % gourmand et créatif !

-  **Cupcakes design**
-  **Cookies & Pancakes**
-  **Biscuits décorés**
-  **Smoothies vitaminés**

Tiramisu des champions (version enfant !).



MULTISPORTS :

Les enfants découvriront différentes disciplines sportives tels que des initiations

- aux sports de cross (Snag Golf, Unihoc, Ball Bouncer, Crosse Canadienne,...)*
- aux de sports de raquette (Tennis, Badminton, Pickel-ball, Speedminton, Tennis de table)*
- aux fun sports (Poull ball, Tchouk ball, Tir à l'arc, Rugby flag, Dodgeball, Frisbee Flag, Skill ball).*

10 au 14 août