



ASF - ECOLE DE SPORT

SAISON 2023-2024

« 4-6 ANS » mercredi

PARCOURS PEDAGOGIQUE : du 13 septembre au 18 octobre 2023

Parcours d'apprentissage pour l'équilibre, la coordination motrice, le développement moteur

1^{ère} séance : Marcher/courir/ se déplacer de différentes façons. Se déplacer comme les animaux (courir, sauter, ramper...)

2^{ème} séance : Se déplacer

3^{ème} séance : Sauter (pieds joints, cloche pieds, droite/gauche)

4^{ème} séance : Sauter (hauteur et longueur)

5^{ème} séance : Coordination, équilibre

6^{ème} séance : Lancer/rattraper



BASKETBALL : du 08 novembre au 20 décembre 2023

1^{ère} séance : maniabilité du ballon, dribble, tir

2^{ème} séance : maniabilité du ballon, dribble, tir

3^{ème} séance : jeux de dribble et passe

4^{ème} séance : jeux de dribble et tir

5^{ème} séance : jeux de dribble, passe et tir

6^{ème} séance : jeux avec ballon

7^{ème} séance : jeux avec ballon

JEUX D'OPPOSITION : du 10 janvier au 21 février 2024

1^{ère} séance : appréhension du contact, découverte actions de lutte

2^{ème} séance : jeu au sol (immobilisation, retournement)

3^{ème} séance : jeux de lutte (pousser, tirer, soulever)

4^{ème} séance : jeux d'esquive, de réflexe

5^{ème} séance : jeux d'opposition, notion de défendre et attaquer

6^{ème} séance : jeux de lutte, rôle de l'arbitre

7^{ème} séance : jeux de lutte



SPORTS DE RAQUETTE : du 13 Mars au 17 avril 2024

1^{ère} séance : Tennis avec jeux de rebond et trajectoire

2^{ème} séance : Tennis avec jeux de renvoi de balle

3^{ème} séance : Tennis de Table

4^{ème} séance : Tennis de Table avec jeux de renvoi de balle

5^{ème} séance : Badminton avec jeux de trajectoire

6^{ème} séance : Badminton avec jeux du renvoi du volant

ATHLETISME : du 15 mai au 29 mai 2024

1^{ère} séance : lancer d'anneau, saut en longueur et sprint

2^{ème} séance : lancer de vortex, saut en longueur et sprint

3^{ème} séance : lancer de vortex, endurance, course de haies



FOOTBALL : du 05 juin au 26 juin 2024

1^{ère} séance : conduite de balle, tir au but

2^{ème} séance : conduite de balle, passe et frappe

3^{ème} séance : collectif, défenseur

4^{ème} séance : collectif, attaquant et tir au but





ASF - ECOLE DE SPORT

Apporter une bouteille d'eau avec le nom dessus

Être en tenue de sport avec des baskets propres

RESPECTER LES HORAIRES DES SÉANCES

MERCREDI	11h00-12h00 17h00-18h00	4-6 ans 4-6 ans
JEUDI	17h00-18h00	4-6ans

Pour tout renseignement, 02.47.49.93.53 (A.S.F.) ou 06.78.30.89.31 (Théophile BARTA, educateur-asf@asfondettes.fr)

