



SAISON 2024-2025

« 4-6 ANS » jeudi

PARCOURS PEDAGOGIQUE : du 12 septembre au 17 octobre

Parcours d'apprentissage pour l'équilibre, la coordination motrice, 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



BASKET : du 7 novembre au 19 décembre



- 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 5 janvier au 6 février

- 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 27 février au 3 avril



- 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 avec jeux de rebond
- 4^{ème} séance : Tennis de Table avec jeux du renvoi de balle
- 5^{ème} séance : Tennis de Table avec jeux de trajectoire
- 6^{ème} séance : Badminton avec jeux de trajectoire

ATHLETISME : du 24 avril au 22 mai

- 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 5 juin au 26 juin

- 1^{ère} séance : conduite de balle, tir au but
- 2^{ème} séance : conduite de balle, passe et frappe
- 3^{ème} séance : collectif, attaque et tir au but
- 4^{ème} séance : collectif, défense





Être en tenue de sport avec des baskets propres

Apporter une bouteille d'eau avec le nom dessus

RESPECTER LES HORAIRES DES SEANCES

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

Pour tout renseignement

ASF : 02.47.49.93.53

Théophile BARTA : 06.78.30.89.31 ou educateur-asf@asfondettes.fr