



## SAISON 2024-2025

### « 4-6 ANS » mercredi

#### **PARCOURS DE MOTRICITÉ : du 10 septembre au 15 octobre 2025**

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

1ère séance : Se déplacer

2ème séance : Se déplacer, sauter

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

4ème séance : Sauter (hauteur et longueur)

5ème séance : Coordination, équilibre

6ème séance : Lancer/rattraper



#### **BASKETBALL : du 5 novembre au 17 décembre 2025**

1ère séance : maniabilité du ballon, dribble, tir

2ème séance : maniabilité du ballon, dribble, tir

3ème séance : jeux de dribble et passe

4ème séance : jeux de dribble et tir

5ème séance : jeux de dribble, passe et tir

6ème séance : jeux avec ballon

7ème séance : jeux avec ballon

#### **JEUX D'OPPOSITION : du 7 janvier au 11 février 2026**

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

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

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

4ème séance : jeux d'esquive, de réflexe

5ème séance : notion de défendre et attaquer, rôle de l'arbitre

6ème séance : attaquer et défendre



#### **SPORTS DE RAQUETTE : du 4 mars au 8 avril 2026**

1ère séance : Tennis avec jeux de rebond et trajectoire

2ème séance : Tennis avec jeux de renvoi de balle

3ème séance : Tennis de Table

4ème séance : Tennis de Table avec jeux de renvoi de balle

5ème séance : Badminton avec jeux de trajectoire

6ème séance : Badminton avec jeux du renvoi du volant

#### **ATHLÉTISME : du 29 avril au 27 mai 2026**

1ère séance : lancer de vortex, saut en longueur et sprint

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

3ème séance : lancer de javelin, endurance, course de haies

4ème séance : Sauter vers le haut, endurance, course de haies

5ème séance : jeux athlétiques



#### **FOOTBALL : du 3 juin au 24 juin 2026**

1ère séance : conduite de balle, tir au but

2ème séance : conduite de balle, passe et frappe

3ème séance : collectif, passe, tir au but

4ème séance : notion d'attaquant et de défenseur





**Être en tenue de sport avec des baskets propres**

**Apporter une bouteille d'eau avec le nom dessus**

## **Respecter les HORAIRES des séances**

<b>MERCREDI</b>	<b>11h00-12h00</b>	<b>4-6 ans</b>
	<b>17h00-18h00</b>	<b>4-6 ans</b>
<b>JEUDI</b>	<b>17h00-18h00</b>	<b>4-6 ans</b>

**Pour tout renseignement**

**ASF : 02.47.49.93.53**

**Théophile BARTA : 06.78.30.89.31 ou [educateur-asf@asfondettes.fr](mailto:educateur-asf@asfondettes.fr)**