

MULTISPORT

6 – 18 ans

HORAIRE

Le mercredi
de 17h15 à 19h

Présentation du Créneau (2h)

Le Sport Saint Clair propose un programme Multisports d'exception, proposant une variété d'ateliers et de jeux collectifs, pour un programme de multisport complet.



15 min : Accueil & Échauffement Ludique (Échelle d'agilité, coordination).



40 min : Ateliers de Précision (Cornhole, Speedball).



45 min : Sports de Combinaison (Spikeball, Peteca).



20 min : Grand Jeu Collectif & Retour au calme.

Zoom sur les activités



• **Spikeball** : Un jeu d'équipe dynamique et compétitif autour d'un filet circulaire, favorisant la communication et l'agilité.



• **Échelle d'agilité** : Pour améliorer la vitesse, la coordination et les appuis rapides, une base essentielle.



• **Peteca** : Un jeu de frappe hard-to-hard avec un volant plume, développant la coordination œil-main et les réflexes.



• **Cornhole** : Un jeu de lancer de sacs de grains sur une plateforme inclinée, renforçant la précision et la concentration.



• **Speedball** : Un jeu de raquette avec une balle en élastique sur un diamètre référence, la coordination et la rapidité.

★ ENCADRANT : ALEX ★



Je suis diplômé d'un BPJEPS, Educateur Sportif, Activités Physiques pour Tous.

Passionné par le sport et l'animation, j'encadre les séances avec bienveillance, dynamisme et professionnalisme.

Mon objectif : permettre à chaque jeune de progresser, de prendre du plaisir et de gagner en confiance.



10 ans d'encadrement en badminton (entraîneur) et vélo (moniteur) où je suis responsable jeunes de mon club et référent départemental jeunes.



Titulaire du PSC1 et ex-pompier volontaire



A le plaisir de vous proposer de
nouvelles activités
à partir de septembre prochain

Pilates

RENFORCEZ VOTRE CORPS
à Saint Clair sur epte

Tous les mardis de 20h30 à 21h30

équilibrez
votre
ESPRIT

Contact Sports saint clair 06 80 06 19 23

SELF-DEFENSE

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE :

- ✓ Se dégager et se protéger
- ✓ Gérer la peur et le stress
- ✓ Adopter les bons réflexes
- ✓ Anticiper une situation

Les cours sont encadrés par Onofrio De Felice, enseignant diplômé et qualifié.

Ambiance sérieuse, respectueuse et motivante, en toute sécurité



POURQUOI FAIRE DE LA SELF-DEFENSE ?

- ✓ Apprenez à vous défendre par des techniques simples et efficaces
- ✓ Réagissez face à une agression ou un stress
- ✓ Développer confiance et assurance
- ✓ Améliorer physique et mental

POUR QUI ?

- ✓ Débutants acceptés
- ✓ Ados à partir de 15 ans et adultes
- ✓ Femmes et hommes
- ✓ Aucun niveau requis



Rejoignez-nous dès la prochaine rentrée sportive !
2 cours d'essai gratuits possibles dès la rentrée 2026-2027

St-Clairois

69 €

Extérieurs

99 €

KARATÉ

REJOIGNEZ LE CÔTÉ ZEN DE LA FORCE



St-Clairois

Extérieurs

Ados de 14 à 17 ans

99 €

129 €

Adultes

119 €

149 €