



# MULTISPORTS

## SESSION

# MULTISPORTS

Enfants de 6 à 10 ans (du CP au CM2).

C'est permettre de :

- **Bâtir de bases solides :**

En accédant à diverses activités physiques, les enfants auront l'occasion d'apprendre diverses habiletés motrices, qui pourront être transférées à toute une variété de sports.

- **Récolter les fruits des bienfaits physiques :**

En pratiquant plusieurs sports, les enfants développeront la souplesse, la stabilité du tronc, la force, l'endurance, la puissance et la vitesse, tout en améliorant leur condition physique.

- **Prévenir les blessures :**

Proposer de la variété à vos enfants en matière de sports et de jeux, permettra d'aider leur corps à se construire et à diminuer les risques de maux et de tensions.

- **Développer les habiletés au sport et dans la vie :**

Les enfants développeront d'importantes habiletés telles que la résolution de problèmes, la communication, le travail d'équipe et l'autonomie. Elles aideront aussi à développer leurs compétences, la confiance, la relation, la créativité, à forger le caractère et l'intérêt.

**Quelques Activités**

- Jeux de ballons (épervier, balle au prisonnier, ...);
- Jeux collectifs (prise de foulards,...); Découverte du basket-ball, du football, du rugby, épreuve de courses/saut, etc...
- Parcours d'obstacles, gymnastique,
- Jeux d'adresse, (cirque, ...),
- et bien d'autres...

**En plus du dossier papier merci de vous enregistrer en ligne (lien dans la fiche d'inscriptions)**

*\*Certains cours pourraient avoir lieu au Dojo du Bourg (gymnase des Prés Basques)*

**DU CP AU CM2**

**LE SAMEDI**

AU GYMNASE DE FAVREUSE\*

**DE 11H30 A 13H00**

**1 H 30**

**TARIF : 155 €**

**30 SEANCES**

**PLACES LIMITEES**

**PREINSCRIPTION**

Session de préinscription à la salle  
Multidiscipline du gymnase des  
Favreuses

**Le 4 juillet 2020 de 9h30 à  
12h00**

ou dépôt du dossier le jour du Forum  
(05/09/2020)  
ou à l'adresse en bas de page

**INSCRIPTION**

Le jour du Forum le 05/09/2020 A  
13H30

DEMANDE DE DOSSIER PAR MAIL :  
**[multisports.saclay@gmail.com](mailto:multisports.saclay@gmail.com)**



**CLUB  
OMNISPORTS  
SACLAY**

**Section Multisports**

Président : Alexandre BORGES – [multiports-saclay@gmail.com](mailto:multiports-saclay@gmail.com)  
1 rue Alphonse Daudet – 91400 Saclay