

ACTIVITÉS D'INITIATION

Le Réseau du sport étudiant du Québec Laurentides-Lanaudière propose à ses membres affiliés des secteurs primaire et secondaire un accompagnement professionnel dans l'organisation d'activités physiques avant, pendant ou après l'école, et ce, afin de permettre aux jeunes de bouger dans le plaisir et de façon sécuritaire.



JUDO (LAURENTIDES)

Le judo est un sport Olympique basé sur le contrôle de son adversaire. Il se travaille aussi bien au sol que debout. Il aidera les participants à développer leur motricité fine en toute camaraderie.

FORMULES OFFERTES

ÉCOLES PRIMAIRES/SERVICE DE GARDE

Quand ? Cours d'éducation physique, après les heures de classe.

Durée ? Maximum 45 minutes

Nombre de cours ? À votre convenance

Ratio ?

1 entraîneur pour 15 élèves.

2 entraîneurs pour 16-25 élèves.

Adaptable au niveau préscolaire ? oui

Endroit ? Intérieur. Extérieur (sur tapis de gymnastique)

Matériel nécessaire à fournir

Tapis de gymnastique ou autres surfaces similaires.

Déroulement

- Explication du sports
- Réchauffements
- Technique et explications de combat
- Retour au calme et questionnements des participants.

ÉCOLES SECONDAIRES

Quand ? Cours d'éducation physique

Durée ? Minimum 45 minutes

Nombre de cours ? À votre convenance

Ratio ?

1 entraîneur pour 15 élèves.

2 entraîneurs pour 16-25 élèves.

Endroit ? Intérieur. Extérieur (sur tapis de gymnastique)

Matériel nécessaire à fournir

Tapis de gymnastique ou autres surfaces similaires.

Déroulement

- Explication du sports
- Réchauffements
- Technique et explications de combat
- Retour au calme et questionnements des participants.