

SEANCES ET CYCLES EVOLUSPORT

Développer des compétences mentales et sociales à travers des séances sportives : ludiques, amicales, adaptées à chacun !

6 Thématiques de séances/cycles au choix :

Maîtrise maîtriser ses émotions pour être en mesure de faire face aux situations d'échec et de stress

→ Parcours panier d'or, parcours ballon d'or, disc-golf, **relaxation**, pratiques douces...



Autonomie savoir se gérer, soi et quelques autres, prendre les bonnes décisions, assumer des responsabilités

→ Réaliser un spectacle de **danse contemporaine**, de cirque ou de gym artistique ; initiation à la musculation...



Communication apprendre à s'entraider, à s'exprimer pour coopérer avec son équipe

→ Ultimate-Basket, **Baseball/Softball**, Flag football/Flag Rugby, Bumball, Parcours Siamois...

Concentration rester concentré sur un objectif, ne pas se laisser influencer par un environnement perturbateur, développer l'acuité auditive

→ Snathball-Loupat Ball, **Torball**, Cécifoot, Capoeira, Xister/Pelote Basque...



Respect savoir fonctionner dans un système nouveau, complexe, et respecter ses règles

→ Tchoukball, Kinball, Crosse Canadienne-Intercrosse, Unihockey-Floorball, **Cricket**...

Persévérance vivre l'effort et la réussite, gagner en confiance en soi et en motivation

→ **Waveboard-Glisse urbaine**, Aérobie-Fitness-Renforcement Musculaire, Parcours coordination, Indiacca/Pétéca, Sepak Takraw/Plumfoot...



Notre éducateur sportif spécialisé intervient sur place pour une ou plusieurs séances (2-3h)

Tarifs : 55€ ttc / heure d'intervention (comprenant préparation, intervention, suivi et bilans, matériel sportif, assurances).



CLUBS SPORTIFS CITOYENS

Formations, séances et séjours sportifs

13A rue César Julien 67200 Strasbourg ; Tél: 03 69 73 49 14

Fax: 03 63 55 60 72 ; Email: info@clubssportifscitoyens.fr

SIRET:52182592700010; APE:8551Z ; EURL au capital de 7500€

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 42670445767 auprès du préfet de la région Alsace.

SEANCES ET CYCLES EVOLUSPORT

Développer des compétences mentales et sociales à travers des séances sportives : ludiques, amicales, adaptées à chacun !

6 Thématiques de séances/cycles au choix :

Maîtrise maîtriser ses émotions pour être en mesure de faire face aux situations d'échec et de stress

→ Parcours panier d'or, parcours ballon d'or, disc-golf, **relaxation**, pratiques douces...



Autonomie savoir se gérer, soi et quelques autres, prendre les bonnes décisions, assumer des responsabilités

→ Réaliser un spectacle de **danse contemporaine**, de cirque ou de gym artistique ; initiation à la musculation...



Communication apprendre à s'entraider, à s'exprimer pour coopérer avec son équipe

→ Ultimate-Basket, **Baseball/Softball**, Flag football/Flag Rugby, Bumball, Parcours Siamois...

Concentration rester concentré sur un objectif, ne pas se laisser influencer par un environnement perturbateur, développer l'acuité auditive

→ Snathball-Loupat Ball, **Torball**, Cécifoot, Capoeira, Xister/Pelote Basque...



Respect savoir fonctionner dans un système nouveau, complexe, et respecter ses règles

→ Tchoukball, Kinball, Crosse Canadienne-Intercrosse, Unihockey-Floorball, **Cricket**...

Persévérance vivre l'effort et la réussite, gagner en confiance en soi et en motivation

→ **Waveboard-Glisse urbaine**, Aérobie-Fitness-Renforcement Musculaire, Parcours coordination, Indiacca/Pétéca, Sepak Takraw/Plumfoot...



Notre éducateur sportif spécialisé intervient sur place pour une ou plusieurs séances (2-3h)

Tarifs : 55€ ttc / heure d'intervention (comprenant préparation, intervention, suivi et bilans, matériel sportif, assurances).



CLUBS SPORTIFS CITOYENS

Formations, séances et séjours sportifs

13A rue César Julien 67200 Strasbourg ; Tél: 03 69 73 49 14

Fax: 03 63 55 60 72 ; Email: info@clubssportifscitoyens.fr

SIRET:52182592700010; APE:8551Z ; EURL au capital de 7500€

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 42670445767 auprès du préfet de la région Alsace.