



L'ASSOCIATION LANAOUR  
VOUS PROPOSE ;

# ACTIVITÉS MOTRICES À PLOUGOURVEST

## *“EN ROUTE VERS LES JO”*

JEUDI  
**11**  
AVRIL  
**2024**

ASSOCIATION LANAOUR  
Z.A. DU VERN - 29 400  
LANDIVISIAU  
TEL : 02.98.68.23.42



# ACTIVITÉS Motrices



Jeudi 11 Avril 2024 à Plougourvest

Organisée par :

**ASSOCIATION LANAOUR**

**Z.A. du Vern - 29 400 LANDIVISIAU**

Tel : 07.78.32.89.11

Thème : En route vers les JO

Adresse de la rencontre : Rue du Stade, 29400 Plougourvest

**Cette manifestation sportive est inscrite au calendrier départemental Sport adapté du Finistère (FFSA).**

Les activités motrices seront présentées au travers de différentes activités physiques et sportives (football, handball, basketball), de jeux ludiques pour favoriser la convivialité, de parcours moteurs sollicitant l'adresse et la coordination sur le thème des Jeux Olympiques (d'actualité avec les JO Paris 2024).

Déroulement de la journée :

- 10h30-11h00 : Pot d'accueil et Inscriptions
- 10h30 - 12h15 : Ateliers
- **12h15 - 12h30 : Débarrassage des ateliers pour le repas (si mauvais temps)**
- 12h15 - 13h30 : Pause déjeuner (les participants apportent leur pique-nique) / restauration assurée pour les bénévoles).
- 13h45 – 14h45 : Reprise des ateliers
- **Le relais vers 15h15** : Course par équipe de 4. Les inscriptions se feront dans la journée. Épreuve traditionnelle de fin de journée.
- 15h45 : Remise des récompenses – pot de clôture

 A renvoyer à lanaour @net-c.fr avant le 04 avril



# ACTIVITÉS Motrices

Jeudi 11 Avril 2024 à Plougourvest



## Présentation des ateliers

### Thématique de la journée :

« En route vers les JO »

1. **Step** : Effectuer un enchaînement de mouvements avec les bras et les jambes
2. **Le Curling** : pousser la pierre de curling pour tirer avec précision vers le centre de la cible
3. **Le Hockey** : effectuer le slalom et marquer dans le but
4. **Le handball** : dribbler avec la balle, viser les cerceaux dans le but
5. **Le rugby** : participer à une mêlée, plaquer et tirer
6. **Le biathlon sarbacane** : faire une course d'endurance viser avec précision les différentes cibles dans la position debout / allongée / à genoux (si possible)
7. **L'athlétisme** : courir, sauter, lancer
8. **Le basketball** : dribbler avec le ballon et shooter aux différents paniers
9. **Les ateliers motricités** du lycée Saint Esprit le matin / **bad'baudruche** l'après midi
10. **Le cyclisme** : s'équiper de façon à pratiquer en sécurité, effectuer un slalom et s'arrêter (si la météo est bonne)
11. **Tir à l'arc** : Utiliser le matériel de façon sécuritaire et viser la cible
12. **Football** : Avancer balle au pied en direction du but en effectuant le parcours et tirer en visant les zones
13. **Le tennis de table** : frapper dans la balle à l'aide d'une raquette et viser les différentes zones, puis faire un échange

**Adaptation possible des ateliers selon la météo**



# ACTIVITÉS Mitrices

## Jeudi 11 Avril 2024 à Plougourvest



Nom de L'Association :

Nom du responsable :

Téléphone :

Mail :

Nombre d'accompagnants :

Nombre licencié

FFSA :..... x 2€=.....

Nombre licencié 1

jour :..... x 10€ =.....

 **A renvoyer à lanaour @net-c.fr avant le 04 avril**

Nbre	Nom	Prénom	Sexe	Numéro licence FFSA	Date de Naissance <b>PASS1 jour</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					

20					
----	--	--	--	--	--