

ESCRIME

Avec Sébastien Vacca

La section Escrime de la MJC propose la découverte et la pratique du sabre. Cette arme légère se caractérise par son aspect très ludique et beaucoup plus naturel que le fleuret et l'épée. La touche donnée avec le tranchant en fait une arme dynamique où la prise de décision est très rapide.



Un assaut nécessite 3 personnes : les 2 adversaires et l'arbitre ; ce qui amène les enfants à devoir jouer plusieurs rôles :

Celui de l'escrimeur qui joue en utilisant les apprentissages pour gérer un rapport de force dans une situation d'opposition réciproque
Celui de l'arbitre qui doit connaître et faire respecter les règles du jeu : se dominer, accepter l'échange.

Ces situations permettront de :

- Gérer ses efforts avec efficacité et sécurité,
- Construire une stratégie suite à un processus

d'essais erreurs réussites,

- Développer l'assurance et le contrôle de soi dans une situation d'opposition,
- Maîtriser et affiner les habilités motrices acquises afin d'adapter, au mieux de ses capacités, la réponse motrice.

Le déroulement du cours : Jeux d'échauffement, travail technique et moteur, assauts individuels et par équipe.

Il est proposé aux enfants qui le souhaitent la préparation d'un mouvement d'ensemble dans le cadre de l'Eurosabre, compétition internationale et 1 à 2 compétitions à la salle d'armes de Meylan.

Les cours se déroulent Gymnase du collège Simone de Beauvoir.

 La pratique de l'année pourra être valorisée par une présentation à la Fête de la MJC.

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mercredi de 12h30 à 13h30 (11-15 ans)	178 €	195 €
Mercredi de 13h30 à 14h30 (7-10 ans)	178 €	195 €

Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

TIR A L'ARC

Avec Alexandre Blandin

Le tir à l'arc est une pratique non-violente ne tenant pas compte des différences morphologiques. Il peut servir de modèle à l'acquisition d'habiletés motrices et méthodologiques.

Les séances se déroulent dans le boulodrome couvert.

Les principales valeurs et bienfaits du tir à l'arc :

- Se représenter le but à atteindre : cibler ses objectifs
- Anticiper sur les besoins et les savoirs.
- Etre attentif
- Se concentrer, stimuler la vigilance
- Etre rigoureux et précis
- Respecter les consignes, les règles, les autres
- S'entraider
- Maîtriser ses sensations, sa technique
- Maîtriser son comportement, ses émotions
- Planifier l'ordre de réalisation (évoquant le geste jusqu'à son accomplissement)
- Exécuter et savoir reproduire ce que l'on a projeté (persévérer)



conception s.cotte mjc crolles



Les principales motivations :

- Le respect de règles de sécurité et la sensibilisation au maniement d'une arme.
- Le développement corporel lié au tir à l'arc. Utilisation des deux mains et mise en place d'une coordination entre les membres.
- Quelques approches historiques autour de l'archerie (préhistoire, moyen-âge).

Les séances se déroulent au boulodrome couvert.



La pratique de l'année pourra être valorisée par une présentation en fin de saison.

	Tarifs Crollois*	Extérieurs
Lundi de 17h à 18h (6-10 ans)	178 €	195 €
Lundi de 18h à 19h (+11 ans)	178 €	195 €
Lundi de 19h à 20h (Ados-Adultes)	178 €	195 €

Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

PARCOURS URBAIN

Avec Cécilia PONT

Qu'est ce que le parkour ?

Le Parkour est une activité physique consistant à se déplacer efficacement grâce à ses seules capacités motrices, dans différents types d'environnements.

Le traceur – pratiquant du Parkour- développe son corps et son contrôle par le biais d'une méthode d'entraînement alliant course, passément d'obstacles, sauts, escalade...



Cécilia ajoute : le parkour est une activité complète ; ensemble, nous allons dépasser nos peurs, exercer notre corps et notre tête a s'adapter à beaucoup de situations inhabituelles: à travers des jeux, du travail technique, des répétitions et des défis. Cette activité se pratique dehors, respect, entraide et bienveillance sont des valeurs clé de cette activité.

conception s.cotte mjc crolles

Et bien que dans l'imaginaire collectif, nourri par les films et jeux vidéo, le parkour serait un « art du déplacement » urbain lié aux Yamakasi, ce groupe de potes à l'origine de la discipline, les filles tracent aussi.

Alors n'hésitez plus, essayez vous au Parkour, devenez traceur-se !

- . Sur rendez-vous dans Crolles.
- . 2 x 10 séances (avant Noël et après l'hiver)
- . Samedi matin (10-13 ans - CM2, 6è, 5è et 4è debutants)
- . Samedi matin (Dès 14 ans - 4è et adultes)

	Tarifs Crollois*	Extérieurs
1 trimestre	90 €	99 €
2 trimestres	160 €	176 €

Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

** Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.*

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

MJC de CROLLES 04-76.08.01.81 info@mjc-crolles.com

SPORT ADAPTÉ

Avec Christine Griot, ergothérapeute

Pour séniors, adultes.

Cet atelier propose de retrouver le plaisir du mouvement sans douleur et de renforcer l'équilibre physique.

Le travail permettra d'insuffler du mouvement dans chaque partie du corps, des orteils au crâne, de manière très douce et respectueuse du corps.



Pour améliorer notre équilibre, nous avons comme outils :

- La perception de notre corps dans l'espace,
- L'assouplissement articulaire,
- Le renforcement musculaire doux, à la mesure de chacun.

L'atelier donne à chacun l'opportunité de maintenir une activité physique douce mais exigeante, dans un cadre chaleureux, attentif à chacun, à ses forces et à ses limites. Nous resterons en position assise et debout, jamais au sol.

L'atelier s'adresse à des retraités sans limite d'âge, mais reste ouvert à des personnes plus jeunes désireuses de retrouver une mobilité suite à des raideurs articulaires invalidantes.

	Tarifs Crollois*	Extérieurs
Vendredi 8h30-9h30	178 €	195 €
Vendredi 9h45-10h45	178 €	195 €

Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) ; les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

