

DESCRIPTIFS DES STAGES

PADEL • 7 À 16 ANS

En collaboration avec le **Club Padel Events Ottignies**
Royal Laeken Tennis Club



Au programme : découverte du Padel, nouveau sport à la mode. Dérivant du tennis, le Padel se joue avec une raquette sans cordage, et sur un court plus petit. Les enfants apprennent à frapper la balle, anticiper son rebond, apprendre les différentes tactiques du Padel, ainsi que l'esprit d'équipe.

La journée de stage comporte également une période de multisports : unihoc, basketball, crosse canadienne, ball bouncer, etc.

PARKOUR • 10 À 16 ANS

Pour pratiquer cet art du déplacement, les éléments du milieu urbain ou rural se transforment en obstacles à franchir grâce à des techniques gymniques telles que la course, le saut, l'escalade, ou le déplacement en équilibre.

PARKOUR ÉVOLUTION • 10 À 16 ANS

Tu as déjà suivi un stage ou une activité de Parkour ? Viens franchir les obstacles avec nous et te perfectionner à cet art du déplacement ! Grâce à ce stage, tu parviendras à un déplacement libre et efficace dans tous types d'environnements. Les éléments du milieu urbain ou rural se transforment en obstacles franchis grâce à des techniques gymniques telles que la course, le saut, l'escalade, le déplacement en équilibre, etc.

PLONGÉE • 9 À 14 ANS

En collaboration avec **E.P.S.T.**



Durant cette activité de plongée, prévue de 9h à 12h, les jeunes apprennent les techniques de base de l'apnée, la pression, la sécurité, et l'utilisation de la bouteille. L'après-midi est consacré à un autre stage au choix dans le centre sportif.

À savoir: Possibilité de s'inscrire à la demi-journée.

SELF DEFENSE • 6 À 12 ANS

La matinée, les enfants apprennent différentes techniques pour se prémunir d'un danger qui pourrait leur faire face : techniques d'évitement, de défense, etc. Cet apprentissage leur permet de développer agilité, force et coordination. L'après-midi est consacré à un autre stage au choix dans le centre sportif.

SPORTS RAQUETTES • À PARTIR DE 6 ANS

Ce stage propose une découverte des cinq sports de raquettes : le tennis, le badminton, le tennis de table, le padel et le speedminton. Les activités peuvent varier en fonction du site. Par différents jeux, les enfants en apprennent les bases afin de pouvoir réaliser des échanges.

TENNIS • À PARTIR DE 6 ANS

En collaboration avec **Ace Tennis Academy de WSPI**
et la **New Lambermont Tennis School de Schaerbeek**
et du **Royal Laeken Tennis Club**



Tout au long de la semaine, les enfants apprennent les bases du tennis (*prises, placement, jeux de jambes...*) afin de pouvoir réaliser un maximum d'échanges que ce soit en partenaire ou en adversaire.

TENNIS DE TABLE • 8 À 14 ANS

En collaboration avec **Jet Set Fleur Bleue**



Ce stage propose une découverte et/ou un perfectionnement au tennis de table. Les enfants apprennent à manier la raquette : coups droits, services, revers, et déplacements autour de la table.