



La section Esgrime 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'esgrimier 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 12h15 à 13h15 (7-10 ans)	178 €	195 €
Mercredi de 13h15 à 14h15 (11-15 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 à l'arc

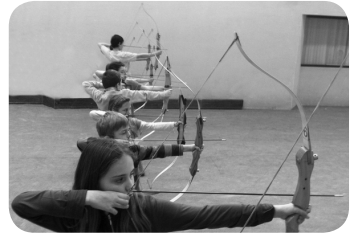
Avec Alexandre Blandin

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 (évocation du geste jusqu'à son accomplissement)
- Exécuter et savoir reproduire ce que l'on a projeté (persévérer)



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).



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

	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



Renforcement musculaire

Avec Benjamin Drouhot



Diplômé d'une licence STAPS, mention entraînement sportif, Benjamin DROUHOT est coach sportif depuis 4 ans. C'est avec une énergie débordante qu'il vous accueillera dans son cours de renforcement musculaire.

Comme son nom l'indique, cette nouvelle pratique a pour objectif de renforcer la musculature, de perdre de la masse grasse, de tonifier différentes parties du corps et de prévenir des blessures.

Grâce à des exercices ludiques, multiples et variés, vous allez pouvoir vous prendre ou vous reprendre en main dans la bonne humeur et la convivialité.

Loin de ressembler aux cours ordinaires des salles de sport et aux traditionnelles abdos/fessiers, les séances mélangeront des exercices de musculation et des exercices de renforcement issus de différentes disciplines sportives telles que le tennis, le rugby, le judo, le cross fit ou encore l'athlétisme.

Prévoir un tapis de gym, baskets d'intérieur et bouteille d'eau.



La pratique de l'année peut être valorisée par une présentation à la Fête de la MJC ou lors d'événements, tels que Carnaval ou Troc Jeux, etc.

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mercredi de 21h à 22h (Ados-Adultes)	120 €	132 €

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



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...

Nicolas Grava, explique sa démarche : on est dans le respect de l'environnement, dans le cheminement personnel, dans la prise de confiance en soi. On travaille sur le mental ; moi j'ai le vertige par exemple, cela m'a permis de me confronter à ma peur, à quelque chose de réel. On tend vers l'accomplissement de la personne.

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 !

	Tarifs Crollois*	Extérieurs
<i>Lundi ou jeudi 8 séances 1er trimestre sur calendrier</i>		
<i>17h45 à 19h15 (11-15 ans)</i>	57 €	63 €
<i>19h15 à 20h45 (+16 ans)</i>	57 €	63 €
<i>Sur RV dans Crollles</i>		

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



Atelier de Pratique Sportive Adaptée

Avec Christine Griot, ergothérapeute

NOUVEAU

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.

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
Mercredi 9h30-10h30 (Séniors, 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

MJC de CROLLES, association d'éducation populaire