

Pour que vos enfants visent l'acquisition de Savoir-faire en Activités Physiques, avec l'Apasserelle.

Participer à une activité physique permet notamment au pratiquant d'**acquérir des savoir-faire** :

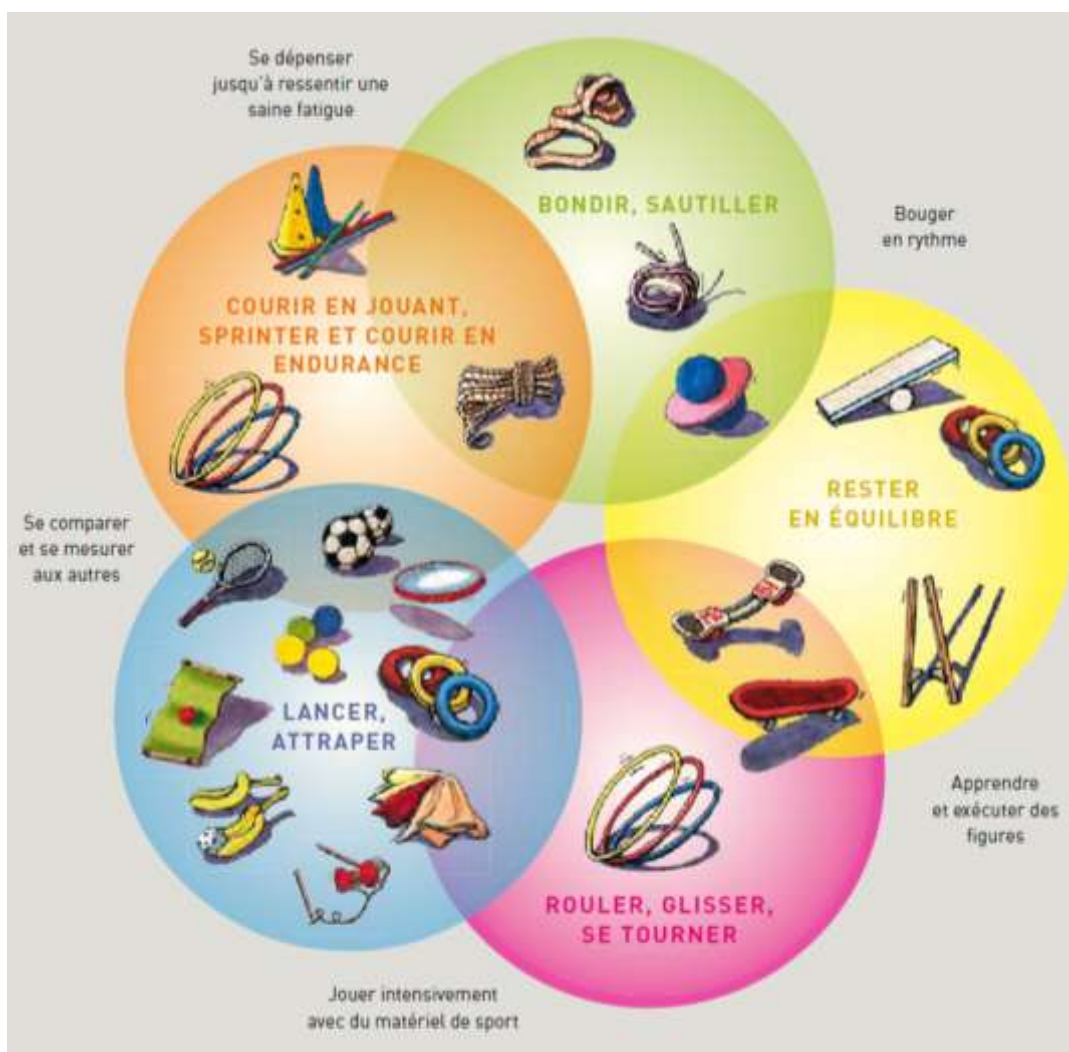
-Des **aptitudes nécessaires pour comprendre, communiquer, appliquer et analyser divers types de mouvements et comportements propres aux activités réalisées.**

Notre proposition d'activité multisports a pour objectif l'initiation à plusieurs activités, pour permettre au bénéficiaire de **développer des habiletés motrices fondamentales**, comme marcher, lancer, attraper, sauter. **Et aussi, acquérir les codes d'une pratique efficace ainsi qu'en sécurité**, en sachant gérer l'intensité de son effort, ou encore en acquérant des savoir-faire parallèles à la pratique en elle-même, comme savoir comment correctement s'hydrater lors de ses pratiques.










































Pour d'autres, ayant connu une limitation, une maladie ou un handicap, il pourra s'agir d'une (ré)appropriation de ces habiletés par l'**adaptation des mouvements**, de l'environnement, du matériel, ou encore des objectifs de réalisation.

Ces savoir-faire procurent aux bénéficiaires compétences et confiance pour participer à une gamme élargie d'activités physiques. Cette **variété de mouvements ou d'habiletés, peut leur être profitable également dans leurs activités de la vie quotidiennes et leurs loisirs.**

Nous nous efforçons de permettre aux pratiquants d'approfondir ou encore de multiplier ces savoirs faire par l'ouverture sur des pratiques variées, afin de les accompagner in fine vers des pratiques plus autonomes et/ou collaboratives. Mais aussi pour leur permettre d'acquérir une palette individuelle de savoir-faire qui pour le reste de leur vie qui représentera **la capacité de pouvoir faire des choix sains et actifs dans leur environnement.**



Coche ou colorie les savoir-faire que tu as acquis ! Change de couleurs à chaque nouvel apprentissage.

Aller au sol		Jongler	
Atterrir au sol		Lancer	
Attraper		Marcher à différentes vitesses	
Bloquer		Tenir l'équilibre	
Bondir sur une jambe		Passer par-dessus un obstacle	
Bondir sur deux jambes		Soulever	
Capter		Pousser	
Courir		S'élaner	
Courir en courbe		S'entraider	
Coordonner ses gestes		S'échauffer	
Danser avec un groupe		S'étirer	
Danser seul		S'hydrater	
Esquiver		S'opposer	
Escalader		S'orienter dans l'espace	
Etablir une tactique		Sauter	
Faire rouler		Sauter à la corde	
Frapper avec une crosse		Se déplacer avec un ballon dans les mains	
Frapper avec une raquette		Se déplacer avec un ballon dans les pieds	
Gérer sa respiration		Suivre un mouvement codifié	
Gérer l'intensité de son effort		Tirer avec un objet	
Ramper		Viser une cible	