



ACTIVITES TAP

Les TAP se déroulent en 3 périodes :

- Du 04/09/2017 au 22/12/2017
- Du 08/01/2018 au 06/04/2018
- Du 23/04/2018 au 07/07/2018

Activités sportives (GUC)

L'activité physique favorise le développement musculaire et l'acquisition de l'équilibre, de la coordination des gestes et de la précision. Elle aide l'enfant à prendre conscience de son corps et de la perception de celui-ci dans l'espace.

Déroulement des interventions :

- Introduction et entrée dans l'activité sportive (*Quelques notions liées à l'activité - Enonciation des règles du jeu et de sécurité essentielles*)
- Mise en condition, préparation physique et psychologique (*Echauffement cardio-vasculaire, musculaire et articulaire avec des jeux pré sportifs - Explication des objectifs de la séance*)
- Phase de découverte (*Petits jeux concernant le sport en découvrant le matériel sportif*)
- Phase de structuration (*Petits ateliers techniques pour approfondir les compétences sous formes ludiques*)
- Phase de réinvestissement (*Rencontre sous forme de match, tournoi dans le but de réinvestir les acquisitions*)
- Récupération et retour au calme

L'enfant fera du sport en collectif et en individuel (jeux d'opposition, sport duels, hip hop, cirque, expression culturelle....)

Atelier relaxation ludique

Cet atelier s'adresse à tout enfant ayant envie de découvrir et élargir la richesse de son monde intérieur, en imaginant, en s'amusant, en réveillant ses talents, en positivant, dans la confiance et l'autonomie, le partage fraternel et le respect mutuel.

Chaque séance peut permettre de développer ses ressources, dans l'apprentissage de la détente et l'attention centrée, et tout en explorant son potentiel créatif de façon ludique.

Différentes techniques sont utilisées pour cultiver l'harmonie et accroître l'épanouissement, dans son corps, dans son mental, et dans son cœur :

- exercices physiques et dynamiques (postures, exercices psycho-dynamiques, de respiration...),
- exercices statiques de visualisation (travail sur l'imaginaire, sur les sens, projection dans le passé ou l'avenir...)
- lecture de contes ou fables philosophiques, jeux littéraires ludiques de concentration, photolangage,...

Autant de techniques visant à apprendre à relâcher ses tensions, à gérer son « stress », ses objectifs et ses émotions, à se concentrer, à s'enraciner,... pour éviter ces bleus de l'âme susceptibles de provoquer des difficultés scolaires ou relationnelles.

Le feed-back en fin de séance invite à poursuivre le dialogue pour dénouer les conflits internes comme externes, inverser les tendances négatives, installer l'enfant à sa juste place.

Basket

Le basket allie dépense physique et adresse.

Le basket améliore la condition physique ; sport de haute intensité, le basket est excellent pour le développement cardio-vasculaire.

Le basket favorise un travail musculaire complet puisqu'énormément de muscles sont sollicités lorsque l'on joue. Ceux des jambes (cuisses, mollets), très importants pour les déplacements et ceux du haut du corps qui facilitent le jeu avec le ballon (épaules, bras, poignets). Enfin, les sauts et extensions permettent de travailler la détente verticale ainsi que les abdominaux.

Le basket développe la coordination. En effet, conduire le ballon à la main tout en se déplaçant cerné d'un ou plusieurs joueurs requiert une grande coordination neuromotrice.

Le basket requiert intelligence et anticipation : c'est un sport à l'objectif simple mais qui nécessite un sens tactique important. Ainsi, l'intelligence du jeu est développée. Le joueur doit observer les déplacements de ses partenaires et adversaires pour trouver des solutions rapides et appropriées sur le parquet. L'anticipation est requise. La pratique du basket forge également le mental, histoire de ne rien lâcher quand son équipe est menée et d'être performant lors des fins de match serrées.

Le basket place au plus haut l'esprit d'équipe : on ne peut gagner un match sans défendre ou attaquer ensemble. L'entraide, le dialogue, la complicité sont des éléments cruciaux. Ils permettent de s'affirmer au sein d'un collectif. Le basket transmet des valeurs d'écoute et de partage.

Atelier créatif

Les activités manuelles et créatives ont pour objectifs généraux la valorisation des réalisations des uns et des autres mais aussi de développer et de soutenir leur expression créative

Ainsi, les activités manuelles et créatives visent à développer :

- le travail sur la motricité manuelle et l'acquisition de gestes techniques (dextérité, motricité fine...),
- la reconnaissance de la personne par la réalisation d'objets finis et de qualité,
- les capacités de concentration, d'attention et de créativité nécessaires à la réalisation de certaines tâches,
- l'éveil et l'expression des divers sens par la réalisation de diverses activités manuelles et créatives (matière, toucher, goût, odorat... selon les activités réalisées).

DOCUMENT A CONSERVER