

Les autres activités de Dimension Sport :

- Sports d'hiver en famille :

Nouvel an & Pâques

- Classes de neige :

hors congés scolaires

Formule tout compris : pension complète à l'hôtel, matériel, cours (6h/jour pour enfants et adultes débutants - 3h/jour pour les adultes initiés), remontées mécaniques, animations, garderie l'après-midi pour les 3-5 ans, ...

Station de Haute-Nendaz : 400 km de pistes jusqu'à 3300 m d'altitude (ski sur glacier), à 800 km de Liège.

- Formations animateurs, enseignants en sports nouveaux :

nous formons depuis 2002 les professeurs d'éducation physique dans tous les réseaux d'enseignement (via la FSEOS, IFC, FOCEF, UVCB, CUFOCEP, ASVS) mais également dans d'autres organismes tels que l'ONE, ISBW, ULB en tchouk-ball, ultimate-frisbee, bumball, gouret, jeux coopératifs, indiac, Fun In Athletics, step & the ramp, aérobic, class building, korfbal et kin-ball.

- Animations entreprise (Team Building & incentives) :

nous préparons, organisons et animons différents événements pour des entreprises.

ASBL DIMENSION SPORT

CORMAN Xavier - NIBUS Marc - SCHYNS Jérémy - VANDEBERG Damien

Pour tout renseignement, contactez l'asbl :

087 / 44 63 96 – 0496 / 33 02 82 - 0498 / 68 70 25

Siège social : Rue René Rutten, 16 à 4890 CLERMONT

Secrétariat : Rue de Verviers, 26 à 4651 BATTICE

PERMANENCES DU LUNDI AU VENDREDI DE 9 à 12 HEURES

Informations & renseignements :

par E-mail : info@dimension-sport.be

via le site : www.dimension-sport.be

**Animations
dans vos écoles**

**Initiation sportive
Psychomotricité
& Sports nouveaux**

Dimension Sport asbl

www.dimension-sport.be • 087/446396

Déroulement d'une animation Dimension Sport dans votre école

Prendre contact avec nous

- Déterminer :
- la date et le type d'activité,
 - les animations souhaitées selon votre projet, l'âge des enfants et les locaux dont vous disposez.

Tarifs

- **29 eur/heure/moniteur** (animation, préparation, matériel)
- 0.50 eur/km (carburant, temps de déplacement, ...)
- Minimum une demi-journée ou 3 heures d'animation

Services Dimension Sport

- Nos moniteurs sont tous des régents ou licenciés en éducation physique spécialisés dans ces disciplines.
- Ponctualité, rigueur, qualité de l'encadrement et du contenu : notre objectif est de proposer un vrai service professionnel
- Nous apportons tout le matériel nécessaire : il nous faut juste une salle ou un espace suffisant (extérieur ou intérieur)

Différentes possibilités pour financer votre activité

- Participation financière des élèves, ex. : écoles de Ciney, Braine-l'Alleud, Chatelineau, Pepinster, ...
- Budget communal pour permettre les concertations entre enseignantes maternelles : ex. : Fléron, Olne
- Subsidés école en D+ : ex. : St Michel Verviers, Castors de Vottem
- Projet associant enseignement spécial et fondamental : Gembloux, ...
- Classes vertes : Castel de Remersdael et Gite d'étape d'Eupen
- Compagnonnage, école de la réussite avec les Balladins (communauté française)

Dans chaque activité, nous essayons d'atteindre la finalité de celle-ci en passant par différents jeux et exercices variés.

N'hésitez pas à nous contacter pour un devis, des renseignements complémentaires ou toute autre question.

L'équipe Dimension Sport

Athlétisme - Fun in Athletics



Description : mettre le stade à la portée de tous en mettant l'enfant dans des situations amusantes et variées, mettre l'accent sur la performance de l'équipe et non sur celle de l'individu. Tout cela avec du matériel adapté, le plus souvent en mousse. Courses, sauts et lancers seront au programme !

Objectifs : initier à l'athlétisme et développer beaucoup de qualités transférables vers d'autres sports, réunir beaucoup d'athlètes sur un site non spécifique à l'athlétisme.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 6 ans

Badminton - Jeux raquettes

Description : travail de manipulation avec du matériel spécifique (balles en mousse, raquettes de tennis de table, raquettes adaptées à l'âge de l'enfant) qui va permettre à chacun par différents jeux et exercices d'améliorer ses qualités et compétences dans les jeux de raquettes.

Objectifs : précision, motricité fine.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 6 ans



Ball Bouncer



Description : jeux, exercices et mise en situation dans un sport collectif opposant 2 équipes qui ont pour objectif d'envoyer la balle en mousse (taille handball) dans le but adverse à l'aide d'un "coton-tige" géant. Il s'agit de progresser par passes en évitant l'interception de l'adversaire.

Objectifs : coopération, précision, défoulement.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 8 ans

Body Combat - Tae Bo



Description : un crochet du gauche, un uppercut, un coup droit, un kick, ... Sur le rythme de la musique, venez vous dépenser sur des enchaînements d'aérobic agrémentés de mouvements de sports de combats.

Objectifs : travail cardio-vasculaire, mouvements sur un rythme déterminé.

Durée : de 1h à 1h30 - **Age** : dès 6 ans

Bumball

Description : jeux, exercices et mise en situation dans un nouveau sport danois : le but est de réceptionner le ballon sur la poitrine ou dans le dos (**vareuse en scratch**) en étant dans une zone de but. Idéal pour "casser la glace", mettre de l'ambiance.

Objectifs : coopération, respect de l'autre, réceptionner autrement, analyse de trajectoire.

Durée : de 1h à 1h30 - **Age** : dès 8 ans



Cesta - Crosse Canadienne



Description : jeux, exercices et mise en situation avec pour objectif d'envoyer la balle dans le but adverse à l'aide d'une crosse (main en plastique : cesta ou allongée par un manche : crosse canadienne). Il s'agit de progresser par passes en évitant l'interception de l'adversaire.

Objectifs : coopération, précision.

Durée : de 1h à 1h30 - **Age** : dès 6 ans

Circuit de Disc-Golf

Description : comme le golf, le disc-golf est un sport qui consiste à envoyer un frisbee sur une des 9 à 18 cibles en le lançant par coups successifs (alterner coup droit, revers avec précision et puissance afin d'éviter les obstacles naturels). Par équipe de 2, le but est de faire mieux que son partenaire à chaque cible et au total.

Objectifs : précision, maîtrise de ses mouvements et de sa force.

Durée : de 1h à 1h30 - **Age** : dès 6 ans



Circuits de psychomotricité

Description : nous pouvons vous proposer différentes sortes de circuits novateurs.

Objectifs : développement de la psychomotricité de l'enfant selon le circuit travaillé.

Durée : de 1h à 1h30 - **Age** : dès 3 ans



4 pattes : tout se déroule au sol, il faudra changer la manière de se mouvoir pour atteindre et réaliser les ateliers.

Audace : repousser ses limites et vaincre ses peurs dans différents ateliers ou chaque enfant pourra tenter différents niveaux de difficulté.

Equilibre segmentaire : développement de l'agilité-adresse, de l'équilibre sur différentes parties du corps (doigt, mains, tête,...) et de la concentration.

Escalade : des cordes, un pont de singe, un rappel, monter à la corde sur un plan incliné. Toutes les bases de l'escalade seront abordées dans ce circuit.

Latéralité : développement de la mémoire visuelle, de la latéralisation.

Rotations : tourner sur soi même et dans de multiples situations, sur plan incliné, en avant-arrière-sur le coté. Il faudra apprendre à tourner selon les différents axes.

Sauts : sauter à 1 ou 2 pieds sur différents supports mais également du haut vers les bas ou du bas vers le haut.

Souricière : bancs, plinths, poutres ... disposés en labyrinthe qu'il suffit de recouvrir par des tapis. Il faudra vaincre sa peur et s'orienter dans un milieu obscur. Différents jeux seront proposés dans ce circuit.

Education rythmique

Description : faire bouger, danser, chanter l'enfant sur le rythme de la musique à partir de jeux, exercices ou à l'aide d'instruments/objets (drapeaux, maracas, tambourins).

Objectifs : se mouvoir sur un rythme déterminé, perception et discrimination auditives.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 3 ans



Frisbee



Description : sport collectif opposant 2 équipes qui ont pour objectif de réceptionner le frisbee dans une zone déterminée. Il s'agit de progresser par passes en évitant l'interception de l'adversaire.

Objectifs : jouer en équipe, précision de passes, utilisation du coup droit et du revers.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 6 ans

Gouret

Description : ressemble assez fort au floor-ball/uni-hockey. Les différences : la balle est remplacée par un anneau en cuir et la crosse par un stick/bâton. Il faut conduire l'anneau vers le but adverse sans le perdre. Certaines règles limitent l'individualisme et obligent la passe et le jeu en équipe.

Objectifs : coopération, précision.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 8 ans



Indiaca



Description : l'indiaca (socle en mousse surmonté de 4 plumes) est un jeu de paume d'origine chinoise qui peut être aussi bien individuel (exercices, jeux) que collectif : 2 par 2, 2 contre 2 ou bien 5 contre 5).

Objectifs : analyse de trajectoire, précision.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 6 ans

Jeux cerceaux - Jeux cordes



Description : manipuler la corde/cerceau par des jeux individuels, par 2 ou en groupe afin d'utiliser ce petit matériel dans de multiples situations.

Objectifs : coordination, motricité fine, différenciation des couleurs.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 4 ans

Jeux de coopération

Description : jeux où tous les membres vont devoir apporter leur aide afin de réussir ce qui est demandé.

2 possibilités : petit matériel (cerceaux, journaux, cônes, ...) ou matériel spécifique (fronde, bande élastique, ...).

Objectifs : coopération en sous-groupe ou groupe-classe.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 6 ans



Jeux de coopération omnikin



Description : jeux avec les ballons de kin-ball (de 84cm à 1m22 de diamètre) où tous les membres vont devoir apporter leur aide afin de réussir ce qui est demandé.

Propulsion avec les pieds, mains mais également agilité.

Objectifs : coopération en sous-groupe ou groupe-classe.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 4 ans

Kendo

Description : sorte de bâton recouvert de mousse avec lequel vous devez faire différents « coups » vers votre adversaire. Protection, esquive et attaque au bon moment sont les points essentiels de ce sport.

Objectifs : maîtrise de soi et de ses mouvements, respect de l'autre.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 6 ans



Kinect 4

Description : puzzle géant qu'il va falloir reconstituer. Il est composé de pièces carrées et rondes qui vont permettre de faire des jeux tels que la reconstitution de formes, puissance 4, placement de pièces, barrage ...

Objectifs : analyse de son jeu par rapport aux autres, placement d'une pièce à bon escient, vitesse de déplacement, ...

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 5 ans



Kin-Ball



Description : sport canadien, opposant 3 équipes de 4 joueurs, basé sur la coopération et l'accessibilité technique. Il suffit d'envoyer ce gros ballon (1m22 de diamètre et de 1kg) au sol sans que l'équipe adverse, précédemment nommée, arrive à le réceptionner.

Objectifs : fair-play, coopération, accessibilité technique.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 8 ans

Korfball

Description : jeux, exercices et mise en situation avec pour objectif d'envoyer la balle dans un panier en osier (similitude avec le basket). Sans contact, sans dribble avec l'obligation de jouer avec ses partenaires.

Objectifs : jouer en équipe, maîtriser les différents types de passes, tir de précision.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 8 ans



Les balles comètes



Description : jeux, exercices et mise en situation avec une balle en mousse prolongée d'une "queue" en tissu ressemblant à une comète. Un lanceur spécifique permet d'envoyer cette comète selon différents possibilités.

Objectifs : coopération, précision.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 6 ans

Lutte - jeux d'opposition



Description : jeux, exercices opposant 2 joueurs l'un à l'autre ou bien en sous-groupe mais également en groupe-classe. Défendre, attaquer tout en respectant ses partenaires et adversaires.

Objectifs : maîtrise de soi et de ses mouvements, respect de l'autre.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 4 ans

Megascoot

Description : jeux, exercices sur une planche à roulettes géante qu'il va falloir diriger soi-même ou avec un partenaire en étant assis dessus.

Objectifs : propulsion, occupation de l'espace.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 6 ans



Orientation



Description : un tableau blanc sur lequel on dessine le lieu dans lequel on se trouve. A partir de là, les enfants doivent aller chercher des objets ou les placer au bon endroit selon le plan établi avec eux.

Objectifs : orientation spatiale.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 5 ans

Omnikin six

Description : 6 ballons (48cm, style Kin-Ball) de couleurs différentes correspondant à autant d'équipes. De multiples jeux traditionnels et nouveaux opposent ces équipes mais les obligent à coopérer également.

Objectifs : coopération, défoulement, analyse de trajectoire.

Durée : de 1h à 1h30 - Age : dès 7 ans



Rugby - Flag Football



Description : jeux, exercices et mise en situation ressemblant au rugby. Ici, pas de contact ... Pour arrêter le joueur en possession du ballon oval, je dois lui arracher le "foulard" accroché à une ceinture.

Objectifs : démarquage, coopération, mobilité.

Durée : de 1h à 1h30 - **Age** : dès 8 ans

Parachute

Description : nouvelle panoplie de jeux coopératifs autour d'une grande toile multicolore tels que le serpent, l'autruche, montre-moi ..., le trésor mouvant !

Objectifs : différenciation des couleurs, coopération.

Durée : de 1h à 1h30 - **Age** : dès 4 ans



Tchouk-Ball



Description : jeux, exercices et mise en situation ou il s'agit d'envoyer une balle dans l'une des deux surfaces de renvoi (toile élastique, ressemblant à un trampoline) sans que l'autre équipe ne parvienne à la rattraper. Pas d'agression corporelle entre les adversaires.

Objectifs : se placer de manière efficace, jouer en équipe, intégrer ce nouveau principe "interception interdite".

Durée : de 1h à 1h30 - **Age** : dès 8 ans

Unihockey - Floorball

Description : le jeu se déroule avec une crosse que l'on tient à 2 mains et une balle inoffensive à trous. L'objectif est de se faire des passes en vue de marquer dans une zone de but (dans laquelle on ne peut entrer).

Objectifs : coopération, maniement de la crosse, précision et respect de l'autre et des règles.

Durée : de 1h à 1h30 - **Age** : dès 5 ans



Tableau récapitulatif des activités

Activités	page	1e mat.	2e mat.	3e mat.	1e primaire	2e primaire	3e primaire	4e primaire	5e primaire	6e primaire	Secondaire
Athlétisme - Fun in Athletics	3				x	x	x	x	x	x	
Badminton - Jeux raquettes	3				x	x	x	x	x	x	
Ball bouncer	3						x	x	x	x	x
Body combat - Tae Bo	4				x	x	x	x	x	x	x
Bumball	4						x	x	x	x	x
Cesta - Crosse Canadienne	4				x	x	x	x	x	x	x
Circuit de Disc-Golf	4				x	x	x	x	x	x	
Circuits de psychomotricité	5	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Education rythmique	6	x	x	x	x						
Frisbee	6					x	x	x	x	x	x
Gouret	6						x	x	x	x	x
Indiaca	6				x	x	x	x	x	x	x
Jeux cerceaux - Jeux cordes	7		x	x	x						x
Jeux de coopération	7				x	x	x	x	x	x	x
Jeux de coopération omnikin	7		x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kendo	7				x	x	x	x	x	x	x
Kinect 4	8			x	x	x	x	x	x	x	x
Kin-Ball	8					x	x	x	x	x	x
Korfball	8					x	x	x	x	x	x
Les balles comètes	8				x	x	x	x	x	x	x
Lutte - Jeux d'opposition	9		x	x	x	x	x	x	x	x	
Megascoot	9				x	x	x	x	x	x	
Orientation	9			x	x	x			x		
Omnikin six	9					x	x	x	x	x	x
Rugby - Flag football	10						x	x	x	x	x
Parachute	10		x	x	x	x	x	x	x	x	
Tchouk-Ball	10					x	x	x	x	x	x
Unihockey - Floorball	10			x	x	x	x	x	x	x	x