



GUIDE DES NOUVELLES ACTIVITÉS



2025

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

INTRODUCTION

Dirigeants, salariés, chers membres du mouvement ASPTT,

En complément du Guide Rentrée et en gardant comme axe sa politique sportive et le principe de la littératie physique, l'ASPTT Fédération Omnisports a décidé de mettre à disposition des clubs ce guide explicatif, proposant de nouvelles activités à développer au sein des clubs du territoire.

Ce guide, où vous trouverez également des fiches sportives, a pour objectif de vous accompagner dans la mise en place de ces nouvelles activités au sein de votre structure ASPTT.



CES FICHES DE NOUVELLES ACTIVITÉS SONT RÉPARTIES EN **6 GRANDES FAMILLES DE SPORT.**

① Sports de ballon ou de balle :
Dodgeball, homeball, roundnet, stunball

② Sports d'adresse : Disc golf, mölkky

③ Sports d'opposition : Archery tag, laser tag, paintball

④ Sports de bien-être : Bungee Pump, canicross, longe-côte, pilates, pound

⑤ Préparation Physique Générale (PPG) :
Cross Training, swimcross

⑥ Sports numériques : Mur interactif, esport

Sur ces fiches, réparties dans chaque catégorie, vous pouvez retrouver différentes indications comme :

- + Le descriptif de l'activité,
- + Les objectifs pour les adhérents,
- + L'intérêt pour le club de développer cette activité,
- + Le public cible vers lequel communiquer,
- + Les besoins à mettre en place : budgétaires, infrastructures, matériels et humains,
- + Les freins et les facteurs de réussite,
- + Le détail des règles des activités,
- + Le descriptif d'une séance type avec des exemples d'exercices,
- + Des liens sur des informations complémentaires pour se renseigner davantage sur l'activité.

Concernant la partie budget, une estimation des ressources humaines a été au préalable réalisée, pour le salaire minimum de l'éducateur.



La Convention Collective Nationale du Sport prend en compte le salaire minimum d'un éducateur sportif (Groupe 3) à 14 € par heure pour un contrat allant jusqu'à 10h hebdomadaires.

Concernant le matériel, la partie budgétaire peut-être variable en fonction du matériel ou des infrastructures déjà à disposition du club. Chaque club doit évaluer ses besoins en matériel.



SOMMAIRE

Introduction	3
Développer de nouvelles activités : pourquoi ?	5
6 familles d'activités	7
1. Les sports de ballon ou de balle	10
2. Les sports d'adresse	24
3. Les sports d'opposition	31
4. Les sports de bien-être	40
5. Préparation Physique Générale (PPG)	52
6. Les sports numériques	59
Conclusion	



DÉVELOPPER DE NOUVELLES ACTIVITÉS : POURQUOI ?

L'initiative de développer une ou plusieurs nouvelles activités dans le club peut être un levier important de développement sportif de la structure.

Dans un premier temps, ces activités peuvent permettre d'accueillir, et par la suite fidéliser de nouveaux adhérents. Vous allez pouvoir toucher une cible différente de celle actuelle, en fonction des activités que vous voulez mettre en place et en communiquant sur ces dernières vers l'externe. Vous allez pouvoir développer votre club au niveau local et délivrer davantage de licences ASPTT PREMIUM.

Des événements pourront aussi être mis en place pour faire connaître ces activités (journée portes ouvertes) afin d'accueillir une large cible.

Elles permettent aussi de proposer de nouvelles activités attractives à vos adhérents actuels afin de leur présenter une nouvelle offre sportive pour qu'ils ne soient pas lassés d'un sport en particulier.

Ces nouvelles activités, généralement en cours de développement sur le territoire, vont vous permettre d'enrichir votre offre omnisports dans le but de labelliser votre activité, comme par exemple les labels de la gamme J'MACTIV by ASPTT ou de la gamme KID'S by ASPTT. Cela vous donne accès à de nombreux avantages pédagogiques, financiers et de communication.

Certaines de ces activités permettent également de répondre aux besoins des pratiquants comme les sports de bien-être, de plus en plus recherchés par les personnes en quête de bien-être social, psychologique ou physique.

Enfin, ces nouvelles activités sont des vecteurs de développement pour votre club ASPTT. Cela peut vous permettre de structurer une activité n'ayant pas forcément d'affiliation à une fédération sportive. Par exemple, le paintball est très souvent pratiqué par des personnes non adhérentes à une structure. Votre club ASPTT sera alors la référence pour la pratique de ces activités.



Vous allez pouvoir toucher une cible différente de celle actuelle, en fonction des activités que vous voulez mettre en place.





Finalement, développer une ou plusieurs nouvelles activités au sein de votre club ASPTT permet de :

- + **Développer votre nombre de licenciés ASPTT PREMIUM,**
- + **Toucher une cible différente,**
- + **Diversifier votre offre omnisports,**
- + **Faire labelliser votre offre,**
- + **Créer de nouveaux événements sportifs dans vos clubs autour de l'activité,**
- + **Répondre aux besoins des adhérents ou futurs adhérents,**
- + **Structurer ces nouvelles activités en voie de développement.**



6 FAMILLES D'ACTIVITÉS



À TRAVERS CE GUIDE, NOUS AVONS REGROUPÉ **18 NOUVELLES ACTIVITÉS**
DANS 6 GRANDES FAMILLES DIFFÉRENTES.

① SPORTS DE BALLON OU DE BALLE

Les sports de ballon ou de balle sont des sports individuels ou collectifs qui se pratiquent en lançant ou en frappant une sphère solide ou remplie d'air plus ou moins grande.

Dans cette famille, vous retrouverez les sports suivants :

- + le dodgeball
- + le homeball
- + le stunball
- + le roundnet

Ce type de sport est plutôt susceptible d'attirer des personnes entre 15 et 35 ans, que ce soit des hommes ou des femmes.

Ces sports sont plutôt peu connus sur le territoire mais se développent fortement de l'autre côté de l'Atlantique et commencent à plaire beaucoup aux français.



② SPORTS D'ADRESSE

Les sports d'adresse mettent en valeur la dextérité des pratiquants. Le but de ces sports est de placer un objet à un endroit précis. On peut y arriver en projetant l'objet en l'air (jeux de balle) ou sur un plan (jeux de quilles). La forme de l'objet varie en fonction des sports.

Dans cette famille, nous vous proposons de développer deux nouvelles activités :

- + le disc golf
- + le mölkkky

Ces sports sont ciblés pour une pratique mixte et peuvent attirer les plus jeunes comme les plus anciens (de 12 à 77 ans), ce qui laisse place à une large cible.



③ SPORTS D'OPPOSITION

Les sports d'opposition sont des activités de confrontation duelle dans lesquelles chaque adversaire a l'intention de vaincre, de s'imposer physiquement dans un combat organisé, en respectant des règles de jeux et de sécurité.

Ces sports se pratiquent également en équipe ce qui nous renvoie aussi à des sports de coopération.

Dans cette famille, on retrouve les sports d'opposition suivants :

- + l'archery tag
- + le laser tag
- + le paintball

Les personnes les plus susceptibles de pratiquer ces sports sont des hommes âgés entre 15 et 40 ans en moyenne.

Chacun de ces sports se pratique en sécurité, avec des règles bien établies au préalable et un équipement de protection pour certaines activités, ce qui n'entraîne pas de risques de blessures pour les pratiquants.



④ SPORTS DE BIEN-ÊTRE

Les sports de bien-être, aussi appelés « sport-santé », regroupent la pratique d'activités physiques ou sportives contribuant au bien-être et à la santé des pratiquants au niveau physique, psychologique et sociale.

Ces activités permettent le maintien de la santé chez les pratiquants et peuvent améliorer l'état de santé des personnes ayant une maladie chronique. Les médecins délivrent de plus en plus des ordonnances mentionnant la pratique d'un sport pour le bien-être de leur patient.

Les sports de bien-être que nous avons regroupés sont :

- + le BungyPump
- + le canicross
- + le longe-côte
- + le pilates
- + le pound

Dans cette famille, nous retrouvons des sports déjà bien développés sur le territoire et dans les clubs comme le pilates mais également de nouveaux sports peu connus comme le pound ou le BungyPump mais avec de réels avantages.

La cible privilégiée de ces pratiques sont des personnes mixtes généralement âgées entre 25 et 65 ans, ne recherchant pas la compétition ou l'affrontement.





⑤ PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (PPG)

La Préparation Physique Générale, ou PPG, permet de développer les qualités physiques des pratiquants afin d'optimiser leurs performances sportives. Elle peut également intervenir dans la prévention des blessures et la récupération.

En temps général, elle vient en complément d'une discipline pratiquée par le sportif. Mais certaines personnes pratiquent des sports de PPG dans le but de développer et d'harmoniser leurs qualités physiques générales.

Dans cette famille, on retrouve deux nouveaux sports :

- + **Le Cross Training**
- + **Le swimcross**

Les personnes les plus susceptibles d'être intéressées par ces sports sont des pratiquants mixtes âgés entre 18 et 35 ans, qui sont à la recherche de dépassement de soi.

Le Cross Training est une discipline qui se développe fortement ces dernières années sur le territoire et de nombreux boxes (salle où l'on pratique le Cross Training) voient le jour. Quant au swimcross, c'est encore une discipline peu connue mais une très bonne alternative au Cross Training avec un côté plus ludique, sans risques de blessures.

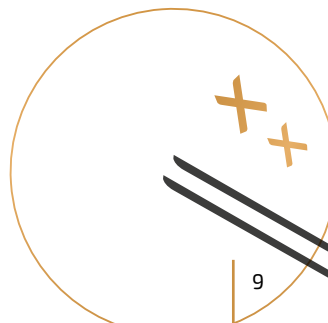
⑥ SPORTS NUMÉRIQUES

Les sports numériques désignent l'ensemble des pratiques compétitives ayant pour moyen de confrontation, de performance et de dépassement de soi, un support numérique et en l'occurrence un jeu vidéo.

Dans cette famille, nous vous proposons de développer deux nouvelles activités :

- + **Le Mur interactif**
- + **l'esport**

39 millions de Françaises et de Français s'adonnent à la pratique du sport numérique en 2023, soit environ 72% de la population nationale. Ce loisir est pratiqué à parité puisque 47% des joueurs réguliers sont des femmes. De plus, la pratique vidéoludique est teintée d'une forte dimension intergénérationnelle.





DODGEBALL

HISTORIQUE

Le dodgeball est un sport collectif dans lequel les joueurs de chaque équipe tentent d'éliminer leurs adversaires, tout en évitant de se faire toucher eux-mêmes.

Ce sport est le plus souvent pratiqué de manière récréative (dans les écoles et centres aérés) selon des règles variables, sous l'appellation de « **balle aux prisonniers** ».

Cependant, le dodgeball se développe en France depuis 2013. C'est un sport ouvert à tous, un des rares sports où il existe une catégorie mixte. La pratique est possible dès le plus jeune âge.

OBJECTIFS

PUBLIC CIBLE

12 - 35 ans
Mixte

Sociaux : Mixité, création d'un lien social entre les coéquipiers.

Cognitifs : Amélioration de la réactivité.

Psychomoteurs : Amélioration de la coordination, de la dextérité.

Prophylactiques : Amélioration des capacités cardio-vasculaires.

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Développement d'un sport en pleine expansion et mise en place d'une activité mixte. Se pratique sur plusieurs types de terrains.

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité
- + Facilité d'obtenir des créneaux en salle auprès des municipalités / posséder ses propres infrastructures avec des créneaux libres

FREINS

- + Indisponibilité ou difficulté à obtenir des créneaux en salle

BESOINS

- + **Infrastructure** :
 - > Idéalement un gymnase
 - > Pratique possible en extérieur
- + **Matériel** :
 - > Ballons
 - > Plots
 - > Chasubles
- + **Humain** :
 - > Un animateur bénévole ou professionnel

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



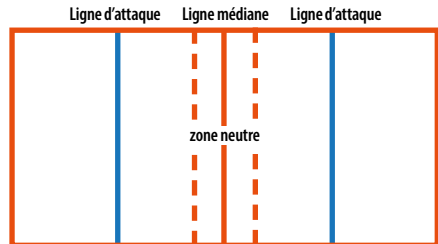
HUMAIN	
Éducateur (20 €/h pour 35 séances)	700 €
MATÉRIEL	
Ballons (8 € l'unité)	400 €
Couppelles (17 € les 40 couppelles)	17 €
Chasubles (5 € l'unité)	200 €
Total investissement sur la saison	1 317 €

RÈGLES DE BASE

- **But du jeu** : Éliminer l'ensemble des adversaires en les touchant avec un lancer ou en réceptionnant la balle.
- **Composition des équipes** : 6 joueurs par équipe.
- **Temps de jeu** : 3 manches de maximum 3 minutes.
- **Lieu** : Dans un gymnase (possibilité également de pratiquer en extérieur).
- **Matériel** : Ballons de dodgeball, plots, chasubles.

TERRAIN

- ✚ Le terrain fait 17 m de long sur 8 m de large.
- ✚ En son centre se trouve une zone neutre de 3 m où les joueurs des 2 équipes peuvent se déplacer.
- ✚ La ligne d'attaque est située à 5,5 m du milieu du terrain. Après l'engagement, les ballons doivent passer derrière cette ligne avant d'être en jeu.



DÉBUT DE MANCHE



- ✚ Pour débiter une manche, l'arbitre dit « À la ligne... Prêt... » et donne un coup de sifflet.
- ✚ Les joueurs rentrent sur le terrain et s'emparent des 5 ballons posés sur la ligne médiane. Les 2 ballons de gauche sont réservés à leur équipe respective. Le ballon central est disputé par les deux équipes.
- ✚ Sur l'engagement, il est interdit de dépasser la ligne médiane, sous peine d'être directement éliminé.



ÉLIMINATION

- + Pour éliminer un adversaire, il faut lui lancer un ballon et le toucher.
- + Lorsqu'un joueur est touché, il doit lever la main, sortir du terrain et se rendre dans le cimetière de son équipe. Un joueur peut être touché au niveau de ses habits ou de ses cheveux.
- + Dès qu'un ballon lancé touche le sol ou un élément extérieur, il n'élimine plus les joueurs.
- + Un ballon qui touche plusieurs joueurs avant de toucher le sol les élimine tous.
- + Si un joueur attrape un ballon (on appelle cela un « catch »), le lanceur est éliminé. De plus, un coéquipier précédemment éliminé peut revenir sur le terrain. Le joueur entrant sur le terrain doit toujours le faire par la ligne arrière.
- + Un ballon rattrapé par un joueur après avoir touché un ou plusieurs de ses coéquipiers élimine également le lanceur, et fait revenir un joueur. Ce joueur sauvé peut être celui qui a été touché sur l'action. Il doit alors sortir du terrain puis re-renter.
- + Il est possible d'utiliser un ballon comme bouclier pour se protéger des lancers adverses. Si le ballon paré rebondit sur un adversaire ou un coéquipier, celui-ci est éliminé. Perdre le contrôle du ballon lorsque l'on se protège est motif d'élimination.
- + Si un coéquipier rattrape la balle bloquée par un joueur avec un ballon, le catch est valable et le lanceur est éliminé.
- + Les lignes représentent les limites du terrain. Marcher dessus entraîne l'élimination.

LE JEU

- + Il est possible de se déplacer librement dans son camp, avec ou sans ballon en main.
- + L'équipe qui possède le plus de ballons dans son camp est celle qui doit faire le jeu. Lorsqu'une équipe a en sa possession 3 ballons ou plus, elle a 5 secondes pour les lancer.
- + Il est possible de garder 1 ballon à chaque attaque, tous les autres doivent obligatoirement être lancés. Si une équipe a plus de ballons que de joueurs, elle doit lancer autant de balles que de joueurs restant sur le terrain.
- + Si aucune des 2 équipes n'est complètement éliminée après 3x3 minutes, c'est l'équipe qui a le plus de joueurs encore sur le terrain qui remporte la manche.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Durée d'une séance :

Environ 1h30

- + Échauffement (15 min)
- + Exercices / Jeux pour améliorer sa technique (30 min)
- + Matchs ou mini-tournois (20 à 30 min)

EXEMPLES D'EXERCICES

EXERCICES	OBJECTIFS	ORGANISATION	DÉROULEMENT	ÉVOLUTIONS
Le tir aux pigeons	Améliorer la rapidité et la précision de tir.	Une équipe de 5 attaquants sur le terrain, séparé en 2 camps avec 5 ballons sur la ligne médiane. Des cibles sont dispersées dans le camp à l'opposé.	L'animateur crie « Dodgeball » et tous les joueurs s'élancent pour attraper un ballon et le tirer en direction des poteaux.	Varié les distances, instaurer un système de points...
Le bouclier d'or	Pour l'attaquant : améliorer la précision du tir. Pour les défenseurs : parer les ballons adverses.	2 équipes de 5 joueurs (une équipe d'attaquants et une équipe de défenseurs), les attaquants étant sur la ligne de fond. 1 défenseur est positionné dans un cerceau au centre de son camp.	L'animateur crie « Dodgeball » et les attaquants s'élancent pour récupérer un ballon et tirer, chacun leur tour, sur le défenseur dans le cerceau. Le défenseur doit repousser les ballons avec sa propre balle, sans sortir du cerceau.	Changer le défenseur à chaque fois, changer les équipes. Varié les distances entre les attaquants et le défenseur.
L'attrapeur	Pour l'attaquant : améliorer la précision du tir. Pour le défenseur : améliorer la réception des ballons.	Idem que l'exercice « bouclier d'or ».	Les attaquants doivent tirer, chacun leur tour, sur le défenseur dans le cerceau et celui-ci doit attraper les ballons.	Changer le défenseur à chaque fois, changer les équipes. Varié les distances entre les attaquants et le défenseur.
L'esquiveur	Pour l'attaquant : améliorer la précision du tir. Pour le défenseur : progresser dans l'esquive des ballons adverses.	2 équipes de 5 joueurs, des défenseurs étant répartis dans leur camp et les attaquants étant au fond de leur camp.	Les attaquants s'élancent, chacun leur tour, vers la ligne centrale, prennent un ballon et visent un défenseur. Ce dernier doit esquiver le ballon.	Changer les équipes.

INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **Vidéos explicatives sur les règles :**
<https://www.youtube.com/watch?v=I10nx6tcvQ8>
- + **Achat ballons dodgeball :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/ballon-de-dodgeball-pg-7-diametre-19cm>
- + **Achat de chasubles :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/chasuble-reversible-essentielle-casal-sport-bleu-royal-rouge>
- + **Achat de coupelles :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/lot-40-coupelles-avec-support-de-rangement>



HOMEBALL

HISTORIQUE

Le homeball est une pratique née en 2009 regroupant deux sports : **le homeball hand** et **le homeball foot**.

Le homeball peut se pratiquer sur n'importe quel type de sol (urbain, stade, plage, sportif, béton...).

Les cages de homeball peuvent être scellées, après avoir choisi un endroit définitif, ou ensablées pour jouer sur la plage.

Les tailles de la cage varient de 4,50 m x 4,50 m à 8,50 m x 8,50 m.

OBJECTIFS

PUBLIC CIBLE

15 - 45 ans
Mixte

Sociaux : Création d'un lien social entre les pratiquants.

Cognitifs : Amélioration de la précision et de la coordination.

Psychomoteurs : Amélioration des réflexes.

Prophylactiques : Amélioration des capacités cardio-vasculaires et du capital musculaire.

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Développer un sport innovant et accessible à tous.

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité
- + Avoir une activité handball en parallèle et/ou football pour attirer les pratiquants

FREINS

- + Ne pas avoir le public cible prêt à se lancer
- + Investissement dans les structures
- + Encombrement et stockage des structures

BESOINS

- + **Infrastructure :**
 - > Pratique intérieure ou extérieure
- + **Matériel :**
 - > Ballons adaptés
 - > Cage homeball
- + **Humain :**
 - > Un animateur bénévole ou professionnel

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



HUMAIN

Éducateur (20 €/h pour 35 séances) 700 €

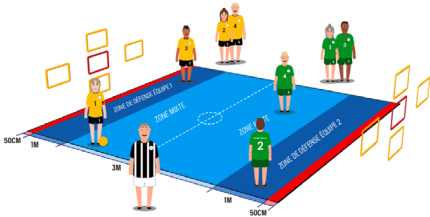
MATÉRIEL

Structure 6,50 m x 6,50 m (3 200 € HT l'unité) 6 400 € (HT)

Ballons (lot de 2 ballons foot et 2 ballons hand pour 100 €) 100 €

Total investissement sur la saison 7 200 €

TERRAIN



Source : www.home-ball.com

- + **Zone de défense** : Les joueurs de l'équipe adverse ne peuvent pas pénétrer dans cette zone. Si un tireur marque mais qu'il pose le pied dans cette zone, alors le but est refusé.
- + **Zone mixte** : Les joueurs sont libres de se déplacer où ils veulent dans cette zone.
- + **Zone interdite** : Les joueurs ne peuvent pénétrer dans cette zone lorsqu'elle influence une phase de jeu.

RÈGLES DE BASE

- **Déroulement des matchs :**
 - + Première mi-temps : 2 min 30
 - + Mi-temps : 1 min
 - + Deuxième mi-temps : 2 min 30
- **Deux équipes s'affrontent :**
 - + 2 contre 2 sur un terrain de 4,50 m x 4,50 m
 - + 3 contre 2 sur un terrain de 6,50 m x 6,50 m
 - + 4 contre 4 sur un terrain de 8,50 m x 8,50 m
- **Matériel** : Cage de homeball (généralement 6,50 m x 6,50 m) et ballons.
- **Lieu** : En intérieur dans un gymnase ou en extérieur sur la plage, un terrain ou un sol urbain.

« Pierre-Feuille-Ciseaux » pour connaître l'équipe qui engage le match.

Les cibles jaunes sont positives :
Bas = 1 point, Côté = 2 points,
Haut = 4 points.

Les cibles rouges sont des pénalités, un joueur qui marque dans l'une d'elle ramène le score de son équipe à 0.

S'il y a égalité à la fin du temps, alors la première équipe qui marque gagne ou tirs au but.



Source : www.home-ball.com



RÈGLES HOMEBALL HAND

- + **But du jeu :** Marquer dans les cibles jaunes et atteindre au moins 25 points avant la fin du temps.
- + Les équipes se composent de deux défenseurs et d'un pivot. Le pivot ne peut pas pénétrer dans les zones de défense. Le défenseur ne peut pas pénétrer dans la zone de défense adverse.
- + Il faut mettre le ballon dans les cibles du camp adverse et essayer de marquer le plus de points possibles en utilisant seulement les mains.
- + Le porteur de balle n'a pas le droit de marcher ou de dribbler.
- + Si un joueur tire mais ne marque pas et qu'il récupère le ballon, il est obligé de faire une passe à un coéquipier avant de pouvoir tirer à nouveau.
- + Les contacts sont interdits.

RÈGLES HOMEBALL FOOT

- + **But du jeu :** Marquer dans les cibles jaunes et atteindre 10 points ou plus avant la fin du temps imparti ou réglementaire.
- + Il faut mettre le ballon dans les cibles du camp adverse et essayer de marquer le maximum de points avec les pieds, la tête, les genoux,... Les mains ou bras sont interdits.
- + L'attaquant peut se déplacer partout sur le terrain. Le défenseur n'a pas le droit d'aller dans la zone de défense adverse.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Durée d'une séance :

Environ 1h30

- + Échauffement (15 min)
- + Exercices / Mini jeux / Challenges (40 min)
- + Matches / petits tournois (30 min)

EXEMPLES D'EXERCICES

EXERCICES	OBJECTIFS	DÉROULEMENT	VARIANTES
Jeu du taureau (Hand et foot)	<p>Pour les attaquants : être précis dans les passes.</p> <p>Pour les défenseurs : attraper les ballons.</p>	<p>Entre 2 et 4 personnes se trouvent à l'intérieur d'un carré de 8 m². Les autres joueurs se trouvent à l'extérieur du carré. Le but est de se faire passer la balle, à la main ou au pied, sans que les taureaux (à l'intérieur du carré) ne l'attrapent.</p>	<p>Mettre plus ou moins de ballons. Mettre plus ou moins de taureaux. Interdiction de repasser la balle à la personne qui vient de nous l'envoyer.</p>
Duel (Hand et foot)	<p>Marquer plus de points que son adversaire.</p>	<p>Dans la cage de homeball, les joueurs se positionnent 2 à 2 dans des cerceaux à même distance des cibles. Dans un temps imparti, le but est de tirer (au pied ou à la main) et de marquer plus de points que son adversaire. Les cibles valent les points des règles officielles.</p>	<p>Jouer avec le mauvais pied ou la mauvaise main. Les cibles valent des points différents.</p>
Attaque-Défense (Hand et foot)	<p>Pour les attaquants : marquer le plus de points</p> <p>Pour les défenseurs : empêcher les attaquants de marquer.</p>	<p>Pendant un temps donné, les attaquants sont désignés et doivent combiner pour aller marquer dans le camp adverse. Les défenseurs doivent les en empêcher en respectant les règles officielles.</p>	<p>Changer les équipes. Changer les postes.</p>

INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **Chaîne Youtube sur le homeball :**
<https://www.youtube.com/channel/UCBIX4qXuBK1IdIUVRt8jmtw>
- + **Achat cages homeball :**
<https://www.home-ball.com/equipements/>
- + **Plus d'informations sur le homeball :**
<https://www.home-ball.com/>





ROUNDNET

HISTORIQUE

Le roundnet est un sport inspiré du **volleyball** qui se joue avec une balle et un filet circulaire (ressemblant à un trampoline). Le sport se joue en équipes de 2 réparties autour du filet. L'objectif est d'atteindre 21 points.

Il existe également des variantes pour 2, 3 et 6 joueurs.

Ce sport, connu sous le nom de **spikeball**, est en fait le nom du fabricant l'ayant popularisé. Pour éviter une généralisation du terme et la perte de la marque de commerce, la compagnie a proposé de renommer le sport roundnet vers 2015.

OBJECTIFS

PUBLIC CIBLE

15 - 40 ans
Mixte

Sociaux : Création d'un lien social entre les différents participants.

Cognitifs : Amélioration de la réactivité et de l'attention.

Psychomoteurs : Amélioration de la coordination, des déplacements et de la précision manuelle.

Prophylactiques : Amélioration des capacités cardio-vasculaires

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Proposer une activité qui ne cesse de se développer en Amérique du Nord et devenir précurseur de ce sport en France.

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité

FREINS

- + Ne pas avoir le public cible prêt à se lancer

BESOINS

+ Infrastructure :

- > Pratique extérieure ne nécessitant pas forcément d'infrastructures particulières
- > Pratique intérieure possible
- > Stockage du matériel

+ Matériel :

- > Sets de Roundnet

+ Humain :

- > Un animateur bénévole ou professionnel

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



HUMAIN

Éducateur (20 €/h pour 35 séances) 700 €

MATÉRIEL

Set roundnet : 1 spikeball, 1 balle, 1 sac (82 € l'unité) 410 €

Balles de roundnet (18 € les deux balles) 90 €

Total investissement sur la saison 1 200 €

Le budget est calculé pour 5 sets de roundnet.

RÈGLES DE BASE

- **But du jeu :** Atteindre 21 points avec au minimum 2 points d'écart.
- **Composition des équipes :** 2 contre 2.
- **Lieu :** En extérieur (sur un terrain) ou en intérieur (dans un gymnase).
- **Matériel :** Set de roundnet.

LE JEU

- + Un ordre de service est déterminé par les joueurs. Celui-ci doit alterner entre les joueurs des deux équipes (par exemple, le joueur 3 servira après le joueur 1, etc.).
- + Cet ordre peut être changé entre les sets d'une même partie. Le serveur se positionne en premier. Les joueurs ne réceptionnant pas le service se positionnent à 90 degrés du serveur. Le réceptionneur, le seul joueur autorisé à réceptionner le service, se place où il veut.
- + Lorsque la balle rebondit sur le filet, il y a un changement de possession, c'est à l'autre équipe de jouer la balle.
- + Chaque équipe a le droit à un maximum de 3 contacts par possession pour renvoyer la balle à l'adversaire.
- + Un joueur ne peut pas toucher la balle deux fois de suite. Si cela se produit, son équipe perd le point.
- + Le contact avec la balle doit être franc : elle ne doit pas être attrapée, transportée ou lancée. Les joueurs ne peuvent pas frapper la balle avec les deux mains, même pas en « manchette » ou en « touche » de volley-ball.
- + Les joueurs peuvent utiliser n'importe quelle partie du corps pour jouer la balle.
- + Lorsque la balle fait plus d'un bond sur le filet ou lorsqu'elle touche le cadre, l'équipe adverse gagne le point.
- + Après le service, les bonds imprévisibles (« pocket ») qui ne touchent pas le cadre sont légaux et doivent être joués.
- + Un contact qui frappe le filet pour ensuite rouler sur le cadre et en-dehors du filet (« roll-up ») est joué comme un « pocket » plutôt que comme un coup qui touche le cadre directement.
- + Dans le cas où les équipes ne peuvent s'entendre sur la légalité d'un contact lors de l'échange, le point est rejoué.





DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Durée d'une séance :

Environ 1h30 - 2h

- + Échauffement (15-20 min)
- + Exercices et apprentissage de la technique (45 min)
- + Matches ou mini-tournois entre les équipes (avoir plusieurs sets de roundnet) (30 min)

EXEMPLES D'EXERCICES

EXERCICES	OBJECTIFS	DÉROULEMENT
Service	Travailler et améliorer son service.	Chacun son tour, à quelques mètres du filet, adopter la bonne position pour servir et lancer la balle sur le filet. Faire le service le plus puissant en basculant tout son corps (tourner les hanches).
Contact avec la balle	Travailler et améliorer son contact avec la balle.	Jongler d'une main à l'autre avec la balle sans la faire tomber. Travailler sur la position de ses mains.
Contact avec la balle et passe	Maîtriser la balle et la renvoyer.	Réceptionner une balle envoyée par le coéquipier sur le filet, avec la main avec laquelle on tire. Une fois avec l'autre main puis la renvoyer sur le filet avec la première main.
Attaque en équipe	Apprendre à combiner avec son partenaire.	Le joueur A réceptionne la balle envoyée par l'équipe adverse, la passe au joueur B. Le joueur B la passe au joueur A et ce dernier attaque au filet pour renvoyer la balle à l'équipe adverse.
Autres exercices	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercices de hauteur de la frappe (par en-dessous, par au-dessus) ➤ Exercices d'attaque au filet (plus loin, plus près...) ➤ Exercices attaque / défense ➤ Exercices de passes en parabole 	

INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **Chaines YouTube avec quelques exercices :**
https://www.youtube.com/channel/UCoIRVNu-hSF_NJNnRnc3dOg
- + **Achat set de roundnet :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/set-roundnet-schildkrot>
- + **Achat de balles de roundnet :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/set-de-2-balles-de-spikeball-standard>



STUNBALL

HISTORIQUE

Le stunball est un sport né de l'hybridation de plusieurs phases de jeu existantes dans différents sports : **le basketball, le handball, le duel 1 contre 1 ou encore le relais par équipe.**

Il s'agit d'un sport à la fois individuel et collectif qui met en avant la mixité des genres, des âges et des compétences sportives.

À l'origine, le stunball a été créé suite à une réflexion concernant un projet d'animation sportive d'un nouveau genre. Il fut proposé durant 4 ans dans différents camps de basket français. En 2017, au vu du potentiel de ce nouveau sport, une fédération et une société ont été créées afin de structurer l'activité sportive et commerciale autour du stunball.

OBJECTIFS

PUBLIC CIBLE

8 - 35 ans
Mixte

Sociaux : Création d'un lien social entre les jeunes venant de différents milieux sociaux.

Cognitifs : Amélioration des réflexes et de la précision.

Psychomoteurs : Amélioration de la coordination.

Prophylactiques : Amélioration des capacités cardio-vasculaires et renforcement du capital musculaire.

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Développer un nouveau sport, peu connu en France, pouvant plaire énormément aux jeunes.

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité
- + Avoir une activité handball pour développer cette pratique en parallèle et attirer les adhérents
- + Avoir une activité basketball pour développer cette pratique en parallèle et attirer les adhérents

FREINS

- + Ne pas avoir le public cible prêt à se lancer
- + Difficultés à trouver les équipements nécessaires

BESOINS

- + **Infrastructure :**
 - > Le stunball peut être pratiqué en intérieur comme en extérieur
- + **Matériel :**
 - > Ballons de basket
 - > Pour un terrain : 4 rings
- + **Humain :**
 - > Un animateur bénévole ou professionnel

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



HUMAIN

Éducateur (20 €/h pour
35 séances) 700 €

MATÉRIEL

Rings* (764 € à l'unité) 3 356 €

Ballons de basket
(25 € l'unité) 250 €

**Total investissement
sur la saison 4 306 €**

* Avec 4 rings, vous avez un terrain de stunball
(2 dans chaque camp).

DÉBUT DE MANCHE

- + Tous les joueurs doivent impérativement entrer sur le terrain au moins 2 fois par période de jeu.
- + Chaque joueur est tantôt attaquant, tantôt défenseur.
- + Début du match : entre deux, entre 2 joueurs, au centre du terrain. Un arbitre est désigné pour faire la mise en jeu en lâchant le ballon au sol. Les joueurs ont la possibilité de saisir le ballon dès le premier rebond.
- + Le joueur qui saisit le ballon en premier devient attaquant et son adversaire défenseur.

RÈGLES DE BASE

> **But du jeu** : Réaliser un maximum de points en marquant des rings de 2 points (ring classique) ou 3 points (ring marqué depuis la ligne de tir à 3 points), ou des interceptions de balle (1 point), dans un temps imparti.

Lors d'une partie libre, le jeu se comptabilise sur des points à déterminer par les équipes.

> **Durée du match** : 42 min = 3 x 14 min.

+ Découpage Tiers-temps : 14 min = 7 min de 1 vs 1 et 7 min de 2 vs 2.

+ Durée entre les Tiers-temps : 2 min.

+ Mi-temps : 10 min.

Deux équipes s'affrontent, comprenant entre 3 et 8 joueurs chacune. Les équipes peuvent être mixtes par l'âge et par le sexe (8/11 ans, 12/14 ans, 15 et plus).

> **Lieu** : En extérieur ou en intérieur.

> **Matériel** : Ballons de basket-ball et rings (4 pour un terrain).

OBJECTIF DE L'ATTAQUANT

Passer son adversaire et marquer un ring.

OBJECTIF DU DÉFENSEUR

Intercepter le ballon (1 point si l'action est maîtrisée et sans sortie de balle) et tenter de marquer un ring.

LE JEU

- + Un joueur qui tente un tir au ring gagne son duel et sort son adversaire qui est immédiatement remplacé par l'un de ses coéquipiers (rotation du type relais par équipe).
- + Le joueur qui intègre la partie entre, en tant qu'attaquant, avec un ballon en main a l'obligation de dribbler dans la zone de jeu. Le précédent attaquant devient lui défenseur.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Durée d'une séance :

Environ 1h30 - 2h

- + Échauffement (15-20 min)
- + Exercices de dribbles, d'attaque-défense, de tir... (30-45 min)
- + Matches / tournois (30-45 min)

EXEMPLES D'EXERCICES

EXERCICES	OBJECTIFS	DÉROULEMENT
Jeu du foulard	<p>Pour l'attaquant : ne pas se faire attraper son foulard.</p> <p>Pour le défenseur : attraper le foulard de l'adversaire.</p>	L'attaquant accroche un foulard à son short. En 1 contre 1, sans ballon, l'attaquant doit réussir à passer le défenseur sans se faire attraper le foulard.
Cross avec petit pont	Réussir à dribbler le défenseur.	L'attaquant a un ballon et l'objectif est de dribbler le défenseur en lui passant le ballon entre les jambes.
Exercice de lancer	Réussir à marquer dans les rings.	Sans défenseur, le joueur doit s'élaner et réussir à marquer dans l'un des deux rings. Essayer de lancer plus ou moins loin.

INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **Chaîne YouTube sur le stunball :**
<https://www.youtube.com/channel/UCoYLKAT5v-hx6WYie4AJDvg>
- + **Achat ballons de basket :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/ballon-de-basket-molten-bg1600-taille-6>
- + **Pour l'achat de rings et la formation des coachs :**
contact@stunball.com





DISC GOLF

HISTORIQUE

Le disc golf est un jeu basé sur les règles du golf (appelé **ball golf** ou **stick golf** par les discs golfers). On y joue à l'aide de disques spécifiques, similaires à des frisbees, mais généralement plus petits et plus lourds. Ces disques sont lancés en direction d'une cible, qui sert de « trou ».

Ces « trous » sont des paniers métalliques surmontés d'une couronne de chaînes destinées à arrêter le disque arrivant entre le panier et la couronne. Le disc golf se pratique en compétition, sous la forme de tournoi d'une à plusieurs rondes de 18 corbeilles.

OBJECTIFS

PUBLIC CIBLE

15 - 65 ans
Mixte

Sociaux : Création d'un lien social entre les pratiquants intergénérationnels.

Cognitifs : Amélioration de la concentration.

Psychomoteurs : Amélioration de la précision, de la dextérité.

Prophylactiques : Renforcement de l'ensemble du corps et amélioration de la circulation sanguine.

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Développement d'une pratique convenant à l'ensemble des générations et accessible à des personnes à mobilité réduite.

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité
- + Avoir une activité golf pour développer cette pratique en parallèle et intéresser les adhérents
- + Avoir une activité ultime pour développer cette pratique en parallèle et intéresser les adhérents

FREINS

- + Ne pas avoir le public cible prêt à se lancer

BESOINS

- + **Infrastructure** :
 - > Pratique extérieure ne nécessitant pas forcément d'infrastructures particulières
 - > Des parcours existent dans certaines villes
- + **Matériel** :
 - > Disques de différentes natures pour permettre une pratique même si les pratiquants possèdent généralement leur propre matériel
 - > Panières de disc golf si aucun parcours existant
 - > Stockage du matériel
- + **Humain** :
 - > Un animateur bénévole ou professionnel

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



HUMAIN	
Éducateur (20 €/h pour 35 séances)	700 €
MATÉRIEL	
Disques (x3) : 1 putter, 1 mid-range, 1 driver (30 € les 3 disques)	900 €
Cible corbeille (175 € l'unité)	1 750 €
Total investissement sur la saison	3 350 €

CATÉGORIES DE DISQUE

- + Les drivers pour les longues distances
- + Les approches ou middle ranges pour les moyennes distances
- + Les putters pour finir le trou



LES DIFFÉRENTS LANCERS

Les lancers de base :

- + **Le revers** : Paume de la main sur la tranche du disque, le pouce sur le dessus et les autres doigts à l'intérieur. Le disque est lancé avec un mouvement semblable au mouvement du revers en tennis. Le joueur se place de profil à la cible et prend de l'élan en tirant son bras vers l'arrière au niveau du torse. Il déroule son bras et lâche le disque. La rotation du buste et la vitesse sont très importantes.
- + **Le coup droit** : Le corps face à la cible, le disque à hauteur de la taille avec un court mouvement de l'avant-bras vers l'avant, déplier le poignet et lancer le disque en le penchant à 45 degrés vers l'extérieur avec la paume de main tournée vers le haut. Le frisbee est propulsé par l'index et le majeur qui sont sur le bord interne alors que le pouce est sur la surface supérieure.

RÈGLES DE BASE

Les règles du disc golf sont directement inspirées de celles du golf. Le premier lancer se fait sur le tee. Chaque lancer suivant se fait juste derrière le point où le disque s'est posé. Comme au golf, chaque parcours est qualifié par un nombre de coups standard appelé « par ».

Exemple : une stratégie habituelle pour un par 3 est de faire un drive (lancer long), puis une approche (lancer moyen permettant d'atteindre le green), et enfin un putt (tir court vers le panier).

Le trou est terminé une fois que le disque a atteint la cible. Le parcours est terminé lorsque tous les trous ont été joués.

Pour le départ, le joueur peut prendre plus ou moins d'élan.



AUTRES LANCERS

- + **Roller** : Lancer le disque pour qu'il roule au sol sur sa tranche.
- + **Coup inversé** : Avec la prise du coup droit, on tient le disque à l'envers, le bras replié derrière la tête légèrement inclinée. Le lancer est effectué en l'air pour permettre au disque une trajectoire en « chandelle ».
- + **Hyzer** : Lancer haut en courbe qui retombe du côté opposé au bras qui a effectué le lancer.
Exemple : Droitier → Un revers hyzer retombe à gauche et un coup droit hyzer à droite.
- + **Anhyzer** : Lancer haut en courbe qui retombe du même côté par rapport au bras qui a effectué le lancer.
Exemple : Droitier → Un revers anhyzer retombe à droite et un coup droit anhyzer retombe à gauche.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Durée d'une séance :

Environ 2h pour réaliser un parcours de 18 trous avec 3 joueurs dans le groupe.

Possibilité de faire un parcours moins long et des exercices durant la séance.

- + Petit échauffement (5-10 min)
- + Exercices de disques et de précision (30 min à 45 min)
- + Parcours avec plus ou moins de trous (1h à 1h30)
- **Matériel** : Disques et panières de disc golf.
- **Lieu** : En plein air sur un terrain ou sur un parcours déjà existant.
- **Lors des séances** : Définir un temps pour apprendre la technique des différents lancers.

Possibilité de faire une séance avec uniquement des parcours sous forme de tournoi / compétition.



EXERCICES	OBJECTIFS	DÉROULEMENT
Passé-passe	Faire circuler le disque sans le faire tomber. Améliorer sa précision.	2 par 2, l'un en face de l'autre en laissant une dizaine de mètres entre les deux personnes. Se faire des passes avec le disque sans le faire tomber. Possibilité de se mettre 2 contre 2 en faisant une passe au sein d'une même équipe avant de renvoyer le disque. Mettre des points en place si le disque tombe ou si une passe est ratée.
Les zones	Marquer le plus de points possible.	Établir différentes zones au sol valant différents points. Par équipe et chacun son tour, lancer le disque dans les zones et faire le plus de points.
Parcours imposé avec obstacles	Terminer le parcours.	Terminer le parcours indiqué par l'animateur qui aura au préalable disposé des obstacles sur le parcours. Rejouer le disque au même endroit où il est tombé.
Lancer dans le trou	Améliorer sa précision et sa puissance.	Disposer différentes panières plus ou moins loin et lancer le disque dans chacune d'entre elles. Essayer de toutes les atteindre à la suite sinon recommencer depuis le début.



INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **Vidéo sur l'explication du disc golf :**
<https://www.youtube.com/watch?v=lyRFoMOWBfk>
- + **Chaîne YouTube sur les différentes techniques du disc golf :**
<https://www.youtube.com/channel/UCQ112RF-tRiPUCZleYfwMJw/videos>
- + **Achat des corbeilles :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/cible-corbeille-de-disc-golf>
- + **Achat des disques :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/set-3-disques-de-disc-golf>



MÖLKKY

HISTORIQUE

Le mölkkky est un jeu d'adresse inventé par l'entreprise finlandaise Lahden Paikka en 1996. Il s'inspire du **kyykkä**, un jeu traditionnel finlandais de lancer ayant ses origines en Carélie.

Se pratiquant en plein air, l'objectif du mölkkky est de marquer exactement 50 points en renversant des quilles numérotées de 1 à 12, en lançant une fois par tour un bâton de bois. Le mölkkky peut se pratiquer sans distinction d'âge ou de condition physique.

OBJECTIFS

PUBLIC CIBLE

12 - 77 ans
Mixte

Sociaux : Intégration et création d'un lien social entre les participants de tous les âges.

Cognitifs : Amélioration de l'attention et de la mémoire (compter les chiffres).

Psychomoteurs : Amélioration de la précision manuelle, de la coordination et de l'adresse.

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Développer un sport ludique attirant les plus jeunes comme les plus anciens.

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité
- + Avoir une activité pétanque afin de la dynamiser davantage en amenant un nouveau public

FREINS

- + Ne pas avoir le public cible prêt à se lancer

BESOINS

- + **Infrastructure** :
 - > Pratique extérieure ne nécessitant pas forcément d'infrastructures particulières
 - > Pratique sur boudodrome, herbe, sable...
 - > Stockage du matériel
- + **Matériel** :
 - > Jeux de mölkkky
- + **Humain** :
 - > Un animateur bénévole ou professionnel

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



HUMAIN	
Éducateur (20 €/h pour 35 séances)	700 €
MATÉRIEL	
Jeu mölkky (47 € l'unité)	470 €
Total investissement sur la saison	1 170 €

RÈGLES DE BASE

- **But du jeu** : Être le premier à atteindre un score de 50 points.
- **Matériel** : Jeu de mölkky et cerceau pour délimiter la zone de lancement.
- **Lieu** : En extérieur (boulodrome, herbe, sable...).

Mise en place des différents jeux de mölkky.

Possibilité de jouer en individuel ou en duo.

Toutes les quilles sont placées serrées les unes contre les autres.

Pour la première partie, l'ordre de lancement est tiré au sort ; pour les parties suivantes, l'ordre de lancement dépendra des scores de la partie précédente (du plus bas au plus élevé).

La ligne de lancement est fixée à 3-4 mètres de la formation de quilles. Les joueurs jouent d'après l'ordre indiqué sur la feuille de scores.

DÉBUT DE PARTIE



- + Le premier joueur lance le mölkky sur le groupe de quilles en essayant de les faire tomber. Toujours lancer le mölkky par-dessous (du bas vers le haut).

LES QUILLES TOMBÉES

- + Si une quille tombée repose partiellement sur une autre quille ou sur le mölkky, elle n'est pas prise en compte dans le score.
- + Après un lancer, les quilles sont remises debout à l'endroit précis où leur pointe est tombée.



MARQUAGE DES POINTS

- + Une seule quille tombe, le score correspond au nombre inscrit sur la quille. Si plus d'une quille tombe, le score correspond au nombre de quilles tombées.

FIN DE LA PARTIE

- + Si un joueur ne marque aucun point trois fois de suite, son score retombe à 0. La partie se termine lorsqu'un joueur obtient exactement 50 points.
- + Si un joueur marque plus de 50 points, son score redescendra à 25 points et il continuera de jouer.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Durée d'une séance :
Environ 1h15 - 1h30

- + Explication des règles du mölkky
– Apprendre à devenir stratège / compter (5-10 min)
- + Jeux / exercices de précision (15 min).
- + Mise en place de tournois / matchs pour terminer la séance (45 min).

EXEMPLES DE PETITS JEUX

- + Annoncer la quille que l'on veut faire tomber avant de lancer.
- + Éloigner plus ou moins les quilles pour travailler la précision.
- + L'animateur annonce le numéro d'une quille et il faut viser exclusivement celle-ci.
- + S'entraîner à lancer fort (pour éjecter une quille spécifique ou débiter la partie et « casser le jeu »).

INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **En savoir plus sur le mölkky :**
<https://www.molkky.world/fr>
- + **Achat jeu de mölkky :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/jeu-de-molkky>





ARCHERY TAG

HISTORIQUE

Inventé en 2011 par John Jackson, l'archery tag est une activité sportive similaire au **paintball**, les joueurs étant équipés d'arc et de flèches (avec l'extrémité en mousse).

Deux équipes s'affrontent pour être la première à toucher tous les centres de la

cible des 5 spots de l'adversaire. Tout en essayant de toucher d'autres joueurs avec les flèches, le jeu se termine de trois façons différentes : tous les membres d'une équipe adverse ont été touchés, les 5 spots de la cible de l'une des équipes ont été éliminés ou le temps imparti est écoulé.

OBJECTIFS

PUBLIC CIBLE

12 - 40 ans
Hommes

Sociaux : Création d'un lien social, entraide au sein des équipes.

Cognitifs : Augmentation de la concentration et de l'attention.

Psychomoteurs : Amélioration des réflexes et de la précision.

Prophylactiques : Augmentation des capacités cardio-vasculaires, amélioration de la circulation sanguine.

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Développer une activité s'apparentant au tir à l'arc mais avec un côté plus ludique et pouvant plaire à une large cible.

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité
- + Avoir une activité paintball pour développer cette pratique en parallèle et posséder au préalable les infrastructures nécessaires
- + Avoir une activité laser tag pour développer cette pratique en parallèle et posséder au préalable les infrastructures nécessaires
- + Possibilité d'intégrer une structure déjà existante pour réserver des créneaux auprès de cette dernière

FREINS

- + Ne pas avoir le public cible prêt à se lancer
- + Le coût des structures

BESOINS

- + **Infrastructure** :
 - > Extérieur, un terrain type paintball, boisé ou avec des obstacles, délimité par un filet
- + **Matériel** :
 - > Arcs, flèches, masques, structures soit gonflables soit dures pour faire des obstacles
- + **Humain** :
 - > Un animateur bénévole ou professionnel

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



HUMAIN

Éducateur (20 €/h pour 35 séances) 700 €

MATÉRIEL

Arcs ambidextres (46 € l'unité) 460 €

Masques de protection (54 € l'unité) 540 €

Structures gonflables (x20) 1 200 €

Flèches embout mousse (17 € l'unité) 1 190 €

Total investissement sur la saison 4 090 €

DÉBUT DE MANCHE

+ Les équipes sont situées de part et d'autre du terrain (30 m de long et 10 m de large), séparées par une zone de sécurité. Elles doivent impérativement commencer la partie avec le même nombre de joueurs.

Plusieurs versions possibles :

- + **À la touche** : L'équipe avec le plus grand nombre de touches de l'équipe adverse gagne.
- + **À l'élimination** : Chaque personne touchée est éliminée et à la fin du temps, l'équipe avec le plus d'éliminés perd.
- + **À l'objectif** : On vise des cibles.

RÈGLES DE BASE

- **But du jeu** : Éliminer tous les joueurs de l'équipe adverse ou marquer le plus de points dans un temps donné.
 - **Matériel** : Arcs, flèches, masques, structures gonflables pour faire des obstacles.
 - **Lieu** : Extérieur, sur terrain de paintball, entouré par des filets.
 - **Temps de jeu** : Généralement 10 min.
- 2 équipes composées de 3 à 6 joueurs.

LE JEU

- + Pendant le jeu (à la touche ou à l'élimination), tous les joueurs doivent rester dans les limites de leur zone d'attaque. Les joueurs ne peuvent sortir des limites uniquement par la ligne de fond et seulement pour récupérer des flèches perdues. Ils doivent également revenir par leur ligne de fond.
- + Les joueurs doivent respecter les décisions de l'arbitre. Les masques doivent être portés pendant le jeu. Les joueurs ne sont actifs que dans leurs zones d'attaque. Ils ne peuvent tirer ou se faire tirer dessus que dans cette zone. Les joueurs de la zone de sécurité ne sont autorisés qu'à récupérer des flèches puis retourner dans leurs zones d'attaque. Dans cette zone, les joueurs doivent être en mouvement. Tout joueur s'arrêtant dispose de 5 secondes avant qu'un avertissement ne lui soit adressé. Un second avertissement pourra entraîner la perte d'un point, voire une élimination.



DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Durée d'une séance :

1h - 1h30

- + Échauffement (15 min)
- + Exercices / petits jeux (20 min)
- + Matches / tournois (40 min)

EXEMPLES D'EXERCICES

- + **Jeu de précision** : Viser certaines cibles éparpillées sur le terrain à des endroits différents.
- + **Jeu de puissance** : Viser des cibles éloignées.
- + Mise en place de stratégies dans les équipes.

VARIANTE DE MATCH

Dans chaque camp, il y a une cible à protéger. Le but est de retirer les disques qui sont à l'intérieur de la cible pour gagner. Pendant 12 minutes, vous devez réussir à retirer tous les disques de la cible. Pour empêcher l'équipe adverse de tirer, vous pouvez toucher l'adversaire pour l'empêcher de tirer ou d'attraper la flèche au vol.

INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **Site archery tag** :
<https://www.tagarcheryfrance.com/>
- + **Chaîne YouTube d'archery tag** :
<https://www.youtube.com/c/archerytag/videos>
- + **Achat flèches archery tag CASAL Sport** :
<https://www.casalsport.com/fr/cas/fleche-embout-mousse>
- + **Achat équipement archery tag** :
<https://www.goldarchery.fr/942-archery-tag>
- + **Achat équipement archery tag** :
<https://www.toro-distribution.com/terrains-gonflables-c-1055>





LASER TAG

HISTORIQUE

C'est un jeu laser aussi connu sous le nom de marque **Laser Force** ou **Laser Game Évolution**. Le laser tag est une activité physique où les participants, revêtus habituellement d'un plastron à capteurs, se tirent dessus avec des « pistolets laser ».

Cette activité peut se jouer en extérieur ou en intérieur, de jour comme de nuit.

Le laser tag a été implanté en France à Grenoble.

PUBLIC CIBLE

15 - 40 ans
Mixte

OBJECTIFS

Sociaux : Création d'un lien social, intégration des personnes et entraide entre les personnes de l'équipe.

Cognitifs : Amélioration de la concentration et de l'attention.

Psychomoteurs : Amélioration de la précision et des réflexes.

Prophylactiques : Amélioration des capacités cardio-vasculaires, amélioration de la circulation sanguine et tonification du corps.

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Développer une activité très appréciée des jeunes, pouvant se pratiquer aussi bien en intérieur qu'en extérieur.

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité
- + Avoir une activité archery tag pour développer cette pratique en parallèle et attirer les adhérents
- + Avoir une activité paintball pour développer cette pratique en parallèle et attirer les adhérents
- + Possibilité d'intégrer une structure déjà existante pour réserver des créneaux auprès de cette dernière

FREINS

- + Ne pas avoir le public cible prêt à se lancer
- + Le coût des équipements

BESOINS

- + **Infrastructure** :
 - > Extérieur, un terrain d'archery tag ou de paintball, boisé ou avec des obstacles, délimité par un filet
 - > En intérieur, une salle aménagée pour, avec des obstacles
- + **Matériel** :
 - > Plastrons, pistolets lasers, structures soit gonflables soit dures pour faire des obstacles
- + **Humain** :
 - > Un animateur bénévole ou professionnel

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



HUMAIN	
Éducateur (20 €/h pour 35 séances)	700 €
MATÉRIEL	
Kit Raptor 3 : Laser, chargeur, application téléphone (Kit 10 personnes)	6 490 €
Ajout d'option (vibration, point rouge, sac de transport, casque, veste)	282 €
Structures gonflables (x20) (1 200 € l'unité)	1 200 €
Total investissement sur la saison	8 672 €

Le budget est calculé sur une base de 10 personnes.

RÈGLES DE BASE

- **But du jeu :** Viser, à l'aide d'un pistolet laser, les capteurs installés sur les plastrons des adversaires ou le pistolet des adversaires, sans se faire toucher. L'équipe avec le plus de points remporte la partie.
- **Matériel :** Pistolets lasers, plastrons, structures gonflables ou non pour faire des obstacles.
- **Lieu :** En intérieur (dans le noir ou non) ou en extérieur sur un terrain type archery tag ou paintball avec des obstacles.
- **Équipe :** Possibilité de jouer à 2, 3 ou 4 équipes qui s'affrontent, de 2 à 10 joueurs environ (Cela dépend de l'espace de jeu).
- **Durée d'une partie :** 20 min.

DÉBUT DE MANCHE



- ✦ Le lancement du jeu se fait dès lors que les pistolets sont actifs.
- ✦ Les joueurs se répartissent sur l'ensemble de l'aire de jeu et doivent se déplacer pour aller toucher les adversaires sans se faire toucher. Dès qu'on est touché, le pistolet est désactivé durant 10 secondes. Le joueur ne peut donc plus toucher et être touché durant cette période. Il peut en profiter pour se déplacer.
- ✦ Les statistiques du jeu sont indiquées sur le pistolet.



RÈGLES DE SÉCURITÉ ET DE FAIR-PLAY

- + Le corps à corps est interdit.
- + Interdiction de cacher ses cibles.
- + Interdiction de chasser une personne quand un joueur a été touché, le tireur ne doit pas continuer à le suivre pour le shooter de nouveau.
- + Interdiction de prendre le pistolet d'un adversaire.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Durée d'une séance :

Environ 1h30

- + Briefing (5 min)
- + Échauffement (10 min)
- + Exercices de précision / de stratégie en équipe (20 min)
- + Matches / tournois (40 min) : varier le nombre d'équipes, le nombre de joueurs...

EXEMPLES D'EXERCICES

- + **Exercices de précision** : viser des cibles à différents endroits, plus ou moins loin.
- + Mettre en place une stratégie d'équipe pour battre les adversaires.

INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **Comparateur d'offres équipement extérieur** :
<https://gigastore.fr/laser-tag-sets/>
- + **Règles, informations supplémentaires** :
<https://lasergame-evolution.com/>
- + **Achat de matériel** :
<https://intager.com/laser-tag-equipment-prices/>
- + **Achat de structures gonflables** :
<https://www.toro-distribution.com/terrains-gonflables-c-1055>



PAINTBALL

HISTORIQUE

Le paintball est un loisir ou un sport, apparu dans les années 1970, où les joueurs éliminent leurs adversaires en les touchant avec des billes de peinture lancées par des « lanceurs de paintball » (ou « marqueurs ») généralement actionnés par air comprimé ou par CO₂.

Le but du jeu varie selon le scénario et la catégorie de jeux. Il y a trois grandes catégories : **le milsim** (simulation tactique

militaire), **le recball** (récréatif) et **le speedball** (compétitif). Le joueur est éliminé lorsqu'il est touché par une bille de paintball et que celle-ci éclate, libérant généralement de la peinture, ou bien de l'huile végétale colorée. Si le joueur ne peut pas déterminer par lui-même si la bille qui l'a touché a éclaté, il peut demander à un arbitre ou à son coéquipier de lui faire un « **paintcheck** », c'est-à-dire de lui demander la confirmation que la bille a éclaté ou non.

OBJECTIFS

PUBLIC CIBLE

15 - 40 ans
Hommes

Sociaux : Création d'un lien social, intégration des personnes et entraide entre les personnes de l'équipe.

Cognitifs : Amélioration de l'attention et de la concentration.

Psychomoteurs : Amélioration de la précision et des réflexes.

Prophylactiques : Augmentation des capacités cardio-vasculaires, amélioration de la circulation sanguine et tonification du corps.

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Développer un sport ludique, renforçant les liens sociaux et l'esprit d'équipe entre les participants.

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité
- + Avoir une activité archery tag pour développer cette pratique en parallèle et attirer des adhérents
- + Avoir une activité laser tag pour développer cette pratique en parallèle et attirer des adhérents
- + Possibilité d'intégrer une structure déjà existante pour réserver des créneaux auprès de cette dernière

FREINS

- + Ne pas avoir le public cible prêt à se lancer
- + Le coût des structures

BESOINS

+ Infrastructure :

- > Extérieur, un terrain type archery tag, boisé ou avec des obstacles, délimité par un filet

+ Matériel :

- > Lanceurs, billes, masques, bouteilles d'air, plastrons, loader, surcompresseur structures soit gonflables soit dures pour faire des obstacles...

+ Humain :

- > Un animateur bénévole ou professionnel

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



HUMAIN

Éducateur (20 €/h pour 35 séances)	700 €
------------------------------------	-------

MATÉRIEL

Lanceurs Emek, Planet Eclipse (162 € l'unité)	1 620 €
---	---------

Loader (12 € l'unité)	120 €
-----------------------	-------

Bouteille d'air (32 € l'unité)	320 €
--------------------------------	-------

Surcompresseur 6 m3 électrique	2 500 €
--------------------------------	---------

Bouteilles tampons de 50L (470 € l'unité)	940 €
---	-------

Billes For Life (Entrée de gamme) (20 € la boîte de 2000 billes)	2 100 €
--	---------

Billes Skirmish de Pro Shar (Haut de gamme) (28 € la boîte de 2000 billes)	2 940 €
--	---------

Billes Red Menace de Pro Shar (Haut de gamme) (46 € la boîte de 2000 billes)	4 830 €
--	---------

Masques thermiques (30 € l'unité)	300 €
-----------------------------------	-------

Plastrons (30 € l'unité)	300 €
--------------------------	-------

Protèges cou (6 € l'unité)	60 €
----------------------------	------

Structures gonflables (x20)	1 200 €
-----------------------------	---------

Total investissement sur la saison **17 930 €**

Le budget est calculé sur une base de 10 personnes.

RÈGLES DE BASE

> **But du jeu :** Récupérer un drapeau dans le camp adverse et le ramener dans sa zone de départ, sans se faire toucher.

> **Matériel :** Lanceurs, billes, masques, loaders, bouteilles tampon, plastrons, cache-cou, structures soit gonflables soit dures pour faire des obstacles ou terrain de paintball.

> **Lieu :** Forêt entourée de filets (sécurité), terrain d'archery tag ou de paintball.

Deux équipes de 7 joueurs s'affrontent.

> **Durée maximum d'une partie :** 15 min.

DÉBUT DE MANCHE

- + Au départ, les joueurs se dispersent sur le terrain et la partie commence au signal de l'animateur.
- + Les joueurs peuvent se déplacer n'importe où sur l'aire de jeu.

LE JEU

- + Dès qu'un joueur est touché par une bille de paintball de gélatine colorée et que celle-ci a éclaté sur lui ou son matériel, il est éliminé de la partie en cours et attend la prochaine pour rejouer.
- + Criez « touché » pour signaler votre élimination de la partie, mettez votre bouche canon sur le lanceur de paintball et traversez le terrain un bras levé (pour annoncer visuellement votre élimination de la partie aux autres joueurs) jusqu'à la zone neutre.
- + En l'absence d'impact, un animateur peut toutefois vous déclarer « clean » et dans ce cas, vous pouvez continuer la partie.
Pour des raisons de sécurité et de confort, il est interdit de tirer sur quelqu'un à une distance de moins de 10 mètres.



DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Durée d'une séance :
Environ 1h30

- + Briefing (5 min)
- + Échauffement (10-15 min)
- + Exercices de précision / de distance / de stratégie : 20 min
- + Match / tournois (45 min)

EXERCICES

- + **Précision** : Installer des cibles, plus ou moins grandes, sur le terrain et les toucher en se plaçant à des endroits différents.
- + **Distance** : Installer des cibles à des distances plus ou moins importantes et essayer de les toucher.
- + **Stratégie** : Installer une stratégie dans l'équipe pour s'emparer du drapeau.
- + **Déplacements** : Se déplacer intelligemment dans l'aire de jeu, à des endroits stratégiques, sans se faire toucher.

INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **Commande billes Fire Life** :
<http://paintballfactory.pl>
- + **Achat de matériel paintball** :
<https://www.toro-distribution.com/> ou <https://shop.paintball-camp.com>





BUNGYPUMP

HISTORIQUE

Bungee Pump a été lancé il y a 8 ans en Suède **à l'origine pour l'entraînement des skieurs de fond.**

Aujourd'hui, Bungee Pump en Suède fait partie des marques leader du marché avec un référencement par Décathlon Suède.

Bungee Pump est arrivé sur le marché français en 2013, alors que la marche nordique

commençait à prendre l'ampleur que l'on connaît aujourd'hui. Bungee Pump est le seul **bâton d'exercice équipé d'un système de pompe** de 20 cm avec 4 kg, 6 kg, 8 kg ou 10 kg de résistance. Il permet d'associer marche, exercices de renforcement musculaire et étirements en douceur sans chocs articulaires.

OBJECTIFS

PUBLIC CIBLE

40 - 65 ans
Mixte

Sociaux : Création d'un lien social, intégration et interaction entre les personnes.

Cognitifs : Amélioration de la coordination.

Psychomoteurs : Amélioration de la coordination des membres inférieurs et supérieurs, amélioration de la proprioception.

Prophylactiques : Développement du capital musculaire, absence de chocs articulaires et soulagement des lombalgies.

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Développer un sport, dérivé de la randonnée qui est une des activités les plus pratiquées par les français.

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité
- + Avoir une activité marche nordique pour développer cette pratique en parallèle et attirer les adhérents
- + Avoir une activité randonnée pédestre pour développer cette pratique en parallèle et attirer les adhérents

FREINS

- + Ne pas avoir le public cible prêt à se lancer

BESOINS

- + **Infrastructure :**
 - > Pas de besoin en infrastructure, pratique en extérieur
- + **Matériel :**
 - > Équipement de marche
 - > 2 Bungee Pump par personne
- + **Humain :**
 - > Un animateur bénévole ou professionnel

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



HUMAIN

Éducateur (20 €/h pour 35 séances) 700 €

MATÉRIEL

Bâtons de BungyPump (120 € la paire de bâtons) 1 200 €

Total investissement sur la saison 1 900 €

Le budget est calculé sur une base de 10 personnes.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Durée d'une séance :
1h30 (maximum 2h)

- + Échauffement (15 min)
- + Marche / renforcement musculaire (1h)
- + Retour au calme / Étirements (15 min)



LES SÉANCES BUNGYPUMP

- + **Matériel** : BungyPump
- + **Lieu** : Extérieur (possibilité de faire en intérieur si séance fitness).

Le BungyPump est un bâton d'exercice, réglable en hauteur, équipé d'un système de pompe de 20 cm avec 4 kg, 6 kg ou 10 kg de résistance.

Le BungyPump permet d'associer la marche, des exercices de renforcement musculaire, de la marche nordique et des étirements, sans chocs articulaires. On travaille les membres inférieurs et supérieurs en coordination.

Des exercices en dynamique ou en statique peuvent être réalisés grâce aux bâtons en accentuant plus ou moins l'effort.

L'animateur peut faire une séance de marche, comme de la marche nordique, ou faire une séance de renforcement musculaire à l'aide des BungyPump, dans un parc.

Il est possible de faire, en alternance, de la marche avec les bâtons et des exercices de renforcement musculaire.

Varié les parcours et les endroits au fil des séances.



EXEMPLES DE SÉANCE

- + Échauffement : **10 min**
- + Marche / exercices types : **10 min**
- + Marche sportive : **15 min**
- + Renforcement musculaire : **15 min**
- + Marche sportive : **25 min**
- + Étirements : **15 min**

BUNGYPUMP POUR LE FITNESS

Le BungyPump peut également être utilisé dans la partie fitness.

- + **Bungy-Pilates** : Exercices de gainage et étirements en douceur avec les bâtons.
- + **Bungy-Urban** : Exercices utilisant le mobilier urbain pour faire des exercices de renforcement musculaire.
- + **Bungy-Choré** : Enchaînement d'exercices avec le bâton sur le rythme de la musique.

INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **Achat des BungyPump** :
<https://bungypump.fr/>



CANICROSS

HISTORIQUE

Le canicross, ou **course à pied avec son chien**, est une discipline de vitesse qui se pratique aussi bien en amateur qu'en compétition. Toutes les races sont admises, sauf les chiens de catégorie 1 et il est

recommandé d'attendre les 12 mois du chien pour éviter les risques de blessures. Ce sport doit être pratiqué de manière progressive et avec un matériel adapté : harnais, longe extensible et baudrier.

OBJECTIFS

PUBLIC CIBLE

20 - 50 ans
Mixte

Sociaux : Création d'un lien social et intégration des personnes.

Cognitifs : Amélioration de la motricité.

Psychomoteurs : Amélioration des déplacements.

Prophylactiques : Amélioration des capacités cardio-vasculaires, de l'espérance de vie et développement du capital musculaire.

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Développer un sport touchant une grande partie de la population : personnes possédant des chiens et personnes pratiquant la course à pied.

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité
- + Avoir une activité course à pied pour développer cette pratique en parallèle et attirer les adhérents
- + Plus d'un foyer sur 4 possède au moins un chien en France

FREINS

- + Ne pas avoir le public cible prêt à se lancer

BESOINS

+ Infrastructure :

- > Pratique extérieure

+ Matériel :

Pour le maître :

- > Affaires de sport pour la course à pied
- > Baudrier avec un anneau

Pour le chien :

- > Une longe extensible (2 m maximum)
- > Harnais

De nombreux maîtres apportent généralement leur propre matériel de canicross.

+ Humain :

- > Un animateur bénévole ou professionnel

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



HUMAIN

Éducateur (20 €/h pour 35 séances) 700 €

MATÉRIEL

Baudrier + longe (50 € l'unité) 500 €

Harnais pour chien (40 € l'unité) 400 €

Total investissement sur la saison 1 600 €

Le budget est calculé sur une base de 10 personnes.

RÈGLES DE BASE

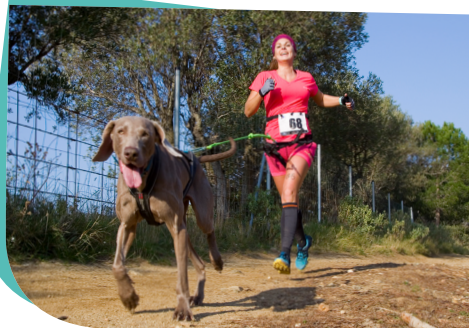
Le chien et le maître doivent être attachés par un harnais.

Le maître ne doit jamais dépasser le chien.

Le maître doit se situer au minimum au niveau de l'épaule du chien.

Le maître ne doit pas tirer le chien.

Lors de la course, il faut faire quelques pauses pour laisser le chien se reposer et pour qu'il puisse répondre à certains ordres comme les directions et les différentes allures.



EXERCICES POSSIBLES

- + Travailler les changements de direction.
- + Travailler les variations de vitesse.
- + Obéir à certains ordres du maître.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE :

Durée d'une séance : **1h - 1h15**

- + Échauffement (10 min)
- + Possibilité d'exercices avec le chien (10 min)
- + Course (45 min - 1h)
- + Matériel : Des affaires pour courir, une longe, un harnais, un baudrier
- + Lieu : En extérieur (dans la campagne, les bois, les montagnes...)

Varier les parcours et les vitesses au fil des séances (mettre plus ou moins de difficulté), ne pas faire toujours le même parcours.

INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **Achat de matériel canicross :**
<https://www.fenril.fr/6-materiel-canicross>
- + **Fédération des Sports et Loisirs Canins :**
<https://www.fslc-canicross.net/>





LONGE-CÔTE

HISTORIQUE

Le longe-côte, **la marche en mer ou encore la randonnée aquatique** est un sport pratiqué à l'origine dans le nord de la France (Dunkerque, Bray-Dunes), sur des plages de sable, consistant à marcher avec de l'eau jusqu'au diaphragme en s'aidant éventuellement d'une pagaie pour avancer.

Cette discipline a été mise au point en 2005 par Thomas Wallyn, entraîneur d'un club d'aviron de Dunkerque.

Après deux ans de pratique isolée, la discipline a été diffusée sur la région de Dunkerque par l'association « **Opale Longe**

Côte » qui a accueilli des longeurs lors des journées nautiques en mai 2007 et a permis l'adhésion en septembre 2007. Il s'agissait de permettre l'accès à cette discipline au plus grand nombre.

Le longe-côte définit le principe d'une nouvelle forme de randonnée, la randonnée pédestre aquatique (on évolue debout dans l'eau, immersion minimale jusqu'à la taille). L'association « Les Sentiers Bleus », dont l'objet, est la promotion et le développement du longe-côte a été créée en juin 2009.

OBJECTIFS

PUBLIC CIBLE

20 - 50 ans
Femmes

Sociaux : Création d'un lien social et développement de l'esprit d'équipe.

Cognitifs : Travail de la coordination.

Psychomoteurs : Amélioration de la coordination entre le haut et le bas du corps.

Prophylactiques : Amélioration des capacités cardio-vasculaires, drainage des membres inférieurs, amélioration du retour veineux.

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Développer une activité dérivée de la randonnée, l'un des sports les plus pratiqués en France, et donc toucher un large public.

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité
- + Avoir une activité randonnée pour développer cette pratique en parallèle et attirer les adhérents
- + Avoir accès à la mer ou à un point d'eau

FREINS

- + Ne pas avoir le public cible prêt à se lancer
- + Ne pas avoir d'accès facile à la mer ou un point d'eau

BESOINS

- + **Infrastructure :**
 - > Sport aquatique extérieur ne nécessitant pas d'infrastructure mais nécessitant un accès à la mer, l'océan ou un point d'eau où la baignade est possible et autorisée
 - > Stockage de matériel

- + **Matériel :**
 - > Combinaisons
 - > Chaussons
 - > Cagoules ou bonnets
 - > Gants
- + **Humain :**
 - > Un animateur bénévole ou professionnel

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



HUMAIN

Éducateur (20 €/h pour 35 séances) 700 €

MATÉRIEL

Combinaisons (90 € l'unité) 900 €

Pagaies (32 € l'unité) 320 €

Total investissement sur la saison 1 920 €

Le budget est calculé sur une base de 10 personnes.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Durée d'une séance :

Environ 1h30

- + Échauffement (10 min)
- + Randonnée (entre 1h et 1h30)
- + Retour au calme / étirements (5-10 min)
- > **Matériel :** Combinaisons et pagaies si nécessaire.
- > **Lieu :** Dans la mer ou un point d'eau.

Possibilité de travailler des exercices de coordination avec la pagaie.

Possibilité d'intégrer quelques exercices physiques durant la séance : montées de genoux, pas-chassés, talons-fesses...

Description des mouvements :

- + Le mouvement de base consiste à faire, simultanément, un mouvement de jambes et un mouvement de bras.
- + La fréquence d'enchaînement de la progression peut augmenter en fonction de l'intensité que l'on veut mettre dans la séance.
- + Par une mer agitée, le mouvement s'accompagne de périodes de franchissement de vagues.

Attention à la sécurité : courants, creux, marées, vents...



INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **Achat de pagaies :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/pagaie-kayak-egalis>



PILATES

HISTORIQUE

La méthode pilates, parfois simplement appelée pilates, est un système d'activité physique développé au début du XX^e siècle par un passionné de sport et du corps humain, **Joseph Pilates**. La méthode pilates est pratiquée sur un tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils.

Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

OBJECTIFS

PUBLIC CIBLE

20 - 45 ans
Femmes

Sociaux : Création d'un lien social entre personnes recherchant le même bien-être.

Cognitifs : Stimulation de l'esprit.

Physiques : Renforcement des muscles profonds en rectifiant les mauvaises postures.

Prophylactiques : Atténuation des douleurs rachidiennes, restitution de la vitalité physique.

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Développement d'une activité de bien-être dans une société où le sport-santé est devenu primordial.

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité
- + Facilité d'obtenir des créneaux en salle auprès des municipalités / posséder ses propres infrastructures avec des créneaux libres
- + Avoir une activité yoga déjà développée pour développer en parallèle l'activité pilates et attirer les adhérents

FREINS

- + Indisponibilité ou difficulté à obtenir des créneaux en salle

BESOINS

- + **Infrastructure** :
 - > Salle de sport (type salle de danse, studio yoga...)
 - > Pratique possible en extérieur
- + **Matériel** :
 - > Tapis
 - > Autres matériels si nécessaire : ballons, bandes résistantes élastiques...
- + **Humain** :
 - > Un animateur bénévole ou professionnel formé à la méthode pilates

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



HUMAIN

Éducateur (20 €/h pour 35 séances) 700 €

MATÉRIEL

Tapis (40 € l'unité) 400 €

Matériel supplémentaire : ballon (14 € l'unité) 140 €

Matériel supplémentaire : bandes résistantes (18 € le pack de 3 bandes) 180 €

Total investissement sur la saison 1 420 €

** Le coût du matériel dépend du matériel dont vous désirez pour les cours de pilates. Le budget est calculé sur une base de 10 personnes.*

LE PILATES

- + Séries d'exercices, sans impact, permettant de renforcer les abdominaux, le dos, les jambes et les bras en portant une attention particulière sur le rythme respiratoire et le placement du corps. Les exercices peuvent se faire à quatre pattes, sur le sol, debout ou sur divers appareils.
- + L'animateur peut utiliser du matériel tel que des élastiques ou des ballons (type Swiss Ball) pour ajouter de la difficulté aux exercices ou rendre le cours plus ludique.

LES SÉANCES DE PILATES

Cours collectifs (environ une quinzaine de personnes).

- > **Objectif du pilates** : Renforcer les muscles profonds.
- > **Matériel** : Tapis, possibilité de matériel supplémentaire (Cadillac, ballons, élastiques, Magic circle ou anneau de résistance...).
- > **Lieu** : Dans une salle type studio de danse ou de yoga.






DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Durée d'une séance :

Environ 45 min - 1h

- + Échauffement avec exercices sur le placement du bassin et exercices de respiration (10 min).
- + Enchaînement d'exercices pour renforcer différentes parties du corps (abdominaux, fessiers, lombaires...) (30-35 min).
- + À la fin de la séance : retour au calme (étirements, travail de respiration) (5-10 min).

EXEMPLES D'EXERCICES

EXERCICES	OBJECTIFS	DESCRIPTIF	ILLUSTRATION
Le Marching Bridge	Renforcer les fléchisseurs de hanche et les abdominaux.	Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol, bras tendus le long du corps. Les fesses sont décollées du sol. Inspirez, expirez et levez la jambe gauche à 90°. Inspirez, expirez et posez le pied gauche au sol. Recommencez plusieurs fois puis changez de jambe.	
Le levé de jambes	Muscler les obliques et affiner la taille.	Allongé sur le côté, jambes tendues, serrées, tête posée sur le bras allongé. Soulevez la jambe qui se trouve au-dessus en contractant l'ensemble du corps. Inspirez en redescendant la jambe sans la reposer sur l'autre jambe. Recommencez puis changez de jambe.	
La centaine	Réchauffer les muscles, augmenter le flux sanguin, faire travailler les abdominaux et la stabilité du buste.	Allongé sur le dos, bras le long du corps décollés et jambes tendues, décollées du sol. Effectuez des battements avec les bras.	

INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **Tapis de pilates :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/tapis-performance-140x60-cm-sveltus>
- + **Balle de gym :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/balle-de-gym-sveltus-gymball-65cm>
- + **Bandes élastiques :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/pack-3-bandes-loops-en-latex-naturel>



POUND

HISTORIQUE

À l'origine de ce nouveau concept assez fou, deux Californiennes, **Kristen Potenza et Cristina Peerenboom**, passionnées de sport et de musique. Leur idée : mélanger des mouvements de pilates avec la danse, le tout en tapant avec deux **bâtons appelés**

Ripstix, à la manière d'un joueur de batterie. Un cours de pound consiste donc à marquer le rythme de la musique avec ces bâtons pour accompagner les mouvements du corps.

PUBLIC CIBLE

20 - 40 ans
Femmes

OBJECTIFS

Sociaux : Création d'un lien social et intégration des personnes.

Cognitifs : Amélioration du rythme, de l'attention et de la mémorisation.

Psychomoteurs : Amélioration de la coordination.

Prophylactiques : Renforcement des capacités cardio-vasculaires.

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Développer une activité nouvelle, attirant les femmes, sans contraintes physiques et peu onéreuse.

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité
- + Avoir une activité fitness pour développer cette pratique en parallèle et attirer les adhérents

FREINS

- + Ne pas avoir le public cible prêt à se lancer
- + Ne pas disposer de salle ou ne pas avoir de facilités à obtenir des créneaux auprès de la municipalité

BESOINS

- + **Infrastructure** :
 - > Une salle (type studio de danse ou de yoga, de zumba, ...)
- + **Matériel** :
 - > 2 Ripstix par personne
- + **Humain** :
 - > Un animateur bénévole ou professionnel

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



HUMAIN

Éducateur (20 €/h pour 35 séances) 700 €

MATÉRIEL

Ripstix (13 € la paire) 130 €

Total investissement sur la saison 830 €

Le budget est calculé sur une base de 10 personnes.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Durée d'une séance :

Environ 45 minutes

- + Échauffement (10 min)
- + Exercices de pilates accompagnés de frappements des Ripstix entre eux ou sur le sol (30 min) : chorégraphies
- + Étirements (5 min)

Varié les différentes chorégraphies, les différents exercices et les musiques au fil des séances.

LES COURS DE POUND

Les cours de pound ressemblent à des cours de renforcement musculaire.

Sur le rythme de la musique, on frappe les Ripstix (baguettes) entre elles ou sur le sol. On réalise des mouvements et on marque les poses pendant quelques instants pour faire travailler les muscles en profondeur.

On peut également réaliser des mouvements au sol.

L'objectif de la séance est de commencer doucement puis monter l'intensité crescendo.

- + **Lieu** : Salle de danse ou de yoga
- + **Matériel** : Ripstix



INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **Vidéo de pound** : <https://www.youtube.com/c/ThePOUNDGirls/videos>
- + **Achat de Ripstix** : <https://www.casalsport.com/fr/cas/fit-stick-bleu-sveltus-la-paire>





HISTORIQUE

Le Cross Training « **Cross Fit** » a été inventé dans les années 1970, dans le garage d'un couple d'anciens gymnastes américains, Greg et Lauren Glassman. En 2001, ils lancent leur site crossfit.com afin de faire connaître leur discipline ainsi que leurs programmes d'entraînement bien spécifiques : les WOD (Workout Of the Day). Aujourd'hui, le Cross Training est mondialement connu et acquiert de plus en plus d'adeptes grâce à sa forte médiatisation.

Le Cross Training est une méthode de conditionnement physique qui croise différentes disciplines.

Il combine l'endurance cardiovasculaire et respiratoire, l'haltérophilie, la force athlétique (puissance, force, vitesse), la concentration, la précision ainsi qu'un peu de gymnastique, de souplesse, d'agilité et d'équilibre. Le but de ce type d'entraînement est de surprendre à chaque fois le corps en proposant des exercices différents, des méthodes d'entraînement différentes, en variant régulièrement les accessoires utilisés et en cherchant un travail le plus « fonctionnel » possible.

PUBLIC CIBLE

20 - 35 ans
Mixte

OBJECTIFS

Sociaux : Entraide et encouragements entre les pratiquants, création d'un lien social.

Cognitifs : Fonctionnalité dans la vie quotidienne.

Psychomoteurs : Amélioration de la coordination, de l'équilibre et de la précision des mouvements.

Prophylactiques : Évite la prise de masse grasse, assure une prise de masse musculaire et améliore les capacités cardio-vasculaires.

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Les pratiquants de musculation se tournent de plus en plus vers le Cross Training pour avoir une activité à haute intensité (HIIT).

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité
- + Facilité d'obtenir des créneaux en salle auprès des municipalités / posséder ses propres infrastructures avec des créneaux libres
- + Avoir un accès à une salle de musculation équipée

FREINS

- + Indisponibilité ou difficulté à obtenir des créneaux en salle
- + Investissement dans le matériel

BESOINS

- + **Infrastructure :**
 - > Salle de sport (idéalement de musculation) ou box de CrossFit
- + **Matériel :**
 - > Matériel de musculation : haltères, barres, poids, cordes à sauter, box, cage à squat...
- + **Humain :**
 - > Un animateur spécialisé dans les activités de la forme

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



HUMAIN

Éducateur (20 €/h pour 35 séances)	700 €
------------------------------------	-------

MATÉRIEL *

Pack circuit training : rameur, cage, poids, corde à sauter, barres, lockjaws, battle rope, box, rouleau massage	3 500 €
--	---------

Vélo de biking assault (1 050 € l'unité)	1 050 €
--	---------

Kettlebells (150 € pour 6 kettlebells de poids différents)	150 €
--	-------

Poids de 5 kg (14 €)	140 €
----------------------	-------

Poids de 10 kg (30 € l'unité)	300 €
-------------------------------	-------

Poids 20 kg (55 € l'unité)	330 €
----------------------------	-------

Stop-disques à ressorts (5 € la paire)	100 €
--	-------

Barres (65 € l'unité)	330 €
-----------------------	-------

Total investissement sur la saison	6 600 €
---	----------------

LES SÉANCES DE CROSS TRAINING

Durée d'une séance : **Environ 45 min - 1h**

Cours collectifs

- > **Matériel de musculation :** corde à sauter, tapis, kettlebells, jump box, barres, poids, corde ondulatoire, rameur, cage à squat...
- > **Lieu :** Idéalement une salle de musculation ou une box de Cross Training. Peut se faire en extérieur.

Préparer en amont le matériel dont vous aurez besoin pour la séance.

Les séances peuvent se faire en équipe ou en individuel.



* Le coût de matériel de musculation peut varier en fonction de la quantité d'équipement que vous désirez.



TYPES DE SÉANCES

- + **Skills** (compétences techniques) : Apprendre des techniques d'entraînement.
- + **Strength** : Le but est de développer sa capacité de force maximale.
- + **Metcons** : Exécuter un WOD en intensité maximale et tenter de le terminer le plus rapidement possible.
- + **Cardio** : Le but est de développer sa capacité d'endurance.

DIFFÉRENTS WOD

- + **AMRAP** : Enchaîner le plus de rounds possible en un temps donné.
- + **EMOM** : Effectuer autant de répétitions d'un mouvement ou d'une série imposée en un temps défini.
- + **Tabata** : Sur un fond musical, durant 4 minutes divisées en 8 rounds. L'objectif est de faire un maximum de répétitions d'un exercice sur 20 secondes avec un repos de 10 secondes entre chaque round.
- + **Metcon** : Améliorer les capacités cardio-vasculaires et développer l'endurance. Terminer le WOD le plus rapidement possible.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Généralement, une séance de Cross Training se déroule en 3 parties :

- 1) Warmup / Mobilité (15 min)** : L'échauffement pour préparer les muscles au WOD.
- 2) Technique et / ou Force (10-20 min)** : Répétitions des mouvements techniques réalisés dans le WOD.
- 3) WOD (Workout Of the Day) (15-25 min)** : L'entraînement du jour composé d'un ou plusieurs exercices que l'on enchaîne suivant différents formats (séries dégradées, pyramides, autant de tours possibles dans un temps imparti, augmenter les charges au fur et à mesure...).

Une séance se termine par une phase de récupération et d'étirements de 10 min.

EXEMPLES DE WOD CROSS TRAINING

EXERCICES	DÉROULEMENT
Le Murph	<p>Enchaîner le plus rapidement possible :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 600 m de course à pied ➤ 100 tractions (pull-ups) ➤ 200 pompes (push-ups) ➤ 300 squats ➤ 1 600 m de course à pied
Le Barbara	<p>Faire le plus rapidement 5 tours, avec 3 minutes de repos entre chaque tour :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 20 tractions (pull-ups) ➤ 30 pompes (push-ups) ➤ 40 sit-ups (abdominaux) ➤ 50 squats
Le Cindy	<p>Faire un maximum de tours en 20 min :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 5 tractions (pull-ups) ➤ 10 pompes (push-ups) ➤ 15 squats



INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **Exercices de Cross Training :**
<https://blog.yamamotonutrition.com/fr/cross-training-objectifs-aspects-positifs-et-negatifs-a482>
- + **Équipements de Cross Training :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/equipement-de-fitness-et-cross-training?krypto=wGuiWaNCD6Vz3seZ6Ycl4ddxdITMr29rVBPOJp1k3WhN5Ws%2FT1oZwHNVIhYghkdTAPTg1EkQGckmDfVq6KGelux6pzUAh7nGbg3o%2F2B1TKQ%3D>
- + **Achat de disques de poids :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/disque-de-poids-en-caoutchouc-de-500g-a-20-kg>
- + **Achat du pack Circuit Training :**
<https://www.fitnessboutique.fr/fitness/circuit-training/bodysolid-pack-cross-training-6/prod-bodcfpack6.html#>





HISTORIQUE

Lancé par Récréa en 2017 en association avec Speedo, le swimcross est une nouvelle discipline qui se pratique en milieu aquatique, mais pas seulement. Comme son nom l'indique, le swimcross est **un mélange de CrossFit, de fitness et de natation.**

Toutefois, il se démarque par un critère en plus : le côté ludique et amusant.

Une séance est faite d'un enchaînement sportif et intense. Hors du bassin, vous réalisez des mouvements de base comme des pompes, des squats et des abdos. Une fois dans l'eau, vous effectuez un parcours sur des installations gonflables. Enfin, vous terminez avec du gainage sur l'eau, sur un tapis flottant.

OBJECTIFS

PUBLIC CIBLE

18 - 35 ans
Mixte

Sociaux : Création d'un lien social et intégration des pratiquants.

Cognitifs : Amélioration de l'équilibre et de la coordination.

Psychomoteurs : Amélioration de la coordination, des déplacements.

Prophylactiques : Amélioration des capacités cardio-vasculaires, réduction des blessures, soulagement des douleurs dorsales.

INTÉRÊT POUR LE CLUB

Développer une pratique ludique, peu connue, tout en ayant une forte intensité, ce qui est recherché par de nombreuses personnes.

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Avoir un petit groupe déjà mobilisé ou ayant l'envie de lancer cette activité
- + Avoir un accès en piscine facilité ou des créneaux dédiés
- + Avoir une activité musculation ou Cross Training permettant d'avoir au préalable du matériel

FREINS

- + Indisponibilité ou difficulté à obtenir des créneaux en piscine
- + Investissement dans les structures gonflables ou le matériel de musculation
- + Installation et stockage de la structure aquatique

BESOINS

- + **Infrastructure :**
 - > Piscine
- + **Matériel :**
 - > Matériel de pratique de swimcross : divers tapis, structures gonflables, matériel de musculation (poids, élastiques, barres, haltères, cordes...)
- + **Humain :**
 - > Un animateur bénévole ou professionnel
 - > Un maître-nageur

BUDGET PRÉVISIONNEL ANNUEL



HUMAIN	
Éducateur (20 €/h pour 35 séances)	700 €
MATÉRIEL *	
Matériel musculation : barres (65 € l'unité)	325 €
Matériel de musculation : poids (de 5 kg à 20 kg)	770 €
Matériel de musculation : stop-disques à ressorts (5 € la paire)	100 €
Matériel de musculation : kettlebells (6 kettlebells de poids différents)	140 €
Élastiques de musculation (8 € l'unité)	80 €
Matériel de musculation : battle rope (76 € l'unité)	152 €
Parcours aquatique gonflable : Ligne Marin (9 100 € TTC l'unité)	9 100 €
Tapis d'eau (85 € l'unité)	850 €
Total investissement sur la saison	12 217 €

RÈGLES DE BASE

Le swimcross se déroule en 3 parties. Le but est d'effectuer un parcours sur l'eau, dans l'eau et en dehors de l'eau.

Comme le CrossFit, le swimcross peut se pratiquer en équipe ou en individuel.

Il est intéressant de changer d'exercices entre les séances pour que le swimcross reste ludique et pour travailler différents muscles.

- **Matériel :** Matériel de musculation (poids, haltères, corde, barres, kettlebells, ballons lestés...), structure gonflable aquatique, autres matériels (cerceaux, tapis flottants, bidons, trampolines, vélos...).
- **Lieu :** Dans une piscine

* Le coût de matériel peut varier en fonction de la quantité et le type d'équipement que vous désirez. Le budget est calculé sur une base de 10 personnes.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE



Durée de la séance : **Environ 1h**

- + Échauffement (10-15 min).
- + Technique du jour (5 min) : Focus sur un exercice (pompes, squat, exercices avec kettlebells...).
- + Parcours hors du bassin et dans le bassin (30 min) : possibilité de faire s'affronter deux équipes sur le parcours, durant 10 min, après l'avoir essayé plusieurs fois.
- + Retour au calme (5-10 min) : étirements, analyse...



EXEMPLES D'EXERCICES / DE PARCOURS

Alterner les exercices dans l'eau, sur l'eau et en dehors de l'eau

Exercices hors de l'eau

- Pompes, squat, abdos, burpees, corde à sauter (varier le nombre de répétitions / le temps)
- Slalom avec des poids (varier les poids)
- Exercices avec kettlebells (varier les poids)
- Gainage (varier les temps)

Exercices sur l'eau

- Parcours sur les structures gonflables : rapidité, précision...
- Exercices sur les tapis : gainage, squat

Exercices dans l'eau

- Sprint en nageant sur de courtes distances
- Aller chercher des cerceaux au fond de l'eau
- Tracter des poids
- Pousser des barres
- Aquabike



INFOS COMPLÉMENTAIRES

- + **Achat de structures aquatiques CASAL Sport :**
<https://www.casalsport.com/SearchDisplay?categoryId=&storeId=13151&-catalogId=12751&langId=-1016&sType=SimpleSearch&result-CatEntryType=2&showResultsPage=true&searchSource=Q&pageView=&beginIndex=0&pageSize=28&searchTerm=structure+aquatique#productBeginIndex:0&orderBy:0&>
- + **Achat de battle rope :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/corde-ondulatoire-diametre-38mm>
- + **Achat d'élastiques :**
<https://www.casalsport.com/fr/cas/elastique-musculation-sveltus-power-band>



MUR INTERACTIF

OUTIL INTERACTIF NUMÉRIQUE

Un environnement spatial intelligent qui comprend et réagit aux comportements et aux interactions des joueurs en temps réel.

OBJECTIFS

PUBLIC CIBLE

Tous âges
Mixte

Transformer les gymnases ou tout autre espace fermé en véritable **terrain de jeu interactif**, permettant aux participants de **combinaison de jeux numérique ludique et activité physique et sportive**.

TYPES DE JEUX

- + Activité et forme physique
- + Sports et jeux
- + Santé et mode de vie sain
- + Mouvements, danse
- + Géométrie, arithmétique
- + Écriture
- + Visuel
- + Force et énergie
- + Arts plastiques
- + Musique
- + Univers vivant

INSTALLATION

Le système mobile peut être installé pratiquement partout en 30 min et en 20 min pour le démonter.

+ Infrastructure :

- > Un local
- Superficie murale dégagée
Exigences minimales : 2.5x4.3m
Caractéristiques optimales : 3.7x5.8m
- Hauteur de plafond
Exigences minimales : 3m
Caractéristiques optimales : 4.3m

BESOINS

+ Matériel :

- > Une prise électrique standard
- > Une connexion Wi-Fi pour un fonctionnement optimal et une mise à jour

INFOS

- + **Utilisation**
Mise à disposition de l'outil aux clubs ASPTT par les Comités Régionaux
- + **Contact**
Responsable Régional de chaque région



ESPORT

HISTORIQUE

Contraction de « electronic sport », l'esport est une **pratique pluridisciplinaire qui consiste à jouer à un jeu vidéo** de manière compétitive.

Si nous devons définir compétitive, ce serait le fait d'effectuer une confrontation directe avec un adversaire ou de participer

à une compétition classée, ce qu'on appelle « Ranking » en esport.

Pour aller plus loin, l'esport s'oriente comme le sport vers la pratique encadrée et les compétitions du niveau amateur jusqu'à professionnel dans les prochaines années.

OBJECTIFS

PUBLIC CIBLE
10 - 80 ans
Mixte

- Sociaux :** Création d'un lien social entre les pratiquants
- Cognitifs :** Amélioration de la réactivité et de la précision
- Psychomoteurs :** Amélioration des habiletés fines et dissociations des mains

INTÉRÊT POUR LE CLUB

1. Accroître la notoriété de l'association via cette nouvelle pratique innovante
2. Diversifier son offre de pratique auprès d'un public spécifique

FACTEURS CLÉS DE RÉUSSITE

- + Offrir une expérience amusante, éducative et équilibrée
- + Promouvoir l'interaction

FREINS

- + Investissement et stockage du matériel
- + La forte concurrence due à la montée en popularité du esport

BESOINS

- + **Infrastructure :**
 - > lieu avec une connexion internet fiable
- + **Matériel :**
 - > Matériel de pratique du esport : consoles, ordinateurs, jeux vidéos
- + **Humain :**
 - > Un animateur bénévole ou professionnel

CONCLUSION

Vous pouvez, dès à présent, retrouver tous les documents nécessaires à la mise en place de nouvelles activités sur :

PARTAGEONS, dans la rubrique
Médiathèque > Marketing sportif >
Développement sportif.

N'hésitez pas à nous communiquer des photos et/ou vidéos après la mise en place de ces nouvelles activités dans votre club ASPTT, afin que nous puissions relayer votre initiative sur les réseaux sociaux de l'ASPTT Fédération Omnisports.

Si vous souhaitez vous lancer dans la mise en place de nouvelles activités au sein de votre structure, vous pouvez contacter votre Responsable Régional ou envoyer un mail à l'adresse : service-innovation-sportive@fsptt.com

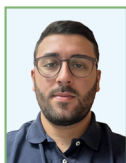


TROMBINOSCOPE

+ LES RESPONSABLES RÉGIONAUX [RR]



MAUD BÉTHOUART
DIRECTRICE DES TERRITOIRES
06 80 23 88 90
mbethouart@fsasptt.com



CHARLES AUMONT
DROM COM / HAUTS-DE-FRANCE /
ILE-DE-FRANCE
06 25 96 38 64
caumont@fsasptt.com



Départements-Régions d'Outre-Mer (DROM) /
Collectivités d'Outre-Mer (COM)



BAPTISTE MULLER
BRETAGNE / NORMANDIE
07 89 48 20 88
bmuller@fsasptt.com



PAULINE ANTOINE
GRAND EST
06 56 80 16 16
pantoine@fsasptt.com



AURÉLIEN GIRAUD
CENTRE-VAL DE LOIRE
ET PAYS DE LA LOIRE
06 40 79 50 35
agiraud@fsasptt.com



CASSANDRA GADRET
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ /
07 64 06 38 27
cgadret@fsasptt.com



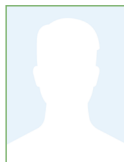
EMELINE CHOLET
NOUVELLE AQUITAINE
06 70 89 72 53
echolet@fsasptt.com



OLIVIER GRIZARD
AUVERGNE RHÔNE-ALPES
07 57 00 23 29
ogrizard@fsasptt.com



JULIEN BONNETON
OCCITANIE
07 89 48 36 38
jbonneton@fsasptt.com



RECRUTEMENT EN COURS
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
ET CORSE



ASPTT.COM

5 rue Maurice Grandcoing
94200 IVRY-SUR-SEINE

Tél. : **01 43 90 64 90**

Mail : **contact@fsasptt.com**



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies