Groupement d'Employeurs
profession
sport & loisirs
Marne

GE PSL 51

# CATALOGUE D'ACTIVITÉS

Ce catalogue présente les activités sportives et culturelles qui peuvent vous être proposées par le Groupement d'Employeurs Profession Sport et Loisirs Marne, dans le cadre de la mise à disposition d'un professionnel de l'encadrement.

La faisabilité de la mise en place de ces activités dépend de la disponibilité et de la situation géographique des éducateurs sportifs et animateurs sur le créneau souhaité par votre structure.

L'équipe du GE-PSL 51 reste à votre disposition pour échanger avec vous sur vos futurs projets !

Les activités présentées peuvent s'inscrire dans une logique d'initiation et de découverte, ou de perfectionnement et compétition pour certaines.

Les disciplines proposées sont destinées à être mises en place dans un cycle de progression, permettant de répondre aux objectifs de votre projet.

# SOMMAIRE

## ACTIVITÉS SPORTIVES


### 1 Sports collectifs traditionnels

Basket..... 06
Football..... 07
Handball..... 08
Flag-rugby..... 09
Volley-ball..... 10
Futsal..... 11
Street Hockey..... 12

### 2 Sports individuels

Badminton..... 14
Tir à l'arc..... 15
Boxe..... 16
Escrime..... 17
Judo..... 18
Tennis..... 19
Tennis de table..... 20
Initiation athlétisme..... 21
Randonnée..... 22
Marche nordique..... 23
Course d'orientation..... 24
Gymnastique..... 25
Escalade bloc..... 26
Boccia..... 27
Sarbacane..... 28
Ceci-foot..... 29

### 3 Sports émergents

Ultimate..... 31
Kinball..... 32
Tchoukball..... 33
Parkour..... 34
Disc-golf..... 35
Dodge-ball..... 36
Spike-ball..... 37

### 4 Activités d'entretien

Renforcement musculaire..... 39
Gym douce ..... 40
Gym ballon ..... 41
Step..... 42
Zumba..... 43


## ACTIVITÉS CULTURELLES


### 5 Arts plastiques

Dessin..... 46
Peinture..... 47
Poterie..... 48

### 6 Arts de l'expression

Chant..... 50
Écriture..... 51
Théâtre..... 52
Danse..... 53
Cirque..... 54

### 7 Autres

Médiation canine..... 56

# ACTIVITÉS SPORTIVES

Groupement d'Employeurs
profession
sport & loisirs
Marne

# SPORTS COLLECTIFS TRADITIONNELS

# BASKET

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plain air !

Un sport collectif opposant deux équipes de cinq.

Travaille l'endurance, le travail d'équipe, l'adresse, la dextérité.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Ballons de basket
- Chasubles
- Plots

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# FOOTBALL

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes

## DESCRIPTION

En plain air !

La star des sports collectifs !

Travaille l'endurance, l'esprit d'équipe et la coordination.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Ballons de basket
- Chasubles
- Plots
- Buts

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# HANDBALL

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes

## DESCRIPTION

En intérieur !

Un sport collectif mêlant puissance, tactique et technique !

Travaille l'endurance, l'esprit d'équipe, l'équilibre et l'adresse.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Ballons de hand
- Chasubles
- Plots

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# FLAG-RUGBY

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Du rugby accessible à tous car sans plaquages !

Travaille l'endurance, l'esprit d'équipe et l'anticipation.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Ballons
- Chasubles
- Ceintures flag
- Plots

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# VOLLEY-BALL

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Un sport collectif sans contact !

Travaille l'endurance, le travail d'équipe, l'adresse, et la détente verticale

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Ballons de volley
- Chasubles
- Plots

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# FUTSAL

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes

## DESCRIPTION

En intérieur !

Du football en intérieur, se jouant à cinq contre cinq.

Travaille l'endurance, l'esprit d'équipe, et la coordination.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Ballons
- Chasubles
- Buts / cages

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# STREET HOCKEY

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Le seul sport au monde où les joueurs peuvent se déplacer derrière les buts !

Travaille l'endurance, la coordination et le travail d'équipe.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Cages
- Crosses
- Balles ou palets
- Chasubles

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# SPORTS INDIVIDUELS

# BADMINTON

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Un sport qui oppose deux joueurs ou deux équipes de deux.

Travaille l'endurance, l'équilibre, la souplesse, la coordination.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Raquettes
- Volants
- Filets

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# TIR À L'ARC

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Demande une grande concentration, un excellent moyen de se vider l'esprit

Travaille l'équilibre, la concentration, la posture et les muscles du haut du corps.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Cibles
- Arc et flèches
- Plots

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# BOXE ÉDUCATIVE

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Une activité éducative sur tous les points accessible à toutes et tous !

Travaille l'endurance, la maitrise de soi, un renforcement musculaire global, et la gestion du rapport à l'autre.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Gants
- Plots

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# ESCRIME

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Une discipline d'opposition demandant précision et stratégie.

Travaille l'endurance, la coordination, la concentration et la posture.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Masques
- Sabres en mousse
- Épées, fleurets

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# JEUX D'OPPOSITION

## (Judo, lutte...)

### PUBLICS

- Baby
- Enfants
- Adolescents

### DESCRIPTION

En intérieur

Des disciplines reconnues pour leurs vertues éducatives !

Travaille l'équilibre, le contrôle de soi, la gestion de l'autre.

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Kimono (non obligatoire)
- Tapis, espace praticable

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# TENNIS

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Sport d'opposition sans contact, le tennis forge le mental !

Travaille l'endurance, la coordination, l'anticipation.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Raquettes
- Balles
- Filet

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# TENNIS DE TABLE

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur !

Une activité mêlant technique et psychologie !

Travaille la coordination, les réflexes et la concentration.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Raquettes
- Balles
- Tables

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# ATHLÉTISME

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

L'athlétisme ne se résume pas à courir ! une discipline complète permettant d'apprendre à bouger.

Travaille la motricité, la souplesse, la coordination et l'endurance.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Haies
- Plots
- Cerceaux..etc
- Vortex, balles de lancer..

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# RANDONNÉE

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En plein air !

Une activité qui mêle exercice physique et découverte de paysages.

Travaille l'endurance, l'équilibre et renforce les groupes musculaires du bas du corps.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Équipement individuel adapté (basket, gourde...)

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# MARCHE NORDIQUE

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En plein air !

Une activité qui permet un travail musculaire plus complet que la marche classique.

Travaille l'endurance, l'équilibre et renforce l'ensemble des chaines musculaires.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Équipement individuel adapté (basket, gourde...)
- Bâtons de marche

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# COURSE D'ORIENTATION

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Des circuits et jeux de piste adaptés à tous niveaux !

Travaille l'endurance, l'orientation, les capacités de déduction et de logique !

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Carte
- Balises
- Boussoles
- Plots...

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# GYMNASTIQUE

## PUBLICS

- Baby
- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur !

Un sport regroupant différentes disciplines, un très bon moyen de développer sa motricité !

Travaille la souplesse, l'équilibre, la motricité, la coordination et la posture.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Plots
- Matériel spécifique
- Espace pratiquable

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# ESCALADE BLOC

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur !

L'escalade en bloc consiste à grimper des blocs sur une faible hauteur.

Travaille la souplesse, l'endurance, et renforce l'ensemble des chaines musculaires.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Mur d'escalade
- Chaussons d'escalade

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# BOCCIA

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Un sport adapté inspiré de la pétanque.

Travaille la précision, l'anticipation et la stratégie.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Balles de boccia

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# SARBACANE

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Un sport de précision alliant le contrôle du souffle, la maîtrise et la stabilité de la concentration.

Travaille la concentration et la précision.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Sarbacanes
- Fléchettes
- Cibles
- Chevalets

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# CECIFOOT

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Un handisport où vos oreilles seront vos yeux !

Travaille l'écoute, la collaboration, l'endurance et la précision.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Ballon sonore
- Masques occultants
- Chasubles
- Sifflet

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# SPORTS ÉMERGENTS

# ULTIMATE

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Un sport collectif se jouant avec un frisbee !

Travaille l'endurance, la coordination et le travail d'équipe.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Frisbee
- Chasubles
- Plots

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# KINBALL

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Un sport émergent basé sur l'entraide et favorisant l'inclusion et la mixité.

Travaille l'endurance, le travail d'équipe, la vivacité.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- ballon de kin-ball
- Chasubles

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# TCHOUKBALL

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Un sport émergent idéal pour se défouler !

Travaille l'endurance, la coordination et le travail d'équipe.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Cages de tchoukball
- Ballons
- Chasubles

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# PARKOUR

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Le but est de se déplacer le plus rapidement possible en utilisant n'importe quel environnement !

Travaille l'endurance, la coordination, l'équilibre et les repères dans l'espace.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Tenue adaptée des participants
- Espace pratiquable
- Modules, obstacles...

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# DISC-GOLF

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Une activité qui s'inspire du golf, où le but est de lancer un disque volant dans un panier spécifique.

Travaille la concentration, la précision et la posture.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Cible / Corbeille de disc-golf
- Frisbee / disc
- Plots

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# DODGE-BALL

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Avec 5 ballons en jeu, tous les participants sont actifs !

Travaille l'endurance, la coordination, le travail d'équipe et l'anticipation.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Ballons de dodge-ball
- Plots
- Chasubles

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# SPIKE-BALL

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Un sport d'équipe inspiré du volleyball !

Travaille l'anticipation, la coordination et l'esprit d'équipe.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Roundnet
- Balle de spike-ball

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Un très bon moyen de préserver sa santé, ou de développer ses capacités physiques.

Travaille l'ensemble des chaines musculaires, l'équilibre et l'endurance.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Tapis
- Élastiques
- Poids...

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# GYM DOUCE

## PUBLICS

- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Une activité d'entretien non traumatisante !

Travaille la posture, la souplesse et renforce l'ensemble des chaines muscluaires.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Tapis
- Élastiques
- Poids...

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# GYM BALLON

## PUBLICS

- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Une activité d'entretien non traumatisante !

Travaille la posture, la souplesse et renforce l'ensemble des chaines muscluaires.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Tapis
- Ballons gym
- Swiss ball

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

Groupement d'Employeurs profession sport & loisirs Marne

# STEP

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur !

Un très bon moyen de préserversa santé, ou de développer sescapacités physiques.

Travaille l'endurance, la mémoireet la coordination.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Step
- Sono

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# ZUMBA

## PUBLICS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Un mélange de fitness et de danseau son de rythmes latinos !

Travaille l'endurance, la mémoire,la coordination et renforce lesdifférentes chaines musculaires.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Sono

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# ACTIVITÉS CULTURELLES

# ARTS PLASTIQUES

# DESSIN

## PUBLICS

- Adultes
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur !

Une activité reconnue pour ses vertus relaxante.

Le dessin permet de développer la créativité et l'imagination.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Crayons de couleurs
- Crayons de papiers
- Papier

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# PEINTURE

## PUBLICS

- Adultes
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur !

Des ateliers ludiques, collectifs ou individuels.

La peinture permet de développer la créativité et l'imagination.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Pinceaux
- Grille d'essorage
- Bache
- Peinture

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# POTERIE

## PUBLICS

- Adultes
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur !

Un atelier créatif qui permet de libérer l'esprit !

Favorise la créativité et la dextérité.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Ébauchoir
- Estèque
- Mirettes
- Tournassins

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# ARTS DE L'EXPRESSION

# CHANT

## PUBLICS

- Adultes
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur !

Le chant est une excellente activité anti-stress !

Améliore l'éloquence, travaille la confiance en soi et la voie.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Sono
- Micro

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# ÉCRITURE

## PUBLICS

- Adultes
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur !

L'écriture manuscrite serait bénéfique pour développer la capacité d'apprentissage !

Permet de nommer les émotions, mieux analyser et comprendre les situations.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Papier
- Crayons

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# THÉÂTRE

## PUBLICS

- Adultes
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur !

De nombreuses situations et ateliers à essayer !

Permet de développer la mémoire, la confiance en soi et l'éloquence

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Éléments décoratifs
- Costumes

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# DANSE

## PUBLICS

- Adultes
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur !

La danse est un excellent moyen de développer son sens du rythme !

Travaille l'équilibre, la souplesse et la coordination.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Sono

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# CIRQUE

## PUBLICS

- Adultes
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

De multiples activités réunies dans une discipline !

Travaille la coordination, l'équilibre et l'imagination.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Cerceaux
- Matériel spécifique
- Balles

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

# AUTRES

# MÉDIATION CANINE

## PUBLICS

- Baby
- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Seniors

## DESCRIPTION

En intérieur ou en plein air !

Découverte du chien, prévention à la morsure, éveil, émotion et interaction avec une spécialiste accompagnée de ses chiens !

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Aucun

**Pour toute demande ou renseignement**
developpement51@profession-sport-loisirs.fr / 03.26.26.97.56

Pour toute demande ou renseignement, contactez nous directement :

developpement51@profession-sport-loisirs.fr

03.26.26.97.56