

# SPORTS / INITIATION AUX ARTS MARTIAUX



## GROUPE

1 moniteur pour 12 enfants (6-12 ans)

## DESCRIPTION

La journée se divise en deux temps, soit une demi-journée en arts martiaux et l'autre en initiation aux sports. Dans ce camp, les jeunes seront initiés à la base du karaté traditionnel avec un volet sportif. Par le fait même, ils seront également initiés aux rudiments de l'auto-défense afin de réagir plus adéquatement face à des problématiques comme l'intimidation. La gestion de conflits et un survol des autres disciplines martiales telles que le judo et la boxe récréative sont aussi au programme. Le choix des activités du volet initiation aux sports est fait en fonction de la disponibilité des plateaux, des spécialistes et de la température.

Trampoline

Jeux de ballons

Tchoukball

Escalade

Course à relais

Initiation à la pliométrie

Bain récréatif

**Le contenu en arts martiaux est le même pour toutes les semaines du camp, seules les activités sportives peuvent différer.**

## À APPORTER

Tenue sportive

Casque de bain

Lunch froid

Gourde

Serviette

Crème solaire

Maillot de bain

Cadenas