



## GOLF

Proposé par la ligue Paris IDF de Golf

Venez découvrir le golf, une activité qui développe et améliore l'équilibre, la coordination ou la précision.

**ATELIER : initiation au putting et aux approches sur courtes et moyennes distances : amusez-vous à viser un trou ou des cibles !**

## EXPOSITION

Proposé par le Comité Régional Olympique et Sportif d'Ile-de-France

Venez découvrir la richesse des archives sportives nationales et des objets cultes de nos champions : ouvrages, vêtements, matériels sportifs et clichés historiques vous attendent.

**ATELIER : avec ce musée d'objets sportifs retraçant l'histoire du sport, émerveillez-vous devant notre collection mythique !**

## CECI FOOT ET PARCOURS FAUTEUIL

Proposé par le Comité départemental Handisport 75

Essayez-vous à des activités parasportives autour d'un handicap visuel ou moteur et découvrez les multiples bénéfices de ces activités handisports.

**ATELIER : parcours fauteuil et cécifoot, apprenez à manœuvrer le fauteuil et découvrez l'importance de la communication, de l'écoute et de la collaboration au sein d'une équipe.**

## ESCALADE

Proposé par la ligue d'Ile-de-France de la Fédération Française de montagne et escalade

Avec l'escalade, découvrez une activité qui favorise la prise de conscience de son corps dans l'espace, permet d'appréhender la hauteur et de prendre confiance en soi.

**ATELIER : encadré par des professionnels, venez-vous initier à l'escalade sur une tour de 8 mètres de haut où vous pourrez grimper sur 3 faces en toute sécurité.**

## ATELIER SPORT-SANTÉ

Proposé par le Comité Régional Olympique et Sportif d'Ile-de-France

Évaluez votre équilibre, votre souplesse ou votre force. Que vous soyez un athlète chevronné ou simplement curieux, ces tests vous offriront des informations sur votre santé physique.

**ATELIER : réalisez des tests ludiques et testez votre forme physique !**

## RUGBY

Proposé par le Comité départemental de rugby 75

Plongez dans l'univers du rugby qui combine force, vitesse, intelligence tactique, esprit d'équipe et des valeurs propres à ce sport que sont le respect et la camaraderie.

**ATELIER : de façon ludique, apprenez les bases et explorez les techniques spécifiques de ce sport en vivant des moments intenses et passionnants sur le terrain !**

## TENNIS DE TABLE

Proposé par la ligue d'Ile-de-France de la Fédération Française de Tennis de Table

Venez-vous essayer au tennis de table, cette pratique permet de développer la coordination et la concentration autour d'une activité de vitesse et de précision.

**ATELIER : initiation autour de tables adaptées à votre niveau de pratique. Arriverez-vous à renvoyer la balle ?**

## POLITIQUES PUBLIQUES SPORTIVES

Proposé par la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse à l'engagement et au Sport

Découvrez les formations du sport et de l'animation (BAFA, BPJEPs, DE JEPS ...), les dispositifs d'aide financière pour adhérer à un club et informez-vous sur la Grande Cause Nationale, le service civique, ...

**ATELIER : orientations sur les dispositifs utiles aux citoyens. Vous avez des questions sur le sport en général, nous avons des réponses !**

## BASKETBALL

Proposé par le Comité départemental de basketball 75

Partez à la rencontre de ce sport emblématique alliant adresse, coordination et esprit d'équipe qui vous permettra d'améliorer votre dribble, et votre shoot tout en bénéficiant d'une activité physique complète.

**ATELIER : participez à nos ateliers de dribble, de tir au panier et venez tester votre adresse !**

## CONDITION PHYSIQUE ET PRÉVENTION

Proposé par les Maisons Sport-Santé et l'ANESTAPS

Découvrez les services proposés par les MSS et l'ANESTAPS : évaluation de la condition physique, informations et conseils sur les bienfaits de l'activité physique et sportive et lutte contre la sédentarité.

**ATELIERS : accompagnements personnalisés sur les bienfaits du sport et la prescription médicale. Évaluez votre condition physique et bénéficiez de conseils pratiques !**

## GYMNASTIQUE

Proposé par la ligue d'Ile-de-France de Gymnastique

Découvrez la gymnastique et ses bienfaits : développement de la force, de la souplesse, de l'équilibre, de la confiance en soi et du bien-être physique.

**ATELIER : débutant ou expérimenté, aux côtés d'instructeurs passionnés, participez à des séances adaptées à tous. Boostez agilité et force avec la gym !**

Rotation des animations toutes les 30 min de 14h à 18h30

## TIR LASER ET E-PING

Proposé par le comité régional d'Ile de France de la Fédération Sportive et Culturelle de France

Partez à la rencontre de pratiques émergentes et innovantes à travers des activités connectées.

**ATELIER : enfiler un casque de réalité virtuelle et plongez dans une expérience unique en explorant l'univers du E-ping et du tir laser.**

## VOLLEY ASSIS

Proposé par l'ANESTAPS

Le volley-ball assis est un moyen efficace et ludique d'améliorer la santé, le bien-être, le renforcement des muscles ou encore la concentration et la réactivité.

**ATELIER : venez découvrir une activité stimulante qui vous permettra de rester actif et de tisser de nouvelles amitiés autour du terrain de volley-ball assis !**