

# PROGRAMME KID FIT'FORME

Renseignements et inscriptions :

Au forum des associations le 5 septembre 2026

Au secretariat du Sporting Club Le Rheu 02 99 60 79 18

<https://sportingclublerheu.fr/sections-et-leurs-activites>

## BABY FORME

de 3 à 4 ans

Mercredi de 15h05 à 15h50

## EVEIL SPORTIF

Pour les tous petits de 3 ans révolus et 4 ans (enfants en petite et moyenne section)

Découverte de diverses activités collectives et individuelles, par cycles et par ateliers ludiques, tels que motricité, tennis, sports collectifs, athlétisme ...

Les séances durent 45 min et sont encadrées par 2 intervenants qualifiés.

## JUNIOR-SPORTS

de 5 à 7 ans

Mercredi de 14h15 à 15h00

## MULTI-SPORTS

Pour les enfants de 5 à 7 ans (enfants n grande section et CP)

Pré initiation aux sports collectifs : basket, hand, hockey, tennis, badminton  
Sensibilisation à l'athlétisme : saut en longueur, en hauteur, course de haies...

Les séances durent 45 min et sont encadrées par 2 intervenants qualifiés.

## FitZumbaFamily

de 7 à 11 ans

Mercredi de 16h à 17h

Pour les enfants de 7 à 11 ans, filles et garçons, en cours primaire, et un parent ( ou grand-parent, tata, tonton...)

Cette activité permet aux enfants et parents de profiter d'un moment sportif et ludique.

Les séances durent 1 heure et sont encadrées par un animateur spécialisé.

### LIEU :

Tous les cours ont lieu salle de Gymnastique du COSEC.

**Prévoir une paire de chaussures spécifique pour la salle, une bouteille d'eau et une serviette.**

**Un certificat médical sera demandé à chaque nouvel·le adhérent·e en début de saison.**

### TARIFS ANNUELS

#### BABY FORME

105€

105 € ANNUEL POUR UNE SÉANCE HEBDO POUR 1 ENFANT  
OU 180 € POUR 2 ENFANTS DU MÊME FOYER.

#### JUNIOR SPORT

105€

#### FITZUMBA FAMILY

- 105 € FORMULE SOLO 1 ENFANT
- 150 € FORMULE DUO 1 ENFANT / 1 PARENT
- 210 € FORMULE TRIO 2 ENFANTS / 1 PARENT

# LES ATELIERS DE LA SECTION BABY'FORME – JUNIORS SPORT

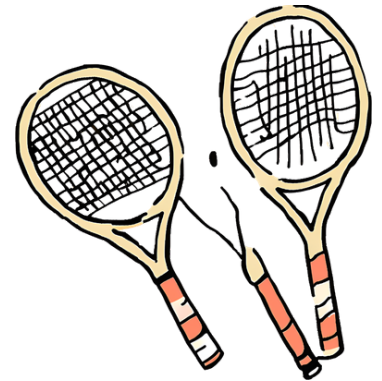


## LA MOTRICITE

Sous forme de parcours, pour emmener l'enfant à comprendre son corps, à travailler son équilibre, sa vitesse et développer ses capacités physiques.

## LE TENNIS

Le tennis est un sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (jeu en simple), soit deux équipes de deux joueurs (jeu en double), qui a des qualités de psychomotricité : persévérance, confiance, goût de l'effort, respect des autres... tout en tapant ses premières balles !



## LE HOCKEY

Jeu collectif praticable en salle comme en plein air qui nécessite de jouer la balle avec une crosse. C'est un moyen privilégié d'initiation aux sports collectifs.

## LES SPORTS COLLECTIFS ET GRANDS JEUX

Les enfants s'initient à une multitude de sports collectifs (badminton, foot, basket, tennis ...). Ce qui leur permettra par la suite d'intégrer un sport qui leur plaira. L'enfant sort de sa coquille et apprend à jouer en équipe ! Pour les juniors, on rajoute le tennis et le hand et les cours sont plus intensifs et spécialisés.



## L'ATHLETISME

Initiation ludique aux disciplines de l'athlétisme :  
- courir plus vite et plus longtemps, en équipe, avec ou sans obstacle ; lancer plus fort et plus loin différents engins avec trajectoire orientée ; sauter plus haut et plus loin.

Les ateliers durent environ 2 mois et changent lors des vacances scolaires. Les animateurs peuvent modifier le choix et l'ordre des ateliers en cours de saison pour s'adapter aux enfants.