

ATELIERS D'INITIATION OU DE SENSIBILISATION

Proposés par l'équipe d'éducateurs qualifiés d'Hérault Sport

LES INCONTOURNABLES

RUGBY PARC

Seul ou en duel, le rugby parc est très apprécié par les petits et les grands. Cette activité fait appel à l'agilité, l'explosivité et la puissance. Guidé par un système de harnais accroché à la taille et retenu par des élastiques plus ou moins résistant en fonction de votre poids, l'objectif est de placer le plus loin possible le ballon de rugby et par la suite de s'élancer pour le récupérer.



CARABINE LASER

Activité individuelle ou en défi – l'objectif est de tirer sur des cibles électroniques avec une carabine. Le tireur doit allumer le plus de cibles en 5 coups.



ACTIVITÉS CÉRÉBRALES

Ici, place à la logique et à l'habileté. Une multitude de jeu en bois pour jouer seul ou s'affronter en duel. Pour les petits comme pour les grands, on vous propose un moment de calme et de réflexion.



ESPACE NUMÉRIQUE

BLAZEPODS

Les joueurs devront le temps d'une partie se mettre dans la peau d'un sportif de haut niveau pour tester leurs réflexes. L'objectif ? Toucher les pods qui s'allument de manière aléatoire le plus vite possible. Deux possibilités de jeux : En solo, debout face au mur ou en duo, au sol, en mode gainage pour les plus courageux !



ANNEAU CONNECTÉ

Les pectoraux vont chauffer sur une activité rapide et intense, l'objectif est de faire le meilleur score dans un temps imparti en pressant l'anneau interactif.



CASQUE RÉALITÉ VIRTUELLE

Allier sport réel et sport virtuel. Venez pratiquer la pétanque dans un univers virtuel grâce à nos casques connectés. Après avoir testé votre niveau en virtuel, rendez-vous sur le terrain pour passer de l'écran à la réalité. Ici c'est honneur à la pétanque, pratiqué dans le sud de la France.



LES NOUVEAUTÉS

ESCRIME

L'atelier d'escrime avec cibles propose une activité dynamique où les participants utilisent un fleuret en mousse pour viser et toucher différentes cibles. Précision, coordination et concentration sont de mises. L'animation favorise également le respect des règles et le contrôle de ses gestes.



PARCOURS PETITE ENFANCE

Le parcours petite enfance propose des activités ludiques spécialement conçues pour les plus jeunes, afin de développer leur motricité et leur confiance en eux. Grâce à différents modules, les enfants explorent leurs capacités physiques tout en s'amusant.



PARCOURS À L'AVEUGLE

Le parcours à l'aveugle propose une activité pour prendre conscience des difficultés des malvoyants dans la vie quotidienne. Une personne a les yeux bandés tandis que son partenaire la guide tout au long du chemin. Confiance, écoute et communication ! C'est un moment ludique qui sensibilise aussi aux sens et à l'importance de l'entraide.



PÉTANQUE

Petits et grands s'essayent à ce jeu populaire, souvent pratiqué en plein air dans une ambiance détendue et chaleureuse. Une version virtuelle sera disponible pour ceux qui souhaitent s'entraîner ou tester le jeu à distance.



ESPACE SANTÉ BIEN-ÊTRE

Cet espace est accessible à tous. Toute la famille peut participer en faisant tourner une roue. Chaque couleur correspond à un thème sur lequel portera une question (activité physique, sommeil, alimentation, etc.). Certaines cases proposent également des défis sportifs à réaliser afin de marquer un point.

Ce format ludique permet d'aborder de manière simple et interactive les notions de santé et de bien-être.



SPORT SANTÉ BIEN ÊTRE
ESPACE ÉDUCATEUR

AGE / ADULTE

ACT. PHYSIQUES

2 / 13

Environnement

Sexualité

Act. Physiques

Alimentation

Facteurs Risques

Addictions

Que signifie un effort d'intensité modérée ?

A Aucun changement respiratoire notable

B Respirer plus vite mais pouvoir tenir une conversation

C Être essoufflé au point de ne plus pouvoir parler

☒ **Réponse B : Respirer plus vite mais pouvoir tenir une conversation**

C'est la zone idéale pour l'endurance. Si on ne peut plus parler, l'intensité est élevée. Si on chante sans difficulté, l'effort est trop léger.

Changer de public

QUESTION SUIVANTE →

ESPACE ENVIRONNEMENT

DÉFI de l'été « Pédale pour l'environnement »

HOME TRAINER (vélo)

Un home trainer connecter*, en libre accès, permettra au public de pédaler à son rythme et aussi longtemps qu'il le souhaite.

Tous les 34 kilomètres parcourus, un arbre sera offert à la commune, donnant une dimension écologique et participative à l'animation.

En complément, les enfants, seuls ou en petits groupes, sont invités à construire une tour géante en bois. Le niveau de hauteur de la tour permettra de faire gagner et de rajouter quelques km supplémentaires au total parcourus.

**Le home trainer vous amène virtuellement dans les plus beaux paysages de l'Hérault. Il vous suffit juste de pédaler et de changer les vitesses comme sur un « vrai » vélo, et le home trainer adaptera la difficulté par rapport au trajet que vous suivrez sur l'écran.*



LES PARTENAIRES

Géoparc

C'est officiel, le Géoparc Terres d'Hérault vient d'être labellisé « Géoparc mondial UNESCO » !

Ce territoire exceptionnel met en valeur plus de 540 millions d'années d'histoire géologique à travers ses paysages et ses roches uniques.

Dans l'Hérault, il permet de découvrir des sites naturels remarquables tout en sensibilisant le public à la protection de la nature et du patrimoine.



Tambourin

Le tambourin avec la tente igloo de la Ligue Occitanie de Tambourin propose une activité sportive originale permettant de découvrir ce sport traditionnel dans un espace adapté et ludique.

Les participants utilisent un tambourin pour échanger la balle et viser des zones de jeu, tout en développant coordination et esprit d'équipe.



Clermont Sports Haltérophilie

Initiation aux mouvements de l'haltérophilie sous forme d'ateliers : arraché, épaulé-jeté.



Fédération Française de Course Camarguaise

Un atelier de réalité virtuelle 360°, équipé d'un casque VR, petits et grands seront plongés dans le monde de la bouvine, chère à notre culture...

Cette animation proposée par la Fédération Française de Course Camarguaise permet une immersion totale au sein d'une manade mais également d'être au plus proche des raseteurs et des taureaux à l'intérieur d'une arène. Debout ou assis, les afeciounados, mais également les non-initiés seront transportés durant plus de 7 minutes dans une expérience virtuelle unique.

