

J COMME ...

• JUDO CLUB LE PRADET

DISCIPLINE : Judo

A partir de 4 ans
C'est un sport de combat et de contact. Il se pratique sur un tatami et chaque combattant porte un kimono. L'objectif est de faire tomber son adversaire selon des règles.

Pratiquer le judo, c'est être courageux, respectueux envers ses adversaires et ça aide à canaliser son énergie.

06 12 63 61 99

frederic.pastre@sfr.fr

P COMME ...

• PÔLES

DISCIPLINE : COURSE D'ORIENTATION

A partir de 7 ans

La course d'orientation est une discipline sportive d'origine scandinave qui se déroule en général dans la forêt.

Avec l'aide d'une carte et d'une boussole. Ta mission ... si tu l'acceptes !... consiste à effectuer un parcours. Des balises sont indiquées avec précision sur une carte spéciale très détaillée.

Le coureur doit à tout moment décider du meilleur chemin à suivre pour atteindre au plus vite l'arrivée.

06 12 53 54 07

poles8311@bbox.fr

R COMME ...

• RACING CLUB PRADETAN ≡RCP≡

DISCIPLINE : RUGBY

BABY RUGBY : de 3 à 4 ans

ECOLE DE RUGBY : de 5 à 10 ans

C'est un sport collectif de grand terrain qui se joue en extérieur. Le ballon est ovale et se joue à la main et au pied. C'est un sport de contact où il est nécessaire d'avoir du respect pour ses adversaires et pour l'arbitre. Il y a aussi une grande solidarité dans l'équipe.

C'est un sport très physique, tu vas donc dépenser beaucoup d'énergie en jouant, en plus d'améliorer ta coordination, ta vitesse et ton adresse.

06 19 64 65 19

rcpradetan@gmail.com

S COMME ...

• SO DANSE

DISCIPLINE : DANSE

A partir de 4 ans

Danser, bouger au rythme de la musique ! S'amuser et créer des chorégraphies.

La danse est une bonne activité physique qui présente de nombreux avantages. Tu pourras ainsi :

- améliorer ta coordination, ton équilibre, ton sens du rythme et ta mémoire, travailler ta souplesse.

- exprimer ta créativité, prendre confiance en toi.

06 10 31 43 51

marie-therese.bonno@orange.fr

T COMME ...

• TENNIS

CLUB PRADETAN

DISCIPLINE : TENNIS

JOUER. S'AMUSER

AU TENNIS

A partir de 4 ans

Viens taper dans une balle de tennis sur

un court, manier une raquette et faire des échanges en simple ou en double avec un copain ou une copine, ou en famille.

Le tennis est un sport de raquette d'opposition.

Il privilégie autant la tête que les jambes, la vitesse, la coordination, et la confiance en soi. C'est un jeu très ludique.

06 29 70 54 84

contact@tennisclubpradetan.fr

U COMME ...

• USP BASKET

DISCIPLINE : BASKET

A partir de 11 ans

C'est un sport collectif de petit terrain qui se joue en intérieur et en équipe de 5 contre 5. Le ballon est orange et se joue à la main en dribblant ou en faisant des passes. Le but est de marquer des paniers et donc des points.

Avec les sports de balles, tu développes l'esprit d'équipe, la vitesse, la coordination, l'adresse et le goût de l'effort.

Les entraînements permettent d'améliorer ta condition physique.

pradet.basket@gmail.com

• USP FOOT

DISCIPLINE : FOOTBALL

A partir de 5 ans

C'est un sport collectif grand terrain de plein air qui se joue à 11 contre 11.

Le ballon est rond et se joue au pied.

Avec les sports de balles, tu développes l'esprit d'équipe, la vitesse, la coordination, l'adresse et le goût de l'effort, mais aussi le respect de ses adversaires et de l'arbitre. Les entraînements permettent d'améliorer ta condition physique.

06 03 90 54 70 - 07 71 78 80 84

dany.brandl@icloud.com

gaetan.goncalves@hotmail.fr

V COMME ...

• VOLLEY

PRADETAN GARDEEN

DISCIPLINE : VOLLEY-BALL

A partir de 4 ans

C'est un sport collectif de petit terrain, opposant 2 équipes de 6 joueurs, séparés par un filet au-dessus duquel chaque camp doit renvoyer le ballon à la main.

Avec le volley-ball, tu développes l'esprit d'équipe, la vitesse, la coordination, l'adresse et le goût de l'effort. Mais aussi la concentration et le sens de l'anticipation. C'est un jeu très ludique.

vpg.secretaire@gmail.com

Livret sportif pour les enfants

impression : IACPA

1200 exemplaires

Directeur de la publication :

Hervé Stassinis, maire du Pradet.

Conception : Service communication

Service jeunesse et sport

tél. 04 94 08 62 30

sport@le-pradet.fr

LIVRET SPORTIF

POUR LES ENFANTS

VILLE DU PRADET

Cher(e) élève du Pradet,

C'est avec plaisir que nous t'adressons ce petit livret sportif pour la rentrée scolaire 2022. Celui-ci t'aidera à choisir tes activités sportives pour l'année qui commence, parmi les nombreux clubs pradétans qui ont accepté de figurer dans ce document. Avec l'aide de tes parents, tu trouveras certainement le sport qui te convient.

Le sport, c'est une école de la vie, avec ses règles à respecter, les coéquipiers et les adversaires. On apprend à se dépasser, tout en vivant des moments de convivialité avec les autres membres du club.

Selon tes envies et avec l'accord de ta famille, tu trouveras sur notre commune de très nombreuses pratiques sportives qui te permettront de :

- **Jouer, te défouler, t'amuser et te faire de nouveaux amis**
- **Te dépenser pour rester en très bonne santé**
- **Te dépasser pour découvrir tes capacités en dehors de l'école**
- **Développer ton sens de la stratégie**
- **Améliorer ta concentration, ta souplesse, ton endurance, selon le sport choisi....**

Voici les quelques bonnes raisons de devenir un vrai sportif au Pradet.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous une excellente rentrée sportive, et nous remercions tous les clubs pour leur mobilisation.

HERVÉ STASSINOS

Maire du Pradet, Vice-président de Toulon Provence Méditerranée
Conseiller régional Provence-Alpes-Côte d'Azur

AGNÈS BIASUTTO

Adjointe au maire, déléguée aux sports

LE SPORT. C'EST BON POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE
QUELQUES TRUCS POUR AIDER LES PARENTS ET LES ENFANTS À TROUVER LE BON CLUB !

« ENFANTS

Quel sport ?

Choisis un sport que tu aimes, dans lequel tu te sens bien. Tous les sports sont bons du moment qu'on les fait avec plaisir.

Oui mais où ?

L'idéal est de trouver un sport qui est proche de chez toi ou de ton école. Comme ça tu peux t'y rendre facilement.

J'hésite encore...

Profite de l'école pour tester de nouvelles activités : périscolaire, USEP/UNSS.

Les centres de loisirs peuvent également proposer des ateliers découvertes.

Pendant les vacances, c'est le bon moment pour tenter de nouvelles activités avec les stages sportifs municipaux.

Et si je change d'avis ?

Parles-en avec tes parents, si tu n'as plus envie d'aller faire cette activité, identifie pourquoi : tu n'aimes plus ce sport ? La relation avec tes camarades est difficile ? Tu es découragé ?

Selon ta réponse, tu sauras si c'est le sport ou le club qui ne te convient pas. Et tu pourras soit changer d'activité, soit chercher un autre lieu pour pratiquer. »



« PARENTS

Quel sport ?

Il doit se sentir capable de pratiquer cette activité, d'en éprouver du plaisir et de s'épanouir : c'est une garantie de sa motivation.

Oui mais où ?

Ce petit livret vous renseignera sur tous les clubs accueillant des enfants et des ados au Pradet, avec leurs coordonnées. Renseignez-vous sur les modalités d'inscriptions des clubs : date, tarif, lieu(x) de pratique.

Il (elle) hésite encore....

Profitez des séances d'essais gratuites pour permettre à votre enfant de tester plusieurs sports.

Et s'il (elle) change d'avis ?

Prenez le temps d'échanger avec l'éducateur sportif de votre enfant. Puis, parlez avec votre enfant et réfléchissez à une alternative. »

A COMME ...

• AIKIDO

DISCIPLINE : AÏKIDO

A partir de 6 ans

L'aïkido propose au jeune public de pratiquer cet art martial japonais d'auto-défense, non compétitif comportant des techniques de contrôle ou de projection à mains nues.

L'aïkido améliorera ta souplesse et ta coordination, ta confiance en soi et ton self contrôle, et l'esprit de camaraderie.

06 71 33 13 76

aikido.club.pradetan@hotmail.fr



• AMICALE LAÏQUE

DISCIPLINES : BABY-GYM : de 3 à 5 ans

BABY ROLLER : de 3 à 5 ans

EVEIL SPORTIF : de 6 à 10 ans

ECOLE D'ESCALADE : à partir de 7 ans

NATATION : de 6 à 12 ans

ROLLER : de 6 à 13 ans

THÉÂTRE : de 7 à 12 ans

VTT : de 6 à 11 ans

De nombreuses possibilités pour découvrir le sport dès le plus jeune âge.

04 94 21 55 94

amicalelaiquedupradet@gbusiness.fr



• AQUABULLES

DISCIPLINE : PLONGÉE

De 12 à 16 ans

La plongée sous-marine est une activité consistant à rester sous l'eau, soit en apnée dans le cas de la plongée libre, soit en respirant à l'aide d'un tuba ou le plus souvent en s'équipant d'une bouteille de plongée. Tu découvriras le milieu sous-marin, sa faune et sa flore magnifique.

Ecole de plongée : pratique de la plongée et diplôme de plongée à l'issue et activités manuelles, informatives, écologiques.

06.13.49.24.18

aquabulles83@aol.com



• ATELIER ZEN

DISCIPLINE : YOGA, SOPHROLOGIE ...

A partir de 6 ans

Le yoga consiste en un enchaînement de mouvements, le plus important est d'écouter ton corps, de te détendre, te relaxer, calmer tes pensées...un jeu d'enfant. La sophrologie consiste à rechercher le bien-être de la personne et est basée sur la relaxation. Ces disciplines te permettront d'acquérir souplesse et concentration.

06 19 61 44 16

atelierzen83@gmail.com



C COMME ...

• CARINE ET CIE

DISCIPLINE : YOGA,

PILATES, ATELIERS

BIEN-ÊTRE ...

Le Pilates travaille sur les muscles et le positionnement corporel. Les exercices se font avec des accessoires comme le ballon par exemple. Le Pilates t'apprend à mieux te tenir et corriger les mauvaises postures.

06 70 70 67 43

carine.montoya@sfr.fr



• CLUB NAUTIQUE

DU PRADET

DISCIPLINES :

SPORTS NAUTIQUES

OPTIMIST : de 7 à 10 ans

CATAMARAN : à partir de 11 ans

PLANCHE À VOILE : à partir de 11 ans

DERIVEUR : à partir de 11 ans

Viens découvrir la voile !

Tu te déplaceras à bord d'une embarcation et/ou d'un bateau propulsé par le vent.

Optimist – catamaran – planche à voile ... te permettront de naviguer.



Impératif ! Savoir nager et être en bonne condition physique.

04 94 75 19 03

clubvoile.pradet@gmail.com

D COMME ...

• DJAI MUAY THAI

DISCIPLINE : BOXE THAI

A partir de 6 ans

Six ans est l'âge idéal pour commencer.

La boxe est un sport vraiment complet qui travaille tant le physique que le mental.

Ton entraîneur t'expliquera que pour pratiquer la boxe, il faut respecter les règles et son adversaire.

C'est un sport avec une véritable éthique : rigueur, persévérance et respect.

03 12 09 83 31

secretariat.djaimuaythai@sfr.fr

