

Escalade

Parfaitement adaptée aux enfants, même très jeunes, avec ou sans handicap. C'est comme un puzzle géant qui ne demande qu'à être résolu, mais grimper demande aussi de la souplesse, de la coordination et de la force.

C'est une activité autant mentale que physique demandant de la patience, une focalisation constante, et une capacité d'analyse de problèmes afin d'arriver en haut du mur. Vos enfants se mettront en forme au travers d'une activité Super Fun, permettant de canaliser leur énergie.

L'escalade indoor permet aux enfants de sortir de leur zone de confort dans une ambiance sûre, conviviale et augmentera leur confiance en soi.

Judi 29 avril et mercredi 5 mai 2021 de 18h15 à 19h15

Enfants/adolescents

TOTEM Escalade

Ch de Verney 5A, 1024 Ecublens

Parcours et jeux d'adresse

Tu aimes grimper, rouler, glisser, sauter ou te balancer, mais surtout t'amuser en entraînant ton adresse et ton agilité ? Des activités individuelles ou en petit groupe pour progresser à ton rythme.

Mercredi 28 avril et 5 mai 14h – 15h

Collège des Bergières – Lausanne

Enfants/adolescents

Jeux de balles et sports collectifs

Tu aimes jouer au ballon, dribbler, marquer des buts ou des paniers, mais aussi découvrir de nouveaux jeux, et te faire des copains en partageant ta passion

Basket, football, unihockey et sports

d'équipes adaptés pour jouer tous ensemble !

Mercredi 28 avril et 5 mai 15h – 16h

Collège des Bergières – Lausanne

Enfants/adolescents

Tennis

Le tennis est l'un des sports permettant d'améliorer vos capacités mentales, dont la concentration et la gestion de ses émotions. Le tennis, comme les sports d'adversité directe, a cette vertu de forger le caractère, le mental des joueurs et améliorer la maîtrise de soi, fait qu'il exige un certain contrôle de sa force et une précision dans son jeu.

Nous vous donnons donc l'opportunité d'essayer cette activité, dans un cadre qui respecte vos besoins et la difficulté de chacun, en pratiquant le même sport que l'un de nos emblèmes nationaux, Roger Federer.

Samedi 1er et 08 mai 18h – 19h

Tennis Club Pully

Rochettaz 48 – Pully

Ouvert à tous

Tir à l'arc

Le tir à l'arc est une discipline de maîtrise et de précision qui nécessite un bon équilibre entre le corps et l'esprit. Sport de visée et d'adresse se pratiquant en individuel ou par équipe, il permet d'améliorer sa coordination, la gestion de ses repères dans l'espace ainsi que sa concentration.

Jeudi 6 mai et 10 juin ados 17h30 à 19h00 **adultes** : 19h00 – 20h30
World Archery Excellence centre
Chemin du Chalet Pra Roman 12
1000 Lausanne 25

Atelier cheval

Le cheval « miroir des émotions », va permettre à la personne de se découvrir, vivre ses émotions sans jugement et en toute sécurité. Au contact du cheval, la personne va pouvoir activer ses sens et se connecter à la nature. Elle reprendra confiance en elle et en son corps. Aux côtés du cheval, la personne va avancer pas après pas. Un atelier dédié à tous durant lequel vous pourrez être en contact avec les chevaux et la nature. Diverses activités en lien avec le cheval seront proposées (brossage, parcours à côté du cheval, balade à cheval, etc.)

Mercredi 19 mai 9 juin de 15h-16h et 16h-17h - Enfants/ados
Mardi 18 mai et 08 juin 18h-19h - Adultes
Rte de Sugnens 17 - Poliez-le-Grand

Escrime

L'escrime handisport est une discipline mixte qui se pratique en fauteuil roulant, au fleuret, à l'épée et au sabre. En plus de ses qualités ludiques, l'escrime favorise la connaissance de son corps, permet un meilleur équilibre du tronc mais aussi la vivacité de décision et de réaction liée au sens de l'observation et à l'esprit d'analyse, tout en travaillant la précision du geste, la coordination des membres et du corps. Des démonstrations ainsi que des ateliers seront organisés à l'occasion de cette journée ouverte à tous.

Samedi 12 juin de 10h à 17h
Cercle des Armes de Lausanne
Vaudoise Arena
Ch du Viaduc 14 - 1008 Prilly
Ouvert à tous

Inscription obligatoire pour toutes les séances.

Renvoyer le bulletin d'inscription d'ici le 25 avril à
Mme Marina Le Bec marina.lebec@as-fairplay.ch
Le Fort à Culet 93 – 1897 Le Bouveret

Une confirmation vous sera adressée par mail ou sms.
En cas d'empêchement, merci de nous avertir 079 605 86 28