

## LES ACTIVITES PROPOSEES

enfants adolescents

adultes seniors

### Sports de nature

Randonnée  
Marche consciente  
Course d'orientation  
Marche nordique, Bungy Pump

### Equilibre-motricité

Athlétisme  
Acrosport  
Parcours motricité et sensoriel  
Equilibre : Slackline, pédalier, rolla bola  
Vélo (enfant), trottinettes, draisienne

### Santé bien-être

Yoga doux et dynamique  
Swiss Ball  
Pilates  
Gymnastique d'entretien et conscience corporelle

### Sports innovants collectifs

Bumball  
Poull ball  
Tchouckball  
Scratchball  
Peteca  
Disc Golf  
Ultimate

### Sports collectifs

Baseball  
Handball  
Volleyball  
Basketball  
Street hockey  
Rugby flag

### Jeux de raquette

Badminton  
Speedminton  
Tennis  
Tennis de table

### Jeux traditionnels

Pétanque  
Boccia (pétanque adaptée)  
Palets vendéens et bretons  
Mölkky  
Sarbacane  
Tire à la corde

### Sport santé et sur ordonnance

Programme avec des activités adaptées.

