

# SPORT AU TRAVAIL !

## Fiche descriptive des sports



## SPORT AU TRAVAIL ! – Fiche descriptive des sports

L'UFOLEP 44 accompagne les entreprises dans la mise en place d'activités physiques et sportives régulières et/ou occasionnelles.

### ACTIVITES PHYSIQUES D'ENTRETIEN

**Gym douce** : activité de maintien de la forme physique par la réalisation de mouvements d'étirement et de renforcement musculaire permettant une prise de conscience complète de son corps.

**Dans vos locaux (sans douche)**

**Pilate** : gymnastique douce du corps qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements.

**Dans vos locaux (sans douche)**

**Stretching** : pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

**Dans vos locaux (sans douche)**

**Gym dynamique** : activité physique d'entretien corporel permettant d'enchaîner des exercices d'endurance et de renforcement musculaire avec ou sans matériel.

**Dans vos locaux (avec douche)**

**LIA** : aérobic de faible impact proposant des enchaînements chorégraphiés sur une musique entraînante.

**Dans vos locaux (avec douche)**

**Step** : discipline aérobic proposant des enchaînements chorégraphiés sur un bloc rectangulaire plus ou moins haut en fonction du niveau des pratiquants.

**Dans vos locaux (avec douche)**

**Zumba** : programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse.

**Dans vos locaux (avec douche)**

**Marche nordique** : marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques qui se pratique en plein air et permet le développement des capacités cardio-vasculaire et musculaires.

**Lieu : En extérieur**



## SPORT AU TRAVAIL ! – Fiche descriptive des sports

### SPORTS COLLECTIFS INNOVANTS

**Tchoukball** : Sport collectif mixte proche du handball. Les contacts et les déplacements avec le ballon sont interdits.

**Korfball** : Sport collectif mixte proche du basket-ball. Les déplacements avec le ballon sont interdits ce qui oblige à jeu de passes collectif.

**Kinball** : Seul sport collectif à se jouer à 3 équipes simultanément. Le kin-ball se joue avec un ballon de plus de 1 mètre de diamètre.

**Floorball** : Sport collectif dont l'objectif est de mettre une balle dans le but adverse à l'aide d'une crosse. Il s'apparente au hockey sur glace, l'avantage est qu'il peut se pratiquer en de nombreux lieux car il ne nécessite pas de revêtement particulier.

**Dans un gymnase**

### SPORTS COLLECTIFS TRADITIONNELS

Volley-ball, basket-ball, ultimate, football...

**Dans un gymnase**

### SPORTS INDIVIDUELS

Badminton, tir à l'arc et roller.

**Dans un gymnase**

Toutes ses activités sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés d'état.

Un programme multisport peut être mis en place (2 à 3 séances par activité).

Le matériel nécessaire à la pratique de ses activités est mis à disposition par l'UFOLEP 44.



**UFOLEP 44** - 9 rue des Olivettes – BP 74107 Nantes Cedex 1

Maxime LETHU - mlethu@fal44.org - 02.51.86.33.34

[www.ufolep44.org](http://www.ufolep44.org)