

midi actif

NOUVEAU:

Urban Training
Basketball
Aqua circuit
Cross-boxing
Sophrologie

Delémont
Porrentruy
Franches-Montagnes

12h15 à 13h15

2019/20

20 activités réparties sur les 3 districts.

N'attendez plus pour vous inscrire !

Inscription et informations sur: www.jura.ch/ocs ou sur www.fondationo2.ch

Présentation des activités physiques

MIDI ACTIF

Les cours Midi actif sont, pour la majorité, des cours d'initiation. L'idée première de Midi actif est de vous faire découvrir une activité physique et sportive tout en ayant du plaisir afin que vous puissiez ensuite vous inscrire dans un club, une société mais également afin que vous trouviez un ou des partenaires de sport !

Heures des cours : 12h00-12h15 à 13h00-13h15 (à définir avec l'animateur-trice lors de la première séance).

Début des cours, salle et animateur selon le descriptif ci-dessous.

Les cours n'ont pas lieu durant les vacances scolaires.

Prix des cours : 80.- pour la session de 12 cours, 100.- pour la session de 16 cours. Excepté pour le fitness aquatique au Noirmont : 100.- pour 12 cours, 120.- pour 16 cours.

Inscription via internet. Dès janvier, paiement en ligne uniquement !

Liste des activités proposées :

DELEMONT	4
NATATION (TECHNIQUES DE NAGE)	5
CAF – CUISSÉS-ABDOS-FESSIERS	6
SOPHROLOGIE (NOUVEAU)	7
PILATES.....	8
SQUASH.....	9
GYMNASTIQUE POUR LE DOS	10
FITNESS AQUATIQUE.....	11
GYM BARRE AU SOL	12
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	13
CROSS-BOXING (NOUVEAU)	14
YOGA DE LA DOUCEUR (NOUVEAU)	15
BADMINTON.....	16
QI GONG.....	17
URBAN TRAINING (NOUVEAU)	18
COURIR POUR SA SANTE	19
INDOOR CYCLING	20
PORRENTROY	21
AQUA CIRCUIT (NOUVEAU)	22
YOGA.....	23
URBAN TRAINING (NOUVEAU)	24
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	25
GYMNASTIQUE POUR LE DOS	26
PILATES.....	27
BASKETBALL (NOUVEAU).....	28
INITIATION AU TENNIS	29
CROSS TRAINING.....	30
BADMINTON.....	31
NATATION (TECHNIQUES DE NAGE)	32
FRANCHES-MONTAGNES	33
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	34
FITNESS AQUATIQUE.....	35

DELEMONT

NATATION (TECHNIQUES DE NAGE)

La natation est un sport très complet qui donne une sensation de glisser sur l'eau à ceux qui la pratiquent.

Le cours vous permettra d'améliorer ou de vous initier aux nages principales que sont le crawl et la brasse. La technique de ces différentes nages sera présentée et chaque participant recevra des conseils pour améliorer sa nage. Les culbutes en natation seront aussi présentées et chacun pourra s'y exercer.



Durant les séances des exercices techniques seront proposées ainsi que des distances plus longues pour une amélioration de l'endurance.

MAXIMUM 12 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animatrice
Delémont	Piscine Blancherie	Septembre à décembre 2019	LUNDI	12	Marie-Claire Minati
Delémont	Piscine Blancherie	Janvier à mai 2020	LUNDI	16	Marie-Claire Minati

Les cours commencent le 9 septembre, pour 12 fois.

CAF – CUISSSES-ABDOS-FESSIERS

Le **CAF** est un cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps. Le travail se fait sur le renforcement avant tout de la ceinture abdominale, les fessiers ainsi que les jambes.

Excellent cours pour renforcer, modeler et tonifier tout le bas de votre corps.



- Amélioration de la condition physique générale
- Amélioration de la force musculaire et de l'endurance
- Amélioration de la posture
- Amélioration de la souplesse et de l'amplitude de vos mouvements
- Augmentation de la capacité cardiovasculaire et pulmonaire
- Sentiment de bien-être général

Matériel à prendre : tenue sportive, chaussures d'intérieur

MAXIMUM 25 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animateur-trice
Delémont	Physic club	Septembre à décembre 2019	LUNDI	12	Coach club
Delémont	Physic club	Janvier à mai 2020	LUNDI	16	Coach club

Les cours commencent le 9 septembre, pour 12 fois.

SOPHROLOGIE (NOUVEAU)

La sophrologie est une méthode psycho corporelle exclusivement verbale et non tactile. Elle emploie un ensemble de techniques simples et accessibles à tous qui vont à la fois agir sur le corps, les émotions et les pensées. Basée sur des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation elle permet de retrouver un apaisement intérieur, un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. Un entraînement hebdomadaire vous permettra d'acquérir une meilleure connaissance de vous et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité. La pratique ne nécessite aucune tenue particulière.



Matériel à prendre : Cahier et stylo

MAXIMUM 15 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animatrice
Delémont	Pro Senectute	Septembre à décembre 2019	LUNDI	12	Céline Derungs
Delémont	Pro Senectute	Janvier à mai 2020	LUNDI	16	Céline Derungs

Les cours commencent le 9 septembre, pour 12 fois.

PILATES

Pilates : une technique douce, corps et esprit, de renforcement des muscles posturaux/profonds, basée sur le contrôle du mouvement et la respiration spécifique.

*Pilates, c'est prendre soin de son corps EN LE RESPECTANT !
En Pilates on ne "force" pas ; on contrôle et on s'applique. Vous contrôlez et ressentez les exercices.*



C'est un équilibre entre :

- *Techniques "orientales & occidentales"*
- *Techniques "actuelles & traditionnelles"*
- *SCIENCE du corps & ART du mouvement*
- *Engagement du corps et du mental*
- *Travail physique efficace et sensation de détente*

Matériel à prendre : tapis de gymnastique

MAXIMUM 12 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animatrice
Delémont	Dojo Eric Hänni	Septembre à décembre 2019	MARDI / VENDREDI	12	Cécile Nivarlet
Delémont	Dojo Eric Hänni	Janvier à mai 2020	MARDI / VENDREDI	16	Cécile Nivarlet

Les cours commencent le 10/13 septembre, pour 12 fois.

SQUASH

Le squash est un sport de raquette unique : votre adversaire et vous-même devez attaquer et défendre sur le même terrain.

Cette activité est rapidement accessible, quel que soit votre niveau. Vitesse et coordination sont les deux clefs que vous apprendrez pour progresser dans ce sport très ludique.



Matériel : chaussures d'intérieur avec semelle non marquante
Possibilité de prêt de raquette si besoin

Maximum 12 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animateur
Delémont	La Croisée des Loisirs	Septembre à décembre 2019	MARDI	12	Vincent Roucayrol
Delémont	La Croisée des Loisirs	Janvier à mai 2020	MARDI	16	Vincent Roucayrol

Les cours commencent le 10 septembre, pour 12 fois.

GYMNASTIQUE POUR LE DOS

Divers exercices en musique servant à tonifier globalement le corps, améliorer la posture, renforcer le dos, les abdominaux, le périnée, l'équilibre.



Matériel : linge, tenue de sport et savates ou chaussettes antiglisse

MAXIMUM 20 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animatrice
Delémont	Salle 1 Blancherie	Septembre à décembre 2019	MARDI	12	Marielle Kury

Les cours commencent le 10 septembre, pour 12 fois.

FITNESS AQUATIQUE

Le fitness aquatique se résume à un travail (en musique) en eau peu profonde pour entraîner tous les facteurs de performance tels que l'endurance, la souplesse, la force, la coordination, la relaxation, le tout, lors d'une même séance !

Le fitness aquatique est aussi synonyme de dynamisme, d'efficacité et d'énergie. Il s'agit d'un entraînement efficace pour favoriser le système cardio-vasculaire, la force, la mobilité et les capacités de coordination et de cognition. Cette discipline est appropriée pour tous : hommes et femmes de tout âge et de toute condition physique.



Les cours débuteront par des exercices de coordination (course, renforcement, marche, etc.) puis de force et finalement d'endurance (marche, course, etc.). Ils se termineront par des exercices de relaxation.

Savoir nager n'est pas indispensable !

MAXIMUM 12 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animatrice
Delémont	Piscine Blancherie	Janvier à avril 2020	MARDI	12	Mélanie Meier

Les cours commencent le 14 janvier, pour 12 fois.

GYM BARRE AU SOL

Le cours de barre au sol ou barre à terre est une suite de mouvements tirés de la danse classique. Il permet à toute personne, sportive accomplie ou débutante, de prendre conscience de son corps en lui offrant un travail complet qui respecte les articulations : souplesse, renforcement musculaire en profondeur, meilleure posture du haut du corps.



MAXIMUM 15 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animatrice
Delémont	Salle Azur Pro Senectute	Septembre à décembre 2019	MERCREDI	12	Martine Bailat
Delémont	Salle Azur Pro Senectute	Janvier à mai 2020	MERCREDI	16	Martine Bailat

Les cours commencent le 11 septembre, pour 12 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Par divers exercices, les cours de renforcement musculaire engendrent une augmentation et une progression du rythme cardiaque. Le renforcement musculaire améliore le système cardio-vasculaire et cardio-respiratoire et permet de développer la coordination, d'augmenter la vitesse d'exécution des gestes à accomplir et d'améliorer aussi l'amplitude articulaire. De plus, il développe la confiance en soi !



Un programme préparatoire et préventif spécial axé sur l'entraînement de la force, de la coordination/équilibre et de l'endurance sera proposé aux participants.

Le cours se déroulera ainsi : petit échauffement diversifié et ludique, suivi d'un circuit training d'une dizaine de postes à exécuter en musique et dans la bonne humeur.

MAXIMUM 30 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animatrice
Delémont	Salle 1 Blancherie	Septembre à décembre 2019	MERCREDI	12	M-C. Faehndrich
Delémont	Salle 1 Blancherie	Janvier à avril 2020	MERCREDI	12	M-C. Faehndrich

Les cours commencent le 11 septembre, pour 12 fois.

CROSS-BOXING (NOUVEAU)

Le CrossBoxing, est une spécialité créée par le Jura Fight Academy : entraînement fonctionnel, musculaire, agilité, mobilité et souplesse, le tout inspiré par des sports de combats.

Où comment s'entraîner physiquement sans entrer dans la routine.

Des mouvements de sport de combat pieds et poings (boxe, kick boxing, Karaté, taekwondo, self-défense) sont utilisés mais sans contacts ni chocs.

Seul pré-requis : vous inscrire et participer. Nous nous occupons du reste.



Matériel :

MAXIMUM 20 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animateur
Courroux	Jura Fight Academy	Septembre à décembre 2019	MERCREDI	12	Abdel Tajani
Courroux	Jura Fight Academy	Janvier à mai 2020	MERCREDI	16	Abdel Tajani

Les cours commencent le 11 septembre, pour 12 fois.

YOGA DE LA DOUCEUR (NOUVEAU)

Les différents exercices réduisent les douleurs, redressent la colonne vertébrale, procurent une profonde détente et reconnectent les lignes énergétiques, entraînant ainsi un bien-être corporel, un équilibre émotionnel et une clarté intellectuelle.

La séance-type respectant un ordre biologique, non seulement les systèmes circulatoire, musculaire, artriculaire et en particulier nerveux, ne sont pas perturbés, mais au contraire : ils sont d'autant plus facilement rééquilibrés. Il en résulte bien-être, santé, calme, joie et équilibre intérieur.



Matériel : une tenue souple, éventuellement prendre une couverture et/ou coussin pour la relaxation.

MAXIMUM 20 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animatrice
Delémont	Dojo Eric Hänni	Septembre à décembre 2019	MERCREDI	12	Sophie Moine
Delémont	Dojo Eric Hänni	Janvier à mai 2020	MERCREDI	16	Sophie Moine

Les cours commencent le 11 septembre, pour 12 fois.

BADMINTON

Le badminton est un jeu d'opposition interindividuel dont le but consiste à défendre son camp et à attaquer le camp adverse dans le même coup de raquette. Il se joue à un contre un ou en double. Pour marquer des points, les joueurs doivent arriver à passer le volant à la partie adverse en le frappant avec la raquette. Si le volant touche par terre, le point est remporté par le joueur de la zone adverse.



Les cours Midi actif de badminton vous permettront de parfaire votre condition physique et votre coordination tout en vous amusant, quel que soit votre niveau ! Le cours commence par un échauffement, ensuite une partie d'exercices techniques sont proposés pour terminer avec du jeu libre en double ou en simple selon les possibilités.

MAXIMUM 16 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animateur
Delémont	La Croisée des Loisirs	Septembre à décembre 2019	JEUDI	12	Michel Hof
Delémont	La Croisée des Loisirs	Janvier à mai 2020	JEUDI	16	Michel Hof

Les cours commencent le 12 septembre, pour 12 fois.

QI GONG

Le Qi-Gong consiste en une combinaison de mouvements gymniques lents, d'exercices respiratoires et de divers procédés mentaux (méditation, visualisation), destiné au maintien de la bonne santé ainsi qu'au traitement des maladies. Il fait partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Il assure la longévité, renforce les muscles, assouplit les articulations, améliore la détente et la souplesse, augmente la capacité respiratoire, fortifie le système immunitaire, améliore la coordination, favorise la récupération, équilibre les émotions, soulage le stress, diminue les douleurs chroniques.



Le Qi gong, c'est donner les bienfaits à son corps et à son esprit, en pleine conscience.

Tenue légère – éventuellement un tapis

MAXIMUM 20 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animateur
Delémont	Dojo Eric Hänni	Septembre à décembre 2019	JEUDI	12	Jérôme Gassmann
Delémont	Dojo Eric Hänni	Janvier à mai 2020	JEUDI	16	Jérôme Gassmann

Les cours commencent le 12 septembre, pour 12 fois.

URBAN TRAINING (NOUVEAU)

L'idée de l'urban training est simple : elle consiste à reproduire à l'extérieur, **en ville**, une séance d'**entraînement** comme vous pourriez la faire dans une salle de sport. **Cardio, renforcement musculaire, étirements...** chaque type d'exercice peut être réalisé en profitant de **l'environnement urbain**. **Les escaliers, les barrières, les plots, les bancs** sont autant d'outils pour réaliser des exercices variés et efficaces, à associer à une séance de running.



Il est possible soit d'intégrer les exercices au fur et à mesure de sa course, lorsque vous rencontrez des aménagements adéquats, par exemple **des plots à sauter, des escaliers à grimper**, soit de faire une séance d'exercices après une séquence de cardio, par exemple dans un parc.

MAXIMUM 20 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animateur
Delémont	Salle Blancherie 1 Vestiaires	Septembre à décembre 2019	JEUDI	12	Christophe Gerbet
Delémont	Salle Blancherie 1 Vestiaires	Janvier à mai 2020	JEUDI	16	Christophe Gerbet

Les cours commencent le 12 septembre, pour 12 fois.

COURIR POUR SA SANTE

La course à pied est l'un des sports les plus simples et les plus sains. Au-delà du plaisir que cela procure, courir est un formidable atout pour la santé. Les bienfaits de la pratique de la course à pied se font en effet ressentir sur tous les aspects de la santé, comme le contrôle du poids, la prévention de la perte osseuse et musculaire, l'amélioration des capacités cardio-vasculaires, la diminution du stress, la prévention de certaines maladies, l'amélioration de la coordination, etc.



Le cours Midi actif "Courir pour sa santé" permettra aux non-initié-e-s de découvrir les joies et les plaisirs de la course à pied grâce à un entraînement adapté à leurs capacités : l'échauffement (env. 20 min) se déroule toujours en salle et la course qui suit a lieu en plein air. Les participants avertis auront pour leur part beaucoup de satisfaction et de bien-être dans le fait de pratiquer leur sport de prédilection à la pause de midi et d'allier ainsi détente, effort et interaction sociale. Le grand avantage de ce cours est qu'il a lieu en plein air, un excellent moyen de se ressourcer entre deux périodes de travail ! Plus d'hésitation, venez vous aérer dans la bonne humeur !

MAXIMUM 25 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animatrice
Delémont	Salle 3 Blancherie	Septembre à décembre 2019	VENDREDI	12	Anne Crétin
Delémont	Salle 3 Blancherie	Janvier à mai 2020	VENDREDI	16	Anne Crétin

Les cours commencent le 13 septembre, pour 12 fois.

INDOOR CYCLING

Cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultats avec un minimum d'impact sur vos articulations. Sur une musique énergisante, prenez la route avec votre coach qui emmènera le peloton sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats.

Vous contrôlez votre niveau de résistance et la vitesse pour améliorer votre condition physique au fil du temps.



- Améliore la capacité cardio-respiratoire
- Brûlez les calories et les graisses
- Améliore la condition physique

Matériel : tenue sportive ou cycling, chaussures de vélo adaptable avec les pédales

MAXIMUM 17 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animateur-trice
Delémont	Physic club	Septembre à décembre 2019	VENDREDI	12	Coach Club
Delémont	Physic club	Janvier à mai 2020	VENDREDI	16	Coach Club

Les cours commencent le 13 septembre, pour 12 fois.

PORRENTRUY

AQUA CIRCUIT (NOUVEAU)

Profitez pleinement des bienfaits de l'eau. Combinez vos activités pour plus de résultats.

Découvrez ce programme d'entraînement multi-atelier (cycling, running, cardio training et power-sculpting) pour une séance forme et bien-être incomparable avec des exercices ciblés et des mouvements spécifiques.

Vous allez affiner votre silhouette, booster votre tonus musculaire, gagner en endurance tout en préservant votre capital santé.

Destiné à un large public, ce cours combine des exercices variés faisant travailler le bas et le haut du corps mais aussi les abdos et le cardio. Osez et jetez-vous à l'eau...



Savoir nager n'est pas indispensable !

MAXIMUM 12 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animatrice
Porrentruy	Piscine des Tilleuls	Septembre à décembre 2019	LUNDI	12	Séverine Nappez
Porrentruy	Piscine des Tilleuls	Janvier à mai 2020	LUNDI	16	Séverine Nappez

Les cours commencent le 9 septembre, pour 12 fois.

YOGA

Le terme yoga signifie "union" : son but est l'unification du corps, du mental et de l'esprit.

Le yoga est une discipline accessible à tous qui renforce la souplesse, la tonicité, l'équilibre et l'harmonie. Les cours sont composés de diverses techniques telles qu'Asana (postures, assises), Pranayama (exercices respiratoires propres à stimuler l'énergie vitale de chacun) et Dhyana (concentration et méditation).

Le yoga permet de développer la souplesse et l'équilibre, il améliore la respiration, les capacités cardio-vasculaires, la circulation sanguine et le fonctionnement des organes internes. Il favorise également la réduction du stress et développe la confiance en soi, ce qui optimise ainsi l'utilisation de notre énergie.



MAXIMUM 20 PERSONNES

Les cours auront lieu à la rue des Tilleuls 5, à Porrentruy, dans le bâtiment de la Garderie Les Lutins, au 1^{er} étage.

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animatrice
Porrentruy	Rue des Tilleuls 5	Septembre à décembre 2019	LUNDI	12	Gaétane Voillat
Porrentruy	Rue des Tilleuls 5	Janvier à mai 2020	LUNDI	16	Gaétane Voillat

Les cours commencent le 9 septembre, pour 12 fois.

URBAN TRAINING (NOUVEAU)

L'idée de l'urban training est simple : elle consiste à reproduire à l'extérieur, **en ville**, une séance d'**entraînement** comme vous pourriez la faire dans une salle de sport. **Cardio, renforcement musculaire, étirements...** chaque type d'exercice peut être réalisé en profitant de l'**environnement urbain**. **Les escaliers, les barrières, les plots, les bancs** sont autant d'outils pour réaliser des exercices variés et efficaces, à associer à une séance de running.



Il est possible soit d'intégrer les exercices au fur et à mesure de sa course, lorsque vous rencontrez des aménagements adéquats, par exemple **des plots à sauter, des escaliers à grimper**, soit de faire une séance d'exercices après une séquence de cardio, par exemple dans un parc.

MAXIMUM 20 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animateur
Porrentruy	Activa Fitness (Rte d'Alle 1b)	Septembre à décembre 2019	LUNDI	12	Christophe Gerbet
Porrentruy	Activa Fitness (Rte d'Alle 1b)	Janvier à mai 2020	LUNDI	16	Christophe Gerbet

Les cours commencent le 9 septembre, pour 12 fois.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Par divers exercices, les cours de renforcement musculaire engendrent une augmentation et une progression du rythme cardiaque. Le renforcement musculaire améliore le système cardio-vasculaire et cardio-respiratoire et permet de développer la coordination, d'augmenter la vitesse d'exécution des gestes à accomplir et d'améliorer aussi l'amplitude articulaire. De plus, il développe la confiance en soi !



Un programme préparatoire et préventif spécial axé sur l'entraînement de la force, de la coordination/équilibre et de l'endurance sera proposé aux participants.

Le cours se déroulera ainsi : petit échauffement diversifié et ludique, suivi d'un circuit training d'une dizaine de postes à exécuter en musique et dans la bonne humeur.

MAXIMUM 30 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animateur
Porrentruy	Salle A Oiselier	Septembre à décembre 2019	LUNDI	12	Régis Léchenne
Porrentruy	Salle A Oiselier	Janvier à mai 2020	LUNDI	16	Régis Léchenne

Les cours commencent le 9 septembre, pour 12 fois.

GYMNASTIQUE POUR LE DOS

Divers exercices en musique servant à tonifier globalement le corps, améliorer la posture, renforcer le dos, les abdominaux, le périnée, l'équilibre.

Matériel à prendre : tenue de sport et savates ou chaussettes antiglisse



MAXIMUM 12 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animatrice
Porrentruy	Salle Tilleuls	Septembre à décembre 2019	MARDI	12	Margit Friche

Les cours commencent le 10 septembre, pour 12 fois.

PILATES

Il s'agit d'une méthode douce qui vise à améliorer la posture, la souplesse et le tonus musculaire. La musculature profonde est particulièrement stimulée. L'alignement du corps et la respiration, continuellement sollicitée, constituent la base du travail.

Une pratique régulière active la prise de conscience du corps. L'action du mental lié à la concentration est particulièrement bénéfique sur l'anxiété et le niveau de stress. C'est un peu comme si vous combiniez le meilleur entraînement physique au yoga !



Le Pilates donne une meilleure posture, favorise un ventre plat, délie les articulations, prévient les maux de dos, et conduit votre corps vers un état d'harmonie et d'équilibre.

Matériel à prendre : tapis de gymnastique et linge

MAXIMUM 12 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animatrice
Porrentruy	Salle 2 Banné	Septembre à décembre 2019	MARDI	12	Séverine Nappéz
Porrentruy	Salle 2 Banné	Janvier à mai 2020	MARDI	16	Séverine Nappéz

Les cours commencent le 10 septembre, pour 12 fois.

BASKETBALL (NOUVEAU)

Le basketball signifie la balle au panier. C'est bien l'objectif de ce sport. C'est un sport collectif qui demande des qualités individuelles. Un sport qui nécessite de l'adresse, un sens de l'observation et un esprit d'équipe.

Les bases du basketball sont les dribbles, les passes et le tir au panier, qui développent la mobilité et la coordination des mouvements. Il existe énormément de gestes techniques, ce qui en fait un sport passionnant apportant beaucoup de satisfaction.

C'est un plaisir de jouer à plusieurs mais il est aussi possible de s'entraîner seul avec des exercices très simples. La progression seul ou en équipe se fait naturellement.

Venez bouger et vous dépensez dans un sport complet.



Matériel à prendre : Une paire de baskets, affaires de sport + une bouteille d'eau

MAXIMUM ?? PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animateur
Porrentruy		Septembre à décembre 2019	MARDI	12	Luca Ferrari
Porrentruy		Janvier à mai 2020	MARDI	16	Luca Ferrari

Les cours commencent le 10 septembre, pour 12 fois.

INITIATION AU TENNIS

Le tennis est un sport très plaisant et complet. Depuis quelques années, grâce à Roger Federer notamment, c'est devenu très populaire. Avec quelques cours, on peut découvrir les bases techniques et tactiques, par la suite on peut le pratiquer soit comme loisirs ou bien en compétition.



Matériel à prendre : chaussures de tennis normales pour l'extérieur et chaussures de tennis spéciales pour moquette avec semelles lisses sans profil ni marquante

MAXIMUM 14 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animateur
Porrentruy	Tennis-club Porrentruy et Tennis couvert d'Ajoie	Septembre à décembre 2019	MARDI	12	Lorenzo Annichiarico
Porrentruy	Tennis-club Porrentruy et Tennis couvert d'Ajoie	Janvier à mai 2020	MARDI	16	Lorenzo Annichiarico

Les cours commencent le 10 septembre, pour 12 fois.

CROSS TRAINING

Cours basé sur le principe d'entraînement "croisé" des qualités physiques essentielles. Le cours tient compte de ce qu'il y a de meilleur dans les activités physiques comme l'haltérophilie, la force athlétique, la gymnastique, l'athlétisme, la musculation ou la boxe... et on obtient une entité nouvelle et fonctionnelle qui développera toutes les qualités physiques fondamentales : force, puissance, résistance, endurance, coordination, équilibre et la précision motrice.



MAXIMUM 15 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animateur
Porrentruy	Let's go Fitness	Septembre à décembre 2019	MERCREDI	12	Fabien Kleinholtz
Porrentruy	Let's go Fitness	Janvier à mai 2020	MERCREDI	16	Fabien Kleinholtz

Les cours commencent le 11 septembre, pour 12 fois.

BADMINTON

Le badminton est un jeu d'opposition interindividuel dont le but consiste à défendre son camp et à attaquer le camp adverse dans le même coup de raquette. Il se joue à un contre un ou en double. Pour marquer des points, les joueurs doivent arriver à passer le volant à la partie adverse en le frappant avec la raquette. Si le volant touche par terre, le point est remporté par le joueur de la zone adverse.



Les cours Midi actif de badminton vous permettront de parfaire votre condition physique et votre coordination tout en vous amusant, quel que soit votre niveau ! Le cours commence par un échauffement, ensuite une partie d'exercices techniques sont proposés pour terminer avec du jeu libre en double ou en simple selon les possibilités.

MAXIMUM 16 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animateur
Porrentruy	Salle A Oiselier	Septembre à décembre 2019	JEUDI	12	Régis Léchenne
Porrentruy	Salle A Oiselier	Janvier à mai 2020	JEUDI	16	Régis Léchenne

Les cours commencent le 12 septembre, pour 12 fois.

NATATION (TECHNIQUES DE NAGE)

La natation est un sport très complet qui donne une sensation de glisser sur l'eau à ceux qui la pratiquent.

Le cours vous permettra d'améliorer ou de vous initier aux nages principales que sont le crawl et la brasse. La technique de ces différentes nages sera présentée et chaque participant recevra des conseils pour améliorer sa nage. Les culbutes en natation seront aussi présentées et chacun pour s'y exercer. Pour les plus avancés, une initiation au dos ou au papillon est possible.



Durant les séances des exercices techniques seront proposées ainsi que des distances plus longues pour une amélioration de l'endurance.

Information : à Porrentruy, les participants auront la possibilité de bénéficier d'une analyse vidéo de leurs nages et ainsi de conseils supplémentaires. Ceci est facultatif et coûte 40.-. Plus d'informations seront données ultérieurement.

MAXIMUM 12 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animateur
Porrentruy	Piscine Tilleuls	Septembre à décembre 2019	VENDREDI	12	Cédric Macquat
Porrentruy	Piscine Tilleuls	Janvier à mai 2020	VENDREDI	16	Cédric Macquat

Les cours commencent le 13 septembre, pour 12 fois.

FRANCHES-MONTAGNES

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le cours de renforcement musculaire est construit autour d'objectifs de santé multiples. Plus spécifiquement, le dispositif d'exercices vise prioritairement un développement des facteurs de condition physique : force, endurance, vitesse et souplesse. La force et l'endurance sont toutefois au centre de la programmation. En parallèle, les facteurs de coordination sont également travaillés.



Au niveau de la structure du cours, un échauffement ludique amorcera le cours. Puis, une méthode d'entraînement différenciée sera en majorité adoptée : le « circuit training », reposant sur l'agencement de postes exécutés successivement. Cette approche se destine à un large public, puisque le niveau de difficulté est modulable en fonction du potentiel de chaque participant-e.

Les intentions de participer aux cours s'articulent possiblement autour de plusieurs axes : par exemples, prévention des blessures, diminution du risque de maladies liées à la sédentarité, « modelage » du corps ou simplement plaisir à se dépenser.

Un climat social agréable et stimulant permet de se dépasser et de se « vider » l'esprit.

MAXIMUM 30 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animateur
Les Breuleux	Salle La Pépinière	Septembre à décembre 2019	MERCREDI	12	Gian Desboeufs
Les Breuleux	Salle La Pépinière	Janvier à mai 2020	MERCREDI	16	Gian Desboeufs

Les cours commencent le 11 septembre, pour 12 fois.

FITNESS AQUATIQUE

Le fitness aquatique se résume à un travail (en musique) en eau peu profonde pour entraîner tous les facteurs de performance tels que l'endurance, la souplesse, la force, la coordination, la relaxation, le tout, lors d'une même séance !

Le fitness aquatique est aussi synonyme de dynamisme, d'efficacité et d'énergie. Il s'agit d'un entraînement efficace pour favoriser le système cardio-vasculaire, la force, la mobilité et les capacités de coordination et de cognition. Cette discipline est appropriée pour tous : hommes et femmes de tout âge et de toute condition physique.



Les cours débuteront par des exercices de coordination (course, renforcement, marche, etc.) puis de force et finalement d'endurance (marche, course, etc.). Ils se termineront par des exercices de relaxation.

Savoir nager n'est pas indispensable !

ATTENTION : Le prix des cours de fitness aquatique au Noirmont diffèrent de ceux des autres cours (location de la piscine privée).

MAXIMUM 12 PERSONNES

Localité	Lieu	Session	Jour	Nbre de séances	Animatrice
Le Noirmont	Piscine de la Clinique	Septembre à décembre 2019	JEUDI	12	Léa Carnazzi
Le Noirmont	Piscine de la Clinique	Janvier à mai 2020	JEUDI	16	Léa Carnazzi

Les cours commencent le 12 septembre, pour 12 fois.