



SPORT POPULAIRE

**GROUPE
ARTS &
CULTURES
(GAC)**

Cette séance Sport Populaire propose un temps d'activités physiques accessibles à tous, inspiré de l'héritage du Front populaire et de l'action de Léo Lagrange. Elle vise à promouvoir le sport comme outil d'émancipation, de santé et de cohésion sociale, en permettant à chacun — enfants, jeunes, familles et seniors — de découvrir une pratique sportive inclusive et valorisante. À travers un ensemble d'ateliers simples et coopératifs, cette séance favorise le bien-être, le plaisir du mouvement, la solidarité et la confiance en soi, tout en sensibilisant les participants à l'histoire du sport pour tous et au droit au temps libre.

OBJECTIFS

- Proposer des activités sportives accessibles à tous, inspirées du Front populaire et de l'action de Léo Lagrange.
- Promouvoir la démocratisation du sport, la santé publique et l'égalité d'accès aux loisirs.
- Utiliser le sport comme outil d'émancipation individuelle et collective.
- Favoriser :
 - le bien-être et l'activité physique régulière,
 - la solidarité et la coopération,
 - l'engagement citoyen,
 - la participation à la vie associative,
 - la confiance en soi.
- Sensibiliser à l'histoire :
 - des congés payés,
 - du temps libre,
 - du sport populaire et de ses valeurs.

PUBLICS

- Tout public

DEROULEMENT

Préparation des séances:

- Identifier les publics et leurs besoins (motricité, niveaux sportifs, sécurité).
- Choisir des activités inclusives, non compétitives et accessibles.
- Préparer une introduction courte sur l'histoire du sport populaire et Léo Lagrange.
- Harmoniser le cadre commun entre les structures participantes.
- Sensibiliser les animateurs aux valeurs portées par le sport populaire.

Séance sportive

- Installation des espaces d'activités (extérieur ou gymnase).
- Accueil des participants.
- Présentation du lien historique : Front populaire, congés payés, sport pour tous.
- Échauffement collectif simple.
- Lancement des ateliers sportifs.
- Accompagnement individualisé, adaptation des consignes selon les capacités.

PROPOSITION D'ACTIVITES

- Olympiades coopératives (défis en binômes, relais solidaires).
- Sports collectifs non compétitifs (passes, défis sans score).
- Jeux traditionnels revisités : béret, ballon prisonnier doux, courses populaires.
- Parcours santé ou motricité selon les âges.
- Initiations multi-sports : basket, hand, foot doux, ultimate, pétanque.
- Ateliers prévention santé (respiration, hydratation, alimentation)

SUPPORTS

- La malle sportive Léo Sport