

Cinq sports à faire quand on a moins de 5 ans

Le forum des associations, qui a rassemblé un très large public, ce samedi au palais Neptune, a été l'occasion pour les familles de dénicher des activités sportives pour leurs chérubins.

Pas facile quand on a moins de cinq ans de trouver une activité pour se défouler. Beaucoup d'associations sportives n'acceptent les enfants qu'à partir de six ans. Certaines s'y mettent pourtant et ont profité du forum toulonnais pour les promouvoir. Au-delà des déjà bien connues baby gym, danse et natation, petit tour d'horizon.

Baby hand

Le Toulon Var handball organise des cours à partir de 3 ans. L'éducateur, David Dubaril, mise sur les jeux et l'imaginaire pour faire découvrir ce sport au petit. Des premiers pas en s'amusant pour résumer. Différents ateliers sont ainsi organisés dans le créneau d'une heure et demie qui se tient au gymnase de Vert Coteau chaque samedi matin de 9 h à 10 h 30.

Rens. tmv.handball@baby-hand.com. Des cours d'essais possibles. Tarif : 50 euros la licence pour l'année et 55 euros la tenue.

Escrime

On reste à Vert Coteau, mais on mise sur un sport individuel qui peut faire mouche ! Le baby escrime se pratique à partir de 4 ans. Objectifs : travail de la motricité et de l'équilibre. C'est une première approche de l'arme et du matériel. Dans le respect des règles, les minots s'essayeront à leurs premières touches.

Le cours, dispensé par le club Toulon Var Escrime, se déroule sur 45 minutes, cha-

que mercredi sur deux créneaux entre 10 h et 11 h 30. Rens. toulonvarescrime.fr. Deux séances de découvertes gratuites. Tarif : 111 euros pour l'année.

Arts martiaux

Les 4/6 ans peuvent commencer le judo avec l'USAM. L'association sportive, artistique et culturelle propose des séances chaque mercredi et samedi de 14 h 30 à 15 h 30 au Dojo situé dans le quartier des Routes.

Et si c'est plus le karaté qui motive votre progéniture, vous pouvez vous rapprocher de l'association Samouraï 83. Guy Berger assure plusieurs séances au gymnase des Lices : les mardis et jeudi de 17 h 15 à 18 h et les mercredis et samedis de 16 h à 16 h 45. Les enfants acquièrent l'habileté et la stabilité via de petits parcours. Ils apprennent les esquives et combattent avec des armes en mousse.

Rens. poul.judo@usamtoulon.fr. Un essai gratuit. Pour le karaté : 06 09 87 55 33. Tarifs 35 euros par mois.

Foot et rugby

Du grand classique certes mais qui plaît toujours autant. Le foot, y compris pour les filles, a toujours la côte. Des clubs comme le Sporting ou encore le Racing proposent des sections U6 (dès 5 ans).

Pareil du côté du rugby avec le RCT association. Petits jeux pour apprendre à manier le ballon mais aussi pour lever l'appréhension des contacts. Mercredi et



Les arts martiaux ne sont pas réservés qu'aux grands ! Les moins de cinq ans ont aussi leur place sur les tatamis toulonnais. (Photos Frank Muller)

samedi matin au stade Léo Lagrange.

Rens. rct.asso.fr. Tarif : 80 euros l'année.

Le multisport

Pourquoi choisir après tout ? Pour les plus hésitants, le multisports peut être une bonne solution. Littoral Sport Academy propose des formules à la matinée ou à la journée chaque mercredi. Sports collectifs, athlétisme, judo ou encore lutte, escalade ou tir à l'arc sont notamment au programme. Le tout sans compétition pour chacun puisse découvrir à son rythme.

Rens. littoralsportacademy.com. Tarifs : environ 500 euros pour les deux premières semaines et 600 euros pour les semaines suivantes.

AMANDINE ROUSSEL
amrousseau@nicematin.fr

Double record pour le forum

Dès 9 h, ils étaient nombreux à faire la queue devant le palais Neptune avant l'ouverture du forum. L'événement a déjà battu un record en termes de participations des associations. Elles étaient 238 à venir présenter leurs différentes actions, dans des domaines aussi variés que le sport, l'humanitaire, ou encore la culture. Et on peut dire que les Toulonnais ont été au rendez-vous. D'après, Caroline Depallens, adjointe à la promotion de la vie associative et du bénévolat, le forum a accueilli près de 11 000 visiteurs (contre 8 000 l'an dernier).



L'événement a fait le plein hier.