

LES ACTIVITES PROPOSEES POUR LA SAISON 2026-2027

Avec Angélique pour seniors :

- **Danse pour tous**, le mercredi 10h à 11h30. 18 séances suivant un calendrier avec Angélique professeure de danse à Fourquevaux (Angie Danse). Les danses sont adaptées à nos aînés, à savoir danse de salon, danse en ligne, Madison, cumbia et bien d'autres...".
Les objectifs de ces ateliers sont le développement de la confiance en soi, l'amélioration de la mobilité et de l'équilibre, la mobilisation de la mémoire et, bien sûr, la facilitation du lien social. Il est possible de danser en couple ou en ligne, ou bien tout simplement d'écouter la musique.

Avec Aurélien pour les adultes :

- Le lundi 20h30 à 21h30 **La méthode d'Harmonisation et d'Optimisation Posturale « HOP »** est une création collégiale de kinés, ostéopathes, instructeurs d'art martiaux, praticiens de shiatsu et de biologistes.
La méthode HOP a pour objectif non seulement de développer une certaine esthétique mais surtout de devenir un être humain en bonne santé. Elle se découpe en trois grandes étapes, toutes appuyées par un changement respiratoire profond. La première consiste à rééquilibrer le corps en travaillant sur les principales chaînes musculaires et sur les groupes musculaires impliqués dans le contrôle de la posture. Ce travail va se faire via des étirements musculaires et fasciaux puis par un renforcement spécifique de l'ensemble de ces chaînes. Vient ensuite une phase où l'on va apprendre à réutiliser ce corps rééquilibré de façon optimale en lui donnant à la fois mobilité et équilibre. Enfin, quand la posture est bonne, que le corps est à la fois disponible et mobile, on s'attaquera à le renforcer musculairement et à développer ses capacités cardio-respiratoires. Tout ce travail est soutenu à la fois par un travail important de respiration et de visualisation aidant à se réintégrer consciemment dans le corps.
Ainsi, la méthode HOP s'adresse à tous les publics et permettra de soulager les douleurs, les prévenir et pour les plus sportifs, d'améliorer leurs performances en améliorant leur conscience corporelle.

Avec Dany pour les enfants & collégiens :

- Le théâtre est un art du spectacle vivant qui permet à des histoires de prendre vie. Au travers des corps, des émotions et des mots, le théâtre permet de faire connaissance avec soi et de rencontrer l'autre. Il est accessible et bénéfique à toutes personnes pour découvrir :
 - -Sa créativité
 - -L'écoute
 - -Le rapport à l'autre
 - -La confiance
 - -L'élocution
 - -La mémorisation
 - -La découverte de son corps et de l'espace
 - -L'imagination

- -L'ouverture d'esprit
- -la gestion des émotions

Le théâtre avec Dany pour les enfants de moins de 11 ans se déroulera les mardis 17H à 18H et les jeudis de 18H à 19H.

NEW

Et nouveau cours pour les collégiens « les enfants de plus de 11 ans » se déroulera le mercredi de 14H45 à 15H45.

Rejoignez-nous pour donner naissance à vos histoires !

Avec Delphine pour les adultes :

- **Le cours de gymnastique d'entretien** du lundi soir (19h15-20h15) est conduit par Delphine Collombet, titulaire du diplôme d'éducateur sportif et du diplôme d'état de professeur de danse. Accessible à tous et toutes, il permet à travers des exercices de renforcement musculaire variés, d'entretenir sa forme, de travailler son amplitude articulaire et de maintenir sa tonicité musculaire.

NEW

- **Le cours de gymnastique douce/stretching** du mardi soir (18h30-19h30 pour 14 séances les semaine paire) est conduit par Delphine Collombet, titulaire du diplôme d'éducateur sportif et du diplôme d'état de professeur de danse. Accessible à tous et toutes, le cours s'articule autour de différents enchaînements s'inspirant de la barre au sol, de la technique Pilates et du stretching. Les exercices abordés permettront de travailler principalement la posture, la ceinture abdominale et l'amplitude articulaire.

Avec Francois pour les seniors :

- **Silver XIII**, le vendredi à 9h15 avec François, c'est du rugby... sans plaquage, sans boue, mais avec du sourire et du peps ! Cette activité sport-santé adaptée permet de bouger en douceur, de faire travailler ses réflexes et sa mémoire, et surtout... de passer un bon moment ensemble. Pas besoin d'être un pro du ballon ovale : ici, on partage, on s'amuse, on reste en forme – le tout dans une ambiance conviviale et dynamique. Bouger, penser, rigoler : le trio gagnant pour bien vieillir !

Avec Jérémie pour les adultes :

- **Cours de natha yoga le mercredi de 19h15 à 20h30** Le natha yoga est une forme traditionnelle de yoga axé sur la respiration, la concentration, les postures et la visualisation. Accessible à toutes et à tous, les cours "débutants" proposent une approche douce et progressive pour développer la souplesse, l'équilibre corps/esprit, l'énergie et la vitalité. Venez tel que vous êtes, sans prérequis ni grande souplesse, pour explorer les bienfaits de cette pratique dans une ambiance respectueuse et adaptée aux rythmes de chacun.
- **Un voyage sonore** est un concert méditatif improvisé qui apporte un profond état de relaxation et de détente aux participants. Une incroyable expérience harmonisant pour le corps et l'esprit. Le son apporte un rééquilibrage et une profonde relaxation. Les sons des vibrations harmoniques créées par les bols chantants tibétains et les gongs font entrer le cerveau en ondes alpha et thêta (fréquence du cerveau en

méditation et en hypnose). Ces vagues sonores se répandent dans le corps, et apportent un effet bénéfique à toutes les cellules du corps. Lorsque les ondes cérébrales et le corps sont synchronisés, l'équilibre est rétabli et le stress évacué. Sur la saison une séance par mois le mercredi de 20h30 à 21h30

Avec Kenny pour les enfants et les adultes :

- **La danse contemporaine** pour les adultes le lundi de 20h30 à 21h30
Au-delà d'une simple définition stylistique, la danse contemporaine s'appréhende comme un espace de questionnement permanent sur le corps, le mouvement et leur inscription dans le monde. Née d'une rupture avec les esthétiques établies, notamment le ballet classique et même la danse moderne qui l'a précédée, elle se définit moins par une technique unifiée que par une attitude, une démarche intellectuelle et sensible. Cet essai se propose d'explorer le concept et la signification de la danse contemporaine comme une véritable phénoménologie du corps, un lieu où l'être se révèle et se réinvente à travers le geste. Nous analyserons comment, en se dépouillant des artifices et des récits préconçus, la danse contemporaine fait du corps pensant et sensible l'épicentre de l'expérience esthétique.
- **Modern Jazz** pour vos enfants le vendredi de 17h à 19h
Cette danse permet de développer la coordination et la mémoire à travers des exercices de créativité, de spontanéité et d'endurance ; un bon dé foulement après une semaine d'école
La danse moderne, née à l'aube du XXe siècle, est bien plus qu'un simple style chorégraphique ; elle incarne une véritable révolution artistique et philosophique, une rupture radicale avec les codes esthétiques et la virtuosité ornementale du ballet classique. Apparue quasi simultanément en Allemagne et aux États-Unis vers 1920, elle propose une nouvelle vision du mouvement, fondée sur l'expression de l'intériorité, la connexion à la terre et une exploration authentique des émotions humaines. Sur le plan philosophique, la danse moderne est profondément influencée par l'existentialisme, la psychanalyse, et une vision phénoménologique du corps. Elle affirme que le mouvement est porteur de sens en lui-même, sans nécessité de narration extérieure ou d'ornementation. Le corps devient le lieu d'une écriture sensible et incarnée, à travers laquelle l'artiste interroge sa propre condition humaine, dans ses dimensions sociales, politiques et spirituelles.
- **Pilates** pour les adultes le lundi de 18h30 à 20h30 et le vendredi de 19h à 20h
Le Pilates est une méthode d'entraînement physique et mental développée au début du XXe siècle par Joseph Hubertus Pilates, un autodidacte germano-américain passionné d'anatomie, de biomécanique et d'arts du mouvement. Conçue initialement sous l'intitulé "Contrology", cette méthode visait à réconcilier le corps et l'esprit à travers une série d'exercices centrés sur la conscience corporelle, le contrôle du mouvement et la maîtrise de la respiration. À la croisée de plusieurs disciplines (yoga, gymnastique, arts martiaux, danse, rééducation physique), le Pilates se distingue par une approche globale et intégrative du corps humain, où le mouvement n'est jamais mécanique, mais toujours intentionnel, précis et fluide. Il s'agit moins de performance que de qualité du geste, dans une logique de rééducation, de prévention et d'optimisation fonctionnelle.
Par le renforcement des muscles profonds (muscles du centre), le Pilate améliore la posture et l'équilibre en sculptant la silhouette.

Avec Laurent pour les enfants et les adultes :

- **Le karaté style Shotokai**, se pratique seul, en famille ou entre amis. Un style de karaté sans combat et sans compétition, basé sur la souplesse, le relâchement et la recherche de l'efficacité par la décontraction. C'est un sport accessible à tous, qui peut se pratiquer en famille. Ce style de karaté permet la mixité, le développement de la motricité, le respect, la gestion du stress et l'entraide. Marion et Laurent vous feront découvrir cet art martial tous les jeudis de 19h à 20h pour les enfants de 6 à 12 ans et pour les adultes (à partir de 13 ans) de 20h à 22h. Des entraînements de masse (entraînements communs avec d'autres clubs de la région) mensuels permettent partage, rencontres et bonne humeur.

Avec Laurine pour les enfants et les adultes :

- **Le STEP** est une activité sportive dynamique qui consiste à réaliser des enchaînements de mouvements sur une marche appelée « step ». Cette pratique permet d'améliorer l'endurance, la coordination et la condition physique générale. En plus des bienfaits physiques, le STEP apporte aussi des bénéfices mentaux. Il permet de se défouler, de réduire le stress et d'améliorer la confiance en soi. Pratiqué en groupe et en musique, ce sport crée une ambiance motivante et conviviale qui donne envie de se dépasser tout en prenant du plaisir.
Rejoins-nous pour bouger en rythme, te dépasser et garder la forme dans la bonne humeur le mardi de 19h15 à 20h15 pour un STEP dansé.
- Envie de bouger, de vous dépenser et de vous amuser ? Venez découvrir le cours de **Dance workout** !
Accessible à tous, ce cours mélange danse et exercices de fitness sur des musiques dynamiques et motivantes. Pas besoin d'être un professionnel de la danse : l'objectif est avant tout de prendre du plaisir tout en faisant du sport.
La Dance Fitness permet d'améliorer l'endurance, de renforcer le corps, de brûler des calories et de gagner en confiance en soi. C'est aussi un excellent moyen d'évacuer le stress et de partager un moment convivial dans une ambiance énergique et bienveillante.
Rejoins-nous pour bouger en rythme, te dépasser et garder la forme dans la bonne humeur le mardi soir de 20h15 à 21h15.

- **Fitdance Kid (pour les enfants de 7-9 ans) le lundi de 17H à 18H** : une activité de danse fitness adaptée aux enfants, pensée pour progresser tout en s'amusant.

Ce que votre enfant va y gagner

- Coordination & équilibre : l'enfant apprend à coordonner ses mouvements au rythme de la musique
- Concentration et mémorisation : pour suivre des consignes simples et des enchaînements
- Confiance en soi : encouragements, progression et notion de réussite ("j'y arrive !")
- Développement social : séances souvent en groupe, esprit bienveillant, respect des autres
- Énergie positive : bouger permet d'évacuer le stress et de revenir apaisé(e)

Une activité rassurante et adaptée



NEW

Le rythme est progressif et les exercices sont adaptés à l'âge / L'objectif n'est pas la performance : c'est **le plaisir de danser** et le bien-être de l'enfant / L'encadrement privilégie une **ambiance motivante** et respectueuse

Avec Sophie pour tous :

- **Des randonnées pédestres** sont proposées sur la commune de Corronsac et alentours.

Les trajets empruntent essentiellement des sentiers balisés au cœur de la campagne lauragaise et traversent des paysages qui varient en fonction des saisons.

La périodicité de cette activité est de deux matinées mensuelles, un samedi et un dimanche. Le point de rencontre se situe toujours devant la mairie de Corronsac à 9h. Avec en moyenne un quart d'heure de covoiturage pour se rendre au point de départ de la balade, la matinée est entièrement consacrée à la marche.

Les parcours sont adaptés en fonction de la météo et s'adressent à toute personne en capacité physique de randonner sur 10-12km.

Le calendrier annuel des randonnées est communiqué en septembre.

Pour avoir un petit aperçu vous pouvez vous rendre sur Instagram (rando Corronsac) ou sur komoot (Sophie C).

Avec Marine pour les adultes :

- **BODY SCULPT** le lundi à 11h, c'est du renforcement musculaire axé sur le travail profond des muscles pour les rendre plus résistants, plus mobiles, plus fonctionnel. Le but est de se tonifier grâce au poids du corps avec l'aide de petit matériel (haltères, élastiques, bâtons, lests...) en musique et en rythme.
- **ZUMBA** le lundi à 12h15, c'est de la danse rythmée sur de la musique latine (merengue, salsa, cumbia, reggaeton) visant un entraînement physique complet. On travaille à la fois le cardio, le renforcement, l'équilibre et la flexibilité du corps tout en s'amusant sur des rythmes ensoleillés en libérant le corps et l'esprit.
- **BODY FIT** le jeudi à 9h30, c'est de la gymnastique tonique alternant le renforcement musculaire et l'entraînement cardio. C'est un enchaînement d'exercices de fitness permettant de gagner, tonifier et affiner le corps de façon harmonieuse et complète en combinant le travail des muscles et du cœur sur un rythme musical assez dynamique.
- **POSTURAL BALL** le jeudi à 10h30, il s'agit d'une activité posturale "Sport Santé – Bien être" qui se pratique avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon appelé : swiss ball.
La séance est composée d'alternance de postures statiques, d'étirements passifs, de relaxation. Pratiquer le Postural Ball ® permet d'améliorer la posture et l'équilibre, de renforcer les muscles, de s'assouplir, de libérer des tensions corporelles, de faire circuler les fluides, de relaxer le corps et l'esprit.

Avec Valentin pour les ado/adultes :

- **Notre club de jeux de plateau et société** accueille le jeudi de 20h15 à 22h, tous les passionnés, débutants comme confirmés, pour des soirées conviviales autour des jeux.

Avec Virginie pour les adultes :

- **De la sophrologie** les vendredis à 10h30 (18 séances selon calendrier)
Et si vous vous autorisiez à faire une pause. La Sophrologie est une méthode psycho corporelle qui associe des techniques de relaxation et de respiration, d'exercices corporels spécifiques, doux et simples, des visualisations positives. Ces outils, permettent, par la répétition, de renforcer votre équilibre physique, psychique et émotionnel.

La sophrologie, pourquoi ?

- Apprendre à gérer son stress
- Améliorer la qualité du sommeil
- Acquérir une autonomie dans la gestion de ses émotions
- Renforcer sa confiance en soi
- Gérer la douleur
- Augmenter sa concentration
- Travailler la mémoire
- Renforcer le positif, la motivation
- Créer du lien social

LE TENNIS

Terrain de tennis de Corronsac :

Le terrain de tennis est situé juste derrière l'Eglise. Il dispose d'un éclairage. Pour y accéder, il suffit qu'un membre de la famille ait une carte d'adhésion au Foyer, puis de s'acquitter d'une cotisation annuelle valable pour toute la famille.

Ecole de tennis et compétition :

Le foyer de Corronsac est associé au foyer de Pompertuzat pour proposer une école de tennis. Les enfants à partir de 6 ans sont accueillis le mercredi après-midi et le samedi matin, sur les terrains de Pompertuzat, par un entraîneur diplômé d'état. Des cours pour ados et adultes sont aussi proposés, les mercredi soir, vendredi soir et samedi matin, sur les terrains de Pompertuzat et de Corronsac. Le foyer est affilié à la Fédération Française de tennis, ce qui permet aux inscrits de participer aux compétitions par équipe ou individuelles.

NEW

LE PICKLEBALL

L'activité Pickleball sera pratiquée dans la salle multisports de Pompertuzat, toute neuve, sur trois terrains.

Trois terrains tracés pour du badminton qui peuvent être adaptés pour le Pickleball.

Pour accéder à la salle, il faut des chaussures de sport dédiées à la pratique (comme pour accéder à une salle de sport)

Nous prêtons, si besoin, des raquettes de Pickleball pour démarrer l'activité. Nous demandons de s'équiper d'une raquette de Pickleball pour l'année.

(Selon la gamme, les raquettes 1er prix sont à 20€ jusqu'à 200€ pour du haut de gamme)

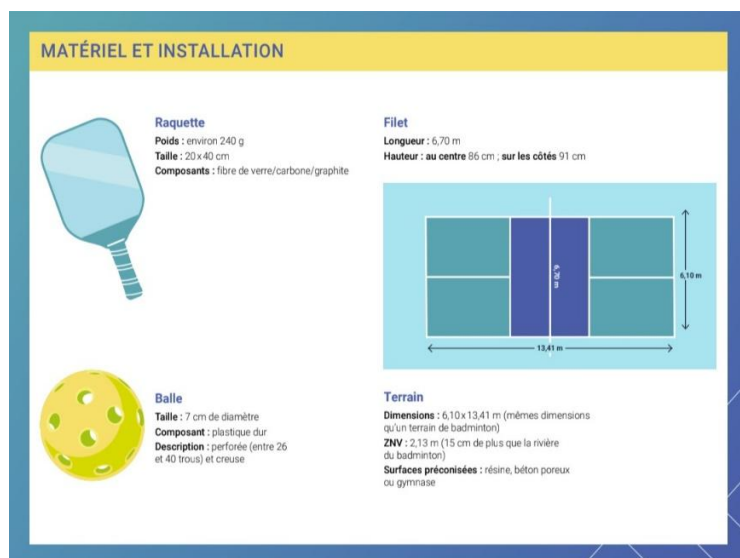
Le Pickleball est un sport de raquette, pratiqué à 2 ou à 4, dans lequel les joueurs frappent une balle en plastique creuse, au-dessus d'un filet, à l'aide d'une raquette à face pleine.

Il est, semble-t-il, plus sympa de jouer à 4.

Le taille du terrain est celui d'un terrain de badminton, bien plus petit que celui d'un terrain de tennis

C'est un sport beaucoup moins exigeant physiquement que le tennis. Il est beaucoup plus accessible pour les débutants, pour tous les âges.

On s'amuse plus vite en quelques séances, alors que pour le tennis, il faut déjà de la pratique pour servir/ renvoyer la balle



LES RÈGLES DU PICKLEBALL

Zone de Non-Volée (ZNV)

- Interdiction d'y effectuer une volée (impulsion et réception comprises).
- Possibilité d'y pénétrer pour jouer une balle après rebond.

Règle des 2 rebonds

- Après le service, la balle doit rebondir une fois de chaque côté du terrain avant que les joueurs ne puissent la frapper de volée.

Service

- Un service unique doit être effectué sous la hanche, en diagonale, et doit atterrir dans la zone de service opposée.
- Le serveur doit être derrière la ligne de fond.

Score

- Seul l'équipe ou le joueur au service peut évoluer au score.
- Un match se joue généralement en 11 ou 15 points, avec 2 points d'écart.

