



HANNUT EDUC SPORT

LIVRET DE SAISON

2026-2027

Bouger. Comprendre. Grandir.

Une éducation physique qui développe le corps, l'autonomie, la confiance et le plaisir d'être ensemble.



PETITS SPORTIFS



SPORT & MOTRICITÉ



TAEKWONDO



GYM TONIQUE

ASBL HANNUT EDUC SPORT

L'ÉDUCATION PHYSIQUE

AU CŒUR DU VIVANT

Au sein de notre club, le sport dépasse la performance chiffrée ou la répétition mécanique. Nous concevons l'éducation physique comme une école de la vie, où le développement du corps va de pair avec celui de l'esprit, du cœur et du lien social. Notre mission est d'accompagner les enfants et les adolescents vers un épanouissement global, avec les valeurs humaines au centre de chaque séance.

01 **Respect & discipline**

La pratique sportive construit le caractère. La discipline n'est pas une contrainte, mais une exigence envers soi-même et envers les autres. Le respect du cadre, des partenaires, des éducateurs et de son propre corps est la base de notre engagement. Les jeunes apprennent la rigueur, la maîtrise de soi et le sens de l'engagement.

02 **Le sens et la qualité avant tout**

Nous refusons l'exécution aveugle ou l'imitation sans comprendre. Chaque participant réfléchit à ce qu'il fait : pourquoi cette posture ? Comment doser son effort ? Comprendre son corps permet d'agir avec précision, sécurité et efficacité. Trois mouvements justes et conscients valent mieux que vingt répétitions bâclées.

APPRENDRE DANS LE TEMPS

03 **Accepter le processus et l'erreur**

Le développement moteur et mental s'inscrit dans le temps long. Nos programmes respectent le rythme de croissance et la maturité de chaque tranche d'âge. L'erreur n'est pas une faute : elle est observée, comprise et utilisée comme un levier de progression. Apprendre à se tromper, c'est apprendre à s'ajuster.

04 **Camaraderie & esprit de corps**

Un club est avant tout un lieu de vie et d'échanges. Nous cultivons la solidarité, l'écoute et l'encouragement. Les enfants et les adolescents grandissent ensemble, s'entraident et développent leur sens du collectif. Chacun doit pouvoir trouver sa place au sein de la communauté.

Nous ne formons pas seulement des pratiquants compétents.

Nous aidons les jeunes à devenir des acteurs conscients, respectueux et épanouis de leur propre développement.

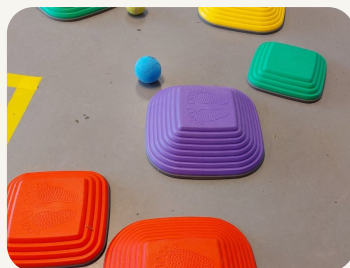
Notre engagement : construire avec chacun un rapport intelligent, respectueux et durable à son corps, au sport et aux autres.



MAISON DES PETITS SPORTIFS

3 à 5 ans

Dans un univers ludique conçu pour les 3 à 5 ans, l'enfant apprend à connaître son corps, à prendre des repères dans l'espace et à entrer en relation avec les autres. Histoires motrices, parcours et jeux variés lui donnent envie d'essayer, de recommencer et de progresser à son rythme.



CE QUE L'ON DÉVELOPPE

- Connaissance du corps et repères dans l'espace
- Coordination, équilibre et motricité globale
- Autonomie, confiance et prise d'initiative
- Coopération, écoute et premières règles de vie
- Plaisir d'agir et curiosité motrice

SAMEDI

09h15-10h15 : 5 ans

10h15-11h15 : 4 ans

11h15-12h15 : 3 ans



SPORT & MOTRICITÉ

dès 6 ans

Avant toute spécialisation, l'enfant construit un socle moteur riche et solide. Les séances alternent défis athlétiques, gymnastique, activités aquatiques, jeux de ballons et situations d'audace. Le passage d'un groupe à l'autre dépend des acquis, de l'autonomie et du rythme d'évolution de chacun.



CE QUE L'ON DÉVELOPPE

- Courir, sauter, lancer et se réceptionner
- Rouler, s'équilibrer et maîtriser ses appuis
- Piloter son vélo et maîtriser les rollers
- Manipuler, viser, coopérer et décider
- Oser, comprendre et devenir autonome

MERCREDI

14h00-15h30 : Groupe 3

15h45-17h15 : Groupes 1-2

SAMEDI

09h00-10h30 : Groupes 1-2

10h30-12h00 : Groupe 3



TAEKWONDO

dès 8 ans

Art martial coréen et discipline olympique, le taekwondo associe technique, condition physique et maîtrise de soi. Les exercices sont progressifs et adaptés au niveau de chacun : ils développent la qualité du geste, le contrôle, la persévérance et le respect du partenaire.



CE QUE L'ON DÉVELOPPE

- Techniques de jambes, déplacements et précision
- Combat éducatif et gestion de la distance
- Poomsae et techniques traditionnelles
- Self-défense, vigilance et contrôle
- Souplesse, engagement et respect

LUNDI : 18h15-19h45
MERCREDI : 18h00-19h45
SAMEDI : 12h30-14h00



GYM TONIQUE

dès 14 ans

Une séance complète et accessible pour bouger avec énergie, entretenir sa condition et renforcer l'ensemble du corps. L'intensité reste adaptable : chacun travaille à son niveau, dans une ambiance conviviale, avec une alternance claire entre cardio, renforcement et mobilité.

CE QUE L'ON DÉVELOPPE

- Mise en route progressive et mobilité
- Travail cardio rythmé et adaptable
- Renforcement global et posture
- Souplesse, amplitude et aisance corporelle
- Retour au calme et récupération

LUNDI : 20h00-21h30
Carte de 5 ou 10 séances

LA SEMAINE AU CLUB

LUNDI

18h15-19h45

Taekwondo

20h00-21h30

Gym tonique

MERCREDI

14h00-15h30

Sport & Motricité G3

15h45-17h15

Sport & Motricité G1-2

18h00-19h45

Taekwondo

SAMEDI

09h00-10h30

Sport & Motricité G1-2

09h15-10h15

Petits sportifs - 5 ans

10h15-11h15

Petits sportifs - 4 ans

10h30-12h00

Sport & Motricité G3

11h15-12h15

Petits sportifs - 3 ans

12h30-14h00

Taekwondo

LES TARIFS

Tarifs par saison, sauf pour la gym tonique.

Taekwondo / Sport & Motricité

300 €

Cotisation annuelle pour 1 élève

Taekwondo / Sport & Motricité

275 €/élève

Tarif famille pour 2 élèves

Taekwondo / Sport & Motricité

230 €/élève

Tarif famille à partir de 3 élèves

Maison des Petits Sportifs

200 €

Cotisation annuelle - paiement unique

Gym tonique

10 séances : 60 €

Carte de 5 séances : 35 €

PAIEMENTS

Compte du club **BE02 7326 2240 9140**

Communication **NOM + PRÉNOM + GROUPE**

ATTENTION • TAEKWONDO Affiliation à l'ABFT obligatoire : 40 € • BE80 3634 2383 5577

LA SAISON EN UN COUP D'ŒIL

Calendrier aligné sur les congés scolaires FWB 2026-2027.

Pas de cours habituels, sauf les séances S&M regroupées page suivante.

Sam. 05/09	Rentrée du club	Premiers cours
Jeu. 15/10	Cotisation	Païement au plus tard
19/10-02/11	Automne + fête des morts	Séances S&M p. 11
Mer. 11/11	Armistice	Pas de cours
21/12-03/01	Vacances d'hiver	Séances S&M p. 11
22/02-07/03	Congé de détente	Séances S&M p. 11
Lun. 29/03	Lundi de Pâques	Pas de cours
26/04-09/05	Vacances de printemps	Séances S&M p. 11
Lun. 17/05	Pentecôte	Pas de cours
Sam. 05/06	Barbecue de fin de saison	

HORAIRES DES VACANCES

SPORT & MOTRICITÉ

Tous les cours datés ci-dessous sont regroupés.

Mercredi 14h00-15h30 • Samedi 09h00-10h30

PÉRIODE	MERCREDI	SAMEDI
AUTOMNE 19/10-01/11	21/10 28/10	17/10 24/10 31/10
HIVER 21/12-03/01	23/12 30/12	19/12 26/12 02/01
DÉTENTE 22/02-07/03	24/02 03/03	20/02 27/02 06/03
PRINTEMPS 26/04-09/05	28/04	24/04

STAGE VTT / ROLLER • 5, 6 ET 7 MAI

Les informations pratiques seront communiquées ultérieurement.

MAISON DES PETITS SPORTIFS

PAS DE COURS 24/10 • 26/12 • 27/02 • 01/05

DERNIER COURS **SAMEDI 05/06/2027**

Cours parent/enfant ou groupes réunis : les parents seront informés préalablement par e-mail.

LE SPORT, ÉCOLE DE VIE

SE CONNAÎTRE ET GRANDIR AVEC LES AUTRES

Le vrai cadeau du sport, c'est qu'il vous apprend à vous connaître. C'est aussi le questionnement. Pourquoi je n'y arrive pas ? Comment font ceux qui réussissent ? On observe, on prend exemple, on s'autodiscipline. Le sport nous apprend à construire quelque chose en commun : on a besoin des autres dans de nombreux contextes sportifs. Et avec l'autre, avec ses coéquipiers, ses camarades, on est plus fort. Il y a de formidables éducateurs que l'on regarde avec de grands yeux. Le sport, c'est aussi être dans les vestiaires avec les autres. On s'intègre à un groupe, à un club, des amitiés naissent. Le sport est le lieu d'apprentissage de la règle, dans toutes ses dimensions, y compris dans ce qu'elle a de contestable. Comment se faire comprendre et se faire respecter dans ce temps précieux de l'éducation, de la discipline et de la transmission des savoirs !

On y apprend ce que l'on a beaucoup de mal à apprendre à l'école tout court, un fondamental qui venait traditionnellement de l'environnement social ou familial, une dimension majeure de l'espèce humaine qu'il faut acquérir : le contrôle de soi-même. C'est la clé de tous les apprentissages les plus abstraits. Raisonner, c'est être capable de s'arrêter par rapport à sa propre réaction immédiate, émotionnelle ou routinière, pour se dire : je me mets en position de penser ce que j'ai à faire. Cela suppose un effort, celui de concentrer toutes ses facultés vers un but. C'est ce que le sport vous inculque de façon exemplaire, sans que ce ne soit jamais explicite. Voilà le non-dit du sport et son ancrage le plus profond.

DU GESTE À L'ESTIME DE SOI

L'APPROPRIATION DU CORPS

Cet apprentissage se développe à un niveau élémentaire que connaissent les éducateurs sportifs : l'appropriation de son corps. Beaucoup d'enfants ont des difficultés. On utilise d'ailleurs communément des techniques sportives pour faciliter cette acquisition de la maîtrise et de la coordination de leur propre corps. Il faut avoir « ça » pour développer la science du geste, qui est le nœud de la pratique sportive. Mais l'enjeu de cette expérience va bien plus loin. Chaque geste n'a de sens, dans le sport, que par rapport aux autres : c'est la maîtrise du milieu environnant et de sa position vis-à-vis des autres. Puis on s'élève vers des notions plus élaborées : la stratégie, l'éthique du sport, le respect de son adversaire, qui commence par ne pas le sous-estimer, jusqu'à accepter d'être battu par plus fort que soi, le fair-play. On va ainsi du plus élémentaire aux plus hautes valeurs. Sous une forme qui ne se décline pas sur un mode pensé, théorique, élaboré, mais qui représente l'humanité sur un mode ludique. Le sport, ce n'est pas sérieux, mais c'est une répétition générale pour ce qui l'est vraiment.

DES RÈGLES QUI FONT GRANDIR

L'éducation et le sport ont des règles. Celles-ci ont un avantage : tout le monde les comprend et peut en saisir la nécessité. Le grand problème de l'école, c'est l'arbitraire. Aujourd'hui, à l'école, on constate beaucoup de « dyspraxie, dysorthographe, dyscalculie, dyslexie, etc. ». Il y a aussi les troubles de l'attention et de l'hyperactivité dus à une trop grande présence devant les écrans. Tous ces soucis peuvent avoir une vraie solution : l'estime de soi. Le sport, et Hannut Educ Sport en particulier, peut aider les jeunes à développer ce sentiment de confiance, ce sentiment d'appartenance et ce sentiment de compétence, chacun à son niveau. L'ensemble de ces intuitions va aiguïser la MOTIVATION qui peut gommer les difficultés d'adaptation et d'apprentissage ! Le sport peut être une belle opportunité de développer cette estime de soi et ce contrôle de soi-même dans différents contextes. Dans le sport, les règles sont conventionnelles, mais elles sont bien comprises, donc moins discutées. Le sport est une excellente école qui oblige à réfléchir à un niveau très élémentaire sur ce point : une activité humaine n'a de sens que si elle est encadrée par des règles.

Éric Lambert, août 2025

TOUTE L'ÉQUIPE

AU SERVICE DES JEUNES

MAISON DES PETITS SPORTIFS



Delphyna Frédéric

MDPS



Valentine Falise

MDPS



Nicolas Avelange

MDPS

SPORT & MOTRICITÉ



Guillaume Hermand

Sport & Motricité



Yoann Dragozis

Sport & Motricité



Éric Lambert

Sport & Motricité

DES VISAGES,

UN ENGAGEMENT COMMUN

TAEKWONDO



Christophe Viatour

Taekwondo



Axel Legai

Taekwondo



Éric Callut

Taekwondo
Responsable assurance



Noah Heine

Taekwondo

BUREAU DE L'ASBL



Romain Bolly

Président



Éric Lambert

Secrétaire



Delphyna Frédéric

Trésorière



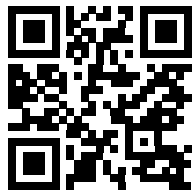
HANNUT EDUC SPORT

REJOIGNEZ-NOUS

Samedi 29 août 2026

Informations et inscriptions à Place aux mômes

Premiers cours : samedi 5 septembre



info@hannuteducsport.be

hannuteducsport.be