



Act&Click your coach

Présidente :
Catherine Arçuby

Mail : aclyc.info@gmail.com

Table des matières :

1.	L'Origine du projet.....	4
2.	Les objectifs visés par l'association pour bien vivre les activités et s'épanouir	4
➤	Finalités ou attentes : répondre à des besoins sociétaux	4
➤	Objectifs éducatifs poursuivis par ACLYC	4
➤	Objectifs visés dans la pratique des diverses activités sur les plans moteurs/affectifs/cognitifs : 6	
3.	Les publics accueillis	7
A.	Les scolaires	7
•	Caractéristiques des enfants de 6 à 10 ans environs	7
•	Caractéristique des enfants de 6-8 ans et 9-12 ans	8
•	Caractéristiques des préados et ados de 11 à 17 ans	9
B.	Les adultes	11
C.	Les familles	11
4.	Présentation des activités	12
A.	Activités destinées aux publics scolaires.	12
B.	Créneaux d'activités	12
i.	Mercredi durant toute la journée et samedi matin	12
ii.	Vacances scolaires.....	13
iii.	Soirées	15
iv.	Stages hors Marseille	15
5.	Offre d'activités culturelles et sportives.....	16
A.	Activités adultes.....	16
i.	Activités de bien-être	16
ii.	Activités physiques à la demande	16
iii.	Initiation au numérique	16
B.	Activités familles inter générationnelles (en prévision pour année 2023-2024).....	16
i.	Week-end pratique d'activités physiques de plein air : ski, rando, VTT.....	16
ii.	Initiation roller en famille.....	16
6.	Mode d'entrée dans l'activité	16
7.	Ressources humaines.....	17
A.	Intervention de spécialistes pour les activités santé, linguistiques et numériques.....	17
B.	L'encadrement des initiations sportives.....	17
C.	Les animateurs (rices)	17
8.	Organisation structurelle du groupe.	18
9.	Fonctionnement du groupe / rôle de l'encadrement.....	18

10.	Les sites d'accueil/ le contexte : ressources matérielles.....	18
11.	Bilan et évaluation des activités et stages.	18
12.	Activités en prévision à moyen termes	19
	A. Stages linguistiques à l'étranger 10 à 18 ans.	19
	B. Formations digitales.....	19
➤	Idée.....	19
➤	Publics.....	20
➤	Actions	20

1. L'Origine du projet.

2. Les objectifs visés par l'association pour bien vivre les activités et s'épanouir :

➤ Finalités ou attentes : répondre à des besoins sociétaux :

- L'association a pour but de promouvoir et développer des activités autour des thèmes de l'éducation, de la formation, du sport, du bien-être, de la culture, de l'éducation à la citoyenneté et de l'éthique.
- Elle développe des activités qui amélioreront les capacités intellectuelles de ses adhérents petits et grands.
- Elle se donne pour but d'éduquer à la santé, à la citoyenneté, au bien-être, à l'éthique et faire de la prévention autour des comportements déviants et discriminants en poursuivant les objectifs suivants :
 - Dynamiser la jeunesse autour de l'activité physique et lutter contre la sédentarité par l'initiation sportive.
 - Favoriser l'apprentissage scolaire et lutter contre l'échec scolaire par l'aide aux devoirs personnalisée.
 - Réduire la fracture numérique par l'initiation numérique
 - Eduquer à la santé et au Bien-être.
 - Prévenir et informer contre les comportements déviants et discriminations,
 - Initier à l'écologie.

➤ Objectifs éducatifs poursuivis par ACLYC :

- **Promouvoir l'éducation à la citoyenneté en apprenant à vivre ensemble et à l'éco-citoyenneté :**
 - Apprentissage des règles de vie collective.
 - Echanger.
 - Partager.
 - Ecouter l'autre.
 - Accepter les différences.
 - Respecter l'autre.
 - Respecter l'environnement.
- **Concilier les contraintes et les avantages du groupe et à partager certaines règles :**
 - Respect des horaires de débuts et fin d'activités.
 - Respect des temps calmes.
 - Respect de l'espace personnel de chacun
 - Respect du langage et politesse envers l'équipe d'encadrement et autre personnel
 - Respect du matériel : Chacun peut aider les animateurs à ranger le matériel après les activités sportives ou autres.
- **Susciter la curiosité :**
- **Inciter à la découverte et au respect de l'environnement, du milieu naturel et social :**
 - Sensibilisation à l'économie d'énergie.
 - Sensibiliser au tri sélectif des déchets : poubelles adaptées.
- **Favoriser les relations avec les parents :**
 -
- **Favoriser la vie de groupe la communication interne, le respect, la prise d'initiative et la responsabilisation :**
 - Adopter, en groupe, l'ensemble des règles qui vont régir la sécurité des activités.

- Faire en sorte que l'enfant ou l'adolescent mesure et assume sa responsabilité dans l'organisation de la vie du groupe.
 - Expliquer aux adolescents que leur investissement est prépondérant pour un bon fonctionnement et la réussite d'activité.
 - Réaliser un bilan de l'organisation de l'activité et du « Vivre ensemble » pour chaque activité et groupes d'âge. Ce sera l'occasion d'aborder ou de faire émerger les dysfonctionnements.
 - Ces moments d'expressions permettront à chacun de prendre la parole et partager leurs ressentis, d'aborder les points positifs et négatifs ...
 - Respecter le rythme de chacun en adéquation avec la vie de groupe.
- **Favoriser l'autonomie :**
 - Créer les conditions pour rendre chacun autonome et responsable dans sa pratique.
 - Apprendre à tenir des rôles sociaux (arbitres, partenaires d'apprentissage...).
 - **Favoriser le développement des capacités créatives des enfants et Adolescents :**
 - Proposer un large panel d'activités qui permettra à chacun de vivre de nouvelles expériences.
 - Proposer des tremplins à la prise d'initiatives.
 - Donner les moyens de réaliser des activités d'expression (photos, vidéos, danse ...).
 - **Favoriser la force et la richesse du groupe :**
 - Faire en sorte que tout le monde soit parfaitement intégré au groupe.
 - Se voir reconnaître sa différence et le respect de ses convictions.
 - **Assurer et inciter à la sécurité dans tous les domaines :**
 - Instaurer, un climat de sécurité physique, affective et morale, c'est instaurer les conditions de pratiques d'activités réussies.

➤ **Objectifs visés dans la pratique des diverses activités sur les plans moteurs/affectifs/cognitifs :**

- **Plan Psycho-affectif :**
 - S'investir et s'impliquer dans les activités.
 - S'améliorer techniquement pour le plaisir de la pratique.
 - Collaborer en groupe et s'entraider.
 - Participer à l'installation et rangement du matériel.

- **Plan Cognitif :**
 - Développer ses connaissances culturelles.
 - Analyser les situations.
 - Décider des actions motrices efficaces.
 - Développer son esprit critique.
 - Exprimer des impressions.
 - S'auto évaluer dans sa progression.
 - Développer l'autonomie, la responsabilité.
 - Développer la prise d'initiative efficace et positive.

3. Les publics accueillis

A. Les scolaires

ACLYC s'engage à accueillir sans discrimination et avec la même attention tous les publics intéressés par ces pratiques, indépendamment du milieu socio-culturel et religieux, dans l'ensemble de ses activités.

a. Les primaires

• **Caractéristiques des enfants de 6 à 10 ans environs :**

▪ Sur le plan AFFECTIF

Nous parlons du domaine du ressenti ou des sentiments, des émotions de toutes natures, des sensations, de la sensibilité personnelle (Plaisir, peur, joie, chagrin, satisfaction, plaisir, colère...).

L'activité physique principale du ski en loisir, engendre l'envie de participer, de s'investir. Elle est liée à la notion de plaisir de se retrouver dans un univers différent et active la motivation pour la pratique.

Au contraire, elle peut, aussi, engendrer des craintes liées à l'estime de soi, à la peur de ne pas être à la hauteur de la difficulté en rapport avec les contraintes du milieu montagnard (pente, environnement, neige, matériel, froid, altitude, inclinaison de la pente, et expertise dans l'activité...).

▪ Sur le plan SOCIAL

Nous parlons du domaine de la vie relationnelle, des rapports aux autres. Domaine où s'illustre la vie en société, de la vie en groupe, de la citoyenneté, du respect des règles

Il s'agira aussi de l'identification à un groupe, à un mode de vie, à un style de vie, où l'influence de l'environnement social et familial et même éducatif habituel jouent un rôle primordial.

Les contraintes liées au milieu montagnard redessinent la place de l'individu dans le groupe, de par son expérience et expertise, selon la motivation qu'il met en jeu, le vécu sportif quotidien...

▪ Sur le plan COGNITIF

Nous parlons du domaine du savoir ou de la connaissance.

Domaine de la pensée, de la réflexion, de la compréhension, de la capacité de jugement, de la représentation de l'intelligence au sens large qui permet de faire des observations et des relations, d'analyser, de prendre des décisions... Et dans le cas du milieu montagnard d'analyser les paramètres d'un milieu différent et changeant (météo, type de neige, adaptation au relief, à la visibilité et aux autres skieurs...).

▪ Sur le plan PSYCHOMOTEUR

Nous parlons du domaine des habilités techniques et de l'expression motrice, de l'utilisation des ressources mécaniques (morphologiques) et des ressources énergétiques où le vécu et le bagage génétique impactent fortement la pratique. Les contraintes liées au milieu montagnard, (stimulations sensorielles importantes, capacités physiques limitées, fatigabilité) rendent les apprentissages moteurs plus difficiles et perturbés...

• **Caractéristique des enfants de 6-8 ans et 9-12 ans :**

Caractéristiques Morphologiques et Fonctionnelles	Aspects Psychomoteurs, Affectifs et Sociaux	Repères, Précautions et Conséquences au niveau de l'accompagnement en ski
- Amélioration du rapport poids-puissance : augmentation de la force même si le système musculaire est encore peu développé - Maîtrise du schéma corporel (représentation de son propre corps) et maîtrise corporelle d'un très bon niveau (agilité féline) - La motricité s'améliore ; Coordination, mouvements plus fins - Appareil cardio-pulmonaires a des possibilités d'adaptation à l'effort encore faible	- Besoin d'activités - Besoin de justice, - Besoin d'initiatives. - Compréhension d'un code, des règles imposées. - Naissance du sens des responsabilités - Agit en référence au modèle (le meilleur, le moniteur) : identification, mimétisme - Capacité d'attention, de réflexion et de concentration - Curiosité, envie d'apprendre, désir de savoir, s'intéresse à tout - Désir de compétition - Besoin d'autonomie	- Fatigabilité lors d'efforts soutenus - Proposer une activité ludique et priorité à l'action. - Tenter d'expliquer clairement le but de la tâche ; - Donner des consignes de réalisation claires, des repères précis à répéter - Age de "grâce" des acquisitions et du contrôle des mouvements, la meilleure période pour l'apprentissage moteur. Insister sur les qualités de coordination, d'adresse, précision, de rythme, de vitesse - Donner des responsabilités - Apprendre les règles du jeu et les respecter - Initier à la compétition - Apprendre à relativiser l'échec

b. Les collégiens et lycéens

• **Caractéristiques des préados et ados de 11 à 17 ans :**

Caractéristiques Morphologiques et Fonctionnelles	Aspects Psychomoteurs, Affectifs et Sociaux	Repères, Précautions et Conséquences au niveau de l'accompagnement en ski
LA PUBERTE : - Développement musculaire chez le garçon - Poussée de croissance brutale - Accroissement de la consommation d'O₂ (VO₂) et bonne entraînabilité de la condition physique - Fatigabilité - Diminution de la souplesse - Maturation sexuelle	- Notion de crise car période de transformations corporelles et psychologiques. => fragilité au plan psychologique (angoisse, anxiété). => Instabilité motrice, maladresse relative à la modification du schéma corporel - Contestation des valeurs traditionnelles et familiales. Opposition systématique - Recherche d'indépendance, d'affirmation de soi - Recherche de l'ami, du confident ou du petit groupe - Différenciation motrice entre garçons et filles - Demande de justice et loyauté - Hypo instabilité psychologique (enthousiasme, agressivité et inhibition) - Demande le respect réciproque - Affirmation de soi et recherche de limites - Hostilité au conformisme	- Période de transition : L'adolescent supporte peu les contrôles et les contraintes (réactions d'oppositions). Relation pédagogique = le dialogue - Besoin de développer leur sens des responsabilités. Le jeune doit se sentir acteur de ses activités - Période de croissance entraînant fragilité et fatigabilité - Compromis à trouver entre : désir d'affirmation personnelle, désir sexuel - Développement de la conscience morale / contraintes sociales et parentales - Développement de l'Esprit critique - Découverte de ses qualités et de ses limites
L'ADOLESCENCE ET LA JEUNESSE - Puissance musculaire liée à l'activité physique chez les garçons - Aisance cardio-pulmonaire, diminution de la fréquence cardiaque et respiratoire.. - Bon rendement et bonne résistance de l'organisme - Fin de croissance, type morphologique acquis	- Orientation de l'activité vers l'économie du geste, la précision, l'affinement des techniques - haute capacité à assimiler et à fixer des habiletés motrices - Bonnes capacités d'analyse, de jugement - Besoin d'identification, ressembler au modèle - Importance de l'apparence physique. - Rapports de séduction filles/garçons - Intégration à la vie sociale - Recherche de responsabilités - Bonnes facultés physiques	- Période considérée comme le deuxième âge d'or de l'apprentissage, mais Indisponibilité relative pour d'autres (jeunes filles) - Travail varié et intensif possible. Le développement de la résistance et de la force peut être recherché - Recherche de la collaboration éducateurs-jeunes - Age de la spécialisation sportive et de la performance sportive



B. Les adultes

A partir des tableaux de comparaison du DISC et du CCAS et des caractéristiques des générations X,Y et Z nous pouvons en déduire des types managériaux adaptés à chaque type de génération X, Y et Z :

Connaitre	S'imposer, remettre en cause, créer	Communiquer, faire savoir, valoriser, développer	Echanger, transmettre	Analyser, appliquer, formaliser, approfondir, perfectionner, tester
Comprendre	Créer, impulser, orienter, projeter, incarner	Echanger, convaincre, partager, promouvoir, fédérer	Fédérer, Ecouter, co-construire, créer du lien	Créer, formaliser, référencer, modéliser
Adhérer	Gouverner, ordonner, imposer, exploiter	Fédérer, mobiliser, proposer, persuader, piloter	Former, coopérer, soutenir, tutorer	Former, tempérer
Contribuer	Entreprendre	Innover, créer	Catalyser	Exceller, arbitrer
	Génération Y	Génération Z	Génération X	Génération X

C. Les familles

Modèles managériaux et générations

Modèles managériaux	Management 1.0 Taylorisme	Management 2.0 Lean Management	Management 3.0 Management Agile	Management 4.0 Harmocratie
Générations	Babyboomers (1945-1960)	Génération X (1961-1980)	Génération Y (1981-1995)	Génération Z (>1995)
Aspirations	Sécurité de l'emploi Rémunération	Equilibre vie privée/vie pro	Liberté et flexibilité Individualisme	Autonomie, stabilité collectivisme
Attentes consommateurs	Accessibilité des produits	Qualité des produits	Personnalisation des produits	Innovation des produits
Organisations	Bloc hiérarchique Com descendante	Bloc hiérarchique Com transversale	Entreprise holacratique	Entreprise organo-intuitive
Rôle du manager	Mécanicien	Enquêteur	Jardinier	Compositeur
Préférence de management	Management directif	Management participatif	Management collaboratif	Management éclairé
Préférence de communication	Face à Face, Téléphone, E-mail	SMS, E-mail	Réseaux sociaux, SMS	Appels vidéo
Considération des collaborateurs	Outils	Ressources	Valeurs ajoutées	Intraclients

4. Présentation des activités :

A. Activités destinées aux publics scolaires.

L'association accueillera, les enfants d'écoles Primaires,

B. Créneaux d'activités :

i. Tous les créneaux nécessaires et utiles, nuit et jour en fonction des capacités des intervenants

ii. Mercredi durant toute la journée et samedi matin : Tous les créneaux nécessaires et utiles, nuit et jour en fonction des capacités des intervenants

1. .

2. Ils peuvent participer selon trois modalités :

a. Accueil.



3. Ils peuvent participer à quatre modules d'activités variées :

- a.
- b. Aide aux devoirs personnalisée.
- c. Initiation linguistique ludique.
- d. Initiation numérique ludique.
- e. Prévention santé sécurité, citoyenneté, écologie.

iii. Vacances scolaires :

- 1. Stages d'une semaine qui prendront la forme suivante à Marseille.

STAGES ÉTÉ MULTI-ACTIVITÉS

ECOLE PHARO CATALANS

Activités sportives et artistiques

1 activité en dehors de l'école par jour :
Plage des Catalans
Parc du Pharo
Boulodrome
Parc Pastré

DE 6 À 12 ANS

Semaine 1: 10 au 13/07/23
120€ tarif école/135€ extérieur

Semaine 2: 17 au 21/07/23
150€ tarif école/175€ extérieur

Semaine 3: 24 au 28/07/23
150€ tarif école/175€ extérieur

10% de réduction sur la 2ème semaine
10% de réduction pour les frères

aclyc.info@gmail.com
<https://www.helloasso.com/associations/aclyc>

SEMAINE TYPE

DE 8H30 A 17H30

LUNDI

Parcours de motricité
Badminton

Pétanque
Volley

MARDI

Jeux de plage
Flag rugby

Chasse au trésor
basket
Hip-hop

MERCREDI

Journée au parc
Pastré:

Course
d'orientation
Grands jeux

JEUDI

Parcours
athlétique
Ultimate

Battle Danse
Peinture

VENDREDI

Journée
Olympiades

Equipe rouge et
équipe jaune

aclyc.info@gmail.com
<https://www.helloasso.com/associations/aclyc>

2. Stage remue-méninges : active muscles et neurones (stage de reprise scolaire ludique).



.

5. Offre d'activités culturelles et sportives :

A. Activités adultes :

i. Activités de bien-être et anti stress pour tous :

1. EFT.
2. Informations diététiques.
3. Diagnostique et suivi diététique personnalisés.

ii. Initiation au numérique :

1. Initier les débutants.
2. Approfondir l'utilisation de logiciel usuel.

6. Mode d'entrée dans l'activité

L'une des priorités énoncées précédemment est de favoriser la pratique de tous selon leurs capacités et leur motivation.

Chacun participera à son niveau. Le niveau d'expertise sera géré par l'intervenant.

Le Plaisir devra rester le moteur principal de l'activité.

7. Ressources humaines :

A. Intervention de spécialistes pour les activités santé, linguistiques et numériques.

B. L'encadrement des initiations sportives :

- i. 1 éducateur BP JEPS** pour 24 enfants assisté par 2 BAFA ou 2 éducateurs BP JEPS.
- ii. Equipe de direction :** directrice (eur) du centre sera professeur d'EPS ou BP JEPS expérimenté (équivalent Brevet d'Aptitude aux Fonctions de Directeur).
- iii.** Il ou Elle gèrera l'organisation des activités.
- iv.** Il ou Elle garantira la qualité et la sécurité des diverses animations.
- v.** Il ou Elle sera garante de la bonne relation avec le directeur et personnel de l'établissement ou installation.
- vi.** Il ou Elle coordonnera et organisera le travail de l'équipe d'animation.
- vii.** Il ou Elle répartira les tâches au sein des membres de l'équipe d'encadrement.
- viii.** Il ou Elle tirera des bilans et perspectives d'amélioration en concertation avec l'équipe d'encadrement afin de faire le point sur la vie des groupes: difficultés rencontrées, moyens d'y remédier, et établir les programmes d'activités futurs.
- ix.** Il ou Elle ne tolérera aucun manquement aux règles de sécurité et à la loi.

C. Les animateurs (rices) :

- x.** Ils ou elles sont pour la plupart expérimenté(e)s en animation (BP JEPS APT, stagiaire BP JEPS et BAFA).
- xi.** Ils ou elles prendront en charge des groupes d'animation en fonction des niveaux de maîtrise des enfants dans les activités et de l'âge des enfants.
- xii.** Ils sauront s'adapter aux cas particuliers.

- xiii. Ils respecteront la législation et règles de sécurité en vigueur.
- xiv. Ils n'utiliseront leur téléphone portable qu'en relation avec la gestion des activités et du groupe.
- xv. Ils ne fumeront pas ni consommeront alcool ou produits illicites pendant leurs heures de travail sous peine d'éviction.

8. Organisation structurelle du groupe.

Les groupes d'animation seront constitués selon le choix de l'activité, le niveau de compétences dans l'activité et l'âge des enfants.

9. Fonctionnement du groupe / rôle de l'encadrement.

Le rôle de l'équipe des moniteurs :

- A. Contribue à l'atteinte des objectifs éducatifs et pédagogiques.
- B. Permet la pratique en toute sécurité.
- C. S'adapte aux besoins des enfants.
- D. Encourage.
- E. Maintien une atmosphère agréable de détente en animant son groupe.

10. Les sites d'accueil/ le contexte : ressources matérielles :

- A. Installations et plateaux sportifs.
- B. Salles de travail ou locaux scolaires.
- C. Accès aux lavabos et sanitaires.
- D. Petits matériels de sport.
- E. Matériel informatique.

11. Bilan et évaluation des activités et stages.

Evaluer c'est d'abord mesurer, mais aussi apprécier la valeur du projet ou de l'action, sa mise en œuvre, ses résultats au regard des missions des objectifs initialement prévus.

• Nos outils d'évaluation.

Pour évaluer et faire le bilan de la journée, nous disposerons de :

- Réunions quotidiennes par activité et réunion bilan avec les présidents de ACLYC.
- Enquêtes de satisfaction numériques.
- Nombre d'incident et incivilité relatés.

• Les Critères de ces fiches d'évaluation balaient les domaines suivants :

- Qualité des installations et environnement.
- Qualité l'encadrement des animateurs accompagnants.
- Qualité des Prestataires si nécessaire.

- Qualité de l'accueil.
- Qualité matérielle.
- Pédagogie ou accompagnement.
- Relation des animateurs avec les enfants et ados.
- Relation de l'équipe avec les parents.

12. Activités en prévision à moyen termes :

A. Stages linguistiques à l'étranger 10 à 18 ans.

B. Formations digitales.

➤ Idée :

Proposer des formations personnalisées et individualisées adaptées aux besoins de chacun, quelque soit sa localisation planétaire, ses besoins, capacités, et motivation à l'apprentissage.

Les formations variées et actives sont appropriées à tous les secteurs adaptés à l'enseignement à distance, via une plateforme numérique/ dans le but d'accroître ses compétences, de poursuivre une formation qualifiante ou certificative et contribuer à l'aide à l'apprentissage.

➤ Finalités ou résultats attendus : répondre à des besoins :

- Rendre accessible les formations à tous les publics n'ayant pas ou plus accès au système éducatif habituel (Education Nationale ...).
- Inclusion : Donner un accès attrayant et facile aux formations pour les publics précaires et en difficulté d'apprentissage.
- Personnaliser la formation aux besoins, capacités contraintes de temps...
- Ouvrir la formation à de nombreux secteurs professionnels, adaptés à l'enseignement à distance.
- Préparer aux examens par renforcement des acquis.
- Donner accès à la formation 24h/24.
- Oraliser la formation aux langues étrangères par la conversation.
- Garantir une formation de qualité :
 - professeurs diplômés et expérimentés.
 - Positionnement initial et diagnostique du stagiaire.
 - Activité du stagiaire suivi par le professeur.
- Proposer des méthodes innovantes d'enseignement interactives, variées et individualisée, adaptée au demandeur.
- Donner une plus value à la pratique sportive en club par la mise en œuvre d'une aide aux devoirs associée aux créneaux d'entraînement, destinée aux adhérents de clubs sportifs et centres d'animation...
- Donner accès à une éducation à la santé, citoyenneté sécurité, écologie.
- Proposer des activités de Bien-être, antistress, en complément aux apprentissages scolaires :
 - EFT (personnalisé ou collectif).

- Méditation.
- Conseils et suivis diététiques.
Ou
- Coaching sportif.

➤ **Publics :**

- Toute personne, enfant ou adulte n'ayant pas accès au système scolaire.
- Sportifs de haut Niveau ayant planning d'entraînement et contraintes horaires et localisation particulières.
- Décrocheurs scolaires, enfants et adolescents non adaptés au système d'enseignement habituel (rythme, pédagogie, motivation...).
- Enfants phobiques ou malades (hôpital, domicile).
- Expatriés enfants ou adultes.
- Toute personne souhaitant reprendre un apprentissage actif et personnalisé.

➤ **Actions :**

- Enseignement dans tous les secteurs de l'enseignement général.
- Enseignement dans tous les secteurs de l'enseignement technique et professionnel adapté à l'enseignement à distance.
- Enseignement oral des langues étrangères par la conversation Groupe de conversation pour enfants de 8 à 15 ans.
- Echange et conversation avec un enfant étranger.
- Préparation aux concours fonction publique.
- Coaching sportif santé bien-être.
- Coaching conseils diététique individualisé.
- Coaching bien-être individualisé : EFT.