



# LE TUC FORME ET VITALITÉ LANCE SES STAGES D'ÉTÉ

Le TUC lance ses séjours sportifs pour les vacances d'été 2022. Au programme de cette première édition : la découverte de 4 sports spécifiques et d'activités multisports. Ces stages sont destinés aux enfants âgés de 6 à 14 ans, adhérents ou non adhérents du TUC. Ils sont animés et encadrés par des ambassadeurs sportifs toulousains : notamment avec Maxime MEDARD pour le rugby et Maxime VALET pour l'escrime. Ces athlètes de haut niveau ont été choisis parce qu'ils incarnent les valeurs du TUC : un sport pour TOUS, qui favorise l'inclusion et le partage. Ces stages permettront à 400 enfants de pratiquer une activité physique durant l'été.

## LE MULTISPORTS POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES

La pratique du multisports permet aux enfants de développer une multitude d'habilités motrices qui les aident à mieux performer dans le sport de leur choix. De nombreuses études démontrent que spécialiser trop tôt un enfant dans un sport peut nuire à son développement et sa santé.

Avoir plusieurs activités physiques réduit les risques de blessures, de stress, d'anxiété, d'épuisement physique ou même de dégoût. Grâce à cette diversité, les enfants gagnent en confiance, se sentent valorisés et développent des habilités et des valeurs fortes (cohésion, esprit d'équipe, dépassement de soi, plaisir du partage ...) L'important pour eux est de prendre du plaisir à faire du sport !

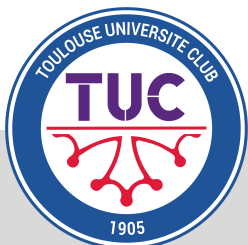
## LE DÉROULÉ DES JOURNÉES

Les journées sportives sont découpées en deux parties, avec le matin la pratique du sport choisi (rugby, aviron, hockey sur gazon ou escrime) et l'après-midi dédié à la découverte du multisports (foot golf, tir à l'arc, badminton...). De l'accueil à 8h00 jusqu'à la fin de journée 18h00, les enfants pratiquent ainsi différentes activités, leur permettant d'acquérir des compétences complémentaires (agilité, endurance, stratégie, condition physique...). Le séjour sportif est aussi l'occasion pour les enfants de vivre ensemble et de partager un esprit de cohésion de groupe. Les stages ont lieu les 3 premières semaines de juillet et la dernière semaine d'août, sur le stade Alain Coulon.

Inscription sur : [www.sports-toulouse.fr](http://www.sports-toulouse.fr)

### Citation Sophie RAFFY présidente du TUC

« Avec le TUC Forme et vitalité, nous vous proposons des stages ouverts à tous. Que votre enfant soit licencié ou non, il profitera de notre expérience et de celle de nos ambassadeurs pour pratiquer son sport et en découvrir d'autres dans une super ambiance. »



## DES AMBASSADEURS ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU

Derrière chaque activité sportive il y aura un ambassadeur qui représentera son sport. Pour cela le TUC fait appel à plusieurs athlètes de haut niveau pour animer et distiller de précieux conseils aux jeunes stagiaires. Ils seront présent durant les stages avec un objectif : former nos graines de champion !



Crédit : Patrick Subotkiewicz

### Maxime MÉDARD - Joueur du Stade Toulousain Rugby

Capé à 63 reprises avec l'Équipe de France de Rugby, Maxime MÉDARD est joueur emblématique du Stade Toulousain Rugby. Il est très engagé pour l'inclusion et faire du sport un outil éducatif.

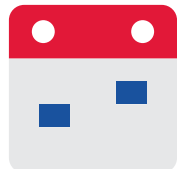
### Maxime VALET - Handi-Escrime

Triple médaillés de bronze aux Jeux Paralympique de Rio (fleuret individuel, fleuret par équipe) et Tokyo (fleuret par équipe). Membre du TUC Escrime, Maxime Valet est aussi président de HOPE (Handisport Objectif Paralympique Escrime) qui a pour but de promouvoir l'intégration des personnes en situation de handicap moteur à travers le sport et la compétition.

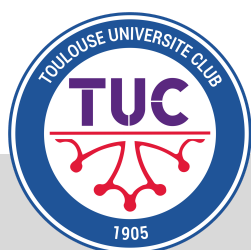


Crédit : Supermaxou31

## CALENDRIER DES STAGES






4 AU 8 JUILLET	11 AU 15 JUILLET	18 AU 22 JUILLET	22 AU 26 AOÛT
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RUGBY</li> <li>• ESCRIME</li> <li>• AVIRON</li> <li>• HOCKEY SUR GAZON</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RUGBY</li> <li>• ESCRIME</li> <li>• AVIRON</li> <li>• HOCKEY SUR GAZON</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RUGBY</li> <li>• AVIRON</li> <li>• HOCKEY SUR GAZON</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RUGBY</li> <li>• ESCRIME</li> <li>• AVIRON</li> <li>• HOCKEY SUR GAZON</li> </ul>



### CONTACT PRESSE BENOIT MAURY

07.85.53.45.69

directeur@toulouseuniversiteclub.fr

   toulouse-universite-club.fr

## Qui sommes-nous ?

Plus grande association sportive de Haute-Garonne le TUC a obtenu des distinctions olympiques en 2016 et 2021. Le club représente 23 sections sportives et compte plus de 5 300 adhérents. Il s'engage pour la promotion du sport en milieu professionnel et propose des actions de prévention et d'inclusion.