Programme du Téléthon 2026
Samedi 5 décembre 2026 de14h00 à 17h00

Entrée 2 € prix unique, pour 1 personne ou pour un groupe

Horaires	Animations	Descriptions
14h00 – 14h15	**Accueil du public et lancement du Téléthon**	Accueil des participants et présentation de l'après-midi. Explication du fonctionnement des ateliers. Présentation de l'action menée au profit de l'AFM-Téléthon.
14h15 – 14h45	**Parcours découverte enfants et familles**	Mise en place d'un circuit comprenant plusieurs ateliers courts : déplacement en slalom, passages dans l'échelle d'agilité, sauts dans les cerceaux, corde à sauter, frappes simples sur cible et enchaînements sur sacs. Les enfants peuvent réaliser le parcours seuls ou accompagnés d'un parent. L'objectif est de faire découvrir la boxe sous une forme ludique, accessible et sans opposition.
14h45 – 15h00	**Démonstration Boxe anglaise**	Démonstration technique réalisée par les pratiquants du club. Présentation de la garde, des déplacements, des esquives, des directs, crochets et uppercuts. Travail aux pattes d'ours et sur sacs.
15h00 – 15h30	**« Une minute dans la peau d'un boxeur »**	Chaque participant bénéficie d'une initiation individuelle ou en petit groupe. Apprentissage de la position de garde, du déplacement avant/arrière, du direct avant puis du direct arrière. Réalisation d'un enchaînement simple, par exemple direct avant – direct arrière, aux pattes d'ours ou sur sac. L'exercice se termine par une minute de frappe libre et contrôlée sous la surveillance d'un encadrant.
15h30 – 16h00	**Cardio-boxe solidaire en musique**	Séance collective sans contact. Échauffement en musique, déplacements de boxe, montées de genoux, pas chassés et travail de coordination. Enchaînements de directs, crochets et uppercuts dans le vide. Alternance de séquences cardio de 30 secondes à 1 minute avec récupération courte. Possibilité d'intégrer quelques exercices simples de renforcement : squats, fentes, gainage ou travail avec élastiques.
16h00 – 16h15	**Défi parents / enfants**	Constitution de binômes parents/enfants qui réalisent un petit combat à la touche avec casque de protection.
16h15 – 16h30	**Initiation self-défense**	Présentation de principes simples de prévention : positionnement, distance de sécurité, observation et déplacement. Exercices de dégagement sur saisie légère du poignet, protection du visage et déplacement pour sortir d'un axe d'agression. Travail possible sur mannequin de frappe.
16h30 – 17h00	**Clôture**	Remerciements aux participants, bénévoles, partenaires et donateurs. Rappel du QR code de dons. Photo collective devant le ring ou le panneau Téléthon pour clôturer l'événement.