

# TRÉGASTEL

VOS ANIMATIONS DES VACANCES



Bel été à Trégastel !

Le SEJS (Service Enfance Jeunesse et Sports) de la mairie de Trégastel organise du **10 juillet au 18 août** un programme hebdomadaire d'activités sportives et culturelles.

Elles sont ouvertes à tous, locaux et estivants, seul, en famille ou entre amis.

**Nouveau programme chaque jeudi pour la semaine suivante**  
[www.tregastel.fr/Programme-Jeunesse-90](http://www.tregastel.fr/Programme-Jeunesse-90)



## PROGRAMME «CAP VACANCES ÉTÉ» DU 10 JUILLET AU 13 JUILLET 2017

### >>lundi 10/07

Horaires	Animations	Descriptif/infos	Intervenants	Public visé	Tarif	Lieu d'animation
10:00 12:00	ANIMATIONS FAMILIALES	Jeux traditionnels bretons et d'ailleurs, distribution et renseignement sur le programme. Inscriptions aux activités de la semaine en cours.	François-Xavier TOULARASTEL et Dorian BERNABLE	Pour tous les âges	Gratuit	Accueil Cap Vacances - Espace Jeunes
15:00 16:30	COURSE DE BILLES	Les joueurs s'affrontent sur un parcours aux difficultés multiples (saut, obstacles divers, montagne, labyrinthe...)	François-Xavier TOULARASTEL	Tranche d'âge : 4/10 ans	Gratuit	Plage de la Grève Blanche
15:00 16:30	TOURNOI DE BEACH SOCCER	Tournoi de Foot sur plage par équipe de 5 joueurs. Catégories 7/12 ans et 13 ans et +.	Dorian BERNABLE	Pour tous à partir de 7 ans	Gratuit	Plage de la Grève Blanche
20:00 21:30	TOURNOI DE BADMINTON	Tournoi en simple 7/12 ans et 13 ans et + ou en double mixte. Fin inscription 20h10 > début tournoi 20h15.	François-Xavier TOULARASTEL	Pour tous à partir de 7 ans	Gratuit	Salle Omnisports

### >>mardi 11/07

Horaires	Animations	Descriptif/infos	Intervenants	Public visé	Tarif	Lieu d'animation
10:15 11:15	TIR A L'ARC	Apprentissage des techniques de base (tir, visée...) sous forme de jeux et de défis sur cible	François-Xavier TOULARASTEL	Pour tous à partir de : 8 ans	5,00 €	Salle Omnisports
11:15 12:15	TIR A L'ARC	Apprentissage des techniques de bases (tir, visée...) sous forme de jeux et de défis sur cible	François-Xavier TOULARASTEL	Pour tous à partir de : 8 ans	5,00 €	Salle Omnisports
10:00 11:30	YOGA	Exercices respiratoires et de postures. Nb : Prévoir une serviette de bain ou plaid	Basia LE PAPE	Pour tous à partir de 15 ans	7,50 €	Relais Assistante Maternelle
15:00 16:30	TOURNOI DE TROLL BALL	Un match de Troll Ball oppose 2 équipes munies d'épée en latex. Le but est d'envoyer la tête d'un troll dans la zone d'en-but adverse.	Cédric CARPENTIER	Pour tous à partir de 7 ans	Gratuit	Plage de la Grève Blanche
15:00 16:30	JEUX D'ADRESSE	Jeux collectifs dans lesquelles les enfants pourront mettre à l'épreuve leurs habiletés à travers de nombreuses épreuves ludiques.	Dorian BERNABLE	Tranche d'âge : 4/10 ans	Gratuit	Plage de la Grève Blanche
17:45 19:15	MASSAGE ET RELAXATION	Découverte des différentes techniques de massage et de relaxation, test du siège massant...	Elise PELLE	Pour tous à partir de 8 ans	7,50 €	Relais Assistante Maternelle
18:30 19:30	GYM TONIC	Activité qui fait travailler l'ensemble du corps à travers des exercices de renforcement musculaire sur l'ensemble du corps.	Sandrine AVISSE	Pour tous à partir de 13 ans	5,00 €	Salle Pano (Centre des Congrès)
20:00 21:30	TOURNOI DE BASKET	Tournoi en 3 contre 3 avec catégories d'âge 7/12 ans et 13 ans et +. Fin inscription 20h10 > début tournoi 20h15.	Dorian BERNABLE	Pour tous à partir de 7 ans	Gratuit	Salle Omnisports



## >> mercredi 12/07

Horaires	Animations	Descriptif/infos	Intervenants	Public visé	Tarif	Lieu d'animation
9:45 12:30	<b>SORTIE ACCROBRANCHE</b>	Parcours aventure en forêt dans la moyenne ou la grande forêt.	François-Xavier TOULARASTEL et Dorian BERNABLE	Tranche d'âge : 10/17 ans	15,00 €	Accueil Cap Vacances - Espace Jeunes
10:30 11:30	<b>« BEACH SPORT »</b>	Cours de renforcement musculaire sur la plage du Coz Pors (Gratuit pour - 18ans et adhérents OnePulse) Inscriptions sur place	ONE PULSE	Pour tous à partir de 14 ans	5,00 €	Plage du Coz Pors
15:00 16:30	<b>TOURNOI DE SANDBALL</b>	Match opposant 2 équipes de 5 joueurs avec règles adaptées à la pratique sur sable. Contact interdit!	Dorian BERNABLE	Pour tous à partir de 7 ans	Gratuit	Plage de la Grève Blanche
20:00 21:00	<b>ET SI ON DANSAIT?</b>	L'association Balades et Découverte vous propose une initiation ou un perfectionnement à différents type de danses en ligne (MADISON, COUNTRY, BACHATA, CHARLESTON, CUMBIA, MAMBO...)	Catherine MARCHANT	Pour tous à partir de 11 ans	5,00 €	Centre des Congrès
20:00 21:30	<b>TOURNOI DE FUTSAL</b>	Tournoi de foot en salle par équipe de 5 joueurs avec catégories 7/12 ans et 13 ans et +. Fin inscription 20h10 > début tournoi 20h15.	Dorian BERNABLE	Pour tous à partir de 7 ans	Gratuit	Salle Omnisports

## >> jeudi 13/07

Horaires	Animations	Descriptif/infos	Intervenants	Public visé	Tarif	Lieu d'animation
10:30 11:30	<b>AUTOUR DU LIVRE</b>	Découverte de la diversité de la littérature jeunesse pour les petits : livres en tous genre à manipuler sans modération ! Les enfants seront accompagnés d'un parent. INSCRIPTION OBLIGATOIRE (nombre de place limité),	Barbara EHRLICH	Tranche d'âge : 2/5 ans	Gratuit	Bibliothèque municipale
10:30 12:00	<b>LANGUES DES SIGNES</b>	Ateliers d'initiation aux premiers contacts, savoir se présenter, signes de politesse... mais également des jeux en langues des signes.	Cindy CHARRIE	Pour toute la famille	7,50 €	Espace Jeunes
10:30 12:00	<b>ESCRIME</b>	Apprentissage des techniques de bases sous forme de jeux, défis, matchs...	Benjamin LEMAITRE	Tranche d'âge : 7/12 ans	7,50 €	Salle Omnisports
15:00 16:30	<b>TOURNOI PETANQUE</b>	Tournoi en doublette (possibilité de prêt de matériel)	Dorian BERNABLE	Pour tous à partir de : 7 ans	Gratuit	Plage de la Grève Blanche
15:00 16:30	<b>CONCOURS DE SCULPTURE SUR SABLE</b>	Venez mettre votre fibre artistique au défi avec cette animation familiale.	Dorian BERNABLE	Pour toute la famille	Gratuit	Plage de la Grève Blanche



Sand-ball



Beach soccer



Concours de Château de sable



Tir à l'arc

### COMMENT S'INSCRIRE ?

- Pour les mineurs avoir fait remplir par leurs parents la fiche d'inscription au dispositif CAP VACANCES 2017 (disponible en format papier à la mairie, à l'accueil cap vacances et à l'OTC ou en format numérique sur le site de la ville)
- Pour les activités gratuites : se rendre directement sur le lieu de l'animation.
- Les personnes qui ont participé aux activités Cap Sports Vacances ou qui étaient scolarisées à l'école Pichereau sont exemptes. Venir à l'accueil Cap Vacances été pour réserver et régler les animations auxquelles on veut participer.
- Les activités gratuites n'ont pas besoin d'être réservées à l'avance (Tournois notamment), les inscriptions se font directement sur le lieu d'animation indiqué sur le programme
- **Nouveauté 2017 : pré-réservation possible par mail à : [sportjeunesse@tregastel.fr](mailto:sportjeunesse@tregastel.fr) et validation au paiement sur les créneaux d'inscription.**
- Pas de réservations par téléphone, seulement des renseignements aux horaires d'ouverture indiqués ci-contre.

### OÙ S'INSCRIRE ?

- A l'« Espace Jeunes » derrière le Centre des Congrès Renseignements uniquement aux heures d'ouverture : **02 96 23 81 01**

### MOYENS DE PAIEMENT ?

- Espèce ► Chèque bancaire ► Chèque vacances
- Chèque CESU ► **Attention : Pas de Carte bancaire**

### QUAND S'INSCRIRE ?

Lundi 10:00/12:00 | 17:30/18:30  
Mardi 17:30/18:30

### INFORMATION

- En cas de pluie, les tournois prévus sur la plage de la Grève Blanche seront déplacés à la salle omnisports. (en cas de doute appelez au 07 62 32 61 79)