



PROGRAMME «CAP VACANCES Printemps» DU 13 avril AU 24 avril 2026



Outre son accueil de loisirs traditionnel, le SEJS (Service Enfance Jeunesse et Sports) de la mairie de Trégastel organise un programme d'activités sportives et culturelles à destination des 7/17 ans



Retrouvez-nous sur notre page Facebook >>>
et sur www.tregastel.fr/Programme-Jeunesse-90
Réservation : www.tregastel.fr ou <https://logiciel-enfance.fr>

>> Opération Gratuite

>>lundi 13

Horaires	Animations	Descriptif/infos	Intervenants	Public visé	Lieu d'animation
10H00 11H00	Padel Enfants/Parents	Envie de passer un moment complice avec votre enfant ou votre ado? Venez échanger quelques balles sur le terrain de padel et découvrir ce sport ludique et accessible à tous. Ou venez y faire un tournoi!	THOMAS MARCHAND	7/10 ans**	Terrain de Tennis de Poul Palud
11H00 12H00	Padel Ados/Parents			11/17 ans*	
14H00 16H00	Atelier cuisine en famille	Sur le thème de la santé, atelier ouvert aux duos composés d'un adulte et d'un enfant ou d'un jeune (présence obligatoire).	THOMAS MARCHAND	7/17 ans**	Presbytère



Journée de la famille
inscription par mail

>>mardi 14

Horaires	Animations	Descriptif/infos	Intervenants	Public visé	Lieu d'animation
10h30 12H00	Badminton	Le badminton est un sport rapide, fun et accessible à tous ! On court, on frappe, on se dépasse, tout en s'amusant.	THOMAS MARCHAND	7/11 ans**	Salle Omnisports
18h00 22h30	Pool Party Bégard	Envie de te rafraîchir, de t'amuser et de passer un bon moment entre amis ? Prévoir un pique-nique	THOMAS MARCHAND	11/17 ans*	Espace Jeunes

>>mercredi 15

Horaires	Animations	Descriptif/infos	Intervenants	Public visé	Lieu d'animation
10H30 12H00	Roller - Parents / Enfants-Ados	Envie de bouger et de partager un bon moment avec vos enfants ? Venez profiter d'un temps roller en accès libre à la salle omnisports ! Des parcours ludiques seront installés !	THOMAS MARCHAND	7/17 ans**	Salle Omnisports
14H00 18H00	Carte Blanche	Accès libre à l'Espace Jeunes et toutes ses possibilités : jeux de société, babyfoot, fléchettes, discussions, jeux vidéo, activités créatives, internet...	THOMAS MARCHAND	11/17 ans*	Espace Jeunes



Matinée de la famille
inscription par mail

>>jeudi 16

Horaires	Animations	Descriptif/infos	Intervenants	Public visé	Lieu d'animation
10h00 11h00	Tir à l'arc	Une activité ludique qui apprend aux enfants à viser juste, à se concentrer et à se dépasser. Accessible et encadré en toute sécurité, le tir à l'arc développe la précision, la maîtrise de soi et la confiance... le tout dans une ambiance fun et motivante.	THOMAS MARCHAND	7/10 ans**	Salle Omnisports
11h00 12h00				11/17 ans*	
14h00 17h00	Jeux grandeur nature	Envie de bouger, de relever des défis et de t'amuser avec les autres ? Rejoins-nous pour un Grand Jeu Nature entre ados ! Au programme : défis en équipe, stratégie, exploration et bonne ambiance en plein air.	THOMAS MARCHAND	11/17 ans*	Complexe sportif Poul Palud

>>vendredi 17

Horaires	Animations	Descriptif/infos	Intervenants	Public visé	Lieu d'animation
10H30 12H00	Disc Golf	Le disc golf, c'est comme un mélange entre le frisbee et le golf... mais beaucoup plus fun ! On joue dehors, on bouge, on vise, on rigole avec les copains et chaque lancer est un nouveau défi.	THOMAS MARCHAND	7/10ans**	Complexe sportif Poul Palud
13H30 18H15	Sortie Laser game/ blind test	Envie de t'amuser, de relever des défis avec tes amis et de passer un super moment ? Viens participer à notre activité Laser Game + Blind Test	THOMAS MARCHAND	11/17ans*	Espace Jeunes

>>lundi 20

Horaires	Animations	Descriptif/infos	Intervenants	Public visé	Lieu d'animation
10H00 11H00	Initiation Padel	Sport de raquette qui se joue sur un court encadré de vitres et grillages et divisé par un filet.	THOMAS MARCHAND	7/11 ans**	Terrain de Tennis Poul Palud
11H00 12H00				11/17 ans*	
14H00 17H00	Crée ton savon +Goûter	Envie de tester une activité originale ? Viens créer ton propre savon personnalisé ! Choisis les couleurs, les parfums et laisse parler ta créativité et moment convivial autour d'un goûter.	THOMAS MARCHAND	11/17 ans*	Espace Jeunes

>>mardi 21

Horaires	Animations	Descriptif/infos	Intervenants	Public visé	Lieu d'animation
10H00 17H00	Sortie Zoo de Trégomeur	Sortie au zoo de Trégomeur À Trégomeur : animaux rares, balade entre potes et vibes nature Viens voir, tu risques d'être surpris ! Pique nique préparé par la résidence autonomie	THOMAS MARCHAND	11/17 ans*	Résidence Autonomie

>>mercredi 22

Horaires	Animations	Descriptif/infos	Intervenants	Public visé	Lieu d'animation
10H30 12H00	Tchoukball	"Viens découvrir le tchoukball ! C'est un jeu super amusant où tout le monde peut participer, lancer, attraper et marquer des points sans se faire attraper. Rires, action et esprit d'équipe garantis!"	THOMAS MARCHAND	7/11 ans**	Salle Omnisports
14H00 18H00	Carte blanche	Accès libre à l'Espace Jeunes et toutes ses possibilités : jeux de société, babyfoot, fléchettes, discussions, jeux vidéo, activités créatives, internet...	THOMAS MARCHAND	11/17 ans*	Espace Jeunes

>>jeudi 23

Horaires	Animations	Descriptif/infos	Intervenants	Public visé	Lieu d'animation
10H30 12H00	Course d'orientation	A l'aide d'une carte les pratiquants devront retrouver des balises et résoudre des énigmes.	THOMAS MARCHAND	7/17 ans**	Complexe sportif Poul Palud
13H30 18H00	Sortie au refuge de Plufur	Découverte du refuge animalier (aide à l'entretien du refuge, balade et sensibilisation). Un petit don pour les animaux du refuge : croquettes, litière... et beaucoup d'amour pour les animaux du refuge. Prévoir des affaires qui ne craignent rien.	THOMAS MARCHAND	11/17 ans*	Espace Jeunes

>>vendredi 24

Horaires	Animations	Descriptif/infos	Intervenants	Public visé	Lieu d'animation
15H30 22H45	Fête de la jeunesse Guingamp	Escalade, structure gonflable, grand jeu, prévention, soirée DJ, spectacle, concert. Prévoir un pique-nique ou argent de poche.	THOMAS MARCHAND	11/17 ans*	Espace Jeunes

- **Activités ouvertes aux élèves de CP
- *Activités ouvertes aux élèves de CM2

>> modalités d'inscription

ATTENTION : CHANGEMENT DES MODALITES INSCRIPTIONS CAP VACANCES

- Début des inscriptions : lundi 30 mars sur le portail enfance (toutes les activités sont sur réservations) <https://logiciel-enfance.fr>

- Contact de l'animateur : email : sportjeunesse@tregastel.fr Portable : 07 62 32 61 79



>> nos partenaires

