

**Du 11 au 15
juillet**

avec Paul, Charlotte B
et les guides d'UP
Guides

la **maison** des **enfants**



04 79 05 96 72
04 79 05 92 43

Programme des 10/13 ans : Stage Escalade

Possibilité d'arrivée entre 8h30 et 9h30 pour se reposer / Possibilité d'inscription à la demi-journée sauf mercredi et jeudi

Lundi

Prévoir le goûter

TEMPS FAMILLE 17h45-18h45

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

Accueil : Jeux pour faire connaissance 
Jeux d'escalade et début des apprentissages sur le mur extérieur de la piscine
PREVOIR SUPPLEMENT DE 15 € si pas inscription semaine



Mardi

Prévoir le goûter et
repas froid si journée
continue

MATIN
8h30 - 12h

Welcome time in English 
Gamelle géante en forêt et apprentissage des différents nœuds
Pique-Nique les pieds dans l'eau

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

Départ 13H45 : Escalade sur le Rocher de la Madeleine

Mercredi

Prévoir le goûter et
repas froid

TEMPS FAMILLE 17h45-18h45

JOURNEE
8h30 - 17h30

Accueil autour du jeu de rôle stratégique : Le Sagamore
String Art
Pique-Nique et grand jeu extérieur au pied du Rocher

Escalade au rocher des Amoureux avec descente en rappel pour les plus courageux !



Jeudi

Prévoir le goûter et
repas froid

JOURNEE
8h30 - 17h30

Welcome time in English 
Triathlon des baudriers
Pique Nique au pied du rocher

Escalade au rocher de Sollières



Vendredi

Prévoir le goûter et
repas froid si journée
continue

MATIN
8h30 - 12h

Welcome time in English ! 
Questions Pour un Champion de la Grimpe (Cadeaux à gagner !)
Pique-Nique les pieds dans l'eau

 activité doublée
en anglais

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

Départ 13H45 : Via ferrata du Pichet
PREVOIR SUPPLEMENT DE 20 € si pas inscription semaine

esf VAL CENIS

**Du 18 au
22 juillet**

Avec les 2 Charlottes +
Nathalie la Maitre-
Nageuse

la **maison** des **enfants**



04 79 05 96 72
04 79 05 92 43

Programme des 10/13 ans : Stage Activités Aquatiques

Possibilité d'arrivée entre 8h30 et 9h30 pour se reposer / Possibilité d'inscription à la demi-journée sauf mardi et mercredi

Lundi

Prévoir le goûter

TEMPS FAMILLE 17h45-18h45

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

Accueil : On fait connaissance en anglais

Rencontre avec notre poney Curly

Jeux complètement trempés

Fabrication de **radeaux pour les fourmis**



Mardi

Prévoir le goûter et
repas froid si journée
continue

JOURNEE
8h30 - 17h30

Welcome time in English

9h45 : départ pour la **piscine réservée rien que pour nous**. (On perfectionne nos techniques de nage!)

Pique-Nique à la plage secrète de Lanslevillard

14h15 : Départ pour un tour de manège dans les télécabines du Vieux Moulin Ventre/Glisse au sommet
et goûter au restaurant d'altitude

PREVOIR forfait piéton et SUPPLEMENT DE 20 € si pas inscription semaine

Mercredi

Prévoir le goûter et
repas froid

TEMPS FAMILLE 17h45-18h45

JOURNEE
8h30 - 17h30

Welcome time in English

9h00 : départ pour une **randonnée autour du lac du Mont Cenis pour découvrir les secrets de l'hydro-électricité**

Pique-Nique

Jeux d'eau au lac de Bessans avec épreuves ludiques et humides

Farniente sur la plage

Jeudi

Prévoir le goûter et
repas froid

MATIN
8h30 - 17h30

Fresque collective sur le thème de l'eau

9h45 : départ pour la **piscine réservée rien que pour nous**.

(On perfectionne nos techniques de nage!)

PREVOIR SUPPLEMENT DE 10 € si pas inscription semaine

Pique Nique champêtre

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

14H : Départ pour une session **pêche** au lac des Amoureux

Goûter au bord de l'eau

Vendredi

Prévoir le goûter et
repas froid si journée
continue

MATIN
8h30 - 12h00

Welcome time in English !

9h45 : départ pour la **piscine réservée rien que pour nous**. (On perfectionne nos techniques de nage !

Et on fait du toboggan !)

Pique-Nique les pieds dans l'eau

PREVOIR SUPPLEMENT DE 10 € si pas inscription semaine

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

13h30 : départ pour du **Paddle** avec les 14/17 ans

PREVOIR SUPPLEMENT DE 10 € si pas inscription semaine

**POSSIBILITE
POUR LES 13
ANS DE FAIRE
LA NUITEE EN
REFUGE**



activité doublée
en anglais

esf

VAL CENIS

**Du 25 au
29 juillet**

avec Léonie et Juliette
(professeure de HIP
HOP)

la **maison** des **enfants** 

04 79 05 96 72
04 79 05 92 43

Programme des 10/13 ans : Stage HIP HOP en montagne

Possibilité d'inscription à la demi-journée sauf mercredi et vendredi

Lundi

Prévoir le goûter
TEMPS FAMILLE 17h45-18h45

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

Jeux pour faire connaissance 
14h00 : HIP HOP en extérieur avec Juliette (sur les pistes de ski!)
Parents rejoignez-nous de 17h45 à 18h45 : HIP HOP en famille !

Mardi

Prévoir le goûter et
repas froid si journée
continue

MATIN
8h30 - 12h

Tournoi de jeux de société sur le thème de la montagne 
Welcome time in English with a song !
Pique nique au parc de jeux de Lanslevillard

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

Accueil avec le jeu TWISTER pour s'échauffer
14h00 : HIP HOP en extérieur avec Juliette (on surplombe Lanslevillard)



Mercredi

Prévoir le goûter et
repas froid
TEMPS FAMILLE 17h45-18h45

JOURNEE
8h30 - 17h30

Welcome time in English 
Départ 9h30 pour aller danser au sommet des télécabines,
PREVOIR forfait piéton ou SUPPLEMENT DE 10 € si pas inscription semaine
Pique Nique et HIP HOP au sommet
Parents, rejoignez-nous de 17h45 à 18h45 : Mini disco !

Jeudi

Prévoir le goûter et
repas froid si journée
continue

MATIN
8h30 - 12h

Welcome time in English 
Activité surprise de Léonie (indice : **Pschittttt** 😊)
Accrosport !



APRES-MIDI
13h30 - 17h30

14h00 : HIP HOP en extérieur au bord de l'eau avec Juliette

Vendredi

Prévoir le goûter et
repas froid

JOURNEE
8h30 - 17h30

Welcome time in English 
Départ 9h30 précises : On va danser avec la vue sur le lac du Mont Cenis
Pique Nique
Répétition pour notre spectacle
Parents, RDV à 16h45 devant l'ESF de Val Cenis le Haut pour voir nos progrès et notre spectacle !

 activité doublée en anglais

esf VAL CENIS

Du 01 au 05 août

avec Charlotte B et Arnaud
(Accompagnateur en Moyenne Montagne)

la **maison** des **enfants** 

04 79 05 96 72
04 79 05 92 43

Programme des 10/13 ans : Stage Randonnée en mode survie

Possibilité d'arrivée entre 8H30 et 9H30 pour se reposer / Possibilité d'inscription à la demi-journée sauf mercredi après-midi et jeudi

Lundi

Prévoir le goûter

TEMPS FAMILLE 17h45-18h45

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

Welcome time in English 

14H : départ pour une randonnée avec **pose de piège PHOTOS**

Survie : on apprend à cueillir pour se nourrir et faire des tisanes



Mardi

Prévoir le goûter et repas froid si journée continue

MATIN
8h30 - 12h

Quizz sportif et Echauffement 

Entraînement survie type Mud Day (prévoir des vêtements qui ne craignent rien !)

Pique nique les pieds dans l'eau

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

13H45 : départ pour une randonnée

Survie : on apprend (du moins on essaie^^) à pêcher la truite à main nue et on observe les petites bêtes aquatiques

PREVOIR SUPPLEMENT DE 15 € si pas inscription semaine



Mercredi

Prévoir repas froid si journée continue

TEMPS FAMILLE 17h45-18h45

MATIN
8h30 - 12h

Accueil autour de jeux de société 

Grand jeu extérieur et formation 1^{er} secours

Pique-Nique en forêt

APRES-MIDI
13h30

13H30 : départ pour la montée en refuge du petit Mont Cenis

Viens te faire des souvenirs indélébiles en montagne !

Survie : on apprend à faire du feu pour la veillée !



Jeudi

JOURNEE
8h30 - 17h30

Randonnée pour rejoindre le Fort de Pattacreuse

Survie : on apprend à se camoufler pour observer les marmottes et les chamois si on a de la chance !



Vendredi

Prévoir le goûter et repas froid si journée continue

MATIN
8h30 - 12h

Welcome time in English 

On apprend plein de choses sur **les RAPACES** et on relève les photos du piège déposé en **début de semaine**

Pique-Nique à la plage secrète de Lanslevillard

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

14H : départ pour une randonnée en forêt

Survie : on apprend à se faire un abri



activité doublée en anglais

esf VAL CENIS

UNE EXPERIENCE INOUBLIABLE
Prévoir supplément de 30 euros si pas inscription semaine.

Du 08 au 12 août

avec Charlotte B et Nathalie (naturopathe)

Programme des 10/13 ans :

Découvre les plantes de nos montagnes aux 1000 pouvoirs

Possibilité d'inscription à la demi-journée sauf mercredi

Lundi

Prévoir le goûter

TEMPS FAMILLE 17h45-18h45

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

Accueil autour d'un **jeu sur les plantes**

14h00 : Départ pour une randonnée découverte avec cueillette pour apprendre les secrets des fleurs des montagnes
Goûter les pieds dans l'eau !



Mardi

Prévoir le goûter et repas froid si journée continue

MATIN
8h30 - 12h

Accueil autour de la malle à livres sur le thème de la nature

Création d'un jeu de KIM VUE 

10h00 : **Promenade avec cueillette pour fresque botanique**

Pique-nique au parc de jeux



APRES-MIDI
13h30 - 17h30

Découverte de Curly le poney de la maison des enfants

14h00 : **Master chef !** Cueillette des plantes et atelier cuisine : tarte salée et sirop à l'Epilobe

Mercredi

Prévoir repas froid si journée continue

TEMPS FAMILLE 17h45-18h45

JOURNEE
8h30 - 17h30

Accueil autour du **clip du DJ de la Canopé des Cimes**

Jeu le loto des odeurs 

9h40 : Départ pour un **tour de manège et une randonnée au sommet des télécabines**

PREVOIR forfait piéton ou SUPPLEMENT DE 10 € si pas inscription semaine

Pique-nique depuis la Canopé des Cimes !

14h00 : Départ pour Bessans et son **sentier botanique** pour tout connaître sur les pouvoirs des fleurs d'ici.

Jeudi

MATIN
8h30 - 12h00

Accueil avec jeu des connaissances des plantes (Cadeaux à gagner !)

Jeux géants spéciaux revisités façon Ecole de Ski de Val Cenis 

Pique-nique avec ping pong

APRES-MIDI
13h30-17h30

14h00 : Départ pour la **cueillette et réalisation de 2 produits cosmétiques** : 1 Lotion Apaisante pour les yeux (à la Camomille) et 1 Fortifiante pour les cheveux à l'ortie

Vendredi

Prévoir le goûter et repas froid si journée continue

MATIN
8h30 - 12h

Accueil autour de **Land Art** (réalisation de Mandalas naturels)

Grand jeu *le Relais des montagnes*

Pique-nique champêtre avec les marmottes

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

14h00 : Départ pour retrouver **le trésor de Landry sur son sentier et relaxation dans la forêt**



activité doublée en anglais

Du 15 au 19
août

avec les deux
Charlottes

la maison des enfants



04 79 05 96 72
04 79 05 92 43

Programme des 10/13 ans : Les animaux des nos montagnes (concours photo animalière !)

Possibilité d'inscription à la demi-journée sauf mardi et mercredi

Lundi

Prévoir le goûter

TEMPS FAMILLE 17h45-18h45

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

Accueil autour de **Curly le Poney de la maison des enfants**

14h00 : départ pour une randonnée à flanc de montagne et observation des marmottes à la jumelle et à l'œil !

Jeu du Parc national de la Vanoise

Goûter en extérieur avec Bataille d'eau !



Mardi

Prévoir le goûter et
repas froid

JOURNEE
8h30 - 17h30

Accueil autour de la malle à livres sur le thème des animaux de nos montagnes 

9h00 : Départ pour une « **randonnée alpage** » avec **Elodie** (AMM) avec **visite aux animaux**

Pique-nique là où l'on se trouve

15h00 : Départ pour **visiter la coopérative, déguster du Beaufort et faire plein d'animations fromage !**

Goûter à la coopérative

Mercredi

Prévoir le goûter et
repas froid

TEMPS FAMILLE 17h45-18h45

JOURNEE
8h30 - 17h30

9h00 : départ pour une randonnée avec Arnaud (AMM) pour **installer des pièges photos et espionner notre faune sauvage**

Pique-nique à la **plage secrète de Lanslevillard pour découvrir les petites bêtes de nos rivières**
Jeux géants spéciaux revisités façon Ecole de Ski de Val Cenis avec les mascottes ESF

Jeudi

Prévoir le goûter et
repas froid si journée
continue

MATIN
8h30 - 12h00

8h45 : **Rencontre avec un musieur et ses chiens de traîneau**

9h00 : **Canï Rando !**

PREVOIR SUPPLEMENT DE 15 € si pas inscription semaine



APRES-MIDI
13h30-17h30

Accueil autour d'un **tournoi du jeu PIT La Vache**

On apprend tout sur les Tarines et les Abondances

Chasse aux trésors pour découvrir les **cornes et bois des animaux d'ici**

Pique-nique les pieds dans l'eau avec radeaux pour les fourmis !



Vendredi

Prévoir le goûter et
repas froid si journée
continue

MATIN
8h30 - 12h

Accueil avec **QUIZZ sur les animaux** (Cadeaux à gagner!) 

On apprend plein de choses sur **les RAPACES et on relève les photos du piège déposé en début de semaine**

Pique-nique champêtre



 activité doublée
en anglais

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

13h30 : Départ pour une session **pêche** au lac des Amoureux

Concours photos dès 17h15 en présence des parents



esf VAL CENIS

Du 22 au 26 août

avec Paul, Charlotte B
+ Cédric (moniteur VTT)

la **maison** des **enfants**



esf

VAL CENIS

04 79 05 96 72

04 79 05 92 43

Programme des 10/13 ans + 14/17 ans : Stage VTT

! PENSER à apporter ou louer VTT + casque !

Possibilité d'inscription à la demi-journée sauf mercredi

Lundi

Prévoir le goûter

TEMPS FAMILLE 17h45-18h45

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

Jeu pour faire connaissance
14H : **Parcours sur les modules en bois** avec Révision des fondamentaux de pilotage : équilibre/trajectoire/maniabilité



Mardi

Prévoir le goûter et repas froid si journée continue

MATIN
8h30 - 12h00

Welcome time in English 
Initiation **lecture de cartes IGN**
Jeux collectifs à vélo
Pluie-Nique et bataille d'eau au parc de jeux

APRES-MIDI
13h30-17h30

14H : départ pour une **sortie VTT PUMP TRACK** avec passages en forêt sur Val Cenis

Film réalisé toute la semaine et transmis pour les souvenirs !

Mercredi

Prévoir le goûter et repas froid

TEMPS FAMILLE 17h45-18h45

JOURNEE
8h30 - 17h30

Welcome time in English 
10H : départ pour les **remontées mécaniques**
PREVOIR forfait piéton ou SUPPLEMENT DE 10 € si pas inscription semaine
Pique-Nique là où l'on se trouve
Jeux collectifs au sommet en vélo
14H : **descente des pistes à vélo !**



Jeudi

Prévoir le goûter et repas froid si journée continue

MATIN
8h30 - 12h00

Accueil en anglais autour d'une histoire 
Triathlon spécial (tir laser carabine/Vélo/planche à roulettes !)
Pique Nique les pieds et roues dans l'eau !



APRES-MIDI
13h30-17h30

14H : départ pour du **trial, des sauts sur la Pump Track et atelier mécanique**
Goûter là où l'on se trouve

Vendredi

Prévoir le goûter et repas froid si journée continue

MATIN
8h30 - 12h

Welcome time in English ! 
Visionnage des Championnats du Monde Mountain Bike aux Gets et Activité surprise de Paul
Pique-Nique champêtre avec les marmottes

APRES-MIDI
13h30 - 17h30

14H : **VTT sur l'espace Chantelouve** aménagé et dédié au VTT
Remise des diplômes



activité doublée en anglais