

Du **10 au 14 juillet 2023** avec Noémie et Paul - **13/15 ans** : Stage

## Aquatique

### Lundi

Après-midi 13h30-17h30

Parcours aquatiques et toboggans



### Mardi

Après-midi 13h30-17h30

Stand up paddle



### Mercredi

Après-midi 13h30-17h30

Séance de Natation avec la piscine que pour nous



### Jeudi

Journée 8h30-17h30

Piscine - Trottinette électrique  
Barbecue (tout compris)  
Baignade au lac de Bessans



### Vendredi

Après-midi 13h30-17h30

Séance de Natation avec la piscine que pour nous

Du **17 au 21 juillet 2023 - 13/15 ans** : Stage **ESCALADE**  
avec Noémie et les guides de Haute Montagne d'**Up Guides**



**Lundi**

Après-midi 13h30-17h30

Escalade sur le mur des Sarrazins

**Mardi**

Après-midi 13h30-17h30

Nouvelle Via Ferrata, Passerelle et Tyrolienne de Bramans

**Mercredi**

Après-midi 13h30-17h30

Escalade au Rocher de Sollières + Parcours alpin

**Jeudi**

Journée 8h30-17h30

Trottinettes électrique tout terrain  
Barbecue (tout compris)  
Escalade au rocher de la Madeleine






**Vendredi**

Après-midi 13h30-17h30

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



Du **24 au 28 juillet 2023 - 13/15 ans** : Stage **Musher experience**  
avec Paul et Samuel et le musher de **Trott Husky**

<p><b>Lundi</b> Après-midi 13h30-17h30</p>	<p>Welcome time in English Présentation du métier de Musher Découverte de la race des Chien Nordiques Premier contact avec les chiens</p> 
<p><b>Mardi</b> Après-midi 13h30-17h30</p>	<p>Ateliers équipements du chien, on apprend à utiliser le matériel Jeux avec les chiens</p>
<p><b>Mercredi</b> Après-midi 13h30-17h30</p>	<p>Cani-rando</p> 
<p><b>Jeudi</b> Journée 8h30-17h30</p>	<p>Tournoi de jeux de société Barbecue (tout compris) Cani Kart au Mont Cenis</p> 
<p><b>Vendredi</b> Après-midi 13h30-17h30</p>	<p>Projection d'un film documentaire sur la vie de musher et sa meute On cuisine : grand goûter collectif réalisé par vous</p>

Du **31 juillet au 4 août 2023 - 13/15 ans**

Stage **RAQUETTES en tout genre** avec Noémie

**Lundi**

Après-midi 13h30-17h30

Jeux pour faire connaissance et échauffement en anglais  
Initiation au Tennis de Table ( concours de jongles, jeux d'agilité avec la raquette) / match

**Mardi**

Après-midi 13h30-17h30

Welcome time in English  
Quiz sportif avec lots à gagner !  
Initiation au Tennis et au tennis trainer



**Mercredi**

Après-midi 13h30-17h30

Welcome time in English  
Qui suis-je ? spécial sportif avec lots à gagner !  
Scratch ball et Tournoi multi raquettes

**Jeudi**

Journée 8h30-17h30

Trottinette électrique  
Barbecue (tout compris)  
Baignade et badminton au lac de Bessans



**Vendredi**

Après-midi 13h30-17h30

Biathlon complètement déjanté avec raquettes aux pieds et tir carabine laser

**Du 7 au 11 août 2023 - 13/15 ans**

Stage **SPORTS CO ET SENSATIONS FORTES** avec Paul

**Lundi**

Après-midi 13h30-17h30

Basketball au city stade pour faire connaissance  
Grand Frisson virtuel à la salle d'arcade



**Mardi**

Après-midi 13h30-17h30

Tournante de Ping Pong  
On dévale les pistes de ski en kart !



**Mercredi**

Après-midi 13h30-17h30

Welcome time in English  
Descente de l'Arc en RAFTING !



**Jeudi**

Journée 8h30-17h30

Trottinette électrique  
Barbecue (tout compris)  
Baignade et match de volley au lac de Bessans  
Course Color Run



**Vendredi**






Après-midi 13h30-17h30

Tir à l'arc et parcours de chasse virtuelle en forêt sur cibles 3D









**Du 14 au 18 août 2023 - 13/15 ans**

Stage **HIP HOP EN MONTAGNE** avec Noémie et Shag, danseur pro

<b>Lundi</b> Après-midi 13h30-17h30	Bataille musicale pour faire connaissance 14h00 : HIP HOP en extérieur avec Shag (sur les pistes de ski !)	
<b>Mardi</b> Après-midi 13h30-17h30	Hip Hop au sommet de la Canopée des Cîmes On prend les remontées !	
<b>Mercredi</b> Après-midi 13h30-17h30	Hip Hop au bord du lac de Bessans avec baignade (prévoir son maillot et sa serviette)	
<b>Jeudi</b> Journée 8h30-17h30	Trottinette électrique Barbecue (tout compris) Hip Hop toute la journée en fonction de là où l'on se trouve	
<b>Vendredi</b> Après-midi 13h30-17h30	Derniers préparatifs pour le <b>spectacle à 17h00 : VENEZ NOMBREUX !</b>	

***Du 21 au 25 août 2023 - 13/15 ans***  
Stage **AQUATIQUE** avec Noémie et Paul

<b>Lundi</b> Après-midi 13h30-17h30	Parcours aquatiques (accro-parc dans l'eau) ! Sensations fortes garanties 
<b>Mardi</b> Après-midi 13h30-17h30	Stand up paddle et big paddle de groupe pour encore plus de fun ! 
<b>Mercredi</b> Après-midi 13h30-17h30	Jeu du ballon éclaboussant ! Départ 14h20 : Séance de Natation, toboggan et farniente au soleil 
<b>Jeudi</b> Journée 8h30-17h30	Trottinette électrique Barbecue (tout compris)   Baignade au lac de Bessans
<b>Vendredi</b> Après-midi 13h30-17h30	Tournoi de baby foot Départ 14h20 : Séance de Natation avec la piscine que pour nous (match de Water Polo) 



**Du 28 août  
au 1<sup>er</sup>  
septembre**

avec Lucille, Léna et  
Paul

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



04 79 05 96 72

04 79 05 92 43

**esf** VAL CENIS


**Programme des 9/15 ans : SPORTS CO ET SENSATIONS FORTES**

Possibilité d'arrivée entre 8H30 et 9H30 pour se reposer / Possibilité d'inscription à la demi-journée

**Lundi**

Prévoir le goûter

APRES-MIDI  
13h30 - 17h30

**Basketball** au city stade pour faire connaissance   
**Grand Frisson virtuel à la salle d'arcade**



**Mardi**

Prévoir le goûter et  
repas froid si journée  
continue

MATIN  
8h30 - 12h

Welcome time in English   
**Chasse aux trésors avec énigmes effrayantes au sommet des télésièges !**  
Pique-nique là où l'on se trouve

APRES-MIDI  
13h30 - 17h30

**Parcours d'accrobranche dans l'eau avec tyrolienne et sauts de la balançoire**



**Mercredi**

Prévoir le goûter et  
repas froid si journée  
continue

MATIN  
8h30 - 12h

Accueil autour du **jeu de société de grimpe : Ascension infernale et High Risk**  
**Jeux d'escalade sur le mur de la piscine**  
**Tournoi de Baby foot**  
Pique Nique au ruisseau

APRES-MIDI  
13h30 - 17h30

Tournante de **Ping Pong**  
On dévale les pistes de ski en **kart** !



**Jeudi**

Prévoir le goûter

MATIN  
8h30 - 12h

**Trottinette électrique**  
**Match de volley**  
Barbecue (tout compris)



APRES-MIDI  
13h30 - 17h30

On prend de la hauteur : **Parcours d'accrobranche à Termignon**

**Vendredi**

Prévoir le goûter et  
repas froid si journée  
continue

MATIN  
8h30 - 12h

Welcome time in English !  
**Questions Pour un Champion de la Survie** (Cadeaux à gagner !)  
**Carabine avec chasse virtuelle !**  
Pique-nique customisé ☺ !

APRES-MIDI  
13h30 - 17h30

**Tir à l'arc et parcours de chasse virtuelle** en forêt sur cibles 3D



activité doublée  
en anglais