

# SAISONS ET ACTIVITES

## HIVER

SKI : SKI ESF en demi-journée et ski avec l'équipe d'animation en demi-journée.

ACTIVITES MONTAGNE : ski de fond, biathlon, chiens de traîneaux, confection d'igloos, luges, raquettes, piscine

## PRINTEMPS (sport aventure et activités spécifiques)

SPORT AVENTURE (SA) : VTT, randonnée, canoé kayak, accrobranche, escalade, spéléologie, sport de combat, hip hop, mini-golf, grimpe aux arbres, ... **(Le choix des activités appartient aux associations)** et activités culturelles.

SPORT AVENTURE ENFANT EN SITUATION D'HANDICAP : intégrer des élèves avec un handicap, leur faire vivre une semaine comme les autres.

SPORT AVENTURE + HIP HOP : Activités sportive et culturelles + activité principale danse hip hop.

SPORT AVENTURE + JUDO : découverte du judo, jujitsu, avec activités de pleine nature et activités culturelles en rapport avec la culture Japonaise avec BE + randonnée, kayak, piscine, réveil musculaire et visite.

SURF DES MER : par demi-journée + activités sportives et culturelles

VOILE : de + ou - 4 séances selon l'association + activités sportives (réparties en fonction des séances de voile) et culturelles

PLONGEE : 4 plongées avec, pour les plus aptes, une plongée de 15m avec découverte d'une épave

EQUITATION : par demi-journée + activités sportives et culturelles

FOOT ARBITRAGE ET FOOT FEMININ : en partenariat avec l'Union National des Arbitres, découverte des notions d'arbitrage avec des arbitres diplômés + proposition à 10 collégiens de passer le diplôme jeune arbitre + sensibilisation à la violence verbale et physique

SPORT AVENTURE + PSC1 : 10h de formation avec remise des diplômes + VTT, accrobranche, bowling, piscine, activités de découverte à l'environnement (couse d'orientation...) + visite guidée du fort de saint-Ours

SPORT AVENTURE + Citoyen- Ados avenir : sensibiliser des élèves de 3ème aux métiers de l'animation. Préparation, animation d'activités, fiche projet, bilan, formation par les pompiers aux gestes de premiers secours, VTT, spéléologie, HIP HOP, sports de combat, jeux sportifs collectifs

**SPORT AVENTURE et bien être** : vivre au rythme de la nature, atelier cuisine, entretien potager, prise d'empreintes, construction de muret en pierre, niche pour oiseaux, équitation, jeux sportifs collectifs et de stratégie, balade nature, orientation, mini koh-lanta, démarche alimentation bio-locale, expérimentation, coopération, ballade sur un voilier habitable + visite de l'aquaculture + repas poisson préparé par les élèves, escalade, VTT, repas produits de la ferme préparés par les élèves, visite du moulin pour la farine et l'huile d'olive + repas classique avec gâteau préparé avec la farine, randonnée pédestre. **(Le choix des activités appartient aux associations)**

**SPORT AVENTURE et Pays Européens** : activités sportives + découverte culturelle et historique : GPS Streets, KHOLANTA, activité gastronomique, vélo tout chemin, kayak, fitness, rallye photo. **(Le choix des activités appartient aux associations)**

**SPORT AVENTURE ELOQUENTA** : activités sportives + Atelier d'expression scénique, atelier structuration du discours, balade découverte de la biodiversité en montagne, atelier d'écriture, atelier contrôle de la voix et de la respiration.

## ETE

**SPORT AVENTURE (période juillet et août)** : VTT, randonnée, canoé kayak, accrobranche, escalade, spéléologie, sport de combat, hip hop, mini-golf, grimpe aux arbres, voile, bouée tractée, sarbacane, rafting, paddle, bateau, **(le choix des activités appartient aux associations)** baignade (pour tous)... et activités culturelles.

Les activités suivantes sont en option et ne valent pas attribution. Les places sont limitées. Si les élèves n'ont pas l'option choisie, ils seront affectés sur le choix de la période en sport aventure.

**SPORT AVENTURE + PSC1** : 10h de formation avec remise des diplômes + VTT, accrobranche, bowling, piscine, activités de découverte à l'environnement (couse d'orientation...) + visite guidé du fort de saint-Ours

**SPORT AVENTURE ANGLAIS** : Paddle, kayak / canoë, Ateliers culinaires en Anglais. Tout au long du séjour les élèves seront encadrés par une partie des animateur (trice) anglais(es). Ainsi l'anglais se trouve intégré naturellement au quotidien et dans les activités. A cet effet, la prise de parole devient évidente et amusante pour les élèves.

**SPORT AVENTURE + JUDO** : découverte du judo, jujitsu, avec activités de pleine nature et activités culturelles en rapport avec la culture Japonaise avec BE + randonnée, kayak, piscine, réveil musculaire et visite.

**SPORT AVENTURE NON NAGEUR** : (apprentissage avec test anti-panique), initiation au secourisme nautique (premiers secours et sauvetage aquatique), bouée tractée, scooter des mers, paddle, fitness bien être, participation à un rallye photos dans le centre-ville avec montages photos et vidéos + visite du marché artisanal avec découverte des produits du terroir + découverte de l'environnement marin encadré. Les activités sont encadrées par des BE.

**Toutes les activités sont encadrées par des Brevets d'Etat.**

**Le choix des activités appartient aux associations**