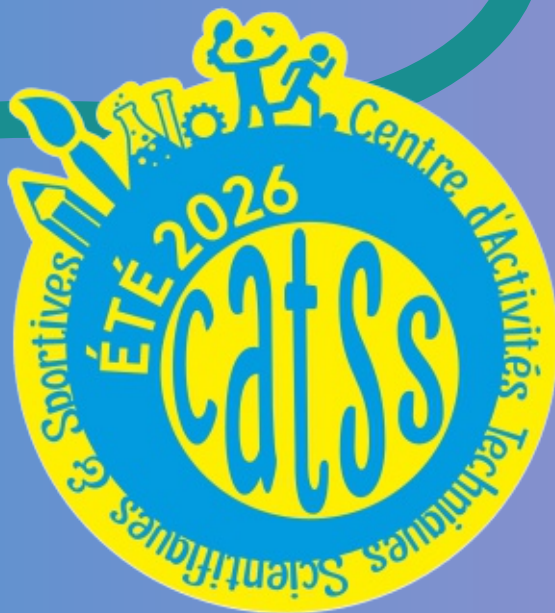


Le bel
été

DIRECTION DÉVELOPPEMENT ÉDUCATIF ET CULTUREL - SERVICE LOISIRS ÉDUCATIFS
Centre d'Activités Techniques, Scientifiques & Sportives



LES FICHES TECHNIQUES



BOURGES

CAP SUR
CAP SUR

20
28

BOURGES
CAPITALE
EUROPÉENNE
DE LA CULTURE

Le Centre d'Activités Techniques, Scientifiques & Sportives

Dans ce livret, nous venons vous apporter des renseignements sur le fonctionnement général du CATSS mais également sur chaque discipline programmée pendant le séjour d'été 2026.

Présentation du C.A.T.S.S. :

Le centre propose du 6 juillet au 21 août 2026 un programme d'activités adaptées aux performances des jeunes de plus de 10 ans et moins de 18 ans sous forme de stages d'une semaine en demi-journée ou en journée complète.

Objectif du C.A.T.S.S. :

Que chaque jeune puisse faire de sa période de vacances un moment de découverte, de détente et de rencontre en développant ses connaissances et son implication pendant le déroulement des stages et le fonctionnement général du C.A.T.S.S. :

Vous souhaitez des renseignements complémentaires, vous avez des interrogations, vous rencontrez un problème : n'hésitez pas à nous contacter sur place au C.A.T.S.S. ou par téléphone au 02 48 21 24 08 ou au 06 03 62 97 54

- En proposant un programme de disciplines diversifiées correspondant aux motivations et compétences des tranches d'âges visées.
- En s'appuyant, pour l'équipe d'encadrement, sur des principes éducatifs tels que la laïcité, la responsabilité, le respect et l'autonomie.
- En mettant en place dans chaque stage une progression élaborée permettant aux jeunes de découvrir et de s'initier pleinement à l'activité abordée.
- En mettant en place une organisation générale et un fonctionnement pour chaque stage qui favorisent les échanges et le respect individuel tout en respectant le fonctionnement du groupe.
- En proposant un maximum de choix dans le fonctionnement du C.A.T.S.S. et en respectant la démarche de base dans le déroulement de chaque stage, dans la mesure de nos possibilités.



Crédits photographiques : N. Leblanc - CATSS

Informations générales.

Les stages proposés ont été choisis et programmés en prenant en compte :

- les propositions des jeunes formulées sur les fiches bilan de l'été 2025,
- des fréquentations et effectifs des séjours précédents,
- de nos possibilités réglementaires, humaines et matérielles.

Pour des raisons techniques et de qualité de nos prestations, nous ne pouvons accepter de dérogation autant sur l'âge que sur les effectifs prévus par stage (ex : pour un stage ouvert au 10-18 ans, avoir plus de 10 ans le premier jour du stage et moins de 18 ans). Toutefois, il sera établi une liste d'attente sur chaque stage.

***Dans un souci d'écocitoyenneté,
chaque jeune devra être muni d'une gourde.***

En cas d'inscriptions inférieures à 50 % de l'effectif total du stage, celui-ci pourra être annulé. Un accueil est assuré 10 minutes avant le début du stage sauf pour les stages se déroulant au C.A.T.S.S. (rue de la Vernusse), où il est possible d'être accueilli à partir de 8 h et jusqu'à 18 h.

Rappel :

- Nous vous proposons des stages d'initiation et vous pourriez être déçu si vous avez déjà participé à un stage dans la discipline choisie ou si vous pratiquez celle-ci à titre individuel (club, associations...).
- Nous déconseillons aux jeunes de participer à deux stages sportifs dans la même journée (activité physique intense).
- En cas de désistement ou d'absence, nous prévenir le plus rapidement possible.

Invitations :

À tout moment, vous pouvez venir nous rencontrer, mais nous vous invitons plus particulièrement à venir :

- Samedi 30 mai : portes ouvertes et rencontre avec l'ensemble de l'équipe.
- Vendredi 10 juillet : restitution du stage « théâtre ».
- Vendredi 17 juillet : restitution du stage « danses du monde ».
- Vendredi 24 juillet : restitution du stage « Kpop ».
- Vendredi 21 août : soirée de clôture de l'été.

Selon les conditions météorologiques certains stages sportifs seront adaptés et le déroulement sera modifié mais nous ferons en sorte d'accueillir les jeunes.

Nous vous souhaitons à tous de bonnes vacances.

Pour l'équipe d'animation, l'équipe de direction.



LES SCIENCES & TECHNIQUES

Création de jeux vidéo
 Dessin Assisté par Ordinateur
 Fabrication d'un cajon
 Fabrication de cosmétiques naturels
 Les décodeurs de l'info
 Musique Assistée par Ordinateur
 Menuiserie
 Micro-fusées
 Radio & Podcasts

P.6
 p. 7
 p. 7
 p. 7
 p. 7
 p. 7
 p. 8
 p. 8
 p. 8

NOUVEAU STAGE

NOUVEAU STAGE

NOUVEAU STAGE

NOUVEAU STAGE

LES ARTS DU SPECTACLE

Danses du monde
 Kpop
 Théâtre

P. 10
 p. 11
 p. 11
 p. 11

NOUVEAU STAGE

NOUVEAU STAGE

LES ARTS CULINAIRES

Chocolat et gourmandises
 L'atelier des fruits gourmets
 La cuisine de nos régions

P. 12
 p. 13
 p. 13
 p. 13

NOUVEAU STAGE

CAMP

Nature-aventure

P. 16
 p. 17

LES JEUX

Escape Game
 Geocaching

P. 20
 p. 21
 p. 21



LES ARTS CRÉATIFS

Art floral
Atelier mode et accessoires
Broderie et Punch Needle
Couture éco-créative
Création de bijoux
Création de tableau en relief
Création de vitraux attrape lumière
Création en crochet
Fresque murale
Initiation au dessin mangas
Initiation aux techniques du dessin
Origami-Kirigami
Peinture à l'huile
Poterie
Reliure et création de carnets

P. 22

p. 23
p. 23
p. 23
p. 23
p. 24
p. 24
p. 24
p. 24
p. 24
p. 24
p. 25
p. 25
p. 25
p. 25
p. 25

NOUVEAU STAGE

NOUVEAU STAGE

NOUVEAU STAGE

LES SPORTS

Aviron
Badminton
Basket-Ball
BMX
Cyclisme sur piste
Équitation
Escalade
Escrime sportive
Fitness
Futsal
Golf
Handball
Jeux d'opposition
Multisports
Padel
Paddle
Parkour
Pêche
Rollers/Hockey sur rollers
Self-défense
Tennis 10 - 13 ans
Tennis de table
Vélo rando culturelle
Volley-Ball
V.T.T.

P. 26

p. 27
p. 27
p. 27
p. 27
p. 28
p. 28
p. 28
p. 28
p. 28
p. 29
p. 29
p. 29
p. 29
p. 29
p. 29
p. 29
p. 30
p. 30
p. 30
p. 30
p. 30
p. 30
p. 31
p. 31
p. 31
p. 31
p. 31

NOUVEAU STAGE

NOUVEAU STAGE

NOUVEAU STAGE

NOUVEAU STAGE

A skydiver is shown in freefall against a blue sky with scattered white clouds. The skydiver is positioned in the upper center of the frame, with their parachute pack and harness visible. The skydiver's legs are extended downwards, and their arms are slightly out to the sides. The overall scene conveys a sense of adventure and exploration.

LES SCIENCES ET TECHNIQUES

CRÉATION DE JEUX VIDÉO ...

Envie de passer de joueur à créateur ? Viens imaginer, concevoir et programmer ton propre jeu vidéo ! Grâce à un logiciel dédié avec des outils simples et fun, tu essaieras différents tutoriels avant de te lancer dans la conception de ton univers : personnages, niveaux, défis, effets sonores... Tout sera entre tes mains.

Stage réalisé en collaboration avec le personnel de la Médiathèque.

 Août du 10 au 14  9 h à 12 h  12/18  Médiathèque  3

DESSIN ASSISTÉ PAR ORDINATEUR

Ici, pas besoin d'être un expert en dessin ! Grâce à la technologie et à l'aide d'un logiciel, tu pourras laisser ton imagination déborder pour créer ton avatar et/ou une œuvre artistique de ton choix que tu partageras avec d'autres jeunes. À vos tablettes graphiques et vos souris ! Apporte une clé USB pour l'enregistrement de tes œuvres.

Stage réalisé en collaboration avec le personnel de la Médiathèque.

 Juillet du 6 au 10  9 h à 12 h  12/18  Médiathèque  3

FABRICATION D'UN CAJON

Envie de découvrir un instrument péruvien unique tout en mettant la main à la pâte ? Viens fabriquer ton instrument du début à la fin : choix des matériaux, assemblage, ajustement sonore et finition. La fabrication terminée nous pourrons en tirer les premiers rythmes que tu pourras enrichir en repartant avec ton cajon. Un moment convivial, créatif et enrichissant à partager !

 Juillet du 13 au 17 (4 séances)  9 h à 12 h  10/18  CATSS  1

FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS

Viens découvrir l'univers des cosmétiques faits maison. Durant ce stage tu apprendras à fabriquer toi-même des produits 100% naturels tels que : baume à lèvres, shampooing et déodorant solide, crème pour le corps, soin cheveux... Tu découvriras les bienfaits des plantes et des huiles essentielles. Tu repartiras avec tes produits personnalisés, les recettes à refaire chez toi et des astuces pour prendre soin de toi naturellement.

 Juillet du 6 au 10  14 h à 17 h  10/18  CATSS  1

LES DÉCODEURS DE L'INFO

Aujourd'hui, entre fake news, IA et Deepfakes, il devient de plus en plus difficile de savoir ce qui est vrai... de ce qui ne l'est pas. Ce stage te propose de plonger dans l'univers des médias de manière ludique et interactive pour comprendre comment l'info est fabriquée, diffusée et parfois manipulée. A travers des jeux, des défis et des expériences concrètes, tu apprendras à décrypter les images, repérer les fausses informations et utiliser l'IA de façon responsable. Un stage dynamique pour devenir un vrai détective de l'info et garder le contrôle dans un monde ultra-connecté ! **Stage réalisé en collaboration avec le personnel de la Médiathèque.**

 Août du 17 au 21  9 h à 12 h  12/18  Médiathèque  3

MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR

La MAO (Musique Assistée par Ordinateur) c'est un peu comme avoir un studio de musique dans ton ordinateur. Tu peux créer tes propres sons, composer des beats, enregistrer ta voix et produire des morceaux comme tes artistes préférés. Pendant ce stage d'initiation, tu vas découvrir des logiciels simples et fun, apprendre à construire un morceau et laisser parler ta créativité, même si tu n'as jamais fait de musique avant. Ici, pas besoin d'être un pro : il suffit d'avoir envie d'essayer, d'apprendre et de s'amuser ! Apporte une clé USB pour l'enregistrement de ta composition. **Stage réalisé en collaboration avec le personnel de la Médiathèque.**



Juillet du 20 au 24



9 h
à 12 h



12 / 18

Médiathèque

3

MENUISERIE

Quoi de plus agréable et enrichissant de se servir d'un objet confectionné de ses mains, en utilisant un matériau aussi noble que le bois. Ce stage te permettra de concrétiser ou révéler tes qualités manuelles en fabriquant un objet décoratif et/ou utilitaire à partir de plans. Tu pourras également le personnaliser à ton image. Une progression dans les techniques est mise en place de sorte que chacun puisse aller au bout de sa réalisation. **Attention** : stage délicat pour les jeunes allergiques à la poussière ou susceptibles d'avoir de l'asthme...

Prévoir un vêtement de protection le dernier jour du stage pour les finitions (vernis, peinture, lasure).



Juillet du 13 au 17
(4 séances)



14 h
à 17 h



10 / 18

CATSS

1

MICRO-FUSÉES

Tu as sûrement entendu parler des aventures de Thomas Pesquet, tu as la tête tournée vers l'espace, viens construire ta micro-fusée. Avant de toucher les étoiles nous irons dans les nuages. Lors de ce stage, tu pourras t'initier au bricolage car il te faudra utiliser de nombreux outils pour réaliser la fusée de tes rêves. Nous irons à l'aéroport de Bourges, et grâce à des moteurs explosifs, nous enverrons dans le ciel les merveilles que chacun aura fabriqué. Concentration, analyses et amusement sont les maîtres mots de ce stage.



Juillet du 6 au 10
Août du 3 au 7



9 h
à 12 h



10 / 18

CATSS

1

RADIO ET PODCASTS

Tu as des choses à dire ! Et bien nous, on a un micro pour toi ! Rejoins-nous pour faire entendre ta voix. Tout ce qui te passionne à sa place (débat, musiques, actus et stories...) Pas besoins d'être un pro, un expert mais juste l'envie de créer, de partager et de t'exprimer. Viens avec tes idées pour vivre un moment unique et partager une expérience.



Août du 3 au 7



9 h
à 12 h



13 / 18

CATSS

1





Arrêt
de bus
Becker

Rue Jacques Becker

RUE DE LAZENAY

RUE DE LA VERNUSSE

RUE CHARLES SPENCER CHAPOIN

RUE LOUIS DAQUIN

CATSS

la Vernusse

Golf

Canoe
Kayak

Les Canards

Plan
d'eau

UNIVERS. VOIE LACTÉE. SYSTÈME SOLAIRE. TERRE. EUROPE. FRANCE. BOURGES. CATSS I





LES ARTS DU SPECTACLE

DANSES DU MONDE

Viens bouger et ose mélanger les styles de danses, ris et voyage au son de la musique cadencée. Une découverte culturelle autour de différents pays :

- La caraïbe pour son reggaeton et sa salsa,
 - La Zumba pour son mélange latino et cardio,
 - L'Afrique pour un lien fort avec son corps,
 - Le moderne pour une diversité mondiale.
- Nous ferons escale dans l'océan indien au rythme des percussions du maloya et du Segua pour une représentation finale au CATSS le vendredi 17 juillet en fin d'après-midi.



Juillet du 13 au 17
(4 séances)



14 h
à 17 h



10/
18

Salle de sports Jean Brivot



KPOP

Entre dans l'univers explosif de la Kpop ! Rejoins-nous pour vivre une expérience unique. Pas besoin d'être un pro. Tu pourras t'initier aux chorégraphies iconiques, en groupe dans une ambiance fun et bienveillante. Que tu sois débutant(e) ou déjà passionné(e), viens t'amuser, progresser et partager ta passion ! Une restitution sera faite le vendredi 24 juillet en fin d'après-midi.



Juillet du 20 au 24



14 h
à 17 h



10/
18

Salle de sports Jean Brivot



THÉÂTRE

La compagnie Piloucha ouvre les portes de sa roulotte pour te permettre de plonger dans l'univers créatif pour jeunes comédiens en herbe. Tu découvriras le théâtre grâce à des jeux d'improvisation, d'acteurs, de travail du corps et de la voix, de la mise en scène... Deux artistes de la troupe Piloucha, passionnés et expérimentés seront présents et te guideront pour apprendre à t'exprimer avec confiance. Alors envie de monter sur scène ? Pas de doute ce stage est fait pour toi. Une restitution sera faite le vendredi 10 juillet en fin d'après midi.



Juillet du 6 au 10



14 h
à 17 h



10/
18

CATSS



The background of the page features a top-down view of a kitchen. On the right, a white scalloped-edge tart pan is filled with a golden-brown crust and topped with several layers of sliced peaches. On the left, a white plate holds several pieces of cooked, light-colored chicken. The scene is set on a dark, possibly black, countertop. A semi-transparent white banner with a thin black border runs horizontally across the middle of the image, containing the title text.

LES ARTS CULINAIRES

L'ATELIER DES FRUITS GOURMETS

Viens vivre une aventure colorée et pleine d'énergie autour des fruits ! Durant le stage tu pourras confectionner différentes recettes créatives à base de fruits de saison telles que : compote, gâteaux, tartes, sorbets... Nous dégusterons ensemble les réalisations gourmandes qui éveilleront tous nos sens. Un stage rafraichissant 100% bonne humeur et 0% d'ennui !



Juillet du 27 au 31



14 h
à 17 h



10/
18

Annexe 176

2

CHOCOLAT ET GOURMANDISES

Fondant ou croquant, noir ou blanc, avec des fruits, du caramel ou du lait, il est très intéressant au niveau texture, goût et saveur. Viens jouer avec les arômes et les couleurs pour créer tes propres douceurs et faire frémir tes papilles. Tu découvriras un moment très gourmand que tu partageras. Une expérience unique de douceur et de saveur qui te procurera du plaisir.



Juillet du 27 au 31



14 h
à 17 h



10/
18

Annexe 176

2

LA CUISINE DE NOS RÉGIONS

Envie de régaler ta famille, et tes amis avec tes propres créations, prêt à faire voyager tes papilles ? Viens découvrir des recettes de différentes régions de France. Pour devenir un vrai chef cuisinier, il suffit de mettre un tablier, de choisir une recette et de la suivre, de mélanger les ingrédients et de cuire. Mais cuisiner ne s'improvise pas alors nous t'aiderons et te conseillerons pour :

- choisir les menus et établir la liste de courses ;
- calculer et budgétiser,
- confectionner les recettes sélectionnées.

Nous dresserons des tables joliment décorées.

Et bien sûr la vaisselle, rangement et hygiène seront les mots de la semaine. Tu repartiras avec un livret de cuisine regroupant toutes les recettes réalisées durant le stage.



Juillet du 6 au 10



9 h
à 17 h

10/
18

Annexe 176

2



	LIEU DU STAGE	Adresse	Arrêt de bus	Ligne
	CATSS	Rue de la Vernusse	Becker	23
	Ferme de la Vernusse			
	Annexe CATSS	176 rue de Lazenay	Le Lac	1
	Médiathèque	Boulevard Lamarck	Auron	1, 2, 3, 4, 11, 23
	CREPS	CREPS	CREPS	1, 2
	Base d'aviron	Lac d'Auron Chemin du Grand Mazières	base de voile	10
	Centre équestre Val d'Auron	Chemin de Givaudins	Centre Equestre	10
	Gymnase Ladoumègue Gymnase Gonzales	Boulevard de l'avenir	Ladoumègue	10, 12, 25
	Gymnase Maurice Chaffiol	Rue du Champ de Foire	Prado	10, 11, 12, 13
	Salle de sport et Stade Jean Brivot	Rue Roland Garros	Rolland Garros	10, 22
	Gymnase Léo Lagrange	Rue du 1 ^{er} Régiment d'Artillerie	Léo Lagrange	1
	Gymnase Yves du Manoir	Proche IUT (Gibjoncs) 70 rue de Turly	Jules Verne	2
	Salle d'Armes	Stade des Grosses Plantes Asnières	Grosses Plantes	10
	Golf	Rue Jacques Becker	Golf	23
	Patinoire	Quai du Prado	Quais du Prado	10, 11, 12, 13, 21
	Gymnase Asnières	Rue Pierre et Jane Boiteau	Danton	10
	PRJ Pressavois	Rue Théophile Gautier	Mallarmé	2
	Gymnase Jean Guimier	Rue de Vauvert	Marguerite de Navarre	11
	Salle Polyvalente Grand Meaulnes	Rue Louis Raynal	Poincaré	10
	Salle de sports Pierre de Coubertin	Pierre de Coubertin	Centre nautique	11, 13

Nom et prénom

	Disciplines			
Stage 1				
Stage 2				
Stage 3				
Stage 4				
Stage 5				
Stage 6				
Stage 7				
Stage 8				

Nom et prénom

	Disciplines			
Stage 1				
Stage 2				
Stage 3				
Stage 4				
Stage 5				
Stage 6				
Stage 7				
Stage 8				

POUR T'AIDER À PRÉPARER TON INSCRIPTION



CAMP

CAMP NATURE-AVENTURE

Tu aimes la nature et les sensations fortes alors ce camp est fait pour toi !
Ce séjour a pour objectif de s'immerger totalement dans un espace naturel « le lac de Sidiailles » par la découverte de la faune et la flore en mode expédition via la pratique d'activités sportives de franchissement d'obstacles de pleine nature comme le paddle, l'escalade, la tyrolienne et la randonnée, sensation garantie. L'immersion sera renforcée par une formule d'hébergement sous tentes. Le meilleur moyen de respecter la nature c'est de s'y confronter alors réveille l'aventurier qui sommeille en toi et rejoins-nous rapidement.

Camp fixé au Camping de Sidiailles

Matériel nécessaire :

- 1 sac de couchage ;
- 1 lampe torche ;
- 1 nécessaire de toilette (serviette de toilette, brosse à dent...) et crème solaire ;
- vêtements pour 5 jours ;
- 1 chapeau de soleil ;
- 1 vêtement de pluie ;
- vêtements et chaussures de sport ;
- 1 gourde ;
- 1 sac à dos ;
- pour naviguer : 1 maillot de bain, 1 tee-shirt, 1 paire de chaussures " usagées "
- pour aller dans l'eau (différentes de celles pour la randonnée).
- des vêtements chaud pour la nuit

Rendez-vous le 1^{er} jour au CATSS - rue de la Vernusse à 9 h.

**TEST D'AISANCE AQUATIQUE ou SAVOIR NAGER OBLIGATOIRE
A APPORTER LE PREMIER JOUR DU STAGE**



Juillet du 6 au 10



camp



12/
18

LAC DE SIDIAILLES



CAMP NATURE AVENTURE

INFORMATIONS GÉNÉRALES POUR LE CAMP DU 6 AU 10 JUILLET

Ce camp a une dominante, il est donc important que chaque participant soit motivé pour les différentes disciplines.

De plus la vie collective étant un aspect très important, elle sera organisée et prise en charge par l'ensemble du groupe, chaque jeune participera donc :

- aux activités organisées dans le cadre de la dominante du camp ;
- montage, démontage et gestion de la tente de camping qui sera sous la responsabilité de ses occupants (pas de mixité dans les tentes) ;
- participation à la préparation et aux moments de vie collective. Élaboration des menus, confection des repas, vaisselle et "entretien" des espaces et du matériel collectif.

Étant installés dans un terrain de camping, nous demandons bien évidemment un certain savoir-vivre afin de respecter les vacances des autres campeurs et de l'environnement.

Tout matériel individuel est sous l'entière responsabilité de son propriétaire.

ATTENTION ce camp ne convient pas aux jeunes qui ont le vertige.

Une réunion d'information et d'organisation aura lieu à partir de 9 h le 1^{er} jour du camp au CATSS rue de la Vernusse.

17

Activité	âges	horaires	nbre de places	lieux	semaine 1	semaine 2	semaine 3	semaine 4	semaine 5	semaine 6	semaine 7
					du 6 au 10/7 5 jours	du 13 au 17/7 4 jours	du 20 au 24/7 5 jours	du 27 au 31/7 5 jours	du 3 au 7/8 5 jours	du 10 au 14/8 5 jours	du 17 au 21/8 5 jours
LES SPORTS											
Aviron	11-18	14h-17h	10	Base d'aviron							
Badminton	10-18	14h-17h	16	Gym Ladoumègue							
Basket	10-16	9h-12h	12	Gym du Prado							
BMX	10-18	9h-12h	10	CREPS							
Cyclisme sur piste	11-18	14h-17h	10	Vélodrome							
Equitation	11-16	9h-12h	8	Centre équestre							
Escalade	10-18	9h-12h	12	Gym Prado 2							
Escrime sportive	10-18	9h-12h	10	Salle d'Armes							
Fitness	10-14	9h-12h	10	G. Meaulnes / P. Coubertin							
Futsal	10-18	14h-17h	10	Gym Léo Lagrange							
Golf	10-18	9h-12h	12	Golf							
Handball	10-16	14h-17h	8	Gym Ladoumègue							
Jeux d'opposition	11-14	9h-12h	18	Gym P. de Coubertin							
Multisports	10-14	14h-17h	12	Gym Léo Lagrange							
Paddle	12-18	14h-17h	8	Base de Voile							
Padel	12-18	9h-12	8	Castel Padel							
Parcours	12-18	14h-17h	8	Base de Voile							
Pêche	10-16	9h-17h	8	C.A.T.S.S.							
Rollers/Hockey sur rollers	10-18	9h-12h	12	Patinoire							
Self défense	10-18	9h-12h	12	Salle de sports Jean Brivot							
Tennis 10-13	10-13	9h-12h	12	Jean Brivot							
Tennis de table	10-18	14h-17h	16	Gym Yves du Manoir							
Vélo rando culturelle	10-18	9h-12h	12	Ferme de la vernusse							
Volley	10-16	14h-17h	14	Gym Léo Lagrange							
V.T.T.	10-14	14h-17h	12	Ferme de la vernusse							

Activité	âges	horaires	nbre de places	lieux	semaine 1	semaine 2	semaine 3	semaine 4	semaine 5	semaine 6	semaine 7
					du 6 au 10/7 5 jours	du 13 au 17/7 4 jours	du 20 au 24/7 5 jours	du 27 au 31/7 5 jours	du 3 au 7/8 5 jours	du 10 au 14/8 5 jours	du 17 au 21/8 5 jours
LES ARTS DU SPECTACLES											
Danses du monde	10-18	14h-17h	12	C.A.T.S.S.							
KPop	10-18	14h-17h	12	C.A.T.S.S.							
Théâtre	10-18	14h-17h	12	C.A.T.S.S.							

Activité	âges	horaires	nbre de places	lieux	semaine 1	semaine 2	semaine 3	semaine 4	semaine 5	semaine 6	semaine 7
					du 6 au 10/7 5 jours	du 13 au 17/7 4 jours	du 20 au 24/7 5 jours	du 27 au 31/7 5 jours	du 3 au 7/8 5 jours	du 10 au 14/8 5 jours	du 17 au 21/8 5 jours
LES SCIENCES ET TECHNIQUES											
Création de Jeux vidéo	12-18	9h-12h	12	Médiathèque							
Dessin Assisté par Ordinateur	10-14	9h-12h	10	C.A.T.S.S.							
Fabrication d'un Cajon	10-14	9h-12h	10	C.A.T.S.S.							
Fab. de cosmétiques naturels	10-18	14h-17h	10	C.A.T.S.S.							
Musique Assisté par Ordinateur	11-14	9h-12h	8	C.A.T.S.S.							
Menuiserie	10-18	14h-17h	12	C.A.T.S.S.							
Les décodeurs de l'info	10-18	9h-12h	12	C.A.T.S.S.							
Micro-fusées	10-14	9h-12h	12	C.A.T.S.S.							
Radio & Podcast	13-18	9h-12h	8	C.A.T.S.S.							

Activité	âges	horaires	nbre de places	lieux	semaine 1	semaine 2	semaine 3	semaine 4	semaine 5	semaine 6	semaine 7
					du 6 au 10/7	du 13 au 17/7	du 20 au 24/7	du 27 au 31/7	du 3 au 7/8	du 10 au 14/8	du 17 au 21/8
					5 jours	4 jours	5 jours	5 jours	5 jours	5 jours	

LES ARTS CRÉATIFS

Art floral	10-18	9h-12h	8	C.A.T.S.S							
Atelier mode et accessoires	10-18	9h-12h	8	C.A.T.S.S							
Broderie et Punch Needle	10-18	14h-17h	8	C.A.T.S.S.							
Couture éco-créative	10-18	9h-12h	8	C.A.T.S.S							
Création de bijoux	10-18	9h-12h	8	C.A.T.S.S							
Cadre relief (en pâte structurée)	10-18	14h-17h	8	C.A.T.S.S.							
Création de vitraux attrape lumière	10-18	9h-12h	8	C.A.T.S.S							
Création en crochet	10-18	9h-12h	8	C.A.T.S.S							
Fresque murale	10-18	14h-17h	8	C.A.T.S.S							
Initiation au dessin manga	10-18	14h-17h	8	C.A.T.S.S							
Initiation aux techniques du dessin	10-18	14h-17h	8	C.A.T.S.S							
Origami-Kirigami	10-18	14h-17h	8	C.A.T.S.S							
Peinture à l'huile	10-18	9h-12h	8	C.A.T.S.S							
Poterie	10-18	9h-17h	10	C.A.T.S.S							
Reliure et création de carnets	10-18	9h-12h	8	Médiathèque							

Activité	âges	horaires	nbre de places	lieux	semaine 1	semaine 2	semaine 3	semaine 4	semaine 5	semaine 6	semaine 7
					du 6 au 10/7	du 13 au 17/7	du 20 au 24/7	du 27 au 31/7	du 3 au 7/8	du 10 au 14/8	du 17 au 21/8
					5 jours	4 jours	5 jours	5 jours	5 jours	5 jours	5 jours

LES ARTS CULINAIRES

L'atelier des fruits gourmets	10-18	14h-17h	8	C.A.T.S.S							
Chocolat et gourmandise	10-18	14h-17h	8	C.A.T.S.S							
La cuisine de nos régions	10-18	9h-17h	8	C.A.T.S.S.							

Activité	âges	horaires	nbre de places	lieux	semaine 1	semaine 2	semaine 3	semaine 4	semaine 5	semaine 6	semaine 7
					du 6 au 10/7	du 13 au 17/7	du 20 au 24/7	du 27 au 31/7	du 3 au 7/8	du 10 au 14/8	du 17 au 21/8
					5 jours	4 jours	5 jours	5 jours	5 jours	5 jours	5 jours

LES JEUX

Escape Game	10-18	9h-17h	8	C.A.T.S.S							
Géocaching	12-18	9h-12h	8	C.A.T.S.S							

Activité	âges	horaires	nbre de places	lieux	semaine 1	semaine 2	semaine 3	semaine 4	semaine 5	semaine 6	semaine 7
					du 6 au 10/7	du 13 au 17/7	du 20 au 24/7	du 27 au 31/7	du 3 au 7/8	du 10 au 14/8	du 17 au 21/8
					5 jours	4 jours	5 jours	5 jours	5 jours	5 jours	5 jours

CAMP

Nature - Aventure	12-18	semaine	12	Sidaillies							
--------------------------	-------	---------	----	------------	--	--	--	--	--	--	--



LES JEUX

ESCAPE GAME

Escape Game ou jeu d'évasion, un jeu d'aventure dont le principe est de parvenir à s'échapper d'une pièce dans un temps donné. Viens découvrir la création et la mise en place d'un Escape Game, en réalisant le scénario, les énigmes, le décor, les espaces, les effets spéciaux (sonores, lumineux...)... Deux espaces de jeux seront créés : un que tu auras mis en œuvre avec un groupe de camarades et l'autre dans lequel tu seras joueur.



Juillet : du 20 au 24



9 h
à 17 h



10/
18

CATSS



ESCAPE GAME - GÉOCACHING

GÉOCACHING

Le géocaching c'est quoi ? Une véritable chasse au trésor en plein air qui se joue dans le monde entier. Des contenants appelés géocaches sont dissimulés et n'attendent qu'à être trouvés. Pour retrouver ces géocaches il faut utiliser le géo positionnement par satellite (GPS) en utilisant une application que tu auras sur une tablette mais qui peut aussi s'installer sur téléphone.

Les géocaches :

- Peuvent être de toutes formes et de toutes tailles ;
- Sont vouées à rester cachées ;
- Sont placées par des personnes comme toi et moi.

Lance-toi, enfile tes baskets pour arpenter rues et sentiers et rejoins-nous.



Juillet : du 13 au 17
(4 séances)



9 h
à 12 h



10/
18

CATSS



21

SOUVENIR



LES ARTS
CREATIFS

ART FLORAL

Viens découvrir l'univers de l'art floral et des plantes séchées. Les fleurs séchées t'offrent une manière fascinante de capturer la magie éphémère de la nature et de la transformer en art durable. Au travers de différents ateliers, tu apprendras de multiples techniques : de séchage, de vannerie, de composition... Tu créeras des objets décoratifs artistiques et tendances (tableau, couronne, fuseau...). Une sortie aux serres municipales sera organisée.



Août du : 17 au 21



14 h
à 17 h



10/
18

CATSS



ATELIER MODE ET ACCESSOIRES

Ce stage te permettra de découvrir ou d'approfondir les bases de la couture à la main et à la machine en confectionnant un vêtement. Tu pourras à l'aide d'un patron et aux conseils donnés, réaliser un short, un haut simple (top) et les agrémenter de poches ou les customiser selon tes envies. À la fin du stage chacun repartira avec ses créations et des bases pour continuer à coudre à la maison.



Août : du 10 au 14



9 h
à 12 h



10/
18

CATSS



BRODERIE ET PUNCH NEEDLE

Crée, pique, kiffe ! Viens tester le Punch needle, une technique fun, créative et satisfaisante pour laisser parler ton imagination. Ce stage te permettra de broder des motifs en relief colorés et super stylés avec un aiguille magique piquée dans de la toile.



Juillet : du 13 au 17
(4 séances)



14 h
à 17 h



10/
18

CATSS



COUTURE ÉCO-CRÉATIVE

Envie de créer tout en faisant du bien à la planète ? À l'aide d'une machine à coudre et d'une bonne aiguille viens confectionner des créations uniques lavables et réutilisables : lingettes, trousse, sac pique-nique isotherme... Différents tissus seront mis à disposition mais si tu as envie de recycler ton vieux jean, un tee-shirt ou autre, n'hésite pas à l'apporter.



Juillet : du 13 au 17
(4 séances)



9 h
à 12 h



10/
18

CATSS



CRÉATION DE BIJOUX

Laisse parler ton style, développe ta créativité, imagine et assemble. Pour te faire plaisir ou offrir. Tu pourras réaliser des bagues, des bracelets, des colliers, des boucles d'oreilles... originaux, colorés, pour tous les goûts, en perles, en coton perlé..., pour donner naissance à de jolis bijoux uniques.



Août : du 17 au 21



14 h
à 17 h



10/
18

CATSS



CRÉATION DE TABLEAU EN RELIEF (EN PÂTE STRUCTURÉE)

Viens vivre une aventure artistique riche en textures et couleurs. Plonge dans la magie de l'art 3D en façonnant de tes doigts et d'outils spécifiques. Tu mettras du relief, des textures, des formes amusantes pour créer des œuvres qui prendront vie sous tes mains. La création de tes chefs d'œuvre texturés se fera à l'aide de pâte structurante que tu mettras en couleur par la suite.



Juillet : du 6 au 10



14 h
à 17 h



10/18

CATSS



CRÉATION DE VITRAUX ATTRAPE LUMIÈRE

Si tu as envie de jouer avec la lumière et les couleurs alors viens me rejoindre. Ce stage te permettra de découvrir l'art du vitrail et de fabriquer ton attrape-lumière. Les différentes techniques abordées sont la découpe du verre, la peinture, le sertissage et la soudure. Ces différentes étapes te permettront de créer une œuvre unique qui illuminera ton quotidien.



Juillet : du 27 au 31



9 h
à 12 h



10/18

CATSS



CRÉATION EN CROCHET

Découvre l'univers tendance du crochet. Pendant ce stage tu apprendras à tenir le crochet pour réaliser plusieurs points : mailles serrées, brides, cercle magique... Pas besoin d'avoir déjà pratiqué, nous commencerons par les bases et chacun évoluera à son rythme pour confectionner : mini-pochette, bijoux à suspendre, tawashi (éponge de bain)...



Août : du 17 au 21



9 h
à 12 h



10/18

CATSS



FRESQUE MURALE

Imagine un mur qui prend forme sous tes yeux ! Pendant une semaine, tu participeras à la création d'une fresque collective, entre peintures, bombes, graphisme et esprit street art. Toutes les idées sont les bienvenues (personnage célèbre, faune, flore...) Tu pourras tester, expérimenter, proposer et surtout t'approprier l'espace graphique.



Août : du 10 au 14



14 h
à 17 h



10/18

CATSS



INITIATION AUX DESSINS MANGAS

Tu connais déjà sûrement plusieurs mangas, mais sais-tu reproduire tes héros/héroïnes préféré(e)s ? Alors viens découvrir comment dessiner leurs grands yeux qui brillent, leurs cheveux qui tiennent debout tout seul, et tous ces petits détails qui caractérisent le dessin manga. Avec ton imagination et les techniques tu réaliseras un dessin manga que tu pourras emporter chez toi le tout dans la bonne humeur parce que manga signifie « dessin pas sérieux ».



Juillet : du 27 au 31



14 h
à 17 h



10/18

CATSS



INITIATION AUX TECHNIQUES DU DESSIN

Libère ton coup de crayon ! Et si tu prenais le temps de regarder autrement ? Observer une ombre, suivre une ligne, laisser ta main raconter ce que les mots ne disent pas. Le dessin n'est pas seulement une technique, c'est une manière de voir, de ressentir, de s'exprimer. Ici pas de pression. Juste un espace pour tester, se tromper, recommencer... et créer librement. Chaque trait devient une découverte, chaque dessin une expression unique



Août : du 3 au 7



9 h
à 12 h



10/18

CATSS



ORIGAMI – KIRIGAMI

L'origami et le kirigami sont des techniques d'art japonais fascinant où le papier prend vie et devient magique. L'origami est une technique qui consiste le plus souvent à partir d'une simple feuille carrée à réaliser des objets, des animaux, des décors... par le pliage. Pas besoin de ciseaux, ni de colle juste tes mains et ta créativité. Le kirigami permet de créer des œuvres légères et poétiques à partir de pliage et de découpe. Avec des gestes précis, tu développeras ta créativité et tu repartiras avec des créations étonnantes à offrir ou à exposer.



Juillet : du 13 au 17
(4 séances)



14 h
à 17 h



10/
18

CATSS



PEINTURE À L'HUILE

Envie de peindre avec des vraies couleurs d'artistes et de découvrir une technique utilisée par de grands peintres ; Alors viens tester la peinture à l'huile et plonge dans un univers riche en couleurs et en texture. Tu découvriras le matériel, tu apprendras à mélanger les couleurs et tu t'initieras aux techniques de base (ombre, lumière, relief...) pour construire ton tableau pas à pas.

Prévoir un vêtement de protection (style blouse).



Août : du 3 au 7



14 h
à 17 h



10/
18

CATSS



POTERIE

Envie de toucher la terre et de créer, alors laisse parler tes mains. Tu découvriras les bases du travail de potier, de la préparation de la terre au façonnage, de la réalisation à la cuisson pour finir par l'émaillage de tes premières pièces.

Prévoir un vêtement de protection (style blouse).



Juillet : du 20 au 24



14 h
à 17 h



10/
18

CATSS



RELIURE ET CRÉATION DE CARNETS

Durant ce stage tu apprendras les bases de la reliure artisanale. Avec du papier, du carton, de la colle, du fil et beaucoup de créativité, tu réaliseras des carnets uniques que tu pourras utiliser pour écrire, dessiner ou offrir.

Stage réalisé en collaboration avec le personnel de la Médiathèque.



Juillet : du 6 au 10



9 h
à 12 h



10/
18

Médiathèque



LES SPORTS



AVIRON

Aucune connaissance et pratique préalables ne sont nécessaires pour découvrir et participer à ce sport. Avec ce sport nautique alliant vitesse et glisse, tu t'initieras aux techniques liées aux différents embarcations. La pratique se fera sur le lac d'Auron seul, à 2, à 4 ou en skiff.

Attention, très important : chaque jeune doit fournir obligatoirement le 1^{er} jour du stage : un certificat d'aisance aquatique.

Stage réalisé en collaboration avec le Club d'Aviron de Bourges.

Prévoir : un change complet, une serviette de bain, une crème solaire, une casquette.

Pour naviguer : un maillot de bain, un tee-shirt, un coupe-vent, un bas de survêtement (pas de jean), une paire de chaussures (tennis, **pas de bottes**)

 Août : du 10 au 14  14 h à 17 h  11/18  Base d'Aviron 5

BADMINTON

Viens découvrir et t'initier à ce sport de raquette. Le badminton est un sport intensif qui nécessite à la fois des qualités physiques, adresse et une grande finesse de jeu. Les techniques de base s'acquièrent très vite ce qui permet aux débutants de rentrer rapidement et pleinement dans l'activité. En fin de stage et, suivant le groupe, un tournoi pourra être organisé. **Stage en collaboration avec le Badminton Club de Bourges.**

Prévoir une tenue et des chaussures adaptées à ce sport et une gourde.

 Juillet : du 6 au 10 : Gymn. Asnières
Août : du 17 au 21 : Gymn. Ladoumègue  14 h à 17 h  10/18  14  6

BASKET

Viens t'initier au basket à travers des jeux, des parcours et des mises en situation ludiques. Tout au long de la semaine, les matchs seront au cœur des séances, avec notamment une découverte du 3 contre 3. L'adresse et le jeu collectif seront développés à la fois individuellement et en équipe, à travers des concours et des oppositions sur demi-terrain ou tout terrain, du 4 contre 4 au 5 contre 5. Un matériel adapté à tous sera mis à disposition (taille des ballons, hauteur des paniers). Et pour rendre l'expérience encore plus spéciale, peut-être qu'un invité mystère fera son apparition lors d'une séance ?

Une tenue adaptée à la pratique est nécessaire ainsi que des chaussures d'intérieur et une gourde.

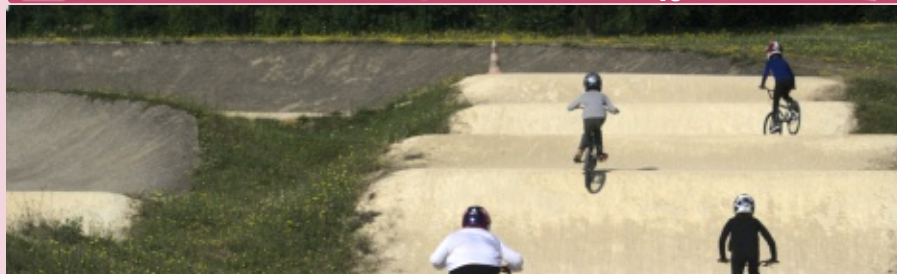
 Juillet : du 6 au 10  9 h à 12 h  10/16  Gymn. Jean Guimier 16

BMX

De la vitesse, des bosses, et du fun ! Viens découvrir les sensations que peuvent procurer ce sport. Buttes de départ, bosses, virages relevés, cette activité te permettra de t'initier en toute sécurité à l'apprentissage des gestes techniques.

Prévoir obligatoirement : pantalon long, manches longues, chaussures fermées et gants si tu en as.

 Août : du 17 au 21  9 h à 12 h  10/18  CREPS 6



CYCLISME SUR PISTE

Vitesse, pente et pignon fixe ! Viens maîtriser la pente des virages relevés du vélodrome, découvrir la sensation de rouler sur une piste en bois. Apprendre à maîtriser un vélo à pignon fixe, appréhender les pentes tout en s'amusant et en se défiant tels seront nos objectifs. Adrénaline garantie !



Août : du 17 au 21



14 h
à 17 h



11/
18

CREPS- Vélodrome



ÉQUITATION

Si tu aimes le cheval, t'en occuper, prendre soin de lui, et pratiquer la discipline, alors ce stage est fait pour toi. Viens découvrir et t'initier à l'équitation en pratiquant divers jeux. Attention ce stage s'adresse plus particulièrement à toi si tu as peu ou pas de connaissances dans cette discipline. **Prévoir une paire de bottes et avoir les bras et les jambes couverts.**



Juillet : du 27 au 31
Août : du 10 au 14 et du 17 au 21



9 h
à 12 h



10/
16

Centre équestre
Val d'Auron



ESCALADE

Viens t'initier ou te perfectionner à l'escalade le temps d'une semaine. Tu apprendras les bases de cette activité sportive à travers différentes techniques : grimpe en moulINETTE, découverte de l'assurage et de progression sur le mur. L'activité se déroule sur une SAE (Structure Artificielle d'Escalade), adaptée aussi bien aux débutants qu'aux jeunes ayant déjà pratiqué. L'escalade permet de développer la force, l'équilibre, la coordination et la confiance en soi, tout en évoluant dans un cadre sécurisé.

Prévoir une tenue de sport et une paire de baskets.



Juillet : du 13 au 17 (4 séances)
Août : du 17 au 21



9 h
à 12 h



12/
18

Gym.Maurice Chaffiol



ESCRIME SPORTIVE

Viens tester ce sport original, dynamique et impressionnant. Qui sait ? Peut-être que le prochain champion commence ici... L'escrime sportive est un mélange de stratégie, de précision, de concentration et de mental. Tu apprendras à manier le fleuret ou l'épée, à découvrir : la position, les déplacements, les attaques en toute sécurité puisque tu seras équipé du matériel nécessaire à la pratique de ce sport.



Juillet : du 6 au 10



9 h
à 12 h



10/
18

Salle d'Armes



FITNESS

Séances d'initiation ouvertes à tous. Viens découvrir de façon ludique le renforcement musculaire doux, le step, le stretching et la relaxation. Le tout se fera sous forme d'ateliers et de parcours, de façon individuelle ou collective. **Prévoir un short ou leggings, basket d'intérieur, serviette pour les exercices au sol.**



Juillet : du 13 au 17 (4 séances)
Salle polyvalente du Grand Meaulne
Août : du 10 au 14
Salle de sports Pierre de Coubertin



9 h
à 12 h



10/
14

Salle polyvalente
du Grand Meaulne
Pierre de Coubertin



FUTSAL

Le futsal s'est bien plus qu'un sport sur le terrain. C'est un sport rapide et technique qui se joue en équipe. Ici, pas besoin d'être le plus grand et le plus costaud. Viens exprimer ta créativité et surtout prendre un maximum de plaisir. Au programme : matchs endiablés, tournois entre participant et défis techniques pour améliorer ton jeu. Alors si tu veux te dépasser, t'éclater et vivre le foot autrement, le futsal t'attend.

 Juillet : du 20 au 24  14 h à 17 h  10/18  Gymnase Léo Lagrange 9

GOLF

Si tu as envie de découvrir ce sport de pleine nature alors viens nous rejoindre. Tu pourras t'initier aux différentes techniques, découvrir du matériel (différents clubs, balles, tees...) et des différents lieux de pratique (practice, putting, green...). Tu auras également l'occasion d'aller sur le parcours 9 trous. Le golf allie précision et technique dans un cadre agréable.

 Juillet : du 6 au 10  9 h à 12 h  10/18  Golf 11

HANDBALL

Le handball est un sport qui va à cent à l'heure, un mélange de puissance, de vitesse et d'esprit d'équipe. Sur le terrain, chaque action compte. Que tu sois rapide, stratégique ou combatif, il y a forcément une place pour toi dans l'équipe. Si tu aimes le sport intense, fun et plein d'adrénaline viens nous rejoindre.

 Août : du 3 au 7  14 h à 17 h  10/16  Gymnase Ladoumègue 9

JEUX D'OPPOSITION

Viens tester ta force, ton esprit d'équipe ! Ce stage t'apprendra à t'opposer, progresser et gagner en confiance tout en s'amusant. Tu pourras te confronter aux autres mais aussi apprendre à se respecter. Des jeux, des défis, des rires pour trouver la meilleure stratégie.

 Août : du 10 au 14  14 h à 17 h  10/14  Pierre de Coubertin 18

MULTISPORTS

Tu souhaites faire du sport et t'amuser ? Rejoins-nous cet été pour découvrir des activités originales. Au programme, jeux et amusements garantis ! Pendant ce stage, tu pourras pratiquer des sports comme la pétanque, le kingball, le tchoukball, la course d'orientation. En fonction des conditions météorologiques et du groupe, les sports proposés pourront être modifiés. **Prévoir une tenue et des chaussures adaptées au sport.**

 Juillet : du 13 au 17 (4séances)
Août : du 17 au 21  14 h à 17 h  10/14  Gymnase Léo Lagrange 9

PADDLE

Viens découvrir et pratiquer le paddle le temps d'une semaine. Cette activité nautique te permettra d'apprendre à te déplacer sur l'eau en équilibre, à manier la pagaie et à progresser en toute sécurité. Le paddle se pratique sur un plan d'eau calme et est accessible à tous ; débutante comme pratiquante occasionnels. Il permet de développer l'équilibre, la coordination et l'endurance, tout en profitant d'un moment de détente et de plaisir sur l'eau.

Il est obligatoire de bénéficier du savoir nager pour participer à cette activité. Prévoir un maillot de bain, une serviette et des chaussures d'eau si possible.

 Août : du 17 au 21  14 h à 17 h  12/18  Base de Voile 1

PADEL

Le sport fun et accessible à tous. Teste le Padel, un sport de raquettes ludique à mi-chemin entre tennis et squash ! Facile à prendre en main, il se joue en double dans une ambiance conviviale. Enchaîne les matches, participe à des mini-tournois et progresse tout en t'amusant. Sensation garantie dès la première partie !



Juillet du 20 au 24



9 h
à 12 h



12/18

Castel Padel



PARKOUR

Si tu as envie de grimper, de bouger et de te dépasser viens découvrir le Parkour. Pendant ce stage d'initiation, tu apprendras à franchir des obstacles, améliorer ton agilité et développer ta confiance en toi, le tout dans une ambiance fun et sécurisée. Aucune expérience ! ce n'est pas grave car avec un peu d'énergie et de la motivation tu pourras relever des défis



Juillet : du 13 au 17
(4 séances)



9 h
à 12 h



10/18

Pierre de Coubertin



PÊCHE

Viens découvrir ou redécouvrir l'univers passionnant de la pêche lors de cette semaine riche en apprentissage, en nature et en convivialité ! Ce stage est destiné à tous les jeunes désireux de s'initier aux différentes techniques de pêche en eau douce, pêche au coup, au lancer, à la mouche... Nous découvrirons différentes espèces de poissons, la réglementation de la pêche, la sensibilisation à l'écosystème aquatique et le respect de l'environnement. Un concours pourra être proposé en fin de stage. Que le matériel te soit fourni ou que tu apportes le tien, tu en seras totalement responsable.

Stage en collaboration avec la Fédération Départementale de Pêche.



Juillet : 13 au 17
(4 séances)



9 h
à 17 h



10/16

CATSS



ROLLERS-HOCKEY

Si tu es débutant ou pratiquant occasionnel, viens t'initier aux différentes techniques du roller. De nombreux jeux et des petits exercices seront organisés afin que tu puisses maîtriser l'équilibre, la trajectoire, la vitesse... Si tu sais patiner, viens perfectionner ta technique par des jeux, des courses de vitesse, des slaloms. Tu pourras également découvrir le hockey sur rollers, sport collectif sans contact physique qui consiste à envoyer un palet ou une balle, à l'aide d'une crosse, dans les buts adverses. Apporte tes rollers et tes protections si tu en possèdes. **Prévoir une tenue adaptée, pantalon de survêtement, haut à manches longues.**



Juillet du 6 au 10 & du 13 au 17 (4 séances)
Août : du 17 au 21



9 h
à 12 h



10/18

Patinoire



SELF-DÉFENSE

Viens découvrir tes techniques d'auto-défense simples. Teste tes propres limites et développe ta confiance en toi et ta concentration dans un respect mutuel. Tu découvriras que la self défense est bien plus qu'une série de mouvements mais un état d'esprit.

Prévoir une tenue adaptée, des baskets propres.



Août : du 17 au 21



9 h
à 12 h



10/18

Salle de sports
J. Brivot



TENNIS 10 - 13 ANS

Viens t'initier au tennis à travers des jeux, des matchs, et des exercices techniques qui t'amèneront à progresser tout au long de la semaine.

Prévoir une tenue et des chaussures adaptées.



Juillet : du 6 au 10
Août : du 17 au 21



9 h
à 12 h



10/
13

Stade J. Brivot

8

TENNIS DE TABLE

Viens découvrir et pratiquer cette discipline sportive. Tu pourras progresser tout au long de la semaine en abordant différentes techniques de jeu et en te confrontant aux autres joueurs. Un grand tournoi viendra clôturer le stage. **L'encadrement technique se fera en collaboration avec le C.J.M.B Tennis de Table. Prévoir une tenue et des chaussures adaptées à ce sport.**



Juillet : du 20 au 24



14 h
à 17 h



10/
18

Gymnase Yves du Manoir

10

VÉLO RANDONNÉE CULTURELLE

Tu as envie de découvrir ta ville autrement ? Viens nous rejoindre. Nous te proposons une sortie vélo par jour afin d'explorer les richesses de sites connus ou inconnus tels que le canal du Berry, les marais, le golf... de façon ludique et en toute sécurité.

Prévoir : un sac à dos, une paire de lunettes de soleil, une crème solaire, une casquette, un vêtement de pluie si besoin. Tu peux venir avec ton vélo.



Juillet : 6 au 10



9 h
à 12 h



10/
18

Ferme de la Vernusse

1

VOLLEY-BALL

Viens découvrir le volley-ball et apprendre ses gestes et techniques de base, comme la manchette, le service et le smash. A travers des exercices ludiques, des ateliers et des matchs, tu développeras ta coordination, ta précision et ton sens du jeu. Ce sport favorise la cohésion d'équipe, la stratégie et la maîtrise du ballon, le tout dans une ambiance dynamique et conviviale.



Juillet : du 6 au 10



14 h
à 17 h



10/
16

Gymnase Léo Lagrange

1

V.T.T.

Pars à la découverte du VTT le temps d'une semaine. Cette activité te permettra d'apprendre les bases de la conduite tout-terrain : équilibre, freinage, passage d'obstacles et maîtrise de la vitesse. Le VTT se pratique sur des parcours adaptés et accessibles à tous. Il permet de développer l'endurance, la coordination et le sens de l'orientation, tout en profitant d'une activité de pleine nature. **À prévoir une paire de gants, une paire de lunettes de soleil, une crème solaire, une casquette, un sac à dos, un vêtement de pluie.**



Juillet : du 6 au 10
et du 13 au 17 (4 séances)



14 h
à 17 h



10/
14

Ferme de la Vernusse

1

Le bel été



Rue de la Vernusse
18000 Bourges
Tél. 02 48 21 24 08



CAP SUR **20** BOURGES
28 CAPITALE
EUROPÉENNE
DE LA CULTURE

Hôtel de Ville
11 rue Jacques Rimbault • cs 50003 • 18020 Bourges Cedex
Tél. Accueil Familles (inscriptions) 02 48 57 80 75
Tél. Service Loisirs éducatifs : 02 48 57 83 30
www.ville-bourges.fr