

# MULTI-SPORTS et MOBILITÉ SELF DÉFENSE 2023

## Public

De 9 à 16 ans

## Dates – Horaires – Lieux

### > **HIVER - 13 au 17 février**

8h30 : **Trets** – Gymnase du collège

17h00 : **Puylobier** – Salle Christian Baldo (chemin Philippe Noclercq)

### > **PRINTEMPS - 24 au 28 avril**

8h30 : **Fuveau** – Gymnase du collège

17h00 : **Puylobier** – Salle Christian Baldo (chemin Philippe Noclercq)

### > **ÉTÉ – 17 au 21 juillet / 24 au 28 juillet / 21 au 25 août**

9h00 : **Puylobier** – Salle Christian Baldo (chemin Philippe Noclercq)

17h30 : **Peynier** - Base de loisirs La Garenne

### > **AUTOMNE – 30 octobre au 3 novembre**

8h30 : **Fuveau** – Gymnase du collège

17h00 : **Puylobier** – Salle Christian Baldo (chemin Philippe Noclercq)

## Matériel et tenue

- Tenue de sport avec un pantalon permettant une certaine aisance de mouvement
- **Prévoir goûter et gourde,**
- En Été : casquette ou chapeau, Maillot de bain et serviette (caleçons et shorts de bain interdits).

## Informations

- Le S.I.H.A. se réserve le droit d'apporter des modifications au programme et tarifs
- Il est possible que les enfants inscrits sur ce stage ne puissent pas participer à toutes les activités sportives. L'activité « Tir à l'arc » se superposant au programme commun du Multi-sports
- Dans le cadre du déroulement du stage les enfants seront transportés par les véhicules du Syndicat
- Les protocoles sanitaires en vigueur seront respectés

## Tarifs

**110 €** les 5 jours

### Semaine avec jour férié :

98 € les 4 jours et demi (Sem 44)

**\*Attention !** Le 01/11, seule l'activité Mobilité Self Défense sera assurée 14h30 -17h RDV directement à **Puylobier - Salle Christian Baldo – Chemin Philippe Noclercq**

## Options

- **Repas :** 25 € les 5 jours  
20 € les 4 jours (Sem 44)

Prévoir le pique-nique, pour les enfants ne prenant pas l'option et semaine 34

- **Garderie :** à partir de 8h et/ou 17h45 / 18h45 (Selon les vacances)
- **Transport :** au départ de Trets pendant les petites vacances (Se renseigner)

20 € la semaine & 10 € à partir du 2<sup>ème</sup> enfant

### Semaine avec jour férié (Sem 44):

16 € les 4 jours – 8 € à partir du 2<sup>ème</sup> enfant

## Programme : Mobilité self défense

- Développer la coordination par l'intermédiaire d'exercices ludiques
- Favoriser la mobilité
- Permettre un meilleur contrôle de soi

## Exemple de programme sportif

- Plus de 40 sports possibles dont : activités forme (**Danse**) et athlétiques, Sports collectifs (basket, foot, hand) de pleine nature (**Course d'orientation**), de précision (**Tir à l'Arc**), de raquettes (**Badminton**), du monde (**Kinball, Tchoukball**).

### Syndicat Intercommunal du Haut de l'Arc

6, Rue des Minimes - 13530 TRETTS

**Service Sports, Loisirs, Nature**



04 42 29 40 30



www.sihva.com



sports.loisirs@sihva.com



Rejoignez-nous !

facebook