le CATSS
Centre d'Activités Techniques, Scientifiques & Sportives

LES FICHES TECHNIQUES

L'été 2023 au

CATSS !

Centre d'Activités Techniques Scientifiques et Sportives

BOURGES

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 2023.

Présentation du C.A.T.S.S. :

Le centre propose du 10 au 28 juillet et du 07 au 25 août 2023 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.

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

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. :

• 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 photographies : N. Leblanc

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 2022,

• 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.
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 pour les stages extérieurs. Pour les stages se déroulant au C.A.T.S.S. (rue de la Vernusse), il est possible d'être accueilli à partir de 8 h 00 et jusqu'à 18 h 00.

Nous vous souhaitons à tous de bonnes vacances.
Pour l'équipe d'animation, l'équipe de direction.

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 lors de la fête de fin d'été autour du verre de l'amitié qui se déroulera :

• **Vendredi 25 juillet :** avec les représentations du stage « théâtre » et « création d'un groupe musical ».

INDEX

Les Sciences & Techniques p.6

Création de jeux vidéo p. 7
Expériences amusantes p. 7
Fabrication de cosmétiques naturels p. 7
Fabrication de petits planeurs & boomerang p. 8
Menuiserie p. 8
Micro-fusées p. 8
Montages électroniques p. 9
Pêche p. 9
Photographie p. 9

Les Arts du Spectacle p. 10

Création d'un groupe musical p. 11 NOUVEAU STAGE
Théâtre p. 11

Les Arts Culinaires p. 12

Avec des fruits… p. 13
Confiserie p. 13
Cuisine p. 14
Patisserie p. 14
Tout chocolat p. 14

Les Jeux p. 16

Escape Game p. 17
Geocaching p. 17
Jeux de Rôles sur table p. 17

Les Arts Créatifs p. 18

Art floral	p. 19	
Cartonnage	p. 19	NOUVEAU STAGE
Confection éco-durable	p. 19	
Création de BD	p. 19	
Création en macramé	p. 20	NOUVEAU STAGE
Création de vitraux attrape-lumière	p. 20	NOUVEAU STAGE
Décore ta chambre	p. 20	
Dessin - Aquarelle - Pastel	p. 20	
Initiation aux dessins mangas	p. 21	
Pixel art en mosaïque	p. 21	NOUVEAU STAGE
Peinture sur soie	p. 21	
Poterie	p. 22	
Reliure et création de carnets	p. 22	
Zentangle	p. 22	

Les Sports p. 24

Aviron	p. 25	
Badminton	p. 25	
Basket-Ball	p. 25	
BMX	p. 25	NOUVEAU STAGE
Canoë-kayak	p. 26	
Équitation	p. 26	
Escalade	p. 27	
Fitness	p. 27	NOUVEAU STAGE
Futsal	p. 27	
Golf	p. 27	
Handball	p. 28	
Hockey sur rollers	p. 28	NOUVEAU STAGE
Multisport	p. 28	
Paddle	p. 28	
Rollers	p. 29	
Tennis 10 - 13 ans	p. 29	
Tennis de table	p. 29	
Vélo rando culturelle	p. 29	
Voile	p. 30	
V.T.T.	p. 30	

LES SCIENCES
ET TECHNIQUES

CRÉATION DE JEUX VIDÉO

Acquérir des compétences liées au numérique est aujourd'hui devenu important. Viens donc t'initier à la création de jeux vidéo et développer tes connaissances dans le domaine des nouvelles technologies. Tu aborderas l'écriture d'un scénario de jeu vidéo, l'intégration et la création graphique d'objets, l'élaboration de menus et de niveaux (notion de calque, de frame…), une première approche de la programmation (programmation objet), une gestion de bibliothèques d'objets et la construction d'une application pour plusieurs environnements et plateformes.

Stage réalisé en collaboration avec le personnel de la Médiathèque.

Juillet du 17 au 21
Août du 21 au 25 | 9 h à 12 h | 12/18 | Médiathèque 3

EXPÉRIENCES AMUSANTES

Grâce aux différentes expériences proposées, tu pourras manipuler, mélanger et tester les produits. Dans la peau d'un scientifique en herbe, tu t'amuseras au gré de tes fantaisies, à réaliser des expériences basées sur les thèmes de l'eau, de l'air, la densité, le solide et le liquide. Tu utiliseras des produits non dangereux, respectueux des normes environnementales. Dans une ambiance ludique, tu pourras aussi nous faire profiter de tes connaissances scientifiques en proposant d'autres expériences.

Prévoir un vêtement de protection.

Août du 14 au 18 | 9 h à 12 h | 10/14 | CATSS 1

FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS

Rejoins-moi pour fabriquer tes cosmétiques à base de produits naturels. Crèmes pour le visage et le corps, shampoing et soins pour les cheveux, dentifrice, déodorant ou encore baume à lèvres n'auront plus de secret pour toi. À la fin de la semaine, tu auras toutes les bases, pour réaliser toi-même ta trousse de cosmétiques.

Juillet du 24 au 28 | 9 h à 12 h | 10/18 | CATSS 1

FABRICATION DE PETITS PLANEURS & BOOMERANGS

Cette discipline te permettra de développer ton esprit scientifique. Les deux engins proposés à la fabrication ont des techniques similaires. Après la fabrication que ce soit du petit planeur ou du boomerang tu les décoreras comme bon te semble chacun d'eux puis tu pourras t'initier au vol.

Août du 21 au 25 | 14 h à 17 h | 10/18 | CATSS 1

MENUISERIE

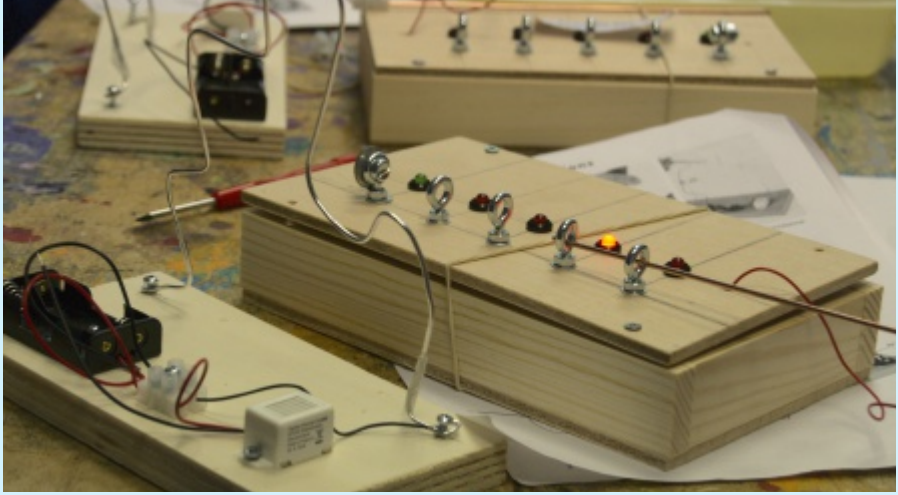
Quoi de plus agréable et enrichissant de se servir d'un objet confectionné de ses mains, en utilisant un matériau aussi noble que le bois. Ce stage te permettra de concrétiser ou révéler tes qualités manuelles en fabriquant un objet décoratif et/ou utilitaire à partir de plans. Tu pourras également le 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 10 au 13 (4 séances) | 14 h à 17 h | 10/18 | CATSS 1

MICRO-FUSÉES

Qui n'a jamais rêvé de construire sa propre fusée ? Ce stage te permettra d'imaginer et de réaliser plusieurs fusées qui seront propulsées dans le ciel en quelques secondes depuis l'aéroport de Bourges. Après une 1ère réalisation de base et son lancer, nous analyserons ensemble le résultat du vol afin que tu inventes une fusée selon ton idée.

Juillet du 17 au 21 | Août du 14 au 18 (4 séances) | 14 h à 17 h | 10/18 | CATSS 1



MONTAGES ÉLECTRONIQUES

Viens découvrir quelques notions d'électronique, tu verras, ce n'est pas si compliqué. Tu réaliseras divers montages avec différents composants pour ensuite finir par construire ton boitier de jeu simple (cavalier des vagues, main tranquille…)

Juillet du 24 au 28 | 9 h à 12 h | 10/14 | CATSS 1

PÊCHE

Viens découvrir ou redécouvrir la pêche et ses techniques en eau stagnante sur étang. Connaissance du matériel, des appâts, des différentes espèces de poissons et des techniques de pêche (au coup, au lancer...). Les séances se dérouleront au Val d'Auron, et en étang à proximité de Bourges. 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 du 17 au 21 | 9 h à 17 h | 10/16 | CATSS 1

PHOTOGRAPHIE

La photographie reste un art populaire aux yeux de tous. Viens découvrir les techniques de prise de vue avec des appareils photo numériques. Tu pourras mettre en application ces techniques avec des appareils photo argentiques sur des thèmes en noir et blanc. Par la suite tu développeras tes films et tireras tes photos en laboratoire. Tu pourras ainsi être fier de tes réalisations et heureux de les montrer à tes proches.

Une autorisation parentale pour une grande autonomie pendant l'activité est demandée.

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

LES ARTS DU SPECTACLE

CRÉATION D'UN GROUPE MUSICAL

Tu chantes, tu joues d'un instrument et en possèdes un, rejoins le CatssBand et reprends tes morceaux préférés. Rock, Funk, Musique classique, Chanson française, Rap, etc, tous les styles seront au menu de cette semaine musicale. En fin de stage un concert devant public pourra être organisé.

Août du 21 au 25 | 9 h à 17 h | 10/18 | Lieu à confirmer | 8

THÉÂTRE

Ce stage te fera découvrir différentes techniques et pratiques théâtrales. Tu t'initieras grâce à des jeux théâtraux et des improvisations. Avec le groupe, tu pourras créer une mise en scène qui sera présentée le vendredi 25 août en fin d'après-midi.

Août du 21 au 25 | 9 h à 17 h | 10/18 | CATSS | 1

LES ARTS
CULINAIRES

AVEC DES FRUITS

Rafraîchissants, colorés et vitaminés, les fruits sont un vrai délice. Alors profitons de la farandole des fruits d'été pour préparer de délicieuses recettes à base de fruits ! Compotes, coulis, gâteaux, confitures ou encore sorbets seront au rendez-vous... Laisse parler ta gourmandise et viens nous rejoindre cet été...

Juillet du 17 au 21 | 14 h à 17 h | 10/18 | Annexe 176 | 2

CONFISERIE

Nous te proposons pendant ce stage de découvrir les secrets de fabrication de certains bonbons tels que le sucre d'orge en passant par les berlingots, les chouchous, les guimauves et plein d'autres choses qui te mettront l'eau à la bouche. Bonbons, sucettes, caramels, tous ces mots croquent sous la dent. Grâce aux choix des recettes nous découvrirons chaque jour une ou plusieurs confiseries différentes. Il te faudra de la patience, de l'attention et une préparation soigneuse pour régaler ta famille ou tes amis.

Août du 21 au 25 | 14 h à 17 h | 10/18 | Annexe 176 | 2

CUISINE

Viens apprendre à cuisiner tous les produits de saison et de nos régions. Pour devenir un vrai chef cuistot, il suffit de mettre un tablier, de choisir une recette, de mélanger les ingrédients et de cuire. Mais cuisiner ne s'improvise pas alors nous t'aiderons et te conseillerons pour :

- élaborer les menus,
- choisir les denrées adaptées,
- calculer et budgétiser,
- confectionner les recettes sélectionnées. Avant de déguster tous les mets préparés, nous dresserons des tables joliment décorées.

Et bien sûr vaisselle, rangement et hygiène seront les mots d'ordre tout au long de la semaine.

Juillet du 10 au 13 (stage de 4 jours) | 9 h à 17 h | 10/18 | Annexe 176 | 2

PÂTISSERIE

La pâtisserie est avant tout un plaisir à la portée de tous.

- L'indispensable : farine de blé pour les pâtes à tartes, crèpes et gâteaux...
- Plusieurs sortes de sucres : du blanc, le plus commun, du roux, très goûteux, du sucre glace pour les glaçages...
- Du beurre, des œufs, de la levure, des essences naturelles, du chocolat...

Avec cette base, tu pourras choisir tes recettes et t'entraîner afin de faire découvrir à tes proches tes talents de pâtissier.

Août du 21 au 25 | 14 h à 17 h | 10/18 | Annexe 176 | 2

TOUT CHOCOLAT

Qu'il soit noir ou blanc, au lait ou aux noisettes, il est toujours croquant et le bienvenu dans un gâteau, une crème, un entremet… Alors viens réaliser des desserts et douceurs variées à base de chocolat.

Juillet du 17 au 21 | 14 h à 17 h | 10/18 | Annexe 176 | 2

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				

LES JEUX
CRIME SCENE

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 camarade et l'autre dans lequel tu seras joueur.

Juillet du 17 au 21 | 9 h à 17 h | 10/18 | CATSS 1

GÉOCACHING

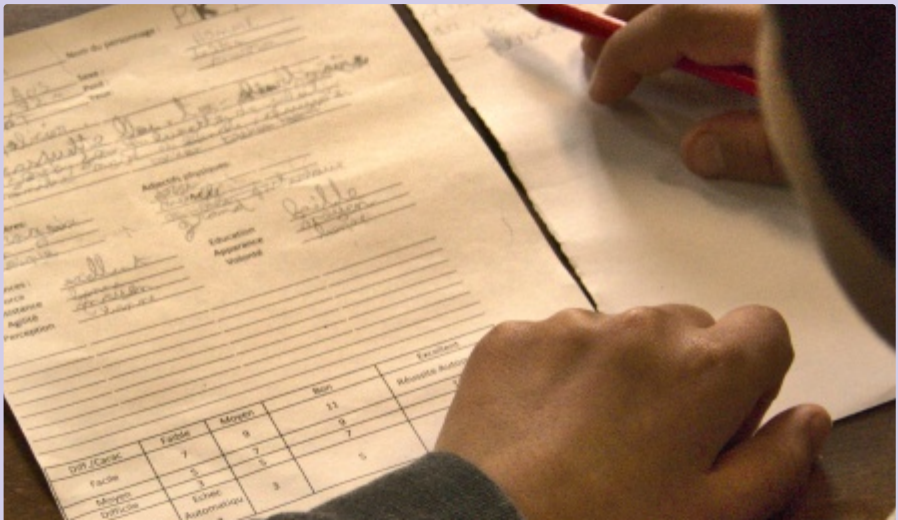
Le géocaching est une chasse au trésor qui allie jeu, culture et défi. C'est un loisir qui consiste à utiliser la technique du géopositionnement par satellite (GPS) pour rechercher des « caches » ou des « géocaches », dans divers endroits. Une géocache typique est constituée d'un petit contenant étanche et résistant, comprenant un registre des visites et parfois un ou plusieurs trésors , généralement des bibelots sans valeur. Une tablette numérique te sera confiée pour débusquer ces trésors. Enfile tes baskets pour arpenter rues et sentiers et rejoins nous.

Août du 21 au 25 | 9 h à 12 h | 10/18 | CATSS 1

JEUX DE RÔLES SUR TABLE

Le jeu de rôle sur table est un jeu de société où avec tes équipiers vous serez les héros d'une aventure. Le meneur de jeu plantera l'univers, le décor et contera le début de l'histoire, ce sera ensuite au groupe de décider de la suite des événements. Vos armes : l'imagination, le dialogue et des dés. Ils vous aideront dans la réalisation des différentes actions. Votre but : réussir vos missions et vous amuser pendant que le meneur de jeu arbitrera la partie. À vos dés, prêts, jouer.

Août du 21 au 25 | 14 h à 17 h | 10/18 | CATSS 1



LES ARTS
CRÉATIFS

ART FLORAL

Ce stage te permettra de découvrir ou redécouvrir différentes espèces de végétaux utilisables en art floral. Nous choisirons ensemble les différentes fleurs de saison (fleurs de serre, de jardin et des champs) et utiliserons leurs caractéristiques. Tu pourras grâce aux différentes techniques de base (couper, tiger, préparer ton support…) élaborer des compositions florales et bouquets suivant tes goûts et inspiration qui embelliront la table familiale. Une sortie aux serres municipales sera organisée. Une jardinier nous guideras tout au long de la visite. **Prévoir un vêtement de protection.**

Juillet du 17 au 21 | 9 h à 12 h | 10/18 | CATSS 1

CARTONNAGE

Envie de créer des objets originaux et personnalisés en carton ? Rejoins-nous pour un atelier de cartonnage ludique et créatif, où tu apprendras les techniques de base pour réaliser des boîtes, des cadres, des albums et bien plus encore.
Stage proposé en collaboration avec le personnel de La Médiathèque.

Juillet du 17 au 21 | 9 h à 12 h | 10/18 | Médiathèque 3

CONFECTION ÉCO-DURABLE

A l'aide d'une machine à coudre et d'une bonne aiguille viens confectionner ta panière éco-durable et ses différents éléments tels que : lingettes réutilisables, porte-savon, étui à brosse à dents, trousse… Tout sera lavable et réutilisable. 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 24 au 28 | 14 h à 17 h | 10/18 | CATSS 1

CRÉATION DE BD

Tu vas pouvoir créer ta propre planche de BD. Du crayonné jusqu'à la mise sous verre, tu feras passer ton imagination à travers les différentes étapes de réalisation d'une planche de bandes dessinées. Avec le groupe tu dessineras une courte planche collective et si tu es en manque d'inspiration, l'accès au rayon B.D de la Médiathèque pourra te venir en aide.
Stage réalisé en collaboration avec le personnel de la Médiathèque.

Juillet du 17 au 21
Août du 21 au 25 | 9 h à 12 h | 12/18 | Médiathèque 3

CRÉATION DE VITRAUX ATTRAPES-LUMIÈRE

À travers différentes techniques, tu apprendras à couper, peindre et souder le verre pour créer un mobile suspendu personnalisé. Nous te proposons de venir réaliser ces vitraux qui capturent et colorent les rayons du soleil.

Prévoir un vêtement de protection.

Août du 14 au 18 (4 séances) | 14 h à 17 h | 13/18 | CATSS 1

CRÉATION EN MACRAMÉ

Le tissage en macramé, technique artisanale ultra tendance, te permettras de créer des éléments décoratifs multiples tels que décorations murales, photophore, porte-clés.

Juillet du 24 au 28 | 9 h à 12 h | 10/18 | CATSS 1

DÉCORE TA CHAMBRE

Envie de personnaliser ta chambre, un lieu de vie ? Alors viens me retrouver et nous réaliserons des éléments de décorations simples tels, pense-bête, divers tableaux, mosaïque, bougie…

Juillet du 17 au 21
Août du 21 au 25 | 14 h à 17 h | 10/18 | CATSS 1

DESSIN - AQUARELLE - PASTEL

Que tu aies une âme d'artiste ou que tu sois un simple gribouilleur, ce stage te permettra de découvrir et t'initier aux différentes techniques de l'aquarelle et du pastel. Après avoir testé ces différents procédés et utilisé le matériel approprié, tu pourras approfondir une technique en particulier. En fin de stage, tu choisiras une de tes réalisations à mettre en valeur.

Prévoir un vêtement de protection (style blouse)

Août du 21 au 25 | 14 h à 17 h | 10/18 | CATSS 1

INITIATION AUX DESSINS MANGAS

Tu connais déjà surement plusieurs mangas, mais sais-tu reproduire tes héros/héroïnes préférés ? 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 ».

Août du 14 au 18 (4 séances) | 9 h à 12 h | 10/18 | CATSS 1

PEINTURE SUR SOIE

La peinture sur soie est une technique de peinture intéressante. Après avoir passer de la gutta (pour délimiter) tu pourras laisser fuser tes couleurs et les travailler pour leur donner de l'effet. En fin de stage tu choisiras une de tes œuvres pour la mettre en valeur. Nous aborderons aussi la technique du sel et de la cire.

Prévoir un vêtement de protection (style blouse).

Juillet du 10 au 13 (4 séances)
Août du 7 au 11 | 14 h à 17 h | 10/18 | CATSS 1

PIXEL ART EN MOSAÏQUE

Viens t'initier à la technique de la mosaïque tout en alliant le pixel art. En explorant les formes, les couleurs, les possibilités graphiques, tu pourras créer tes paysages et/ou personnages favoris.

Prévoir un vêtement de protection (style blouse).

Août du 14 au 18 (4 séances) | 9 h à 12 h | 10/18 | CATSS 1

POTERIE

Viens découvrir les différentes techniques de modelage (colombins, plaques…) et réaliser des pots, animaux rigolos ou autre chose de ton choix. Tu agrémenteras tes créations avec la technique des émaux. Les objets seront cuits à haute température dans un four de potier. **Prévoir un vêtement de protection (style blouse).**

Juillet du 10 au 13 (4 séances)
Août du 7 AU 11
9 h à 12 h
10/18
CATSS 1

RELIURE ET CRÉATION DE CARNETS

La reliure est un loisir accessible à toutes les mains, à base de carton, de papier et de cuir. Tu pourras t'amuser et créer de très jolis carnets pour dessiner écrire ou simplement offrir en cadeau. **Stage réalisé en collaboration avec le personnel de la Médiathèque.**

Août du 21 au 25
9 h à 12 h
10/18
Médiathèque 3

ZENTANGLE

Le zentangle en deux mots : zen : apaisement, tranquillité ; tangle : motifs répétitifs. Viens découvrir cette technique de dessin dans une ambiance de repos et détente. La technique consiste à multiplier des motifs, des formes dans des zones délimitées. Les motifs sont simples et pourront être évolutifs, en noir et blanc puis en couleur.

Juillet du 24 au 28
14 h à 17 h
10/18
CATSS 1

	LIEU DU STAGE	Adresse	Arrêt de bus	Ligne
1	CATSS	Rue de la Vernusse	Becker	7, 12, 15
	Ferme de la vernusse	Ferme de la vernusse	Becker	7, 12, 15
2	Annexe CATSS 176	176 route de Lazenay	Le Lac	Ligne A
3	Médiathèque	Boulevard Lamarck	Auron	A, B, C
4	CREPS	CREPS	CREPS	B
5	Base d'aviron	Lac d'Auron Chemin du Grand Mazières	lac d'Auron	3
	Base de voile	Lac d'Auron Chemin du Grand Mazières	lac d'Auron	3
	Centre équestre Val d'Auron	Chemin de Givaudins	Becker	3
6	Gymnase Ladoumègue	Boulevard de l'avenir	bd de l'avenir	6, 8, 13
7	Gymnase Prado 2	Rue du Champ de Foire	Prado	6, 8, 9, 10
8	Salle de sport et Stade Jean Brivot	Rue Roland Garros	J. Brivot ou R. Garros	3 ou 13
9	Gymnase Léo Lagrange	Rue du 1er Régiment d'Artillerie	Léo Lagrange	A
10	Gymnase Yves du Manoir	Proche IUT (Gibjoncs) 70 rue de Turly	Jules Verne	B
11	Gymnase Jean Guimier	Rue de Vauvert	Marguerite de Navarre	9
12	Golf	16, rue Jacques Becker	Golf	15
13	Patinoire	Quai du Prado	Quais du Prado	C1, C2

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 différentes 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 1er 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)

Juillet du 24 au 28 | 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.

Août du 21 au 25 | 14 h à 17 h | 10/18 | Gym. Ladoumègue 6

BASKET-BALL

Viens découvrir ou redécouvrir le basket grâce à des jeux, des parcours et des situations d'apprentissage. Tout au long de la semaine, les matchs seront au centre des séances. L'adresse et le jeu collectif seront abordés individuellement et/ou collectivement, sous forme de concours ou de jeux tout terrain ou demi-terrain à 3 contre 3, 4 contre 4 et 5 contre 5. Le matériel disponible sera adaptable pour tous : taille des ballons, hauteur des paniers ou grandeur des terrains. **Prévoir une tenue et des chaussures adaptées à ce sport.**

Juillet du 24 au 28 | 14 h à 17 h | 10/18 | Gym. Jean Guimier 6

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 et chaussures fermées. Apporte des gants si tu en as.

Juillet du 10 au 13 (4 séances) | 9 h à 12 h | 10/18 | CREPS 6

CANOË-KAYAK

Viens découvrir et t'initier à la pratique du canoë et du kayak au plan d'eau du val d'Auron. Outre les jeux et animations sur l'eau (équilibre, entraide, maîtrise de soi...),plusieurs temps forts ponctueront la semaine : comme une chasse au trésor ou encore un match de kayak-polo. **Attention : savoir nager obligatoirement, un test de natation sera réalisé en début de stage. À prévoir : Une tenue de rechange,une serviette,un short et un t-shirt pour naviguer ainsi que des chaussures fermées ne craignant pas d'être mouillées, une casquette, des lunettes de soleil, de la crème solaire et un coupe vent.**

Août : 14 au 18 (4 séances) | 14 h à 17 h | 10/18 | Ferme de la Vernusse 1

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 17 au 21 et du 24 au 28
Août du 07 au 11 et du 21 au 25 | 9 h à 12 h | 10/16 | Centre équestre Val d'Auron 5

ESCALADE

Viens découvrir et pratiquer l'escalade. Sur une semaine, tu découvriras les différentes techniques de ce sport (grimpe en moulinette, assurage…). L'escalade se pratique sur SAE « Surface Artificielle d'Escalade » qui accueille les débutants ou non.
Prévoir une tenue de sport et une paire de baskets.

Juillet du 17 au 21 | 9 h à 12 h | 10/18 | Gym. Prado 2 (7)

FITNESS

Enfiles tes baskets et rejoins-nous pour découvrir différentes pratiques liées au fitness telles que le Pilate, le fitness, le cross fit, la marche rapide… Viens te défouler tout en apprenant les bienfaits et risques de chaque mouvement, d'écouter ton corps et libérer ton esprit.
Prévoir une tenue de sport et une serviette.

Août du 7 au 11 | 14 h à 17 h | 10/18 | Salle de sport Jean Brivot (8)

FUTSAL

Plus rapide, technique et physique que le football, le foot en salle possède ses propres règles et se développe partout dans le monde. Viens pratiquer ce sport à travers l'apprentissage de ses règles et de ses nombreux gestes techniques, le tout de façon ludique.

Juillet du 10 au 13 (4 séances) | 14 h à 17 h | 10/18 | gymn. Léo Lagrange (9)

GOLF

Viens découvrir et t'initier à la pratique du golf. Initiation aux différentes techniques, découverte 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 17 au 21
Août du 14 au 18 (4 séances) | 9 h à 12 h | 10/18 | Golf (11)

HANDBALL

Viens découvrir le hand à travers des jeux (parcours, défis de précision, concours de tirs…), des situations d'apprentissage ainsi que des matchs qui seront au centre de chaque séance. **Prévoir une tenue et des chaussures adaptées à ce sport.**

Août du 21 au 25 | 14 h à 17 h | 10/16 | Gym. Léo Lagrange 6

HOCKEY SUR ROLLERS

Viens découvrir l'activité hockey sur rollers. Tu pourras tout au long de la semaine t'initier à la conduite du palet, aux différentes techniques (pas croisés, dérapage…) et au jeu de hockey en participant à des parcours, des matchs aux règles strictes mais adaptées à ton niveau. Il est nécessaire, pour participer au stage, d'avoir une base de rollers, freiner et se relever seul. **Prévoir une tenue adaptée, pantalon de survêtement, haut à manches longues.**

Août du 7 au 11 | 9 h à 12 h | 10/18 | Patinoire 13

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 golf, le vélo, 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 10 au 13 (4 séances) | 14 h à 17 h | 10/14 | Ferme de la Vernusse 1

PADDLE

Le paddle est un sport de glisse nautique dont le but est de se tenir debout sur une planche. Tu évolueras sur l'eau à l'aide d'une pagaie. Selon les lieux de navigation les horaires pourront être légèrement modifiés. **Attention : Un certificat attestant l'aptitude à nager 50 mètres ou un test d'aisance aquatique est obligatoire. Prévoir : un change complet, une serviette de bain, une crème solaire, une casquette, affaires de toilette. Pour naviguer : un maillot de bain, un tee-shirt, une paire de chaussures (tennis... pas de bottes).**

Juillet du 17 au 21 | 14 h à 17 h | 10/18 | Base de voile 5

ROLLERS

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. Apporte tes rollers et tes protections si tu en possèdes. **Attention une paire de chaussures de sport sera nécessaire pendant le stage.**

Juillet du 24 au 28 | 9 h à 12 h | 10/18 | Patinoire 12

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 à ce sport.**

Juillet du 10 au 13 (4 séances)
Août du 21 au 25 | 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 17 au 21
Août du 14 au 18 (4 séances) | 14 h à 17 h | 10/18 | Gym. Y. du Manoir 10

VÉLO RANDO 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 du 10 au 13 (4 séances) | 9 h à 12 h | 10/18 | Ferme de la Vernusse 1

VOILE

Stage de découverte de la voile. Une progression sur la semaine te permettra de découvrir et de t'initier à la pratique de la voile sur le Lac d'Auron et tu pourras naviguer en autonomie dans une zone de navigation. D'autres activités pourront être proposées en fonction des conditions météorologiques. **INDISPENSABLE : Certificat attestant l'aptitude à nager 25 m. ou un test d'aisance aquatique.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 jeans), - une paire de chaussures (tennis... pas de bottes).

Juillet du 17 au 21
Août du 21 au 25
9 h à 17 h
10/13
Base de voile 5

V.T.T.

Que tu pratiques ou non le V.T.T., ce stage te permettra d'apprendre à utiliser correctement cet engin (passage de vitesses, slalom, parcours…). Viens t'initier et découvrir cette pratique dans divers environnements. Tu auras à ta disposition un V.T.T. et un casque pour toute la semaine.
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 10 au 13 (4 séances)
14 h à 17 h
10/14
Ferme de la Vernusse 1

Rue Jacques Becker
Arrêt de bus Becker
RUE DE LAZENAY
RUE CHARLES SPENCER CHAPLIN
RUE DE LA VERNUSSE
RUE LOUIS DAQUIN
CATSS
la Vernusse
Canoé Kayak
Golf
Les Canards
Plan d'eau

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

BOURGES

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

Conception Service Loisirs Éducatifs • Illustration Nicoyas d'après C. Arnal • Imprimerie Service Commun / Imprimé sur papier PEFC