



# Programme des activités

## Vacances d'été 2024 - ALSH Bellegarde-Marsal (1/2)

### DES CHAMPIONS À TOUTE ÉPREUVE

Sem1	Lundi 08/07	Mardi 09/07	Mercredi 10/07	Jeudi 11/07	Vendredi 12/07
<b>MATIN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 JEU SPORTIF Les anneaux olympiques</li> <li>+6 ACTIVITÉ MANUELLE Atelier peinture et décoration : à la rencontre des champions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 JEU D'EAU Ventr'glisse</li> <li>+6 JEU SPORTIF Initiation balle ovale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 JEU SPORTIF Initiation balle ovale</li> <li>+6 ACTIVITÉ MANUELLE Atelier peinture et décoration : les champions prennent vie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+6 JEU SPORTIF Initiation balle ovale</li> <li>-6 SORTIE Journée piscine à Lacaune Places limitées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 ATELIER CUISINE PÉDAGOGIQUE Clafoutis olympiques</li> <li>+6 C'EST TOI QUI CHOISIT Matinée au fil de tes envies</li> </ul>
<b>APRÈS-MIDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 ACTIVITÉ MANUELLE Atelier peinture et décoration : à la rencontre des champions</li> <li>+6 JEU SPORTIF Le relais olympique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 ACTIVITÉ MANUELLE Atelier peinture et décoration : les champions prennent vie</li> <li>+6 JEU D'EAU Ventr'glisse, jeux de ballon, batailles d'eau, parcours mouillé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 JEU SPORTIF Le parcours de Pierre de Coubertin</li> <li>+6 GRAND JEU La chasse au trophée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+6 ATELIER CUISINE PÉDAGOGIQUE Donuts olympiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 ACTIVITÉ MANUELLE Le trophée des champions</li> <li>+6 LUDOTHÈQUE Les jeux sportifs</li> <li>ACTIVITÉ MANUELLE Atelier peinture et décoration Les blasons de champions</li> <li>+8 SORTIE*</li> </ul>

Sem2	Lundi 15/07	Mardi 16/07	Mercredi 17/07	Jeudi 18/07	Vendredi 19/07
<b>MATIN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 JEU DE RELAIS N'en perds pas une goutte</li> <li>+6 JEU SPORTIF Tournoi de tennis de table</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 JEU DE RELAIS Course en sac</li> <li>+6 SORTIE Balade à vélo avec les copains du Fraysse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 JEU D'EAU Bataille aquatique</li> <li>+6 GRAND JEU Qui sont les champions ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 JEU D'EAU Ventr'glisse, jeux de ballon, batailles d'eau, parcours mouillé</li> <li>+6 LUDOTHÈQUE Matinée jeux de société</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 +6 SORTIE JOURNÉE Lac de Montagnès baignade et pique-nique</li> </ul>
<b>APRÈS-MIDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 ACTIVITÉ MANUELLE Haltères de champions</li> <li>+6 JEU SPORTIF Après-midi roller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Départ 9h30 - Retour 17h30</li> <li>-6 C'EST TOI QUI CHOISIT Après-midi au fil de tes envies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 GRAND JEU Qui a volé la médaille d'or ?</li> <li>+6 C'EST TOI QUI CHOISIT Après-midi au fil de tes envies</li> <li>SORTIE ESCALADE*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 ACTIVITÉ MANUELLE Le trophée des champions</li> <li>+6 JEU D'EAU Ventr'glisse, jeux de ballon, batailles d'eau, parcours mouillé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Départ 9h30 - Retour 18h</li> </ul>

Sem3	Lundi 22/07	Mardi 23/07	Mercredi 24/07	Jeudi 25/07	Vendredi 26/07
<b>MATIN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 ATELIER CUISINE PÉDAGOGIQUE Les médailles en chocolat</li> <li>+6 GRAND JEU A la recherche de Phryges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 JEU D'ADRESSE Plus vite, plus haut, plus fort !</li> <li>+6 JEU SPORTIF Le parcours de Pierre de Coubertin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 GRAND JEU A la recherche de Phryges</li> <li>+6 ATELIER CUISINE PÉDAGOGIQUE Les médailles en chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 LUDOTHÈQUE La course aux petits pions</li> <li>+6 SORTIE Rencontre Inter centre avec l'ALSH de Montredon Labessonnié</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 JEU SPORTIF Olympiades aquatiques</li> <li>+6 C'EST TOI QUI CHOISIT Matinée au fil de tes envies</li> </ul>
<b>APRÈS-MIDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 JEU SPORTIF Les jeux d'Héraclès</li> <li>+6 JEU SPORTIF Après-midi roller</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 ACTIVITÉ MANUELLE Crée ton Phryges</li> <li>+6 JEU D'ADRESSE Plus vite, plus haut, plus fort !</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 ATELIER D'EXPRESSION Le théâtre des champions</li> <li>+6 JEU D'EAU Ventr'glisse, jeux de ballon, batailles d'eau, parcours mouillé</li> <li>SORTIE CANOÛ*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pique-nique Olympiades aquatiques</li> <li>Départ 9h30 - Retour 17h30</li> <li>-6 ACTIVITÉ MANUELLE Le trophée des champions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 INTERCENTRE Olympiades aquatiques</li> <li>+6 JEU SPORTIF Après-midi multi-sport</li> </ul>

Amener des mouchoirs, un change, une gourde et une serviette de table. Pour les enfants faisant la sieste, apporter doudou et une couverture.

Contact : Sébastien Lécroinier - 05 63 79 26 70



# Programme des activités

## Vacances d'été 2024 - ALSH Bellegarde-Marsal (2/2)

### DES CHAMPIONS À TOUTE ÉPREUVE

Sem4	Lundi 29/07	Mardi 30/07	Mercredi 31/07	Jeudi 01/08	Vendredi 02/08
MATIN	-6 JEU SPORTIF multi-sport : ballons, raquettes, parcours	+6 ACTIVITÉ MANUELLE Création d'un jeu des 7 familles olympiques	-6 JEU D'EAU Ventr'glisse, jeux de ballon, batailles d'eau, parcours mouillé	-6 ATELIER CUISINE PÉDAGOGIQUE La recette surprise	-6 JEU SPORTIF La balle à l'olympie
	+6 ACTIVITÉ MANUELLE Création d'un jeu des 7 familles olympiques	+6 SORTIE Rencontre Inter centre avec l'ALSH de Montredon Labessonnié	+6 ATELIER D'EXPRESSION Le Théâtre des champions	+6 SORTIE Journée piscine à Lacaune Places limitées	+6 ATELIER CUISINE PÉDAGOGIQUE La recette surprise
APRÈS -MIDI	-6 ACTIVITÉ MANUELLE La dernière chance olympique	Pique-nique Olympiades aquatiques Départ 9h30 - Retour 17h30	-6 GRAND JEU Le podium inattendu	-6 C'EST TOI QUI CHOISIT Après-midi au fil de tes envies	-6 ACTIVITÉ MANUELLE Le trophée des champions
	+6 JEU SPORTIF Après-midi roller	+6 JEU SPORTIF Badminton	+6 JEU SPORTIF Netball (basket)	+6 SORTIE ESCALADE*	+6 JEU D'EAU Ventr'glisse, jeux de ballon, batailles d'eau, parcours mouillé
		+8 SORTIE CANOÛ*	+6 SORTIE ESCALADE*		
Sem5	Lundi 05/08	Mardi 06/08	Mercredi 07/08	Jeudi 08/08	Vendredi 09/08
MATIN	-6 ACTIVITÉ MANUELLE Les pots colorés	-6 +6 SORTIE JOURNÉE Trébas baignade et pique-nique	-6 JEU D'EAU Ventr'glisse, jeux de ballon, batailles d'eau, parcours mouillé	-6 +6 JEU SPORTIF Tournoi olympico mini olympiades	-6 +6 ATELIER CUISINE PÉDAGOGIQUE Conception d'un repas autonome Le brunch gourmand
	+6 SORTIE Balade à vélo avec les copains du Fraysse		+6 ATELIER D'EXPRESSION Qui sont les médaillés ?		
APRÈS -MIDI	Départ 9h30 - Retour 17h30	Départ 9h30 - Retour 17h30	-6 JEU SPORTIF Un café allongé ou le décathlon		-6 +6 ACTIVITÉ MANUELLE Le trophée des champions Après-midi au fil de tes envies
	-6 JEU SPORTIF La mare aux poissons ou le marathon		+6 JEU D'EAU Ventr'glisse, jeux de ballon, batailles d'eau, parcours mouillé		
		SORTIE ESCALADE*			

#### \*SORTIES

##### INITIATION À L'ESCALADE

les 17 juillet, 31 juillet et 6 août

Pique-nique à Mont-Roc  
Départ 10h - Retour 17h / 8 places sur inscription

##### INITIATION AU CANOÛ

les 12, 24 et 30 juillet

Pique-nique à Trébas  
Départ 10h30 - Retour 17h30 / 7 places sur inscription

Amener des mouchoirs, un change, une gourde et une serviette de table. Pour les enfants faisant la sieste, apporter doudou et une couverture.

Contact : Sébastien Lécrinier - 05 63 79 26 70



# Programme des activités

## Vacances d'été 2024 - ALSH Le Fraysse (1/2)



DES CHAMPIONS À TOUTE ÉPREUVE

Sem1	Lundi 08/07	Mardi 09/07	Mercredi 10/07	Jeudi 11/07	Vendredi 12/07
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 <b>JEU D'ADRESSE</b> Les défis funambules</li> <li>+6 <b>JEU SPORTIF</b> Jeux d'opposition et de connaissance Jeux de lancer, tir à la corde, jeu d'enquête...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 <b>JEU SPORTIF</b> Découverte du hockey</li> <li>+6 <b>ACTIVITÉ MANUELLE</b> Atelier peinture et décoration : les champions prennent vie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 +6 <b>JEU DE RELAIS</b> « Une soif d'athlète »</li> <li><b>JEU SPORTIF</b> Découverte du badminton</li> <li><b>ACTIVITÉ MANUELLE</b> Atelier peinture et décoration : les champions prennent vie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+6 <b>ACTIVITÉ MANUELLE</b> Atelier peinture et décoration : les blasons des champions</li> <li>-6 <b>SORTIE</b> Journée piscine à Lacauze Places limitées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 <b>ATELIER CUISINE PÉDAGOGIQUE</b> Le goûter des champions</li> <li>+6 <b>JEU SPORTIF</b> Les 4 coins</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 <b>ACTIVITÉ MANUELLE</b> Atelier peinture et décoration : à la rencontre des champions</li> <li>+6 <b>JEU DE CONSTRUCTION</b> Le défi vertigineux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 <b>ACTIVITÉ MANUELLE</b> La flamme des champions</li> <li>+6 <b>JEU SPORTIF</b> Découverte du Hockey</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 +6 <b>ACTIVITÉ MANUELLE</b> Atelier peinture et décoration : les blasons des champions</li> <li><b>LUDOTHÈQUE</b> Défis et jeux de société</li> </ul>	<p>Départ 9h30 - Retour 17h30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+6 <b>JEU D'EAU</b> Jeux de ballon, batailles d'eau, parcours mouillé</li> <li>+6 <b>SORTIE ESCALADE*</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 +6 <b>ACTIVITÉ MANUELLE</b> Atelier peinture et décoration : Les blasons de champions Les champions prennent vie</li> <li><b>JEU D'ADRESSE</b> Les relais H,2,0</li> <li>+8 <b>SORTIE CANOÛ*</b></li> </ul>

Sem2	Lundi 15/07	Mardi 16/07	Mercredi 17/07	Jeudi 18/07	Vendredi 19/07
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 <b>JEU D'EAU</b> Le relais rigolo'eau</li> <li>+6 <b>JEU SPORTIF</b> « A toute vitesse » jeu de course et de relais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 <b>ACTIVITÉ MANUELLE</b> Le memory sport</li> <li>+6 <b>SORTIE</b> Balade à vélo avec les copains du Bellegarde-Marsal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>JEU SPORTIF</b> La course déguisée</li> <li>+6 Initiation au tennis de table</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 +6 <b>SORTIE JOURNÉE</b> Lac de Montagnès baignade et pique-nique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 <b>ATELIER CUISINE PÉDAGOGIQUE</b> Gâteau choco/yaourt</li> <li>+6 <b>JEU SPORTIF</b> Jeu de ballon</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 +6 <b>JEU D'ADRESSE</b> Atelier motricité : les défis funambules</li> <li><b>JEU DE CONSTRUCTION</b> Le défi vertigineux</li> <li><b>JEU D'EAU</b> Jeux de ballon, batailles d'eau, parcours mouillé</li> </ul>	<p>Départ 9h30 - Retour 17h30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-6 <b>JEU D'EAU</b> Jeux de ballon, batailles d'eau, parcours mouillé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 +6 <b>C'EST TOI QUI CHOISIT</b> Après-midi au fil de tes envies</li> </ul>	<p>Départ 9h30 - Retour 18h</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>JEU SPORTIF</b> Jeu de relais</li> <li>+6 Jeux de ballon à définir avec les enfants Jeux de lancer, de passes, de tirs...</li> </ul>

Sem3	Lundi 22/07	Mardi 23/07	Mercredi 24/07	Jeudi 25/07	Vendredi 26/07
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 <b>JEU SPORTIF</b> La course du soleil</li> <li>+6 <b>JEU D'ADRESSE</b> Les défis funambules</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 <b>ACTIVITÉ MANUELLE</b> La fresque du soleil</li> <li>+6 <b>JEU SPORTIF</b> Tournoi de badminton</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 +6 <b>JEU D'EAU</b> Jeux de ballon, batailles d'eau, parcours mouillé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 <b>ACTIVITÉ MANUELLE</b> Fabrique ton kit explorateur</li> <li>+6 <b>SORTIE</b> Rencontre Inter centre avec l'ALSH de Montredon Labessonnié</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 +6 <b>ATELIER CUISINE PÉDAGOGIQUE</b> « Amanda Bricot »</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 <b>ACTIVITÉ MANUELLE</b> Porte-photos soleil</li> <li>+6 <b>JEU D'EAU</b> Parcours relais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 <b>JEU D'ENQUÊTE</b> Les mystères du Fraysse</li> <li>+6 <b>JEU DE RÔLE</b> Le rallye chocolat</li> <li>+6 <b>SORTIE ESCALADE*</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 +6 <b>ACTIVITÉ MANUELLE</b> Le soleil à rendez-vous avec la lune</li> <li>+8 <b>SORTIE CANOÛ*</b></li> </ul>	<p>Départ 9h30 - Retour 17h30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-6 <b>ACTIVITÉ MANUELLE</b> Les explorateurs à la découverte de la faune et la flore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-6 +6 <b>JEU D'EAU</b> Olympiades aquatiques</li> </ul>

Amener des mouchoirs, un change, une gourde et une serviette de table. Pour les enfants faisant la sieste, apporter doudou et une couverture.

Contact : Sébastien Lécrinier - 05 63 79 26 70



# Programme des activités

Vacances d'été 2024 - ALSH Le Fraysse (2/2)



DES CHAMPIONS À TOUTE ÉPREUVE

Sem4	Lundi 29/07	Mardi 30/07	Mercredi 31/07	Jeudi 01/08	Vendredi 02/08
<b>MATIN</b>	<p><b>-6 JEU SPORTIF</b> Jeux de ballon à définir avec les enfants : jeux de lancer, de passes, de tirs...</p> <p><b>+6 JEU D'ADRESSE</b> Les défis funambules</p>	<p><b>-6 +6 SORTIE</b> Rencontre Inter centre avec l'ALSH de Montredon Labessonnié Pique-nique Olympiades aquatiques Départ 9h30 - Retour 17h30</p>	<p><b>-6 +6 JEU D'ENQUÊTE</b> Les mystères du Fraysse</p>	<p><b>-6 +6 SORTIE</b> Journée piscine à Lacaune Places limitées</p> <p> Départ 9h30 - Retour 17h30</p>	<p><b>-6 JEU SPORTIF</b> Rallye photos</p> <p><b>+6 ATELIER CUISINE PÉDAGOGIQUE</b> Confection d'un goûter glacé et fruité</p>
<b>APRÈS -MIDI</b>	<p><b>ACTIVITÉ MANUELLE</b> Atelier peinture et décoration « Peinture en folie »</p> <p><b>-6</b></p> <p><b>+6</b> Atelier peinture et décoration Au Soleil couchant</p>		<p><b>-6 +6 JEU SPORTIF</b> Après-midi au fil de tes envies</p> <p><b>ACTIVITÉ MANUELLE</b> Dessine moi une ombre</p>		<p><b>-6 +6 SORTIE ESCALADE*</b></p>
<b>Sem5</b>	<b>Lundi 05/08</b>	<b>Mardi 06/08</b>	<b>Mercredi 07/08</b>	<b>Jeudi 08/08</b>	<b>Vendredi 09/08</b>
<b>MATIN</b>	<p><b>-6 PARCOURS SPORTIF</b> Comme sur des roulettes : parcours vélo et trottinette</p> <p><b>+6 SORTIE</b> Balade à vélo avec les copains du Bellegarde-Marsal</p>	<p><b>-6 +6 SORTIE JOURNÉE</b> Trébas baignade et pique-nique</p> <p></p>	<p><b>-6 JEU SPORTIF</b> Relais soleil</p> <p><b>+6 JEU D'ENQUÊTE</b> Résoudre le mystère</p>	<p><b>-6 JEU D'EAU</b> La grenade</p> <p><b>+6 ATELIER CUISINE PÉDAGOGIQUE</b> Confection d'un goûter frais et fruité</p>	<p><b>-6 ATELIER MOTRICITÉ</b> Saute, roule et tourne</p> <p><b>+6 ACTIVITÉ MANUELLE</b> Les craies en folie</p>
<b>APRÈS -MIDI</b>	<p> Départ 9h30 - Retour 17h30</p> <p><b>-6 JEU D'EAU</b> Jeux de ballon, batailles d'eau, parcours mouillé</p>	<p>(Penser aux brassards) Départ 10h - Retour 17h30</p>	<p><b>-6 ACTIVITÉ MANUELLE</b> Fabrique ton soleil</p> <p><b>+6 JEU SPORTIF</b> Jeux de ballon au fil de tes envies</p>	<p><b>-6 +6 LA FIESTA DE L'ÉTÉ</b> jeux musicaux, danse, jeux d'eau...</p>	<p><b>-6 +6 APRÈS-MIDI AU FIL DE TES ENVIES</b> Jeux d'eau, jeu de société, activités manuelles...</p>

### \*SORTIES

#### INITIATION À L'ESCALADE

les 11 juillet, 23 juillet et 1 août

Pique-nique à Mont-Roc

Départ 10h - Retour 17h / 8 places sur inscription

#### INITIATION AU CANOË

les 12, 24 et 30 juillet

Pique-nique à Trébas

Départ 10h30 - Retour 17h30 / 8 places sur inscription

Amener des mouchoirs, un change, une gourde et une serviette de table. Pour les enfants faisant la sieste, apporter doudou et une couverture.

Contact : Sébastien Lécrinier - 05 63 79 26 70