

# Vacances d'été

## Programme des activités

*Semaine 4 : du lundi 27 au vendredi 31 juillet*



# HESL

### Programme de la semaine 4

#### **Mini fermiers et petits jardiniers**

Durant cette semaine pleine de découvertes, tu partiras à la rencontre de la nature, des animaux et du jardin à travers une multitude d'activités amusantes et adaptées aux plus petits.

Au fil des journées, tu découvriras le monde de la ferme et du potager en participant à des jeux, des bricolages, des histoires, des chansons et des activités créatives autour des animaux et des plantes. Tu pourras manipuler la terre, semer quelques graines, arroser les plantations, observer la nature et apprendre comment poussent les fleurs, les fruits et les légumes. Tu rencontreras aussi les animaux de la ferme à travers des jeux d'imitation, des créations artistiques et des activités sensorielles qui éveilleront ta curiosité et ton imagination. Entre petits travaux de jardinage, découvertes de la nature, activités motrices et moments de partage, chaque journée sera une nouvelle aventure au grand air dans une ambiance estivale. Dans une chouette ambiance, chacun pourra explorer, créer, apprendre et s'amuser. Un stage tendre, coloré et rempli de nature pour les petits amoureux des animaux et du jardin.

*Merci de prévoir des vêtements de rechange, des mouchoirs, un doudou et des langes en cas de besoin.*

*Âge : 2 ½ à 5 ans*

*Équipement : tenue en fonction de la météo.*

*Prix : 85 €*

#### **Deux roues pour les kids**

Le stage d'apprentissage du vélo pour nos kids est une occasion idéale de les aider à apprendre à rouler de manière autonome et en toute sécurité. Ce stage vise à apprendre aux enfants les bases du vélo, à renforcer leur confiance et à développer leurs capacités motrices.

Équipement et sécurité, équilibre et coordination, pédalage et propulsion, maîtrise des virages, sécurité et circulation routière, jeux et activités ludiques, parcours d'obstacles et exercices de maniabilité sont au programme de nos activités. L'objectif est aussi d'aider à gagner en confiance et à développer des compétences en matière de deux-roues. Nos animateurs veilleront à ce que chacun progresse à son propre rythme, dans un environnement sûr et stimulant pour apprendre et s'amuser.

*Le vélo utilisé durant le stage devra être en parfait état de fonctionnement (freins, pneus, chaîne, selle...) afin de garantir la sécurité et le bon déroulement des activités.*

*Âge : 4 à 6 ans.*

*Équipement : tenue sportive et en fonction de la météo.*

*Prix : 95 €*

#### **Kids, bricoleurs créatifs**

Viens vivre une semaine haute en couleurs et pleine d'imagination dans notre stage créatif où chaque jour sera une nouvelle aventure artistique. Ici, l'imagination n'a aucune limite et chacun pourra laisser parler sa créativité à travers une multitude d'activités amusantes et variées. Tout au long de la semaine, tu découvriras différentes

techniques artistiques et créatives à travers le bricolage, la peinture, le dessin, le collage, les créations manuelles et des ateliers d'expression inspirés de thèmes originaux et colorés. Tu pourras manipuler différentes matières, jouer avec les formes et les couleurs, inventer, assembler, décorer et réaliser des créations uniques dont tu seras fier. Les activités seront pensées pour encourager l'expression personnelle, développer l'imagination, la motricité fine et le plaisir de créer dans une ambiance conviviale, bienveillante et pleine de bonne humeur. Chaque journée te permettra d'explorer de nouvelles idées, de tester différentes techniques et de partager de chouettes moments avec le groupe.

Entre découvertes artistiques, moments de créativité et ateliers amusants, tu pourras devenir tour à tour peintre, dessinateur, petit inventeur ou artiste en herbe.

*Âge : 4 à 6 ans.*

*Équipement : tenue décontractée et en fonction de la météo.*

*Prix : 85 €*

### **Au cœur de la ferme du Boca**

À la ferme pédagogique du Boca, une équipe d'animateurs passionnés te proposera une multitude d'activités au cœur de la nature. L'été est la saison idéale pour profiter pleinement de la ferme : le soleil réchauffe les journées, le potager déborde de vie, les animaux vivent au grand air et la campagne regorge de découvertes et de couleurs. Tu auras l'occasion de te familiariser avec les animaux de la ferme : les poules, les lapins, les poneys, les chevaux et bien d'autres encore. Tu pourras aussi explorer les différents endroits de la ferme comme le fenil, la grange ou les écuries, tout en participant à des jeux, des ateliers et des activités en lien avec la vie à la campagne.

Au fil de la semaine, tu apprendras à observer la nature, à comprendre le monde qui t'entoure et à prendre soin des animaux dans une ambiance conviviale. Entre découvertes, balades, petits travaux à la ferme et grands moments de plaisir en plein air, chacun pourra vivre une véritable aventure campagnarde.

Un stage nature et découverte pour profiter pleinement des joies de l'été à la ferme.

*Âge : 5 à 7 ans*

*Équipement : tenue décontractée et en fonction de la météo*

*Prix : 105 €*

### **Multisports et grands espaces**

Prépare-toi pour une semaine pleine d'énergie, de mouvements et de grands jeux en plein air. Grâce aux grands espaces mis à disposition autour du hall sportif, tu pourras pratiquer une multitude de sports et d'activités dans un cadre idéal pour bouger, courir, jouer et t'amuser avec les autres. Tout au long du stage, tu découvriras différents sports collectifs comme le football, le basket-ball, le volley-ball, le handball ou encore le hockey, mais aussi des disciplines individuelles telles que l'athlétisme et la natation. Les activités seront variées, dynamiques et adaptées à ton âge, ainsi qu'au niveau de chacun afin que tout le monde puisse participer, progresser et prendre du plaisir.

En plus des sports classiques, de nombreux grands jeux, défis sportifs, parcours, relais et animations ludiques viendront compléter les journées pour encore plus de fun et de diversité. Les grands espaces permettront de profiter pleinement des activités extérieures dans une chouette ambiance pleine de bonne humeur.

Au-delà du sport, ce stage sera aussi l'occasion de développer l'esprit d'équipe, le respect des autres et le plaisir de jouer ensemble. Tu pourras relever de nouveaux défis, découvrir de nouvelles activités et partager de super moments avec les copains.

*Âges : 6 à 9 ans et 10 à 14 ans*

*Équipement : tenue sportive.*

*Prix : 85 €*

### **Équitation**

Le stage d'équitation **est une initiation** spécialement conçue pour les enfants débutants. Ce sera une excellente opportunité pour eux d'apprendre les bases de cette discipline fascinante. Ce stage est conçu spécialement pour les enfants âgés de 6 à 14 ans qui n'ont aucune expérience préalable en équitation.

Durant ce stage, les enfants seront encadrés par des animateurs expérimentés et qualifiés, qui veilleront à assurer leur sécurité tout en leur enseignant les fondamentaux de l'équitation. Les enfants auront l'occasion de se familiariser avec les chevaux et d'apprendre à les approcher en toute sécurité.

Les séances d'équitation se dérouleront dans un manège (L'Écuyer de Bélian à Bertrée). Les enfants commenceront par apprendre les positions de base, comme l'équilibre, les étriers et les rênes. Outre les séances d'équitation, les enfants auront également l'occasion d'apprendre les soins de base des chevaux, comme le pansage et le brossage.

Âges : 6 à 9 ans et 10 à 14 ans

Équipement : BOTTES et tenue sportive.

Prix : 100 €

### **Nature, Pêche et Pétanque**

Apprendre à pêcher intelligemment en respectant la nature en général et le milieu aquatique en particulier, c'est ce qui nous guidera à travers l'activité. La pêche en étang n'aura plus de secret pour toi qui maniera trucs et ficelles du pêcheur chevronné. Tu apprendras les bases de la pêche, y compris le montage de l'équipement, le choix des appâts, les techniques de lancer et de récupération, ainsi que les règles de sécurité liées à la pratique de ce sport. La semaine sera également consacrée à la pétanque. Durant l'activité, les jeunes auront l'occasion d'apprendre les bases de ce sport, ainsi que des techniques avancées pour améliorer leur précision et leur stratégie. Ils seront encadrés par un animateur expérimenté et passionné, qui veillera à ce que chacun progresse à son propre rythme. Des exercices ludiques et des mini-tournois seront organisés pour favoriser la compétition amicale et l'esprit d'équipe.

Âge : 8 à 14 ans

Équipement : tenue décontractée en fonction de la météo.

Prix : 105 €

### **Quatre ballons, mille défis à relever**

Tu aimes courir, sauter, lancer, attraper ? Alors ce stage est fait pour toi ! Pendant plusieurs jours, tu vas découvrir quatre grands sports de ballon : le football, le basketball, le volleyball et le handball. Quatre disciplines différentes, mais qui ont un point commun : elles demandent de la coordination, de la rapidité, de la précision... et surtout, l'envie de se dépasser tout en s'amusant !

Au programme : des ateliers ludiques, des mini-matches, des défis techniques et des jeux collectifs qui te permettront de développer ta dextérité, ton agilité, ta concentration, et ton sens du jeu en équipe. Que tu sois déjà fan des sports de ballon ou que tu viennes pour essayer, tu trouveras forcément ton plaisir dans cette semaine pleine d'énergie et de bonne humeur.

Alors, prêt à relever le défi des quatre ballons ? Viens bouger, apprendre et t'amuser avec nous !

Âges : 6 à 9 ans et 10 à 14 ans

Équipement : tenue sportive.

Prix : 85 €

### **Objectif athlé**

Prépare-toi pour une semaine pleine d'énergie, de défis et de fun à travers les différentes disciplines de l'athlétisme dans nos magnifiques infrastructures. Le stage te permettra de découvrir un sport complet et dynamique tout en développant ta condition physique, ta coordination et ton goût du dépassement de soi dans une ambiance typiquement HESL.

Au fil des journées, tu pourras t'initier aux grandes disciplines de l'athlétisme : les courses, les sauts, les lancers ainsi que de nombreux jeux athlétiques adaptés à ton âge et à ton niveau. Les activités seront proposées sous forme ludique afin que chacun puisse progresser à son rythme tout en prenant un maximum de plaisir.

Les séances commenceront par des échauffements et des exercices variés pour préparer le corps à l'effort, améliorer l'agilité, la vitesse et la coordination. Tu apprendras ensuite les techniques de base de différentes disciplines à travers des défis, des ateliers et des animations sportives amusantes.

En plus des apprentissages techniques, ce stage mettra également l'accent sur l'esprit d'équipe, le respect des autres, la persévérance et le plaisir de bouger ensemble. Grâce aux infrastructures extérieures et intérieures mises à disposition, comme la piste et le hall sportif, tu profiteras d'un cadre idéal pour vivre une semaine sportive riche en découvertes et en bonne humeur.

Âges : 6 à 9 ans et 10 à 14 ans

Équipement : tenue sportive.

Prix : 85 €

### **Le grand défi badminton**

Le stage de badminton permettra de découvrir à nos jeunes un sport passionnant.

L'objectif des activités proposées sera de développer les compétences techniques, la coordination, l'endurance et l'esprit d'équipe. Le stage vise également à promouvoir l'amusement et le plaisir de jouer ensemble.

Le programme va inclure des exercices de base tels que les déplacements sur le terrain, les coups de base (service, smash, amorti), ainsi que des jeux et des exercices ludiques pour développer la coordination et la réactivité. En plus des apprentissages techniques, des activités complémentaires seront proposées comme des mini-tournois, des jeux en équipe, des défis de précision, des jeux en groupe.

Le stage sera conçu de manière à être amusant, éducatif et en toute sécurité. En offrant un environnement positif et stimulant, l'équipe d'encadrement aidera les jeunes à développer leur goût pour le badminton et à acquérir de nouvelles compétences sportives.

*Âge : 10 à 16 ans*

*Équipement : tenue sportive.*

*Prix : 90 €*

### **L'Atelier des Mille Créations**

Prépare-toi pour une semaine 100 % créative où ton imagination sera la véritable star. Durant ce stage original, tu découvriras chaque jour une nouvelle activité manuelle à travers une multitude d'ateliers amusants, artistiques et surprenants. Découpage, assemblage, peinture, récupération, customisation, création d'objets ou bricolages insolites... ici, tout devient matière à créer.

Tu utiliseras des matériaux variés qui auront parfois droit à une seconde vie grâce au recyclage et à ton imagination débordante. Cartons, tissus, bois, papier, objets du quotidien et éléments naturels se transformeront entre tes mains en créations uniques et originales.

Tout au long de la semaine, tu passeras d'une activité à l'autre pour expérimenter différentes techniques, développer ta créativité et laisser parler l'artiste qui sommeille en toi. Chacun pourra créer, tester de nouvelles idées et repartir avec plein de réalisations personnelles.

Entre inventions, bricolages, couleurs et bonne humeur, ce stage promet une semaine pleine d'inspiration, de découvertes et de créativité pour tous les passionnés d'activités manuelles.

*Âges : 6 à 9 ans et 10 à 14 ans*

*Équipement : tenue sportive.*

*Prix : 85 €*

### **Sur les planches pour une aventure théâtrale**

Les enfants et les jeunes jouent naturellement. Avec nous, ils participeront à une variété d'activités théâtrales ludiques et pédagogiques. Ils apprendront les bases du jeu d'acteur, exploreront leur imagination, travailleront l'expression corporelle et vocale, développeront des compétences en improvisation, et se familiariseront avec les différentes techniques théâtrales. Ce sera toujours de façon ludique, en créant différents personnages par la gestuelle et la présence sur scène. Enfin, l'expérience ne serait pas complète sans le plaisir de partager ces moments inoubliables avec d'autres passionnés. Notre équipe, composée d'animateurs bienveillants et à l'écoute des aspirations du groupe, sera là présente à chaque étape pour guider, soutenir et inspirer nos jeunes artistes. Viens avec nous pour une semaine théâtrale inoubliable où tes rires, ton imagination et ta créativité seront les vedettes du spectacle.

*Âges : 8 à 11 ans et 12 à 14 ans*

*Équipement : tenue décontractée.*

*Prix : 85 €*