<u>Inscription pour les activités suivi d'un astérisque *:</u>

Les mercredis 30/05 et 06/06 de 17h30 à 18h30 et les samedis 02/06 et 09/06 de 9h30 à 12h.

Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée !

C'Mes loisirs

Enfance - Jeunesse - Famille

Accueil de loisirs

Actions jeunesse

Activités régulières

Espace de Vie Sociale

PROGRAMME

2018 2019

Afin de gagner du temps et de faciliter le traitement de votre inscription, nous vous conseillons fortement de télécharger les documents sur notre site internet www.c-mes-loisirs.fr et de les pré remplir !

Infos pratiques

Saison 2018 – 2019

Les activités n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

C Mes Loisirs (Association Loi de 1901) est affliée à la fédération des œuvres laïques de Haute-Savoie (FOL 74). Chaque technicien d'activité ou animateur est diplômé. Pour pratiquer une ou plusieurs activités, il faut être adhérent à l'association C Mes Loisirs.

Enfant / Jeune (jusqu'à 18 ans) .....8€
Adulte .....16€

En fonction des activités, le soutien financier des communes de Chens sur Léman et Messery varie, deux tarifs différents peuvent donc être appliqués. La cotisation relative à l'activité choisie doit être réglée pour l'année.

Le règlement s'effectue soit en espèces, soit par chèque libellé à l'ordre de l'association, soit par virement bancaire. Un échelonnement de l'encaissement est possible en accord avec le secrétariat. Vous pouvez aussi effectuer vos règlements avec les chèques vacances.

Votre dossier d'inscription complet doit être remis au secrétariat pour avoir accès aux activités (bulletin d'inscription, règlement signé, fiche sanitaire…). Vous avez ensuite 1 séance pour essayer l'activité. Passé ce délai, votre règlement sera encaissé.

L'association C Mes Loisirs se réserve le droit de modifier les horaires ou d'annuler une activité si l'effectif est insuffisant (8 à 10 minimum suivant l'activité).
L'association C Mes loisirs n'est pas responsable en cas de vol d'objets personnels dans les locaux. Il est conseillé de ne laisser aucun objet de valeur dans les vestiaires.

Pour les dommages corporels et objets personnels, les adhérents doivent être assurés individuellement en complémentaire accident, perte de revenus, bris ou perte d'objets personnels.

Nous demandons aux parents :

- D'accompagner leur enfant jusqu'au lieu de l'activité.
- De s'assurer de la présence de l'animateur/animatrice.

Introduction

C Mes Loisirs c'est quoi ?

C Mes loisirs (Chens sur Léman, Messery Loisirs) est une association composée de bénévoles, d'adhérents et de professionnels. Bénévoles, adhérents, parents, professionnels et citoyens, nous sommes tous responsables du bon fonctionnement et du maintien de l'association C Mes Loisirs. Chacun y contribue à la hauteur de ses compétences, de son temps et de ses possibilités.

C Mes Loisirs permet aux personnes de se rencontrer, de s'épanouir en accédant à des activités éducatives, sportives, culturelles et/ou artistiques. Elle contribue à l'insertion sociale et au vivre ensemble.

Comment l'association est-elle structurée ?

Il y a un Conseil d'Administration (C.A) de 12 personnes qui se sont portées bénévoles pour gérer l'association, organiser, ainsi que proposer des activités et des manifestations. Les membres du CA se réunissent en cours d'année et pour l'Assemblée Générale afin de prendre et de mettre en œuvre les décisions en lien avec la vie de l'association C Mes Loisirs.

Au sein du CA, il y a :

Le bureau avec :

- Antonio Teixeira, président
- Duigou Guillaume, vice président/trésorier
- Gaëlle Beal, secrétaire
- Les 9 membres qui supportent le bureau (C.A)
- 1 représentant de chaque commune partenaire (Chens sur léman et Messery)
- 1 représentant de la F.O.L 74

Qui sont les adhérents ?

Les adhérents sont des personnes inscrites aux activités et cours proposés au sein de C Mes Loisirs, des bénévoles et les membres du Conseil d'Administration.

Comment puis-je contribuer à la vie de C Mes Loisirs ?

Tous les citoyens, membres ou non du C.A, adhérents/bénéficiaires ou non de C Mes loisirs, peuvent contribuer à la vie associative en donnant de leur temps. Il peut s'agir d'une heure ou de plusieurs heures, chacun apporte son savoir-faire (bricolage, compétences informatiques, couture, tenue d'un stand pendant une manifestation, mise en place de tentes, etc.). Il y a plein de possibilités et nous avons toujours besoin d'aide. Alors, n'hésitez pas à nous rejoindre et à contacter le bureau de C Mes Loisirs.
Tél: 06 87 69 14 97.

Quoi de neuf ?

Grâce à la commune de Chens sur Léman, nous allons pouvoir vous accueillir dans notre nouveau centre d'animation socioculturel (ancienne mairie).
Les membres du bureau et les professionnels, ont poursuivi les actions centre de loisirs extrascolaire et périscolaire, ainsi que l'action jeunesse et proposé de nouvelles activités régulières pour la saison 2018- 2019. Nous avons étudié les propositions et reçu les différents intervenants afin de mettre en place ces nouvelles activités. En fonction des moyens humains et financiers ainsi que du temps disponibles, nous nous réjouissons de vous proposer des nouveautés.

Sur quels médias C Mes Loisirs est-elle présente ?

Notre site Internet où vous trouverez toutes les informations de la brochure et des manifestations qui seront organisées : www.c-mes-loisirs.fr

Remerciements

Nous aimerions dire un grand MERCI à toutes les personnes, professionnels, adhérents, parents, membres du CA, bénévoles, communes, qui ont participé à la vie de CYNEMA Jeunes et désormais de C Mes Loisirs et qui continuent à y contribuer.

Activités par âge

Enfance

Centre de loisirs Extrascolaire (Mercredis et vacances)..... 7
Centre de loisirs Périscolaire (Matin et soir) 8
Pause-méridienne (Midi) 8
Gym des Bambins 6
Séjour « Puy du fou » – 8-11 ans 9
Nuitées sous tipi 7
U.S.E.P 10
Echecs 15
Dessin 16
Danse – Modern jazz 17
Percussions 17
Théâtre 18
Athlétisme 18
Anglais 19
Atelier créatif 19

Jeunesse

Camps « Aventure en Haute-Savoie » 10
Séjour Barcelone/Portaventura – 12-17 ans 11
Séjour « Puy du fou » – 12-15 ans 9
FOL itinérance VTT..... 9
Aide aux projet de jeunes 11
Chantiers de jeunes 12
Espace jeunesse 12
Cuisses-abdos-fessiers 14

Adulte

Goûters et sorties des séniors 6
B.A.F.A – B.A.F.D 13
Formation Premiers secours 13
Café des parents 14
Vacances familles 15
Course à pied Loisirs 20
Marche 20
Anglais 21
Atelier Parent/enfant 21
Café tricot 22

Tout âge

Ludothèque 22
Semaines d'éducation contre les discriminations et le racisme 16

Goûters et sorties des séniors

La pratique régulière d'une activité permet de se détendre et de profiter d'une sensation de bien-être. Les **sorties et goûters des séniors** sont un excellent moyen de rompre l'isolement, auxquelles certaines personnes sont confrontées.

Ces moments offrent la possibilité de rencontrer d'autres personnes de leur génération partageant les mêmes centres d'intérêts. Les **sorties et goûters des seniors** sont aussi l'occasion de tisser des liens sur la durée et de créer un véritable échange avec les animateurs, disponibles et à leur écoute**. Si vous êtes intéréssé, faites vous connaître en nous envoyant un petit mail, nous pourrons vous faire parvenir le programme.**

Lieu et tarif : En fonction des sorties
Renseignements et inscriptions : www.c-mes-loisirs.fr ou 07-71-61-47-66.

Gym des bambins *

3-5 ans

La gymnastique permet aux enfants en bas âge de développer le sens de l'équilibre, la coordination des mouvements, la souplesse, la force et de la confiance en soi. La gymnastique est donc un bon point de départ pour de nombreux autres sports tels que le patinage, la danse, ou encore le foot.

Les cours de gym des bambins sont des cours mixtes ou les enfants sont regroupés par tranche d'âge et la participation d'un parent est requise.

Des activités ludiques et des circuits gymniques sont proposés avec de l'équipement de gymnastique adapté pour les jeunes enfants. Ainsi, les enfants prennent connaissance de tous les agrès en toute sécurité.

Le but de la baby gym est de développer les bases fondamentales de ce sport tout en mettant l'accent sur le développement psychomoteur et l'épanouissement de l'enfant.

Horaire		Durée	Chens sur Léman	Hors commune
Jeudi	16h45	1h	140 €	160 €
Vendredi	16h45	1h	140 €	160 €

Lieu : Ecole maternelle de Chens sur Léman – Salle motricité

Centre de loisirs extrascolaire *

3-12 ans

Le centre de loisirs accueille les enfants de 3 à 12 ans (2 ans si scolarisé) sur le temps extrascolaire, c'est-à-dire pendant les jours où il n'y a pas école (vacances scolaires ou journée entière sans école).

Le centre de loisirs propose essentiellement des activités de loisirs favorisant le développement des enfants et le vivre ensemble (activités manuelles, jeux d'intérieur ou d'extérieur, activités culturelles, sportives…).

Le centre se déroule toute l'année au centre d'animation socioculturel de Chens sur Léman, du lundi au vendredi à partir de 7h30 et jusqu'à 18h. Les enfants sont encadrés par des animateurs au minimum diplômés du B.A.F.A (Brevet d'Aptitude aux Fonctionsd'Animateur).

Les tarifs sont modulés en fonction du quotient familial

Toutes les informations sur le site : www.c-mes-loisirs.fr

Nuitées sous tipi *

6-12 ans

Les nuitées au centre de loisirs sont ouvertes aux enfants de 6 à 12 ans. Elles permettent aux plus jeunes de découvrir les joies du camping entre copains dans un lieu sécurisant et sécurisé qu'ils connaissent parfaitement et non loin de la maison.

Cette première expérience est souvent très riche et laisse un souvenir impérissable.

Les nuitées se déroulent aux vacances de printemps et l'été sous tipi (si les conditions le permettent).

Toutes les informations sur le site : www.c-mes-loisirs.fr

Période	Durée	Chens sur léman et Messery	Hors commune
Printemps et été	1 nuit	15 €	25 €

Centre de loisirs périscolaire

3-12 ans

Le centre de loisirs accueille les enfants sur le temps périscolaire, c'est-à-dire pendant les jours où il y a école.

L'accueil périscolaire est complémentaire du projet d'école et propose essentiellement des activités de loisirs favorisant le développement des enfants (activités manuelles, jeux d'intérieur ou d'extérieur, activités culturelles, sportives...). Le centre de loisirs doit déclarer ses locaux, ses activités et ses animateurs auprès de la direction départementale chargée de la jeunesse et sports (DDCS).

Encadrement

Le personnel encadrant est composé de personnes salariées ou bénévoles âgées d'au moins 17 ans. Ces personnes sont le plus souvent titulaires :

- d'un brevet d'aptitude (BAFA ou BAFD)
- ou d'une qualification certifiée par leur statut d'agent public relevant de l'animation.

Renseignements et inscriptions en mairie de Chens sur Léman.

Pause méridienne

3-12 ans

Complémentaire aux apprentissages scolaires et véritable moment récréatif, la pause méridienne est **un temps éducatif et convivial** qui correspond traditionnellement au temps du midi.

Qu'est qu'une pause méridienne ? Cette pause doit être considérée comme un moment éducatif où l'enfant découvre la vie en collectivité. Les objectifs prioritaires étant d'assurer à l'enfant un repas équilibré correspondant à ses besoins nutritionnels, l'encourager à la découverte du goût mais **également l'initier à la vie collective, à la citoyenneté et au respect de l'autre**.

Prendre conscience que cette pause méridienne est un acte éducatif et le prolongement d'une éducation globale est le fruit d'un travail de réflexion, de bilans et d'ouverture.

Séjour « Puy du fou »

8-15 ans

Chaque année au printemps, l'association propose un séjour destiné aux enfants âgés de 8 à 11 ans et aux jeunes de 12 à 15 ans. Ce séjour se déroule sur 4 jours et permet aux enfants et jeunes de découvrir les joies de partir plusieurs jours entre copains. Lors de ce séjour les enfants et jeunes seront répartis en deux groupes, un groupe 8-11 ans et un groupe 12-15 ans.

Cette action est la passerelle entre le centre de loisirs et ses nuitées et l'action jeunesse avec des séjours plus longs et souvent éloignés.

Les inscriptions pour le séjour « Puy du fou » seront ouvertes à partir du 07 janvier 2019.

Plus de renseignements sur le site internet : www.c-mes-loisirs.fr ou au 07-71-61-47-66.

FOL itinérance : VTT

12-17 ans

La FOL itinérance est une action qui se déroule en 2 temps. Premier temps une collecte pour la banque alimentaire de Haute-Savoie dans différents lieux du département. Second temps une itinérance VTT pendant la deuxième semaine des vacances de printemps et qui relie les différents points de collecte du lac Léman au Lac d'Annecy. Un groupe de jeunes reporters suivra les vététistes afin de prendre des photos et vidéos. Les jeunes sont accueillis sur chaque étape par les partenaires de l'action.

Les inscriptions pour « la FOL itinérance » » seront ouvertes à partir du 07 janvier 2019.

Plus de renseignements sur le site internet : www.c-mes-loisirs.fr ou au 06-87-69-14-97.

U.S.E.P

6-12 ans

Les activités de l'USEP consistent principalement en l'organisation de rencontres sportives et associatives. Celles-ci sont proposées à la fois en temps scolaire et hors temps scolaire (le mercredi et parfois le samedi).

L'USEP a développé une pédagogie spécifique pour rendre les activités physiques et sportives accessibles à tous les enfants. La mixité garçons filles est de règle, au même titre que l'inclusion des enfants en situation de handicap, le principe étant que les pratiques doivent être adaptées aux aptitudes de chacun.

Période	Durée	Chens sur léman et Messery
Mercredi 14h	1h30	Adhésion obligatoire Activité gratuite

Lieu : Centre d'animation socioculturel de Chens sur Léman.
Renseignement : www.c-mes-loisirs.fr ou 06-87-69-14-97

Camps : Aventure en Haute-Savoie *

12-15 ans

AVENTURE EN HAUTE SAVOIE est une initiative de la Fédération des Œuvres Laïques de Haute Savoie, organisée avec des associations et communes partenaires de la F.O.L. pour promouvoir des actions en faveur de la jeunesse.

« Aventures en Haute-Savoie » c'est 8 camps de jeunes pendant l'été fonctionnant par semaine entière du lundi au vendredi (ou samedi en fonction du projet), afin de permettre à des jeunes de 12 à 15 ans de bénéficier d'un temps de vacances éducatives. Chaque semaine, une nouvelle thématique !

Période	Durée	Chens sur léman et Messery	Hors commune
été	5 jours	290 €	360 €

Plus de renseignements sur le site internet : www.c-mes-loisirs.fr

Séjour Barcelone / Portaventura

12-17 ans

Le séjour Barcelone / Portaventura se déroule sur 4 jours aux vacances d'Automne et est ouvert aux jeunes de 12 à 17 ans.

Au programme, visite de la magnifique ville de Barcelone et deux jours sur le parc d'attraction Portaventura.

Les inscriptions pour le séjour « Barcelone/Portaventura » seront ouvertes à partir du 09 Juillet 2018.

Plus de renseignements sur le site internet : www.c-mes-loisirs.fr ou au 06-87-69-14-97.

Aide aux projets de jeunes

12-17 ans

L'aide aux projets de jeunes est un dispositif permettant aux jeunes de 12 à 17 ans de créer eux-même leur projet ou leur séjour.

Le rôle des animateurs de C Mes loisirs est alors d'accompagner les jeunes dans leurs démarches (renseignements, devis, réservations…) et de faire en sorte que leur projet aboutisse.

Le public étant mineur, C Mes loisirs les encadre également lors de la réalisation du projet. Si vous êtes intéréssé, n'hésitez pas à nous contacter.

Plus de renseignements sur le site internet : www.c-mes-loisirs.fr ou au 06-87-69-14-97.

Chantiers de jeunes

12-17 ans

Le principe des chantiers de loisirs de jeunes est de permettre aux jeunes de la commune de participer au développement local, à l'aménagement et l'entretien d'espaces naturels et d'équipements publics…

En échange de ce type de travail d'intérêt communal, l'association C Mes loisirs, ou l'institution bénéficiaire du chantier, finance les projets de loisirs de jeunes.

Les chantiers de jeunes sont organisés en priorité pendant les vacances scolaires, les mercredis après-midi et les week-ends. Les jeunes présents sont encadrés par nos animateurs ainsi que par des professionnels selon le chantier.

Plus d'information : www.c-mes-loisirs.fr ou 06-87-69-14-97 .

Espace jeunesse

12-18 ans

L'espace jeunesse est un local situé sur la commune de Chens sur Léman (ancienne bibliothèque) est ouvert aux jeunes de 12 à 18 ans. Cet espace est conçu pour accueillir les jeunes tous les mardis soir de 17h30 à 19h30, hors vacances scolaires.

A disposition un billard, un baby-foot, une table de ping-pong, jeu de fléchettes, jeux de société… Un animateur de C Mes loisirs est présent pour animer ce lieu, mais aussi pour renseigner les jeunes sur l'ensemble des actions de l'association.

Période	Durée	Chens sur léman	Hors commune
Mardi 17h30	2h	Gratuit Adhésion obligatoire	

Plus d'information : www.c-mes-loisirs.fr ou 06-87-69-14-97.

BAFA - BAFD

Adulte

Le brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur (BAFA) et le brevet d'aptitude aux fonctions de directeur (BAFD) sont des diplômes qui permettent d'encadrer à titre non professionnel, de façon occasionnelle, des enfants et des jeunes en accueils collectifs de mineurs.

Les sessions de formation conduisant à la délivrance du BAFA et du BAFD sont organisées par des organismes de formation habilités par décision du ministère chargé de la jeunesse.

L'association C Mes loisirs encourage les jeunes qui le souhaitent, à passer ces diplômes valables à vie. C Mes loisirs prend en charge une partie des stages pour les jeunes qui s'engagent à travailler pour nos actions. Le stage pratique est rémunéré.

Plus d'information : www.c-mes-loisirs.fr ou 06-87-69-14-97.

Formation premiers secours *

Adulte

Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1)

La Formation PSC1 permet à toute personne d'acquérir les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours.

8H pour devenir un citoyen actif

Anciennement "AFPS", cette formation PSC1 vous apprendra à réagir face à des situations de la vie quotidienne: malaise, traumatismes, perte de connaissance, arrêt cardiaque, etc. Tout au long de la session, vous alternerez entre échanges théoriques, apprentissages pratiques et mises en situation.

Période	Horaire	Chens sur léman	Hors commune
Les samedis 01 et 08/12	De 9h à 12h30	90 €	110 €

Lieu : Centre d'animation socioculturel de Chens sur Léman.

Cuisses-abdos-fessiers *

12-17 ans

Les cours collectifs de cuisses abdos fessiers consistent en un travail spécifique localisé sur les zones centrales du corps, le tout en musique ! La séance est composées d'exercices, avec ou sans matériel (haltères, elastiques, lestes et bâton). Vous alternez ces exercices au sol et debout, pour faire travailler les muscles des abdominaux, des cuisses et des fessiers. Notre éducatrice sportive vérifie tout au long de la séance les bonnes postures prises lors des exercices afin d'éviter toute lésion. Les mouvements sont simples et ne nécessitent aucune connaissance particulière en fitness.

Horaire	Durée	Chens sur Léman	Hors commune
Jeudi 18h45	1h	190 €	240 €

Lieu : Centre d'animation socioculturel de Chens sur Léman.

Café des parents *

Adulte

Le café des parents est un lieu où les parents viennent librement, dans l'anonymat, le lieu respecte la confidentialité des propos.
L'échange est libre entre parents et avec les animateurs qui facilitent l'échange entre tous.
Tout parent peut demander un thème de discussion et chaque mois des thèmes sont sélectionnés. Un animateur anime le débat. Certains thèmes demandés par les parents pourront faire l'objet de conférences en soirée qui seront animées par des partenaires du projet spécialistes de la question traitée.

Horaire	Durée	Chens sur léman	Hors commune
Premier mardi du mois 9h30	2h	Gratuit (Adhésion obligatoire)	

Lieu : Centre d'animation socioculturel de Chens sur Léman.

Vacances familles

Près d'un français sur deux ne part pas en vacances. Pourtant, des aides existent pour les enfants, les familles modestes ou les séniors, via les communes, les organismes sociaux, les associations ou les entreprises.

Familles : des séjours à faible coût. Les aides des organismes sociaux et des associations sont destinées aux foyers à faibles revenus.

L'aide aux vacances familiales (AVF) est accordée par la CAF aux familles à revenus modestes ou moyens. Cette subvention représente un pourcentage du coût du séjour, la différence restant à la charge des familles.

L'association C Mes loisirs apporte son soutien de façon personnalisé et confidentielle, en concevant des projets de vacances avec les familles.

Renseignements : www.c-mes-loisirs.fr ou 06-87-69-14-97.

Echecs *

6-12 ans

C Mes Loisirs accueille les enfants et les jeunes qui veulent découvrir les échecs ou perfectionner leurs tactiques et leurs stratégies de jeu.

Activité culturelle de loisir, conviviale, pour s'initier ou s'améliorer efficacement en pratiquant le jeu d'échecs en toute simplicité.

Niveau	Horaire		Durée	Chens sur léman	Hors commune
Débutant	Lundi	18h	1h	230 €	280 €
Confirmé	Lundi	19h	1h	230 €	280 €

Lieu : Salle l'Otrement de Chens sur Léman

Dessin *

8-15 ans

C Mes Loisirs accueille les enfants à partir de 8 ans et les jeunes jusqu'à 15 ans qui veulent découvrir le dessin ou perfectionner leurs pratiques.

Activité culturelle de loisir, conviviale, pour s'initier ou s'améliorer efficacement en pratiquant le dessin et le manga en toute simplicité.

Horaire	Durée	Chens sur léman	Hors commune
Lundi 16h45	1h	210 €	250 €

Lieu : Centre d'animation socioculturel de Chens sur Léman.

Semaines d'éducation contre les discriminations et le racisme

L'association C Mes Loisirs et la FOL 74 ont un projet citoyen, inscrit dans la durée pour contribuer de façon déterminante à la promotion, la diffusion et la protection des valeurs démocratiques de justice et d'équité indispensables pour prévenir ou combattre la propagation du racisme et de toute forme de discrimination.

Les principaux axes de réflexion des "Semaines" : promouvoir le "vivre ensemble", débusquer le racisme au quotidien, découvrir les différentes cultures, expliquer la diversité humaine aux jeunes...

Les « semaines » sont inscrites dans le projet éducatif de C Mes Loisirs. La lutte contre les discriminations et le racisme est au cœur du projet et de chacune de nos actions. En 2019, les semaines d'éducation contre les discriminations et le racisme fêteront leurs 30 ans !

Ensemble, agissons contre toutes les discriminations !

Renseignements : www.cynema-jeunes.fr ou 06-87-69-14-97.

Danse : Modern Jazz *

8-12 ans

Développement des différentes sensations utilisées en danse sur tout style de musique actuelle où le plaisir de danser reste essentiel. Travail sur les fondamentaux : espace – musicalité – écoute – début technique.

Horaire	Durée	Chens sur léman	Hors commune
Mercredi 17h30	1h	290 €	350 €

Lieu : Salle l'Otrement de Chens sur Léman.

Percussions *

8-12 ans

C Mes Loisirs accueille les enfants et les jeunes qui veulent découvrir les percussions ou se perfectionner.

Activité culturelle de loisir, conviviale, pour s'initier ou s'améliorer efficacement en pratiquant les percussions en toute simplicité.

Niveau	Horaire	Durée	Chens sur léman	Hors commune
Débutant	Vendredi 19h	1h	280 €	340 €
Confirmé	Vendredi 20h	1h	280 €	340 €

Lieu : Centre d'animation socioculturel de Chens sur Léman.

Théâtre *

8-12 ans

Pour imaginer, raconter des histoires et jouer en public. Venez découvrir et acquérir les bases de l'improvisation théâtrale. Apprenez à utiliser des techniques théâtrales : placement du corps, de la voix, mime…

Cette activité vous permettra de développer votre créativité, votre confiance en vous, ainsi que l'esprit d'équipe.

Une représentation aura lieu en fin d'année scolaire.

Horaire	Durée	Chens sur Léman	Hors commune
Mercredi 10h	1h30	230 €	280 €

Lieu : Salle l'Otrement de Chens sur Léman.

Athlétisme *

6-12 ans

Découverte ludique des 3 disciplines de l'athlétisme (course, lancer, saut). Tout au long de l'année scolaire, les enfants vont apprendre et mettre en pratique les techniques pour courir, sauter et lancer, plus vite, plus haut, plus loin.

Pour un meilleur apprentissage, les enfants découvriront les disciplines par cycle.

Ages	Horaire	Durée	Chens sur léman	Hors commune
6-7 ans	Mercredi 8h45	1h	190 €	240 €
8-12 ans	Mardi 17h	1h30	260 €	310 €

Lieu : Centre d'animation socioculturel de Chens sur Léman.

Anglais enfant *

7-12 ans

Venez découvrir l'anglais à travers des activités ludiques, des bricolages, des jeux, des chants et des travaux de groupe. (A partir du CE1)

Horaire	Durée	Chens sur Léman	Hors commune
Lundi 16h45	1h15	210 €	250 €

Lieu : Centre d'animation socioculturel de Chens sur Léman.

Atelier créatif *

6-12 ans

Tout au long de l'année, l'atelier créatif vous propose de laisser libre court à votre imagination. Entre chaque période de vacances scolaires l'intervenante vous proposera des cycles d'activités et des créations originales. De la peinture en passant par la couture, le découpage… elle vous accompagnera dans différentes réalisations somptueuses.

Horaire	Durée	Chens sur léman	Hors commune
Mercredi 14h	1h30	290 €	350 €

Lieu : Centre d'animation socioculturel de Chens sur Léman.

Course à pied loisirs *

Adulte

Vous courez seul (e) et il est difficile de se motiver ? Alors venez vivre votre activité en groupe ! Vous profiterez d'une ambiance conviviale et profiterez de l'émulation d'un groupe. Fini les sorties course à pied monotone, en groupe on ne voit pas le temps passé et cela permet de se rencontrer, mais aussi de s'échanger de bons conseils.

Horaire	Durée	Chens sur léman	Hors commune
Jeudi 19h	1h	Adhésion obligatoire Gratuit	

Lieu : Départ du centre d'animation socioculturel de Chens sur Léman.

Marche *

Adulte

La marche est le moyen le plus naturel et le plus aisé de pratiquer un exercice physique. La marche ne nécessite aucun équipement excepté des chaussures adaptées.La marche ne présente pas de dangers particuliers et elle peut donc être préconisée de manière très large. C'est également un excellent moyen de faire de nouvelles connaissances mais aussi de découvrir de superbes parcours proches de votre commune.

La marche a lieu tous les mardis et vendredis en fonction de votre niveau et de vos disponibilités.

Niveau	Horaire	Durée	Chens sur léman	Hors commune
Débutant	Mardi 13h30	2h	Adhésion obligatoire Gratuit	
Confirmé	Vendredi 13h30	2h		

Lieu : Départ du centre d'animation socioculturel de Chens sur Léman.

Anglais adulte *

Adulte

Des cours d'anglais dynamiques et interactifs pour les faux débutants basés sur la pratique orale et la communication tout en revoyant quelques bases de grammaire.

Horaire	Durée	Chens sur léman	Hors commune
Lundi 19h	1h15	210 €	250 €

Lieu : Centre d'animation socioculturel de Chens sur Léman.

Atelier parent/enfant *

L'atelier parent/enfant, une super vitamine pour le développement ! Formidable école du plaisir et de la vie, merveilleux remède au stress !

Venez vous amusez et passer du temps de qualité avec votre enfant lors de ces ateliers créés pour vous et votre enfant.

Les ateliers parents enfants permettent :

- De soutenir le développement de l'enfant.
- De favoriser la relation d'attachement parent-enfant…

Les séances ont lieu autour d'activités ludiques de création. Le tarif s'applique sur la base d'un enfant + un parent.

Horaire	Durée	Chens sur léman	Hors commune
Samedi 9h30	1h30	370 €	440 €

Lieu : Centre d'animation socioculturel de Chens sur Léman.

Café tricot *

Adulte

Une maille à l'endroit, une maille à l'envers. Tricoteuses débutantes ou confirmées, venez développer vos talents dans une ambiance décontractée autour d'un café. Bien entendu les tricoteurs sont les bienvenus ! Si vous êtes brodeuses ou brodeurs la porte vous est également ouverte !

Horaire	Durée	Chens sur léman	Hors commune
Mardi 14h	3h	Gratuit Adhésion obligatoire	

Lieu : Centre d'animation socioculturel de Chens sur Léman.

Ludothèque

La ludothèque est un équipement situé à la mairie de Chens sur Léman et qui met à disposition du public des jeux de société, des jouets avec la possibilité de jouet sur place ou de les emprunter.

Nos animateurs sont à votre disposition sur place les mercredis matin et après-midi et les samedis matin.

Horaire	Durée	Chens sur léman	Hors commune
Mercredi 10h	2h30	Gratuit enfant 5 € ou 8 € adulte (Selon situation)	Gratuit enfant 5 € ou 10 € adulte (Selon situation)
Mercredi 16h	2h30		
Samedi 10h	2h30		

Lieu : Ludothèque (mairie de Chens sur Léman).

C Mes loisirs, vous attend …

Remerciements

La commune de Chens sur léman partenaire depuis la création de l'association CYNEMA Jeunes en 2002 dans le cadre du Contrat Enfance Jeunesse. La commune nous a renouvellé sa confiance cette année en nous confiant en plus du CEJ, le projet espace de vie sociale.

La commune de Messery partenaire depuis la création de l'association CYNEMA Jeunes en 2002 dans le cadre du Contrat Enfance Jeunesse.

La Fédération des Œuvres Laïques de Haute-Savoie soutient depuis toujours l'association sur le plan technique. L'association est également affiliée à la FOL 74.

La Caisse d'Allocation Familiale est un des partenaires financeurs de l'association dans le cadre de contrats signés entre les communes et la CAF, géré par C Mes loisirs.

La Direction Départementale de la Cohésion Sociale est un des partenaires institutionnels. Les accueils collectifs de mineurs sont déclarés auprès de leurs services. L'association développe également sur le territoire un projet éducatif validé et soutenu par la DDCS.

Contacts

C Mes Loisirs

68 Chemin des écoles

74 140 Chens sur Léman

Tel : 06-87-69-14-97

www.c-mes-loisirs.fr

animation-enfance@c-mes-loisirs.fr

animation-sportive@c-mes-loisirs.fr

direction@c-mes-loisirs.fr

Visiter régulièrement notre site pour découvrir les nouvelles activités proposées par l'association, ainsi que les nombreuses photos.