

Infos complémentaires

Inscription papier sur rdv nécessaire au CPB Cleunay avant participation aux activités

Tous les après-midis

De 14h00 à 17h00

Du Lundi au Vendredi

Au parc de la Guérinais

Sauf sortie *

** vélo obligatoire pour les sorties Piscine et Patinoire

Possibilité de pique-niquer :

Avec obligation d'apporter sa glacière et deux pains de glace minimum

Le goûter équilibré est offert



En cas de mauvaises conditions climatiques, les activités seront annulées



Priorité au jeune venant une semaine entière



Cotisation obligatoire	3,5 €
Tarif par jour	1 €
+	Sorties
Cinéma	2 €
Piscine	2 €
Accrobranche	7 €
Voile	7 €
Patinoire	3 €



Ne pas jeter sur la voie publique

www.cerclepaulbert.asso.fr

**ÉTÉ
2020 :
JUILLET
- AOUT**



**VOIR PROGRAMME A
L'INTÉRIEUR ↵**

JEUNESSE : 10-15 ANS

**STAGE "MULTI-LOISIRS !"
EN PLEIN AIR**

***AU PARC DE LA GUÉRINAIS !**

STANDS ET MUSIQUE !!

C'EST L'ÉTÉ !!!



**ACTIVITÉS
EN PLEIN AIR**

**SORTIES
(PISCINE,
ACCROBRANCHE,
PATINOIRE...)**



**CERCLE PAUL BERT CLEUNAY
2 BOULEVARD DE LA GUÉRINAIS -
35000 RENNES
02 99 67 23 36
CLEUNAY@CERCLEPAULBERT.ASSO.FR**



www.cerclepaulbert.asso.fr

Semaine 1

	Lundi 06	Mardi 07	Mercredi 08	Jeudi 09	Vendredi 10
APRES-MIDI 14h – 17h	Ice-Breaker « Lundi tout est permis ! »	<u>SORTIE</u> Cinéma (films au choix triés par les animateurs) Départ 13h00 * Transport doux et écologique : « On y va à pied ! »	Blindtest Sportif Musique et Sport	<u>SORTIE JOURNEE</u> Voile Trémelin Départ 09h00* En car - Maillot de bain - Habits de sports - Habits de rechange - Serviette - Chaussures supportant l'eau	Disc Golf Parcours à la Prévalaye

Semaine 2

	Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17
APRES-MIDI 14h – 17h	Athlétisme Parcours sportifs	Jour Férié	Bunker Game Lutte contre les discriminations	<u>SORTIE JOURNEE</u> Voile Trémelin Départ 09h00* En car - Maillot de bain - Habits de sports - Habits de rechange - Serviette - Chaussures supportant l'eau	Initiation Tennis Ateliers et Tournoi

Semaine 3

	Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24
APRES-MIDI 14h – 17h	Ice-Breaker « Lundi tout est permis ! »	Sport de glisse Circuit Roller	Activité à choisir ensemble	<u>SORTIE JOURNEE</u> Voile Trémelin Départ 09h00* En car - Maillot de bain - Habits de sports - Habits de rechange - Serviette - Chaussures supportant l'eau	Rally Photo Numérique et Sport

Semaine 4

	Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31
APRES-MIDI 14h – 17h	Double Dutch Jeu avec corde à sauter	<u>SORTIE</u> Cinéma (films au choix triés par les animateurs) Départ 13h00 * Transport doux et écologique : « On y va à pied ! »	Circuit Vélo Étang Apigné Vélo obligatoire **	<u>SORTIE JOURNEE</u> Voile Trémelin Départ 09h00* En car - Maillot de bain - Habits de sports - Habits de rechange - Serviette - Chaussures supportant l'eau	Initiation Tennis Ateliers et Tournoi

Semaine Août

	Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07
APRES-MIDI 14h – 17h	Mini jeux sportif	<u>SORTIE</u> Piscine Chartres Départ 13h00 * Transport doux et écologique : « On y va en vélo ! » Vélo obligatoire **	Thèque Sport de raquette	<u>SORTIE JOURNEE</u> Accrobranche Trémelin Départ 10h00 * En car - Habits de sport - Chaussures de sport - Gourde eau	Mini-Chorégraphie « Tik-Tok, Just Dance... »

En cas de mauvaises conditions climatiques, les activités seront annulées.
 Les activités (sauf sortie) sont susceptibles de changer selon les envies des jeunes.



Le Repas du Midi

Peut-être composé de :

- ◆ Crudités, pain ou féculents pour donner de l'énergie

Exemple : riz, pâtes, patates douce, boulgour, quinoa, petit-pois...

- ◆ Une portion de protéines

Exemple : viande, poisson, œufs, seitan, tofu... (entre 100 et 150g)

- ◆ Une matière grasse

Exemple : beurre, crème, huiles diverses...

- ◆ Un laitage ou fromage pour l'apport en calcium indispensables à sa croissance
- ◆ Un fruit pour les vitamines et les fibres
- ◆ De l'eau pour s'hydrater

Exemple de menu

11 - 15 ans au CPB

- salade de concombre
- 1 cc d'huile de colza
- Pâtes (150 à 250 gr)
- Bolognaise
- Tagliatelle de courgette
- Parmesan
- 1 pomme

Exemple de pique nique

11 - 15 ans au CPB

- salade de tomates
 - 1 cc d'huile d'olives
- Sandwich:
- 1/2 baguette garni de beurre
 - 2 tranches de blanc de poulet
 - 1 tranche d'emmental
 - Feuille de salade
 - 1 petit yaourt à boire
 - 2 clémentines

Exemple de pique nique

11 - 15 ans au CPB

Salade composée:

- Tagliatelles (100 à 200 gr)
- 1 demi tomate
- 1 demi avocat
- 20 gr de maïs cuit
- 2 belles feuilles de salade
- 1/4 oignon rouge
- 1/4 de poivron jaune
- 1/4 de concombre
- Thon (100 à 150 gr)
- 1 cc à café d'huile de noix
- Graines de pavot
- 1 babybel
- 2 prunes

1 cc : cuillère à café / 1 cs : 1 cuillère à soupe