

Circuit Sportif

ESCALADE



SKI / SNOW



De 4 à 12 ans

Chaque mercredi de
l'année 2025/2026

Sur inscriptions
Places limitées

FOOT FREESTYLE



CAPOEIRA



Dates d'inscription :

A partir du 26 mai au 27
août 2025 par mail

Infos :

- Activités encadrées par des professionnels diplômés d'Etat.
- Forfait de ski saison (Les Habères + Hirmentaz)
- Transport pour l'escalade et le ski.
- Prêt de matériel pour l'escalade et le foot.

Renseignements :

Aude ou Maureen à : enfancejeunesse@massongy.fr
ou au 07.70.24.72.07





MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Dates :

- Chaque mercredi hors vacances scolaires
- Du 3 septembre au 24 juin

4-6 ans :

- Cycle 1 (de septembre à décembre) ESCALADE
- Cycle 2 (de janvier à février) SKI
- Cycle 3 (de mars à avril) FOOT FREESTYLE
- Cycle 4 (de mai à juin) CAPOEIRA

6-12 ans :

- Cycle 1 (de septembre à décembre) ESCALADE
- Cycle 2 (de janvier à février) SKI
- Cycle 3 (de mars à avril) CAPOEIRA
- Cycle 4 (de mai à juin) FOOT FREESTYLE

Circuit sportif

• Pour qui ?

Les enfants de 4 à 12 ans inscrits au centre "Les Petits Massongiens".

• Quand ?

Les mercredis après-midi.

• Comment s'inscrire ?

Les inscriptions se font par mail : enfancejeunesse@massongy.fr

A partir du **26 mai 2025** pour les Massongiens et enfants scolarisés à Massongy.

A partir du **9 juin 2025** pour les communes extérieures.

Vous pouvez inscrire votre enfant à l'ensemble du circuit ou "à la carte" en choisissant 1, 2 ou 3 activités.

Pour garantir une organisation optimale, la priorité sera donnée aux enfants inscrits à plusieurs activités, en cas de forte demande.

En inscrivant votre enfant, vous l'engagez à venir à chaque séance.

• Combien ça coûte ?

Le tarif est de :

4 activités	700€	700€/an soit 70€ facturé sur 10 mois
3 activités	540€	540€/an soit 54€ facturé sur 10 mois
2 activités	370€	370€/ans soit 37€ facturé sur 10 mois
1 activité	200€	200€/ans soit 20€ facturé sur 10 mois
Ski (activité seule)	280€	280€/ans soit 28€ facturé sur 10 mois

+ l'inscription au centre de loisirs

Tarifs centre de loisirs

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Hors commune
Journée	19€	22€	23.50€	24€	24.50€	25€	25.50€	+8€*
½ journée avec repas	12.50€	14.50€	15.50€	16.50€	17€	17.50€	18€	+4€*
½ journée sans repas	8€	10€	11€	12€	12.50€	13€	13.50€	+4€*
PAI	Le prix du repas et du goûter sont décomptés (se rapprocher du service pour plus d'information)							
Pénalités	Inscription hors délai : + 3€/enfant/présence Présence non prévenue : + 10€/enfant Départ après 19h : + 10€/enfant							

Attention les places sont limitées !





ESCALADE

Grimper, jouer, progresser



Horaires :

Inscription après-midi :
de 13h15 à 13h30

*Journée/demi journée, voir
horaires du centre

Retour prévu à 18h30.

(ou au centre de loisirs en cas
d'arrivée/ départ en dehors
des horaires précédents)

Lieu de pratique :

ARKOS - Ville la Grand

Inclus dans les tarifs :

- Cours d'escalade + matériel
- Goûter
- Encadrement
- Transport en bus



Fontionnement Escalade :

Activité

Le module Escalade du circuit sportif est une activité encadrée par un professionnel, pensée pour les enfants de 4 à 11 ans. Dans un environnement sécurisé et stimulant, les jeunes grimpeurs apprennent à adapter leurs déplacements sur différents types de parois, à grimper mais aussi à redescendre.

Mais alors, c'est quoi "grimper" ?

C'est s'élever du sol et avancer le long d'un mur, que ce soit verticalement ou horizontalement, en utilisant uniquement son corps et des prises plus ou moins faciles à attraper ou à poser les pieds. Il n'y a ni corde ni baudrier, puisque l'on évolue à hauteur limitée (jusqu'à environ 2,50 à 3 mètres pour les prises les plus hautes), avec des tapis épais pour amortir les chutes.

Les objectifs ?

Développer l'équilibre, la coordination, la motricité... mais aussi la confiance en soi, la concentration et le plaisir du dépassement de soi, sans compétition.

Pour les enfants, c'est une aventure ludique : escalader comme un petit aventurier, explorer, inventer des parcours et relever des défis.

Pour les parents, c'est l'assurance d'une activité complète, encadrée et sécurisée, adaptée à chaque âge et à chaque niveau.

On grimpe, on joue, on apprend... et surtout, on s'amuse !

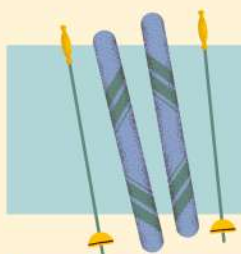
Tenue et équipement



La tenue de votre enfant doit être adaptée à la pratique de l'escalade :

- Vêtements confortables à la pratique (pas de jean !)
- Prévoir des chaussettes si votre enfant est en chaussures ouvertes.
- Une gourde dans un sac à dos
- Elastiques pour les enfants aux cheveux longs !





SKI / SNOWBOARD

Glisser, s'amuser, apprendre sur la neige !



Horaires :

Rendez-vous à 12h45

Retour à 18h30 Sur le parking devant l'école

(ou au centre de loisirs en cas d'arrivée/ départ en dehors des horaires précédents)

Lieu de pratique :

Station des Habères + Hirmentaz

Dates :

Janvier et Février 2026

Inclus dans les tarifs :

- Forfait saison 2025-2026 Les Habères + Hirmentaz
- Cours de ski/snowboard (2h/semaine) + médaille
- Transport
- Goûter
- Encadrement

Non inclus dans les tarifs :

- Location du matériel (tenues et équipement)

Fontionnement Ski / Snowboard :

Activité

ESF :

Chaque enfant participera aux cours de ski collectifs de 15h à 17h, encadré par un moniteur de l'Ecole de Ski Français de la Vallée Verte.

Veillez à attester, lors de l'inscription, du niveau ESF déjà obtenu par votre enfant. Lors de la première sortie, les moniteurs ESF procéderont à une évaluation des niveaux qui pourront conduire à un réajustement des groupes.

En règle générale, les groupes ne sont ensuite plus modifiés, sauf sur demande des moniteurs ESF et dans l'intérêt de l'enfant. Un enfant qui « passe partout avec ses parents » n'est pas forcément un enfant qui « sait skier et doit aller dans le groupe de plus haut niveau ! » : l'encadrement ESF est une garantie d'un enseignement des fondamentaux et de la meilleure pratique du ski.

Les forfaits :

Tous les enfants inscrits au circuit sportif possèdent un forfait saison qui leur est remis au plus tard lors de la première sortie. Dans la mesure du possible, le forfait vous sera donné avant les vacances de Noël afin que vous puissiez en profiter dès l'ouverture de la station. Ce forfait est valable tous les jours de la saison sur toute la station des Habères (possibilité d'un supplément pour la station d'Hirmentaz). Veillez à ne pas l'oublier les mercredis !

Tenue et équipement

La tenue de votre enfant doit être adaptée à la pratique du ski, soit des vêtements chauds et imperméables :

- Veste et pantalon, ou combinaison, de ski (votre enfant devra arriver en combinaison de ski AVEC des après skis)
- Gants ou moufles, avec éventuellement sous-gants les jours de grand froid, (un gant à chaque main !)
- Le casque est obligatoire, avec cagoule supplémentaire pour les jours de grand froid
- Tour de cou (pas d'écharpe)
- Masque (lunettes pour le soleil et/ou la neige)
- Chaussettes de ski (chaude, sans plis), ne pas mettre plusieurs couches, + chaussettes de rechange
- Chaussures de ski, skis et bâtons ou chaussures de snowboard et snowboard, dûment réglés et en bon état, (attention : pas besoin de bâtons pour les débutants)
- Gourde remplie d'eau
- Crème solaire



Attention : Les skis : Doivent être contrôlés et réglés par vos soins, ou par un professionnel, avant la première sortie. Les encadrants ne sont pas habilités à changer les réglages.

Vous êtes responsables du bon état et du bon fonctionnement du matériel. Chaque enfant doit avoir son matériel avec son nom sur les skis (étiquette ou feutre indélébile) et une marque sur les bâtons.

Tous les éléments devront être attachés ensemble lors de la montée dans le bus (ex : par un velcro).

L'enfant est responsable de son matériel. Les encadrants font de leur mieux mais nous déclinons toute responsabilité en cas de dégât ou de perte.

CAPOEIRA

Bouger, jouer, chanter comme au Brésil !



Horaires :

Accueils de 13h15 à 13h30 et de 16h30 à 19h

Lieu de pratique :

Massongy
Extérieur si le temps le permet - si mauvais temps salles de motricité

Inclus dans les tarifs :

- Cours de Capoeira
- Goûter
- Encadrement

Fontionnement Capoeira :

Activité

La capoeira est bien plus qu'un sport : c'est un art martial brésilien unique en son genre, qui mêle le mouvement, la musique, le jeu et la culture. Pour les enfants, c'est une activité complète, rythmée et joyeuse, où l'on apprend à bouger avec grâce, à se concentrer... et à s'exprimer librement !

Souvent comparée à une danse de combat, la capoeira se pratique en musique, avec des chants et des percussions qui donnent le tempo. Les enfants découvrent des mouvements à la fois acrobatiques, défensifs et offensifs, qui mobilisent tout le corps : équilibre, souplesse, force et coordination sont au rendez-vous, dans une ambiance ludique et bienveillante.

Encadrée par un professionnel, cette pratique encourage chaque enfant à trouver son propre style, à s'exprimer à travers le mouvement et à se connecter aux autres sans contact agressif. Chacun progresse à son rythme, en développant confiance en soi, créativité et spontanéité.

En capoeira, on ne fait pas que "faire du sport" : on joue, on rit, on chante, on découvre une culture riche et vivante, venue tout droit du Brésil.

Pour les plus timides comme les plus énergiques, c'est un terrain d'expression où tout le monde a sa place !

Une activité rythmée, joyeuse et pleine d'énergie, mais aussi un sport complet, une ouverture culturelle et un vrai moment d'épanouissement personnel.

Tenue et équipement

- Des vêtements de sport, de préférence souples pour faciliter les mouvements de votre enfant lors de la pratique
- Prévoir des chaussettes si votre enfant est en chaussures ouvertes
- Une gourde et un élastique pour les enfants aux cheveux longs !





FOOT FREESTYLE

L'art de jouer avec le ballon autrement !



Horaires :

Accueils de 13h15 à 13h30 et de 16h30 à 19h

Lieu de pratique :

Massongy
Extérieur si le temps le permet - si mauvais temps salles de motricité

Inclus dans les tarifs :

- Cours de foot freestyle + matériel
- Goûter
- Encadrement
- Spectacles de démonstration



Fontionnement Foot Freestyle :

Activité

Le football freestyle est une façon unique et spectaculaire de jouer au foot : ici, pas de match, pas d'équipe, pas de but... mais des figures acrobatiques, du style et surtout du fun !

C'est un sport artistique et technique, où l'on apprend à faire des gestes impressionnants avec un ballon... en utilisant tout le corps : les pieds bien sûr, mais aussi les genoux, la tête, les épaules, les bras...

Chaque mouvement devient une création, chaque séance un moment d'expression personnelle.

Contrairement au football classique, le freestyle se pratique en solo. Pas besoin d'avoir joué en club auparavant : tout le monde peut s'y essayer, quel que soit son niveau.

Cette activité permet aux enfants de découvrir une nouvelle relation au ballon, en s'amusant à relever des défis techniques à leur rythme, dans un esprit libre et créatif.

Grâce à des exercices progressifs et ludiques, les enfants développent leur coordination, leur souplesse, leur concentration et leur confiance en eux. Et surtout, ils peuvent inventer leur propre style et s'exprimer à travers le mouvement !

C'est un sport fun, original, et impressionnant à montrer à ses copains !

Tenue et équipement

- Chaque enfant doit avoir des chaussures et des vêtements adaptés à une pratique sportive extérieure
- Une gourde
- Crème solaire

