

une publication de la communauté de communes Couesnon Marches de Bretagne

# le prog'



SERVICE JEUNESSE

[www.couesnon-mb.fr](http://www.couesnon-mb.fr)

**AUTOMNE 2022**



**VACANCES  
D'AUTOMNE**  
DU 24 OCT.  
AU 4 NOV.

# Le service jeunesse, c'est quoi ?

Le service jeunesse de Couesnon Marches de Bretagne coordonne **Ados-explorers à Val-Couesnon et Cogl'ados à Maen Roch**, deux structures pour les jeunes de 10 à 17 ans. Celles-ci sont des lieux de découvertes, de rencontres, d'échanges et de convivialité à destination des jeunes. Le service jeunesse est composé d'une équipe de professionnels diplômés afin de garantir la qualité des activités proposées et de leur encadrement.



## Pour qui ?

Ados-explorers et Cogl'ados accueillent **tous les jeunes ayant de 11 ans dans l'année jusqu'à 17 ans**, soit les jeunes nés entre 2005 et 2011. Les jeunes de 10 ans ayant leur 11 ans en 2022 peuvent venir.

## On y fait quoi ?

Les espaces jeunes Ados-explorers et Cogl'ados sont des lieux pour :

- **Se détendre** après les cours les mercredis ou pendant les vacances scolaires.
- **Rencontrer** des jeunes de son âge.
- **Participer** à des activités variées : sur place, sorties, sport et même des séjours !
- **Concrétiser** ses projets.

Une équipe d'animateurs toujours présente sur les temps d'accueil pour : animer, écouter, conseiller, orienter et accompagner les projets de jeunes.

## S'inscrire aux activités

Les inscriptions débuteront **le lundi 3 octobre à 19h**. Pour s'inscrire :

- **Pour les adhérents 2022** : en ligne seulement via le site [www.couesnon-mb.fr](http://www.couesnon-mb.fr)
- **Pour les nouvelles adhésions** : dossier complet (dossier de renseignement 2022, deux photos et 15 € d'adhésion) à rendre à Cogl'ados ou Ados-explorers sur place ou dans la boîte aux lettres puis inscription en ligne (inscription possible dès le dépôt du dossier).

**Attention, aucune inscription par téléphone et aucune inscription aux activités ne seront prises en compte sans dossier de renseignements 2022 complet.**

## Les modalités d'inscription au service jeunesse

Pour participer aux activités, sorties, projet, il faut adhérer au service jeunesse. L'adhésion (15 €) est valable pour l'année de janvier à décembre.

Le dossier d'inscription annuelle (2022) est à retirer et à rendre à Cogl'ados ou Ados-explorers. En adhérant, les jeunes ont la possibilité de fréquenter les deux structures.

Seuls les dossiers complets permettent de participer aux activités.

Une fois inscrit au service jeunesse, vous pouvez vous inscrire (en ligne seulement) aux activités :

[www.couesnon-mb.fr](http://www.couesnon-mb.fr)

**Si vous rencontrez des difficultés au niveau informatique**, vous avez la possibilité de prendre rendez-vous avec un animateur du service jeunesse pour vous aider à vous inscrire en vous mettant à disposition un ordinateur avec le formulaire en ligne.

**Tarif annuel fixe**  
15 € par an

avec accès à toutes les activités.

Participation supplémentaire pour certaines activités, variable selon le code couleur et le quotient familial.

**Territoire :** communauté de Couesnon Marches de Bretagne.

Quotient familial	TARIF A		TARIF B		TARIF C	
	Résident territoire	Hors territoire	Résident territoire	Hors territoire	Résident territoire	Hors territoire
0-460	2 €	3 €	8 €	9 €	13 €	14 €
461-530	2.50 €	3.50 €	8.50 €	9.50 €	13.50 €	14.50 €
531-600	3 €	4 €	9 €	10 €	14 €	15 €
601-670	3.50 €	4.50 €	9.50 €	10.50 €	14.50 €	15.50 €
671-740	4 €	5 €	10 €	11 €	15 €	16 €
741-880	4.50 €	5.50 €	10.50 €	11.50 €	15.50 €	16.50 €
881-1 020	5 €	6 €	11 €	12 €	16 €	17 €
1 021-1 200	5.50 €	6.50 €	11.50 €	12.50 €	16.50 €	17.50 €
1 201-1 400	6 €	7 €	12 €	13 €	17 €	18 €
1 401 et +	6.50 €	7.50 €	12.50 €	13.50 €	17.50 €	18.50 €



lundi 24	mardi 25	mercredi 26	jeudi 27	vendredi 28		lundi 31	mardi 1	mercredi 2	jeudi 3	vendredi 4
-------------	-------------	----------------	-------------	----------------	--	-------------	------------	---------------	------------	---------------

8h-9h **Accueil du matin** (plages payantes/0,50€)

**SUR SITE**

9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Brico &amp; déco</b> spécial Halloween	9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Atelier cuisine</b> tartes au potiron	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier Zen &amp; bien-être</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier numérique</b> médiathèque	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier créatif</b>		9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Atelier cuisine</b> mini-pizzas d'Halloween		9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier light painting</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier numérique</b> médiathèque	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier Zen &amp; bien-être</b>
		9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Jeu : Bingo gages</b> thème monstres		9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier informatique</b> montage vidéo			<i>Férié</i>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Loup garou géant</b> déguisé	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier scientifique</b> potions magiques	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier informatique</b> impression D avec le FabLab de Maen Roch

12h-13h30 **Possibilité de pique-niquer sur place**

14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Loup Garou géant</b> thème vampires	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Faites vos jeux</b> jeux de société & jeux vidéo	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Grand jeu</b> le rallye des citrouilles	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Aprèm gaming</b> spécial Minecraft			14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Aprèm Gaming</b> spécial super Smash Bros	<i>Férié</i>	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Grand jeu</b> les challenges chair de poule	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Faites vos jeux</b> jeux de société et jeux vidéo	
---	---	--	--	--	--	--	--------------	--	--	--

De 17h30 à 18h30 **After Games - Animations de fin de journée (planning affiché au local)**

			18h30 - 22h <input type="checkbox"/> <b>Soirée jeux</b> Cluedo grandeur nature			18h30 - 22h <input type="checkbox"/> <b>Soirée film</b> d'horreur				
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

**SORTIES**

9h-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Journée à Rennes</b> trampoline park et shopping	9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Piscine</b>			9h-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Journée à Saint-Malo</b> Visite du village de la Route du Rhum, et chasse au trésor		9h-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Journée à Rennes</b> lasergame et shopping	<i>Férié</i>		13h30-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Bowling</b>	13h30-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Paintball</b>	9h-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Journée à Rennes</b> patinoire et shopping
€ ♣	13h30-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Escape Game</b> spécial horreur	13h30-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Sandball</b>	13h30-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Karting &amp; Soccer</b>	€ ♣	€ ♣	€ ♣				♣	♣ € ♣

**SPORTS**

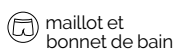
9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Sports de raquettes</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Parcours ninja warrior</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Floorball</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Disc golf</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Ball of Duty</b>		9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Basket</b>	<i>Férié</i>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Ball of Duty</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Futsal</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Badminton</b>
	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Futsal</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Multisports</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Dodgeball</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Tournoi de « ne laisse pas le ballon toucher le sol »</b>					14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Multisports</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Parcours ninja warrior</b>



argent de poche



pantalon & baskets



maillot et bonnet de bain



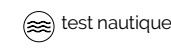
bottes



gants



pique-nique



test nautique



appareil photo



## Les journées à Rennes

Lundis 24 et 31 octobre  
et vendredi 4 novembre  
de 9h à 17h30

Patinoire, trampoline park ou lasergame sans oublier un peu de shopping et visite, choisis ta (ou tes !) journée à Rennes pour passer des moments inoubliables avec tes ami(e)s !



## Soirée film d'horreur

Lundi 31 octobre de 18h30 à 22h

Viens te faire peur avec 2 salles, 2 films, 2 ambiances pour des frissons, sursauts et cris garantis !

## Village de la Route du Rhum à Saint-Malo

Vendredi 28 octobre de 9h à 17h30

Avis à tous les matelots en herbe, Ados-Explorers débarque à St-Malo ! Viens en prendre plein la vue en admirant les voiliers et en visitant le village qui compte près de 300 exposants sur 70000m<sup>2</sup> !



## Les ateliers cuisine

Mardi 25 et lundi 31 octobre  
de 9h à 12h

Créativité et coopération seront de mise pour réaliser des gâteaux, desserts et autres recettes toutes plus délicieuses les unes que les autres. On reste dans le thème de saison avec des tartes au potiron et des pizzas à faire peur décorées spécialement pour Halloween. En route pour Top Chef !

## Atelier informatique

Vendredi 4 octobre de 9h à 12h

En partenariat avec le FabLab, apprends à créer en trois dimensions grâce à un ordinateur et une imprimante 3D. Attention, les places sont limitées !



## Ados-explorers ouvert le mercredi

entre 12h30 et 18h30

Les mercredis à Ados-explorers, les jeunes peuvent venir quand ils le veulent, entre 12h30 et 18h30.

C'est gratuit et sans inscription et ils peuvent même pique-niquer sur place. Le repas est suivi d'un temps consacré aux leçons (non



obligatoire). Ensuite, les jeunes déterminent leur choix entre l'animation du jour proposé par l'équipe d'animation, ou les ateliers libres. Ils peuvent aussi monter des projets avec le soutien des animateurs.

**Une navette est disponible pour les collégiens du collège de Tremblay à 12h25. Inscription obligatoire pour la navette par mail ou par téléphone.**

Après-midi type :

**12h30 - 13h30 :** Repas

**13h30 - 14h30 :** Temps consacré aux leçons

**14h30 - 17h30 :** L'animation du jour ou les ateliers libres

**17h30 - 18h30 :** Jeux de société – temps libre

Le programme des mercredis de septembre et octobre :

**Mercredi 21 septembre :** Atelier cuisine : éclairs au chocolat

**Mercredi 28 septembre :** Ciné & popcorn

**Mercredi 5 octobre :** Jeux d'adresse : cornhol, fléchettes, frisbee

**Mercredi 12 octobre :** Atelier créatif : mosaïque

**Mercredi 19 octobre :** Faites vos jeux : spécial Switch Sports

Permanences dans les collèges :

Le mardi midi au collège Saint André d'Antrain (Val-Couesnon)

Le jeudi midi au collège Pierre Perrin de Tremblay (Val-Couesnon)





lundi 24	mardi 25	mercredi 26	jeudi 27	vendredi 28		lundi 31	mardi 1	mercredi 2	jeudi 3	vendredi 4
-------------	-------------	----------------	-------------	----------------	--	-------------	------------	---------------	------------	---------------

8h-9h **Accueil du matin** (plages payantes/0,50€)

**SUR SITE**

9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Brico &amp; déco</b> spécial Halloween	9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Atelier cuisine</b> spécial Halloween	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier créatif</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier numérique</b> médiathèque	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier zen &amp; bien-être</b>		9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Brico &amp; déco</b> spécial Halloween		9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Atelier cuisine</b> spécial Halloween	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier numérique</b> médiathèque	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier zen &amp; bien-être</b>
	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier photos</b>		9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Good jobs</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier Fab Lab</b> Made in Roch		9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Atelier fabrication de cosmétique</b>	<i>Férié</i>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier créatif</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Good jobs</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier théâtre</b>

12h-13h30 **Ouverture du beach bar et jeux apér'eau**

14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Grand jeu</b> les kim's des sens	13h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Forest game</b> 	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Loup garou géant</b>	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Faites vos jeux</b>	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Grand jeu</b> le savant fou		14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Grand jeu</b> fais-moi peur	<i>Férié</i>	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Loup garou géant</b>	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Faites vos jeux</b>	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Casino des citrouilles</b> • viens déguisé et gagne des cadeaux
--	--	---	--	---	--	---	--------------	---	--	--

De 17h30 à 18h30 **Ouverture du beach bar et jeux apér'eau**

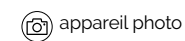
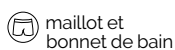
	20h-22h <input type="checkbox"/> <b>Soirée ciné</b>		20h-22h <input type="checkbox"/> <b>Soirée Chili parents-ados</b> massage, vernis, jeux vidéo...			18h30-22h <input type="checkbox"/> <b>Grand jeu</b> chasse aux bonbons (viens déguisé)			20h-22h <input type="checkbox"/> <b>Soirée escape game</b> Koh-lanta	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**SORTIES**

9h-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Journée à Rennes</b> Visite du Roazhon Parc et shopping 	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>VTT</b>	9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Piscine</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Un jour, un métier</b> Couturière	9h-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Journée à Saint-Malo</b> Visite du village de la route du Rhum 		9h-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Journée à Rennes</b> shopping et patinoire 	<i>Férié</i>	9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Piscine</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Équitation</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Un jour, un métier</b> Pôle santé du Coglais
	13h30-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Bowling</b>	13h30-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Lasergame</b>	13h30-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Trampoline Park</b>					13h30-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Lasergame</b>	13h30-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Karting &amp; soccer</b>	

**SPORTS**

9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Tennis de table</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Je découvre le</b> Bumball	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Ball of Duty</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Je découvre le</b> Floorball	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Tennis</b>		9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Ball of Duty</b>	<i>Férié</i>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Tennis</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Je découvre le</b> Dodgeball	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Tennis de table</b>
14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Futsal</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Badminton</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Tournoi de palet, pétanque, molky</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Basket</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Multisports</b>		14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Futsal</b>		14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Tournoi des 3 ballons</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Basket</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Badminton</b>





### Atelier théâtre

Vendredi 4 novembre  
de 9h à 12h

Viens découvrir le théâtre à travers différents ateliers. Au menu : sketches, marionnette, ombre chinoise ou bien kamishibai.

### Atelier fabrication de cosmétique

Lundi 31 octobre  
de 9h à 12h

Viens apprendre à réaliser du baume à lèvres ou du shampoing. Tu repartiras avec pleins de recettes que tu pourras réaliser chez toi.

### Journée route du Rhum à Saint-Malo

Vendredi 28 octobre  
de 9h à 17h30

Viens découvrir la célèbre course de voilier qui part tous les 4 ans de Saint-Malo. Au programme : découverte des voiliers et du village de la course avec près de 300 exposants !



### Good jobs

Jeudi 27 octobre  
et jeudi 3 novembre  
de 9h à 12h

Ces matinées te permettront de faire tes devoirs accompagné d'un animateur et ainsi profiter du reste de tes vacances sereinement.

### Un jour, un métier

Jeudi 27 octobre  
et vendredi 4 novembre  
de 9h à 12h

À la découverte des métiers ! Entre jeunes, découvre des secteurs d'activités et des métiers de notre territoire.



### Cogl'ados le mercredi

entre 12h30 et 18h30

Les mercredis à Cogl'ados, les jeunes peuvent venir quand ils le veulent, entre 12h30 et 18h30.

C'est gratuit et sans inscription et ils peuvent même pique-niquer sur place. Le repas est suivi d'un temps consacré aux leçons (non obligatoire). Ensuite, les jeunes déterminent leur choix entre l'animation du jour proposé par l'équipe d'animation, ou les ateliers libres. Ils peuvent aussi monter des projets avec le soutien des animateurs.

Après-midi type :

**12h30 - 13h30** : Repas

**13h30 - 14h30** : Temps consacré aux leçons

**14h30 - 17h30** : L'animation du jour ou les ateliers libres

**17h30 - 18h30** : Jeux de société – temps libre

Le programme des mercredis de septembre à décembre :

**Les mercredis de septembre** : Couture & origami

**Les mercredis d'octobre** : Création d'une BD & modelage

**Les mercredis de novembre** : Peinture & expériences scientifiques

**Les mercredis de décembre** : Cuisine & déco, animations de Noël

**Dernier mercredi de chaque mois** : grand jeu !

Et chaque mercredis : découverte d'un nouveau jeu de société, jeux vidéo, baby-foot, tennis de table, palets...

Permanences dans les collèges :

Le mardi midi au collège Angèle Vannier à Saint Brice en Coglès (Maen Roch)

Le jeudi midi au collège Jeanne d'Arc à Saint Brice en Coglès (Maen Roch)




## Au quotidien



Votre enfant doit venir avec un sac à dos, une bouteille d'eau ou gourde, une casquette ou chapeau, de la crème solaire et des Lunettes de soleil, un vêtement de pluie type K-way, une deuxième paire de chaussures (propres) pour les activités sportives en salle.

**Tenue pour les activités.** Pour les activités sportives, il est demandé de fournir une 2<sup>e</sup> paire de basket (propre) dans le sac à dos afin de préserver le sol de la salle de sport. Pour la piscine, le bonnet de bain est obligatoire. Pour les sorties activités nautiques ou plage, il faut impérativement un change complet (maillot de bain, serviette, t-shirt, gel douche). Pour les activités nautiques, vous devez fournir un test nautique. Lors des animations en plein air du type « Forest Game » (en forêt), pantalon et manches longues sont obligatoires pour éviter les tiques. Pour les grands jeux et les animations, il est préférable d'avoir des baskets.

## Les pique-niques

 Le pique-nique est à fournir pour chaque journée ou lorsque votre enfant reste manger sur place. Le sac de pique-nique est obligatoirement un sac isotherme avec pain

de glace froid. Privilégier les aliments stables à température ambiante : compotes, fruits, légumes cru, pain... L'eau est la boisson indispensable. Éviter les produits à risque : œufs, mayonnaise, yaourt, poissons, etc.



Amélie Viel  
**Cogl'ados** : 07 89 05 45 02  
coglados@couesnon-marchesdebretagne.fr



Nicolas Murignieux  
**Ados-explorers** : 06 85 32 55 15  
ados-explorers@couesnon-marchesdebretagne.fr



Eddy Marsault  
**Service jeunesse** : 07 89 05 44 89  
jeunesse@couesnon-marchesdebretagne.fr

## Consommez « éco-responsable » !



Lors de son inscription aux activités, votre enfant ne pourra pas choisir uniquement des activités dites *de consommation*. Pour une activité payante, il devra participer au minimum à une activité gratuite. Il faut un équilibre entre les activités payantes et gratuites.

Les activités *de consommation* (en couleur sur le programme) sont très demandées par les jeunes. Pour que tous puissent en bénéficier, une règle à respecter lors des inscriptions :

- Nous demandons aux jeunes de choisir au maximum deux activités bleues ou vertes par semaine de vacances.



L'essentiel & plus encore