

Summer



DE 11 À 17 ANS

9H30 - 18H

TOUR DU PAPEGAUT

# CAP' JEUNES

Pré-inscription le vendredi 15 juin, de 17h à 19h.  
Inscriptions sur le portail Montfort F@mille à partir du 16 juin.

# CAP'JEUNES INFOS À CONNAITRE

Summer

## QUOI ?

C'est un lieu d'accueil de jour pour les adolescents de 10 à 17 ans. A la différence d'un centre de loisirs, et hors temps d'activité organisée, les jeunes peuvent aller à venir comme ils le souhaitent. Ils sont autonomes pour trouver une activité qui leur convient. Jeux, bricolage, babyfoot, billard, et même console sont à leur disposition. Un animateur est toujours présent pour les accueillir et être à leur écoute.

## QUAND ?

**En période scolaire**, le Cap'Jeunes ouvre le mercredi après-midi, de 14h30 à 18h et le vendredi après-midi, de 15h à 18h pour les plus grands (14-18 ans).

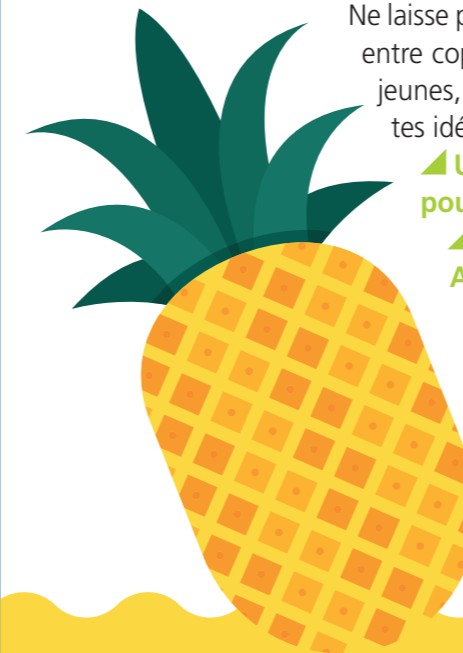
**Pendant les vacances**, le Cap'Jeunes ouvre ses portes de 9h30 jusqu'à 18h. Exceptionnellement, des soirées sont organisées, et le Cap'Jeunes peut fermer plus tard.

**Le midi**, l'équipe te propose de venir manger sur place. Il y a une cuisine équipée avec four et micro-ondes. Apporte ton pique-nique ou ton Tupperware !

Au programme de cette plaquette, tu trouveras une large gamme de propositions pour animer tes vacances. Tu retrouveras des activités sportives : « Bouge Ton corps », des activités bricolage, cuisine, jardinage : « Do it yourself », des soirées : « Cap 'Party », des temps au Cap'Jeunes : « Cap'Acti », des journées ou après-midi « impro », et de nombreuses sorties. Le rendez-vous se fera toujours au Cap'Jeunes. Alors, n'attend plus ! Fais tes repérages et pense à t'inscrire le plus rapidement possible sur le portail Montfort F@mille.

# + D'INFOS SUR LE PROGRAMME !

LES TEMPS D'ACCUEIL LIBRE :  
« MÈNE LE CAP' »  
PENDANT LES VACANCES D'ÉTÉ,  
C'EST TOUS LES MARDI, MERCREDI  
ET JEUDI, DE 9H30 À 18H.



## NOUVEAUTÉ – LE CAP'INCUBATEUR

Ne laisse plus dormir tes envies et tes idées ! Qu'il s'agisse de grandes aventures, petits voyages entre copains, projets artistiques, besoin de se mettre en réseau, ou de rencontrer d'autres jeunes, trois après-midi d'échanges, de discut' sont prévues pour que tu viennes partager tes idées et mettre en place des projets. **Déjà des idées en cours :**

▲ **Un groupe de copines prépare et autofinance son séjour à Paris depuis mars pour partir du 27 au 29 août.**

▲ **Valentin prépare et cherche des acteurs pour son prochain court-métrage. Alors on fait quoi en 2019 ?**

## LES JOURNÉES (DEMI-JOURNÉES) EN TOTALE IMPRO

S'il y a des activités qui n'apparaissent pas dans le programme, ces créneaux te permettent de te manifester. Un animateur, un minibus, du matériel, et une après-midi entière pour faire ce que tu veux... Ou plutôt, ce que vous voulez ! Prévoir des chaussures de sports et éventuellement des affaires de baignade... Qui sait ?



# LES CAMPS INFOS À CONNAITRE

## DU 9 AU 13 JUILLET 2018 LE CAMP MULTISPORTS À SAINT-VINCENT-SUR-OUST (35)

En passerelle avec l'ALSH, nous partons du mardi matin jusqu'au vendredi soir et nous planterons les tentes au camping Le Pinfaut. Au programme : courses d'orientation, parcours aventure, canoë, et d'autres activités qui te permettront de découvrir la fameuse Île aux Pies.

Test anti-panique obligatoire, réunion d'informations le mardi 26 juin à 18h30 au Cap'Jeunes.  
12 places / De 11 à 13 ans.

## DU 24 AU 27 JUILLET 2018 LE CAMP ITINÉRANT VELO

Sur les chemins de Brocéliande, nous passerons deux nuits au camping de Concoret, et une nuit au camping de Paimpont. Nous nous déplacerons uniquement à vélo pour partir en activités ou faire quelques courses... Alors prêt.e à pédaler et à découvrir les joies de l'itinérance ?

Test anti-panique obligatoire, réunion d'informations le mercredi 28 juin à 18h30 au Cap'Jeunes.  
12 places / De 11 à 14 ans





**SEMAINE  
DU 9 AU 13  
JUILLET 2018**

## LUNDI 9 JUILLET

 **BOUGE TON CORPS !  
CHOISIS TON SPORT**

Ultimate, Handball, Football, Basket, Ping-pong, Badminton... Cet après-midi, tu as le choix !

11-17 ans / De 14h à 17h

 **CAP'ACTI !  
THÉÂTRE D'IMPRO**

En commençant par des petits jeux de rôles, cette séance sera l'occasion de s'initier au théâtre d'impro et de révéler tes talents d'acteur !

11-14 ans / De 14h à 17h

## MARDI 10 JUILLET

 **CAP' EN BRICOLE  
FABRICATION  
DE CERF-VOLANTS**

Pour toutes les journées à la plage qui arrivent cet été, on te propose de venir fabriquer ton cerf-volant.

11-17 ans / De 10h à 12h

**CAP' INCUBATEUR  
AVENTURE**

Ne laisse plus dormir tes envies !

De 14h à 17h

 **CAP' PARTY  
CAP'MATCH**

Ce soir, c'est la demi-finale !!! Enfile les couleurs et viens soutenir ton équipe préférée. Pour un repas rapide et efficace, ce soir, ce sera Croq' Messieurs.

10-17 ans / De 19h à 22h

## MERCREDI 11 JUILLET

 **BOUGE TON CORPS !  
BASEBALL/THÈQUE**

Le Cap'Jeunes te propose de t'immerger dans la culture sportive américaine pour une matinée.

11-14 ans / De 10h à 12h

 **CAP'ACTI !  
GRAND JEU  
FORÊT SAINT-LAZARE**

Cet après-midi, nous irons faire un grand jeu en plein air avec les plus grands de l'ALSH. Défiance, endurance, et stratégies d'équipe seront mises à l'épreuve. Enfile tes baskets et emmène le soleil !

11-13 ans / De 14h à 17h

## JEUDI 12 JUILLET

 **CAP' EN BOUCHE  
TOP CHEF**

Es-tu prêt à relever le défi d'une journée entière de cuisine ? Viens avec une recette salée pour le midi, pour l'après-midi, ce sera pâtisseries ! Attention, les papilles des jurys sont très sensibles !

11-17 ans / De 10h à 17h

 **CAP' PARTY  
ZAGAMORE**

Plonge dans l'univers mystérieux du Far West américain pour défendre ton clan... Le chef indien a besoin de ses plus fins stratèges à ses côtés pour vaincre son adversaire.

11-15 ans / De 20h à 22h  
Possibilité de venir dès 19h15 avec son pique-nique.

## VENDREDI 13 JUILLET

 **VOIR AILLEURS  
SORTIE CAP'MALO**

Le matin, selon vos envies, visite du vieux Saint-Malo, balade, jeux sur la plage, magazines, baignades... Mais l'après-midi, à 13h30, c'est sportif ! Le Playa Tour se pose sur la Plage Rochebonne et nous propose beach soccer, beach volley, athlétisme, beach rugby, sensibilisation au secourisme, tchoukball, homeball, et d'autres encore... Esprit d'équipe indispensable !

Prends ton maillot, tes chaussures, ta serviette, ta crème solaire, ton pique-nique et embarque avec nous ! Test anti-panique obligatoire.

11-17 ans / De 9h30 à 18h



# SEMAINE DU 16 AU 20 JUILLET 2018

**LUNDI 16 JUILLET**

 **BOUGE TON CORPS !  
SPORT SURPRISE**

Cet après-midi, il te suffit juste de mettre tes chaussures de sport et monter dans le minibus... Le reste, ce sera la surprise!

11-17 ans / De 14h à 17h30

 **BOUGE TON CORPS !  
PISCINE**

Avec cette chaleur, rien de tel que de passer l'après-midi à la fraîche. Maillots de bain et test anti-panique obligatoire.

11-14 ans / De 14h à 17h

 **CAP' PARTY  
CHAMPIONNAT  
PALETS ET MOLKY**

Dans la cour de la Tour, nos équipes s'affronteront autour de ces jeux en bois. Penses-tu avoir le compas dans l'œil ?

11-17 ans / De 20h à 22h

Possibilité de venir dès 19h15 avec son pique-nique.

**MARDI 17 JUILLET**

 **CAP' EN BRICOLE  
LA FABRIQUE  
EN PALETTES**

Avec des palettes de récupération, viens fabriquer des meubles intérieurs ou extérieurs. Si tu as des gants de travail chez toi, c'est l'occasion de les sortir. Pense aussi à prévoir ton pique-nique pour le midi.

11-17 ans / De 10 à 17h

 **CAP' ACTI !  
BABY-BILLARD**

En équipes, vous vous affronterez au Baby et au Billard... Fairplay obligatoire !

11-15 ans / De 10h à 12h

 **VOIR AILLEURS  
RANDO**

As-tu déjà pris le temps de te balader dans la forêt et les vallons de la Chambre aux Loups ? Et en plus avec des copains et des copines ! C'est l'occasion. Bonnes chaussures obligatoires.

11-17 ans / De 14h à 18h

**MERCREDI 18 JUILLET**

 **CAP' EN BRICOLE  
FUSÉES À EAU**

Parés au décollage ? Avec de simples bouteilles, de l'eau et un peu de matériel, visons la Lune !

11-14 ans / De 10h à 12h

 **CAP' ACTI !  
TOURNOI FIFA**

On reste dans l'esprit coupe du monde avec un tournoi Fifa. Chauffons les pouces et la victoire est à nous !

11-17 ans / De 10h à 12h

 **VOIR AILLEURS  
QUARTIER D'ÉTÉ**

Ce festival rennais, éco-citoyen à mi-chemin entre musiques du monde et cultures urbaines rassemble en soirée de jeunes talents et des artistes de renom. Conçu pour et par les jeunes, il leur permet dès 14h de partager des activités gratuites, sportives ou culturelles, engagées et apaisantes.

10-17 ans / Départ à 14h.  
Prévoir son pique-nique.

**JEUDI 19 JUILLET**

**JOURNÉE  
TOTALE IMPRO !**

Des animateurs, un minibus, du matériel et une journée entière pour faire ce que tu veux... Ou plutôt, ce que vous voulez. Mais pour préciser tout ça ensemble, ta présence est impérative le mercredi 18 juillet à 15h.

11-17 ans / De 10h à 18h  
Prévoir pique-nique

 **CAP' EN BRICOLE  
RELOOK TES FRINGUES !**

Ce matin, c'est couture et peinture pour redonner vie à tes vieux vêtements.

11-17 ans / De 10h à 12h

 **CAP' EN BRICOLE  
RÉPAR' VÉLO**

Au Cap'Jeunes aujourd'hui, on bricole dans la cour. Et on peut essayer de tout réparer, et on peut même construire de nouvelles choses... Place à la logique, la création et la concentration, mais tout de même dans la détente.

11-17 ans / De 14h à 17h

**VENDEDI 20 JUILLET**

 **BOUGE TON CORPS !  
CHOISIS TON SPORT**

Ultimate, handball, football, basket, ping-pong, badminton... Tu as le choix !

11-17 ans / De 9h30 à 12h

 **CAP' EN BOUCHE  
ATELIER CUISINE**

... mais tout d'abord, s'impose un petit tour au marché de Montfort... Pense à emmener une recette qui t'émoustille les papilles !

11-17 ans / De 9h45 à 13h30

 **VOIR AILLEURS  
ESCALAD'ARBRES**

Direction le parc aventure Mi-Forêt de Liffré. Bonnes chaussures obligatoires.

11-17 ans / RDV à 13h15. Retour à 18h30.

 **DO IT YOURSELF  
CAP'EN BRICOLE**

Création de bijoux, string art, fabrication d'attrape rêves, ou toutes les idées qui te passent par la tête...

11-14 ans / De 14h à 17h



**SEMAINE  
DU 23 AU 27  
JUILLET 2018**

## LUNDI 23 JUILLET

 **BOUGE TON CORPS !  
SORTIE VTT SPORTIVE**

Viens avec ton vélo et ta bouteille d'eau et pars pour une matinée sportive sur le territoire étendu de Montfort.

11-15 ans / De 9h30 à 12h

 **VOIR AILLEURS  
ESCAPE GAME**

*Observation, réflexion, sang-froid et collaboration sont des qualités qu'il nous faudra pour résoudre tous ensemble ce mystère. Le temps est notre ennemi !*

*Synopsis : « Sur les traces d'une mystérieuse organisation, vos recherches vous ont menés à une annonce intrigante : on recherche des cobayes pour une expérience portant sur des mesures de l'intelligence humaine. Gouvernement, multinationales, CIA ??? Qui se cache derrière ? Un seul moyen de le savoir : participer à « L'Expérience ». Relèverez-vous le défi ? »*

**RDV au Cap'Jeunes à 13h30. Retour vers 17h. Scénario adapté pour les 12-17 ans.**

## MARDI 24 JUILLET

 **CAP' DÉBROUILLE  
ÉCOLO**

Ce matin apprend à fabriquer tes produits d'hygiène et cosmétiques à base de produits écolo et naturels.

11-17 ans / De 10h à 12h

 **DO IT YOURSELF  
ATELIER DESSIN,  
MANGA, BD**

Cet après-midi, on laisse courir nos crayons sur le papier. Dans l'esprit manga, bandes dessinées, tout seul ou à plusieurs, on peut tout imaginer !

11-17 ans / De 14h à 17h

 **CAP' PARTY  
DÉFI-FOUS**

Pour commencer la soirée, viens avec un pique-nique, puis nous nous affronterons sur des défis en tous genres... Fou-rires garantis !

10/15 ans - de 19h30 à 22h

## MERCREDI 25 JUILLET

 **CAP' EN BOUCHE  
DE L'AUTRE CÔTÉ DU  
GLOBE !**

En avant la cuisine ! Ce midi, le thème, c'est cuisine asiatique. Pense à emmener une recette qui t'émoustille les papilles !

11-17 ans / De 9h45 à 13h30

**APRÈS-MIDI  
TOTALE IMPRO !**

Des animateurs, un minibus, du matériel et un après-midi entier pour faire ce que tu veux... Ou plutôt, ce que vous voulez.  
11-17 ans / De 14h à 18h

## JEUDI 26 JUILLET

 **BOUGE TON CORPS !  
CHOISIS TON SPORT**

Viens avec ton vélo et ta bouteille d'eau et pars pour une matinée sportive sur le territoire étendu de Montfort.

11-15 ans / De 9h30 à 12h

 **VOIR AILLEURS  
BALADE CONTÉE EN  
BROCÉLIANDE**

Pendant trois heures, nous avons le privilège d'avoir un guide qui nous emmènera sur différents endroits mythique de la forêt de Brocéliande. Réservé aux oreilles curieuses et attentives...

11-17 ans / Départ à 13h15. Retour à 18h.

 **CAP' PARTY  
BURGERS ET JEUX**

Des petits jeux, des grands jeux, jeux de sociétés et jeux de rôles. Il y en aura pour tout le monde !

11-17 ans / De 19h à 22h

## VENREDI 27 JUILLET

 **VOIR AILLEURS  
TRÉMELIN**

Pour finir le mois de juillet nous te proposons une journée au domaine de Trémelin. Au programme : grands jeux, balade, ou baignade. L'après-midi, prépare ton maillot, nous ferons de la voile. Test anti-panique obligatoire. Prévoir son pique-nique.

11-17 ans De 10h à 17h30



**SEMAINE  
DU 20 AU 24  
AOÛT 2018**

**LUNDI 20 AOÛT**

 **BOUGE TON CORPS !  
RAFTING**

Direction le stade nature eaux vives à Cesson-Sévigné pour une session de pagaie en équipe. Pour se mettre dans le bain, on te propose de venir avec ton pique-nique. Test anti-panique obligatoire.

11-17 ans - Départ à 12h15. Retour à 18h30.

 **DO IT YOURSELF  
CAP'EN BRICOLE**

Création de bijoux, string art, fabrication d'attrape rêves, ou toutes les idées qui te passent par la tête... Le matériel disponible au Cap'Jeunes te permettra de réaliser de merveilleuses choses !

11-14 ans / De 14h à 17h

**MARDI 21 AOÛT**

 **CAP'ACTI !  
CLUEDO GÉANT**

Aux côtés du Cap'Jeunes, organise le Cluedo géant de ce soir. Emmène ton repas pour la pause de midi.

11-17 ans / De 10h à 17h

 **BOUGE TON CORPS !  
CHOISIS TON SPORT**

Ultimate, Handball, Football, Basket, Ping-pong, Badminton... Tu as le choix !

11-17 ans / De 9h30 à 12h

 **CAP'ACTI !  
APREM' JEUX**

Des petits jeux, des grands jeux, jeux de sociétés et jeux de rôles. Il y en aura pour tout le monde !

11-17 ans / De 14h à 17h

 **CAP' PARTY  
CLUEDO GÉANT**

Un crime a été commis, mais par qui ? Dans quel endroit ? Avec quelle arme ? Découvrez en équipe qui se cache derrière le drame.

11-17 ans / De 20h à 22h

**MERCREDI 22 AOÛT**

 **VOIR AILLEURS  
JOURNÉE À NANTES**

Aujourd'hui, on sort des sentiers battus et on fait quelques kilomètres pour rejoindre la ville magique de Nantes. De 12h à 14h, nous irons nous émerveiller dans la galerie des Machines de l'île et le carroussel des Mondes marins.

On sait qu'à Nantes il y a un skate parc populaire, alors pour les amateurs prenez vos planches à roulettes ! Et pour le reste de la journée... Surprise ! Penser à prendre un gros petit déjeuner et/ou des goûters, de bonnes chaussures, une bouteille d'eau et un pique-nique.

11-17 ans / De 9h à 18h30

**JEUDI 23 AOÛT**

 **DO IT YOURSELF  
À L'ANTENNE !**

Découvre Fréquence 8, la radio de Montfort. Glisse-toi dans la peau d'un chroniqueur. Prévois ton repas.

11-17 ans / De 9h45 à 17h30

**CAP' INCUBATEUR  
MUSIK**

Au Cap'Jeunes, il y a la scène et il y a toi et tous les autres musiciens de Montfort. On se rencontre ? On boeuf ? On organise une soirée concert ?

11-17 ans / De 10h à 12h

 **DO IT YOURSELF  
MIX MUSICAL**

Apprend les bases du mix musical.

12-17 ans / De 14h à 17h

 **CAP' PARTY  
VEILLÉE LOUP-GAROU**

Les habitants de la Tour s'endormiront paisiblement jusqu'à ce que les loups garou sèment la zizanie dans le village. Avec quels astuces réussiront-ils à survivre ensemble ?

11-14 ans / De 20h à 22h

**VENREDI 24 AOÛT**

 **CAP' EN BOUCHE  
COOKIE SPÉCIAL**

Ce matin, découvre comment on peut faire des cookies sans œufs, sans lait, sans beurre... Chouette, une nouvelle manière de cuisiner !

11/17 ans / De 10h à 12h30

 **BOUGE TON CORPS !  
STREET BALL**

Échauffe-toi les jambes et les poignets, ce matin c'est basket-ball de rue !

11-17 ans / De 10h à 12h

 **CAP'ACTI !  
VENTRIGLISS'**

Enfile ton maillot de bain et viens glisser de toutes les manières possibles sur la bâche savonneuse. Eclate garantie !

11-17 ans / De 14h à 17h



# SEMAINE DU 27 AU 31 AOÛT 2018

LUNDI 27 AOÛT

 **CAP' ACTI !  
TROC TA PATATE**

A partir d'une simple patate, c'est à l'équipe qui réussira à ramener à la fin de l'après-midi l'objet le plus improbable !

11-14 ans / De 14h à 17h

MARDI 28 AOÛT

 **DO IT YOURSELF  
CAP' DÉBROUILLE**

Ce matin, on te propose des ateliers scientifiques en tout genre. Place à l'expérience ! (Garantie 100% sans danger)

11-13 ans / De 9h30 à 12h

**APRÈS-MIDI  
TOTALE IMPRO !**

Des animateurs, un minibus, du matériel et un après-midi entier pour faire ce que tu veux... Ou plutôt, ce que vous voulez.  
11-17 ans / De 14h à 18h

 **CAP' PARTY  
CINÉ PLEIN AIR**

... avec le choix du film

11-17 ans / De 20h30 à 22h30  
Possibilité de venir dès 19h15 avec son pique-nique.

MERCREDI 29 AOÛT

**CAP' INCUBATEUR  
GRANDE AVENTURE**

Ne laisse plus dormir tes envies !

10h-12h

 **VOIR AILLEURS  
ROBOT BLUES BOT**

Sortie à la médiathèque pour une animation Robot Blue Bot. Pas si facile de capter les codages pour commander des robots. Cap' ?

11-17 ans / De 14h45 à 17h

JEUDI 30 AOÛT

 **CAP' ACTI !  
PRÉPARE LA SOIRÉE  
DE FIN D'ANNÉE**

Organise la soirée de fin d'été. Déco, cuisine, aménagement...Le tout dans une ambiance festive et détendue !

11-17 ans / De 10h à 12h

 **BOUGE TON CORPS !  
PISCINE**

Avec cette chaleur, rien de tel que de passer l'après-midi à la fraîche. Maillots de bain et test anti-panique obligatoire.

11-14 ans / De 14h à 17h

VENDREDI 31 AOÛT

 **CAP' ACTI !  
GRAND JEU PLEIN AIR**

Cet après-midi, nous irons faire des grands jeux en plein air. Défiance, endurance, et stratégies d'équipe seront mises à l'épreuve. Enfile tes baskets et emmène le soleil !

10-14 ans / De 14h à 17h

JEUDI 30 AOÛT

 **CAP' PARTY  
SOIRÉE FIN DE L'ÉTÉ**

L'été c'était vraiment trop chouette ! Et avant la rentrée, le Cap' jeunes vous invite à sa dernière belle soirée. Vous avez participé aux activités où aux séjours : soyez les bienvenus ! **Soyez chic, mettez votre plus belle robe ou votre plus beau costume, mais n'oubliez votre détail choc, et rejoignez LA SOIREE CHIC & CHOC !** L'équipe d'animation vous réserve un programme haut en couleurs et en surprises et vous attends nombreux ! **(Soirée réservée aux jeunes de moins de 18 ans, les parents : merci de votre compréhension.)**

Repas compris – A partir de 18h30 jusqu'à 22h – Pensez à vous inscrire !



# CAP' JEUNES

Grille tarifaire téléchargeable sur le portail Montfort F@mille.

## Renseignements et inscriptions

Solène CAILLEAU :

T. 06 63 27 70 99

[solene.cailleau@montfort-sur-meu.fr](mailto:solene.cailleau@montfort-sur-meu.fr)