

## Multisports

### Multisports junior (semaine A et B)

Un programme adapté aux plus grands : tir à l'arc, sports co, sports de raquettes, escalade.

### Multisports de 4 à 8 ans

Un programme basé sur la découverte et la pratique de plusieurs activités sportives : sports collectifs, jeux de raquettes, athlétisme, gym...

## Tir à l'arc

Découverte du matériel. Initiation au tir et jeux.



## Ultimate

Découverte de ce sport d'équipe, apprentissages techniques, exercices d'adresse et jeu collectif.

## Voile

Départ et retour au COV

Catamaran, initiation à la voile.

## VTT

Fournir vélo (VTC ou VTT pour les 6/10 ans) et casque obligatoire. Gants recommandés.

Passage des vitesses, freinage, positionnement et ballade dans les bouillides.

### VTT baby

Apprentissage ludique de la conduite du vélo sans les roulettes.



## Sports Co.

### Handball / Hockey / Volley

Découverte des règles du jeu, apprentissages techniques et jeu collectif.

## ACCUEIL DES ENFANTS

Accueil des enfants au COV dès 8h45 le matin et après leur activité jusqu'à 18h.  
Tous les rendez-vous se font au COV.

## LA JOURNÉE AU COV, C'EST POSSIBLE !

Les enfants inscrits à un stage le matin et un l'après-midi ou à un stage à la journée peuvent pique-niquer sur place sous la surveillance d'un animateur.



## TARIFS DES ACTIVITÉS

Les colonnes T0 à T5 concernent les habitants de Valbonne. Dans le cadre d'une convention signée avec la ville de Valbonne, une grille de tarifs basée sur le quotient familial a été mise en place. En vous munissant de votre quotient familial (transmis par votre CAF), nous vous indiquerons le taux auquel vous avez droit.  
*Sans justificatif, le tarif hors commune vous sera appliqué.*

POUR LES SEMAINES SEM. A ET SEM. B	TARIF UNIQUE
MULTISPORTS JUNIOR (11-14 ANS)	la semaine : 160 € en journée - 80 € en 1/2 journée
ESCALADE FALAISE SEMAINE B	la semaine : 120 €
JOURNÉE PLEIN AIR (11 ANS ET +)	
KAYAK DE MER	47 € la journée
ESCALADE FALAISE	

TARIFS À LA SEMAINE (5 JOURS)	Adhérents hors commune	Valbonne					
		T5	T4	T3	T2	T1	T0
1 STAGE 1/2 JOURNÉES	95€	90€	82,80€	55,80€	40,50€	20,70€	9,90€
2 STAGES 1/2 JOURNÉES	190€	180€	165,60€	111,60€	81€	41,40€	19,80€
MULTISPORTS matin+après-midi	160€	152€	140€	95€	69€	35€	17€
VOILE	157€	147€	122€	94€	78€	57€	25€

TARIFS À LA SEMAINE (4 JOURS : S6 12 AU 16 AOÛT)	Adhérents hors commune	Valbonne					
		T5	T4	T3	T2	T1	T0
1 STAGE 1/2 JOURNÉES	76€	72€	67€	45€	32€	16€	8€
2 STAGES 1/2 JOURNÉES	152€	144€	134€	90€	64€	32€	16€
MULTISPORTS matin+après-midi	128€	122€	112€	76€	55€	28€	13€

ZUMBA® FITNESS ADULTES 10 € la séance ou 36 € les 4 séances

Les conditions de remboursement et d'annulation et l'ensemble des modalités sont à demander au secrétariat ou à consulter sur le site [www.cov-valbonne.org](http://www.cov-valbonne.org)

## Renseignements, accueil & inscription

COV - 190, rue Frédéric Mistral - CIV BP 97  
06902 Valbonne Sophia Antipolis Cedex  
Tél : 04 92 94 33 43 / Fax : 04 92 94 33 44  
courriel : [cov.valbonne@wanadoo.fr](mailto:cov.valbonne@wanadoo.fr)  
site : [www.cov-valbonne.org](http://www.cov-valbonne.org)

Horaires : lun. mar. 13h30-18h  
du mer. au ven. 10h-18h non-stop



# STAGES SPORTIFS ÉTÉ 2019

OUVERTS À TOUS À PARTIR DE 4 ANS

Document imprimé sur un site IMPRIM'VERT - Crédits photo : Le Gal / COV / Shutterstock - Création : www.pie.com.fr - ne pas jeter sur la voie publique

## TOUS LES RENDEZ-VOUS SE FONT AU COV

## Badminton

Apprentissage des règles et des techniques de jeu, mini tournois et matchs ludiques.

## Escalade

### Escalade mini

Initiation à la salle d'escalade.

### Escalade junior

Initiation à la salle d'escalade. Sécurité, techniques d'escalade.



## Escrime

Découverte et initiation. Apprentissages techniques et respect des règles.

## Gym Rythmique

Initiation, découverte de la manipulation des 5 engins (ballon, corde, cerceau, massue, ruban) et travail des bases de danse gymnique.



## Kayak

Départ et retour au COV

### Kayak mini

Découverte de l'activité, jeux nautiques, initiation.

### Kayak junior

Jeux nautiques, initiation aux premières manœuvres, mini-randonnées.

**COV CLUB OMNISPORTS DE VALBONNE**

# LES MARDIS DE LA ZUMBA® !



**9, 16, 23, 30 JUILLET**  
à la salle des Bouillides

**Adultes à partir de 16 ans**  
de 18h30 à 20h

**Prix : 10€/séance - 36€ les 4 séances**

Mélange de danses et de fitness accessible à tous. Le moyen le plus fun de se défouler et se dépenser.



## POUR LES PLUS GRANDS

**S<sup>em.</sup> A du 24 au 28 juin et S<sup>em.</sup> B du 1 au 5 juillet**  
**AU PROGRAMME :**

### MULTISPORTS JUNIOR 11/14 ANS :

Programme à titre indicatif

**TIR À L'ARC / SPORTS CO / SPORTS DE RAQUETTES**  
**ESCALADE**

### JOURNÉES PLEIN AIR 11 ANS ET + :

**Kayak de mer :** initiation et randonnées sur le littoral (Esterel, Ile de Lérins, Cap d'Antibes)

**Escalade en falaise :** initiation et découverte de l'activité sur les sites naturels du département.

### ESCALADE FALAISE (S<sup>EM.</sup> B) :

**Lundi :** initiation et préparation à la salle d'escalade.

**Mardi à vendredi :** mise en pratique sur les falaises du département. Maniement de cordes, sécurité, technique d'escalade.



## PROGRAMME JUILLET 2019

### SEMAINE A : 24 JUIN AU 28 JUIN

#### JOURNÉES OU DEMI-JOURNÉES

Multisports	11/14 ans	9h30-12h/13h30-16h	
<b>JOURNÉES PLEIN AIR</b>			
Kayak de mer	11 ans et +	10h-17h	lundi 24
Escalade falaise	11 ans et +	10h-17h	mardi 25
Kayak de mer	11 ans et +	10h-17h	mercredi 26
Escalade falaise	11 ans et +	10h-17h	jeudi 27

### SEMAINE B : 1 JUILLET AU 5 JUILLET

#### MATIN

Escalade falaise	11/14 ans	Lundi 9h30-12h Mar. à vend. 9h-13h
------------------	-----------	---------------------------------------

#### JOURNÉES OU DEMI-JOURNÉES

Multisports	11/14 ans	9h30-12h/13h30-16h
-------------	-----------	--------------------

### SEMAINE 1 : 8 AU 12 JUILLET

#### MATIN

Escalade mini	6/7 ans	10h-12h
Gym rythmique	6/10 ans	9h30-12h
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h
Tir à l'arc	8/12 ans	9h30-12h

#### APRÈS-MIDI

Kayak mini	6/7 ans	14h-17h
Badminton	8/12 ans	14h-16h30
Escalade junior	8/12 ans	14h-16h
Voile catamaran	8/11 ans	13h30-17h45

#### MATIN | APRÈS-MIDI | JOURNÉE

Multisports	4/5 ans - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30
-------------	-------------------	--------------------

### SEMAINE 2 : 15 AU 19 JUILLET

#### MATIN

VTT mini	6/7 ans	10h-12h
Escalade mini	6/7 ans	10h-12h
Escrime	8/12 ans	9h-12h
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h

#### APRÈS-MIDI

Kayak mini	6/7 ans	14h-17h
Escalade junior	8/12 ans	14h-16h
Volley	8/12 ans	14h-16h30
Voile catamaran	8/11 ans - 12/16 ans	13h30-17h45

#### MATIN | APRÈS-MIDI | JOURNÉE

Multisports	4/5 ans - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30
-------------	-------------------	--------------------

### SEMAINE 3 : 22 AU 26 JUILLET

#### MATIN

VTT baby	4/5 ans	10h-12h
Escalade mini	6/7 ans	10h-12h
Gym rythmique	6/10 ans	9h30-12h
Handball	8/12 ans	9h30-12h
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h

#### APRÈS-MIDI

Kayak mini	6/7 ans	14h-17h
Tir à l'arc	8/12 ans	14h-16h30
Escalade junior	8/12 ans	14h-16h
Ultimate	8/12 ans	14h-16h30
Voile catamaran	8/11 ans	13h30-17h45

#### MATIN | APRÈS-MIDI | JOURNÉE

Multisports	4/5 ans - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30
-------------	-------------------	--------------------

## PROGRAMME AOÛT 2019

### SEMAINE 4 : 29 JUILLET AU 2 AOÛT

#### MATIN

Escalade mini	6/7 ans	10h-12h
Escrime	8/12 ans	9h-12h
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h
Tir à l'arc	8/12 ans	9h30-12h

#### APRÈS-MIDI

Kayak mini	6/7 ans	14h-17h
VTT enfant	8/10 ans	14h-16h
Escalade junior	8/12 ans	14h-16h
Badminton	8/12 ans	14h-16h30
Voile catamaran	8/11 ans	13h30-17h45

#### MATIN | APRÈS-MIDI | JOURNÉE

Multisports	4/5 ans - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30
-------------	-------------------	--------------------

### SEMAINE 5 : 5 AU 9 AOÛT

#### MATIN

VTT mini	6/7 ans	10h-12h
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h
Escalade junior	8/12 ans	10h-12h

#### APRÈS-MIDI

Kayak mini	6/7 ans	14h-17h
Escalade mini	6/7 ans	14h-16h
Ultimate	8/12 ans	14h-16h30
Voile catamaran	8/11 ans	13h30-17h45

#### MATIN | APRÈS-MIDI | JOURNÉE

Multisports	4/5 ans - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30
-------------	-------------------	--------------------

### SEMAINE 6 : 12 AU 16 AOÛT (4 JOURS)

#### MATIN

VTT enfant	8/10 ans	10h-12h
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h

#### APRÈS-MIDI

Kayak mini	6/7 ans	14h-17h
Gym Rythmique	6/10 ans	14h-16h30
Tir à l'arc	8/12 ans	14h-16h30

#### MATIN | APRÈS-MIDI | JOURNÉE

Multisports	4/5 ans - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30
-------------	-------------------	--------------------

### SEMAINE 7 : 19 AU 23 AOÛT

#### MATIN

VTT baby	4/5 ans	10h-12h
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h
Hockey	8/12 ans	9h30-12h

#### APRÈS-MIDI

Kayak mini	6/7 ans	14h-17h
Gym Rythmique	6/10 ans	14h-16h30
Handball	8/12 ans	14h-16h30
Voile catamaran	8/11 ans	13h30-17h45

#### MATIN | APRÈS-MIDI | JOURNÉE

Multisports	4/5 ans - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30
-------------	-------------------	--------------------



### SEMAINE 8 : 26 AU 30 AOÛT

#### MATIN

Escalade mini	6/7 ans	10h-12h
Kayak junior	8/12 ans	9h-12h
Tir à l'arc	8/12 ans	9h30-12h
Volley	8/12 ans	9h30-12h

#### APRÈS-MIDI

Kayak mini	6/7 ans	14h-17h
Badminton	8/12 ans	14h-16h30
Escalade junior	8/12 ans	14h-16h
Hockey	8/12 ans	14h-16h30
Voile catamaran	8/11 ans - 12/16 ans	13h30-17h45

#### MATIN | APRÈS-MIDI | JOURNÉE

Multisports	4/5 ans - 6/8 ans	9h-12h/13h30-16h30
-------------	-------------------	--------------------