

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.

Multisports



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...



Sabre Laser



Discipline de l'escrime, opposition sur fonds d'imaginaire entre 2 adversaires (façon «Star Wars»).

Tir à l'arc



Découverte du matériel. Initiation au tir et jeux.

Flying Disc (frisbee)



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.

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.*

| SEMAINE 27 JUIN AU 1 ^{ER} JUILLET | TARIF UNIQUE 4 JOURS |
|--|----------------------|
| MULTISPORTS ½ JOURNÉES | 75 € |
| MULTISPORTS JOURNÉES | 135 € |
| SEMAINE 27 JUIN AU 1 ^{ER} JUILLET | TARIF UNIQUE 5 JOURS |
| ESCALADE (SALLE ET TOUR) | 97 € |
| JOURNÉE KAYAK DE MER 27 JUIN - 30 JUIN | 47 € la journée |

| TARIFS À LA SEMAINE (5 JOURS) | Adhérents hors commune | Valbonne | | | | | |
|-------------------------------|------------------------|----------|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | | T5 | T4 | T3 | T2 | T1 | T0 |
| 1 STAGE ½ JOURNÉES | 97€ | 92€ | 82 ⁸⁰ € | 55 ⁸⁰ € | 40 ⁸⁰ € | 20 ⁷⁰ € | 9 ⁸⁰ € |
| 2 STAGES ½ JOURNÉES | 194€ | 184€ | 165 ⁸⁰ € | 111 ⁶⁰ € | 81€ | 41 ⁴⁰ € | 19 ⁸⁰ € |
| MULTISPORTS JOURNÉE | 170€ | 162€ | 140€ | 95€ | 69€ | 35€ | 17€ |
| VOILE | 185€ | 175€ | 168€ | 141€ | 126€ | 106€ | 95€ |

| TARIFS À LA SEMAINE (4 JOURS : S1 ET S6) | Adhérents hors commune | Valbonne | | | | | |
|--|------------------------|----------|------|-----|-----|-----|-----|
| | | T5 | T4 | T3 | T2 | T1 | T0 |
| 1 STAGE ½ JOURNÉES | 78€ | 74€ | 67€ | 45€ | 32€ | 16€ | 8€ |
| 2 STAGES ½ JOURNÉES | 156€ | 148€ | 134€ | 90€ | 64€ | 32€ | 16€ |
| MULTISPORTS JOURNÉE | 136€ | 130€ | 112€ | 76€ | 55€ | 28€ | 13€ |

| TARIFS À LA SEMAINE (3 JOURS : S8) | Adhérents hors commune | Valbonne | | | | | |
|------------------------------------|------------------------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | T5 | T4 | T3 | T2 | T1 | T0 |
| MULTISPORTS ½ JOURNÉES | 59€ | 56€ | 50€ | 34€ | 25€ | 13€ | 6€ |
| MULTISPORTS JOURNÉES | 102€ | 98€ | 84€ | 57€ | 42€ | 21€ | 11€ |

MODALITÉS D'INSCRIPTION



Etre adhérent COV : Adhésion individuelle de 13^e (valable jusqu'à fin août 2022).

PRÉINSCRIPTIONS POSSIBLES :

- Par le formulaire en ligne : cov-valbonne.org/instructioncov.html Ou
 - Par téléphone 04 92 94 33 43
- Païement après validation par chèque, virement, espèce, ANCV

FONCTIONNEMENT

Accueil : les enfants peuvent être accueillis au COV dès 8h45 le matin et après leur activité jusqu'à 18h maximum.

Repas : pour les enfants inscrits à la journée, prévoir un pique-nique.

Déplacements : tous les déplacements sont assurés par le COV

En cas d'intempérie, nos stages sont susceptibles d'être modifiés.

Nous mettrons tout en œuvre pour accueillir les enfants dans les meilleures conditions possibles. Aucune demande de remboursement ne sera acceptée.

Pour les autres demandes, nos conditions de remboursement et annulation sont consultables sur le site du COV.

Renseignements, accueil & inscription

COV - 190, rue Frédéric Mistral
06560 Valbonne Sophia Antipolis
Tél : 04 92 94 33 43
courriel : cov.valbonne@wanadoo.fr

www.cov-valbonne.org



STAGES SPORTIFS ÉTÉ 2022

OUVERTS À TOUS



Document imprimé sur un site IMPRIMERIE - Crédits photo : La Gail / COV / Shutterstock - Création : www.gackom.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.

Baseball



Initiation, perfectionnement au baseball. Exercices spécifiques et simulations de situations de jeu.



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 Artistique



Initiation, perfectionnement, découverte de la pratique gymnique sur les différents agrès.

Gym Rythmique



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



CLUB OMNISPORTS DE VALBONNE

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 / Rugby / Volley

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



POUR LES PLUS GRANDS

DU 27 JUIN AU 1^{ER} JUILLET AU PROGRAMME :

MULTISPORTS JUNIOR 11/14 ANS :
LUNDI / MARDI / JEUDI / VENDREDI

Programme (à titre indicatif) :

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

ESCALADE SALLE ET TOUR :

LUNDI / MARDI / MERCREDI / JEUDI / VENDREDI

Initiation à la salle et la tour d'escalade.

Maniement de cordes, sécurité, technique d'escalade.

JOURNÉES PLEIN AIR 11 ANS ET + :

LUNDI 27 JUIN & JEUDI 30 JUIN

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



PROGRAMME JUILLET 2022

SEMAINE : 27 JUIN AU 1^{ER} JUILLET

MATIN / APRÈS-MIDI / JOURNÉES

4 jours : lundi, mardi, jeudi, vendredi

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

MATIN

5 jours : lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi

| | | |
|--------------------------|-----------|----------|
| Escalade (Salle et Tour) | 11/14 ans | 9h30-12h |
|--------------------------|-----------|----------|

JOURNÉE PLEIN AIR

| | | |
|--------------|-----------|------------------------------|
| Kayak de mer | 11/14 ans | Lundi 27 10h-17h Jeudi 30 |
|--------------|-----------|------------------------------|

SEMAINE 1 : 11 AU 15 JUILLET (4 JOURS)

MATIN

| | | |
|-----------------|-------------------|----------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 9h-12h |
| VTT mini | 6/7 ans | 10h-12h |
| Kayak mini | 6/7 ans | 9h-12h |
| Escalade junior | 8/12 ans | 10h-12h |
| Sabre laser | 8/12 ans | 10h-12h |
| Badminton | 8/12 ans | 9h30-12h |

APRÈS-MIDI

| | | |
|---------------|-------------------|-------------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 13h30-16h30 |
| VTT baby | 4/5 ans | 14h-16h |
| Escalade mini | 6/7 ans | 14h-16h |
| Gym Rythmique | 6/10 ans | 14h-16h30 |
| Volley | 8/12 ans | 14h-16h30 |
| Kayak junior | 8/12 ans | 14h-17h |

JOURNÉE

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

SEMAINE 2 : 18 AU 22 JUILLET

MATIN

| | | |
|---------------|-------------------|----------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 9h-12h |
| Escalade mini | 6/7 ans | 10h-12h |
| VTT enfant | 8/10 ans | 10h-12h |
| Kayak junior | 8/12 ans | 9h-12h |
| Handball | 8/12 ans | 9h30-12h |
| Baseball | 8/12 ans | 9h30-12h |

APRÈS-MIDI

| | | |
|-----------------------|-------------------|-------------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 13h30-16h30 |
| Gym Artistique | 6/10 ans | 14h-16h |
| Kayak mini | 6/7 ans | 14h-17h |
| Tir à l'arc | 8/12 ans | 14h-16h30 |
| Flying disc (frisbee) | 8/12 ans | 14h-16h30 |
| Voile catamaran | 8/11 ans | 13h30-17h45 |

JOURNÉE

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

SEMAINE 3 : 25 AU 29 JUILLET

MATIN

| | | |
|------------------|-------------------|----------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 9h-12h |
| Kayak mini | 6/7 ans | 9h-12h |
| Rugby | 6/10 ans | 9h30-12h |
| Escalade junior | 8/12 ans | 10h-12h |
| Multi sports co. | 8/12 ans | 9h30-12h |
| Tir à l'arc | 8/12 ans | 9h30-12h |

APRÈS-MIDI

| | | |
|---------------|-------------------|-------------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 13h30-16h30 |
| Escalade mini | 6/7 ans | 14h-16h |
| VTT mini | 6/7 ans | 14h-16h |
| Gym Rythmique | 6/10 ans | 14h-16h30 |
| Badminton | 8/12 ans | 14h-16h30 |
| Kayak junior | 8/12 ans | 14h-17h |

JOURNÉE

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

PROGRAMME AOÛT 2022

SEMAINE 4 : 1 AU 5 AOÛT

MATIN

| | | |
|---------------|-------------------|----------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 9h-12h |
| Escalade mini | 6/7 ans | 10h-12h |
| VTT mini | 6/7 ans | 10h-12h |
| Kayak junior | 8/12 ans | 9h-12h |
| Tir à l'arc | 8/12 ans | 9h30-12h |

APRÈS-MIDI

| | | |
|-----------------|-------------------|-------------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 13h30-16h30 |
| Kayak mini | 6/7 ans | 14h-17h |
| Escalade junior | 8/12 ans | 14h-16h |
| Voile catamaran | 8/11 ans | 13h30-17h45 |

JOURNÉE

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

SEMAINE 5 : 8 AU 12 AOÛT

MATIN

| | | |
|-----------------------|-------------------|----------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 9h-12h |
| Flying disc (frisbee) | 8/12 ans | 9h30-12h |
| Kayak junior | 8/12 ans | 9h-12h |
| Tir à l'arc | 8/12 ans | 9h30-12h |

APRÈS-MIDI

| | | |
|-----------------|-------------------|-------------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 13h30-16h30 |
| Kayak mini | 6/7 ans | 14h-17h |
| Gym Rythmique | 6/10 ans | 14h-16h30 |
| Badminton | 8/12 ans | 14h-16h30 |
| Voile catamaran | 8/11 ans | 13h30-17h45 |

JOURNÉE

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

SEMAINE 6 : 16 AU 19 AOÛT (4 JOURS)

MATIN

| | | |
|---------------|-------------------|----------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 9h-12h |
| VTT baby | 4/5 ans | 10h-12h |
| Escalade mini | 6/7 ans | 10h-12h |
| Kayak junior | 8/12 ans | 9h-12h |
| Hockey | 8/12 ans | 9h30-12h |

APRÈS-MIDI

| | | |
|-----------------|-------------------|-------------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 13h30-16h30 |
| Kayak mini | 6/7 ans | 14h-17h |
| Escalade junior | 8/12 ans | 14h-16h |
| Handball | 8/12 ans | 14h-16h30 |

JOURNÉE

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

SEMAINE 7 : 22 AU 26 AOÛT

MATIN

| | | |
|-----------------|-------------------|----------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 9h-12h |
| Kayak mini | 6/7 ans | 9h-12h |
| Escrime | 6/10 ans | 9h30-12h |
| Escalade junior | 8/12 ans | 10h-12h |
| Badminton | 8/12 ans | 9h30-12h |
| Volley | 8/12 ans | 10h-12h |

APRÈS-MIDI

| | | |
|-----------------|-------------------|-------------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 13h30-16h30 |
| Escalade mini | 6/7 ans | 14h-16h |
| Hockey | 5/8 ans | 14h-16h30 |
| Gym Rythmique | 6/10 ans | 14h-16h30 |
| Kayak junior | 8/12 ans | 14h-17h |
| Tir à l'arc | 8/12 ans | 14h-16h30 |
| Voile catamaran | 8/11 ans | 13h30-17h45 |

JOURNÉE

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



SEMAINE 8 : 29 AU 31 AOÛT (3 JOURS)

MATIN

| | | |
|-------------|-------------------|--------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 9h-12h |
|-------------|-------------------|--------|

APRÈS-MIDI

| | | |
|-------------|-------------------|-------------|
| Multisports | 4/5 ans - 6/8 ans | 13h30-16h30 |
|-------------|-------------------|-------------|

JOURNÉE

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