

une publication de la communauté de communes Couesnon Marches de Bretagne

# le prog'



SERVICE JEUNESSE

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

**HIVER 2024**

**Portes ouvertes à Ados-explorers et Cogl'ados :**

- **Le mercredi 24 janvier de 10h à 12h**
- **Le samedi 27 janvier de 10h à 12h et de 13h à 16h**



**VACANCES  
D'HIVER  
DU 26 FÉVRIER  
AU 8 MARS**

# 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.

## C'est pour qui ?

Ados-explorers et Cogl'ados accueillent **tous les jeunes ayant 11 ans dans l'année et jusqu'à 17 ans**, soit les jeunes nés entre 2007 et 2013. Les jeunes de 10 ans ayant leur 11 ans en 2024 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 des jeunes.

## S'inscrire aux activités

**Les inscriptions débuteront le lundi 5 février 2024 à 19h.** Pour s'inscrire :

- **Pour les adhérents 2024** : en ligne seulement via le site [www.couesnon-mb.fr](http://www.couesnon-mb.fr) en respectant les modalités d'inscription aux activités en page 3.

- **Pour les nouvelles adhésions** : dossier complet (dossier de renseignements 2024, 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 (vous pouvez vous inscrire dès que vous avez déposé votre dossier).

Attention, aucune inscription par téléphone et aucune inscription aux activités ne seront prises en compte sans dossier de renseignements 2024 complet.

### 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.

### Quotient familial

	Tarif A	Tarif B	Tarif C	Tarif D	Tarif E
<b>0-600</b>	3 €	9 €	15 €	21 €	27 €
<b>601-900</b>	4,50 €	10,50 €	16,50 €	22,50 €	28,50 €
<b>901-1200</b>	5,50 €	11,50 €	17,50 €	23,50 €	29,50 €
<b>1201-1350</b>	6,50 €	12,50 €	18,50 €	24,50 €	30,50 €
<b>1351 et plus</b>	8 €	14 €	20 €	26 €	32 €

## Modalités d'inscription aux activités

Lors de son inscription aux activités, votre enfant ne pourra pas choisir uniquement des activités dites « de consommation » (en couleur sur le programme).

En cas de non-respect des règles ci-dessous, les inscriptions ne seront pas traitées par le service jeunesse. Lors d'une même semaine, votre enfant ne peut pas choisir plus d'activités payantes que d'activités gratuites. L'inverse est bien sûr possible.

Les activités payantes sont très demandées par les jeunes. Lors de la première semaine d'inscriptions (du 5 au 11 février) vous devez respecter deux règles :

- Nous demandons aux jeunes de choisir au maximum deux activités payantes par semaine de vacances.

- Un jeune ne pourra pas participer deux fois à la même activité payante lors des mêmes vacances (exemple : participer deux fois au lasergame).

À partir du 12 février, ces deux règles ne seront plus actives.

## 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 (2024) 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.



lundi 26	mardi 27	mercredi 28	jeudi 29	vendredi 1		lundi 4	mardi 5	mercredi 6	jeudi 7	vendredi 8
-------------	-------------	----------------	-------------	---------------	--	------------	------------	---------------	------------	---------------

8h-9h **Accueil du matin à Ados-explorers** (payant : 0,50€)

**SUR SITE**

9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier zen &amp; bien-être</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier brico &amp; déco</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier créatif</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier numérique</b> Médiathèque	9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Atelier cuisine</b> Brioche Suisse		9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier zen &amp; bien-être</b>	9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Initiation à la poterie</b> Avec intervenante	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier brico &amp; déco</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier numérique</b> Médiathèque	9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Atelier cuisine</b> Verrines
---	--	---	--	--	--	---	---	--	--	--

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

14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Grand jeu</b> Ados-Lanta	13h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Kermesse Mardi-gras</b> à Cogl'ados	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Faites vos jeux</b>	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Loup garou géant</b>	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Grand jeu</b> Bonbon DROP		14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Grand jeu</b> Les Jeux TV	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Faites vos jeux</b>	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>Grand jeu</b> Troc bonbon
--	---	--	---	---	--	---	--	--	---	---

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

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

		18h30-22h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Soirée pizza et jeux</b>						20h-22h <input type="checkbox"/> <b>Escape Game virtuel</b>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**SORTIES**

9h-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Journée au Mont-Saint-Michel</b> Alligator Bay 		9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Piscine Aqua-Fit</b> 		9h-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Journée à Rennes</b> Patinoire et espace des sciences 		9h-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Journée à Rennes</b> Visite de l'opéra et shopping 		9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Piscine</b> 		9h-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Journée à Rennes</b> Escape game SENSAS et shopping 
	13h30-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Cinéma Fougères</b> 		13h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Équitation</b> 				13h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Lasergame</b>		13h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Trampoline parc</b>	

**SPORTS**

9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Dojo Games</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Ball of Duty</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Futsal</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Ultimate et Kam-Jam</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Sports de raquettes</b>		9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Spikeball et Gabaky</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Ball of Duty</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Rugby flag</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Basket</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Multisports</b>
	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Parcours Ninja</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Badminton</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Multisports</b>				14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Parcours Ninja</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Sports de raquettes</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Futsal</b>	







## Escape game SENSAS

Vendredi 8 mars  
de 9h à 17h30

Venez vivre une expérience sensorielle exceptionnelle ! Redécouvrez la puissance de tes 5 sens. Coopère avec ton équipe pour résoudre tout type d'énigmes afin de t'échapper ! Vous avez 2 heures, C'est parti !

## Grands jeux en tout genre

Tous les lundis et vendredis après-midi  
de 14h à 17h30

Viens nous montrer tous tes talents ! Les plus grands jeux TV, Ados-lanta, Bonbon drop ou encore Troc bonbon. Développe ton jeu d'équipe, coopère, communique et remporte tous les lots à gagner.

## Faites vos jeux

Mercredi 28 février et mardi 5 mars  
de 14h à 17h30

Envie de découvrir de nouveaux jeux ? Viens participer à nos après-midi jeux de société et jeux vidéos.

## Les soirées d'hiver

Tous les mercredis soir

Le mercredi soir à Ados-explorers c'est soirée à thème : pizza, escape game ou encore jeux de société... il y en a pour tous les goûts ! Du jeu d'équipe, de la coopération et du partage, c'est la recette pour une super soirée !

## Ateliers cuisine

Tous les vendredis  
de 9h à 12h

Rendez-vous les vendredis matin des vacances pour se préparer à Top Chef et devenir des AS de la cuisine ! Créativité et coopération seront de mise pour réaliser les meilleures recettes sucrées et salées.

## Découverte de la poterie avec une intervenante

Mardi 5 mars  
de 9h à 12h

Viens passer un bon moment autour de cette activité qui sort de l'ordinaire : la poterie ! Tu vas pouvoir fabriquer et repartir avec cette création que tu auras faite de A à Z.



## Ados-explorers ouvert le mercredi

entre 12h45 et 18h30

Les mercredis à Ados-explorers, les jeunes peuvent venir quand ils le veulent, entre 12h45 et 18h30.

C'est gratuit, 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

Après-midi type :

**12h45 - 13h30** : Repas

**13h30 - 14h30** : Temps consacré aux leçons ou jeux libres

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

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

Le programme des mercredis :

**Le programme des mercredis est disponible sur nos réseaux sociaux.**

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)

leur choix entre l'animation du jour proposée 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 élèves du collège de Tremblay à 12h25. Inscription obligatoire pour la navette par mail : [ados-explorers@couesnon-marchesdebretagne.fr](mailto:ados-explorers@couesnon-marchesdebretagne.fr) avant la veille à midi.**





lundi 26	mardi 27	mercredi 28	jeudi 29	vendredi 1		lundi 4	mardi 5	mercredi 6	jeudi 7	vendredi 8
-------------	-------------	----------------	-------------	---------------	--	------------	------------	---------------	------------	---------------

8h-9h **Accueil du matin à Cogl'ados** (payant : 0,50€)

**SUR SITE**

9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier brico &amp; déco</b>	9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Atelier cuisine</b> « Les rolls »	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>Atelier brico &amp; déco</b>	9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Atelier cuisine</b> « Spécial TikTok »	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>Good jobs</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Shooting photo</b>					9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Projet livre de recettes</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Atelier Fablab</b> Made in Roch

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

14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Grand jeu</b> Troc bonbons 3 fois rien	14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Kermesse Mardi-gras</b> Avec Ados-explorers	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 grand concours des talents de Cogl'ados		14h-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Grand jeu</b> In the Boite	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 voleur masqué sans talent
---	--	---	--	--	--	--	--	---	--	--

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

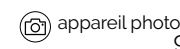
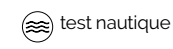
	18h30-22h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Soirée Tartiflette et jeux</b>		20h-22h <input type="checkbox"/> <b>Soirée bonbon drop</b>			20h-22h <input type="checkbox"/> <b>Soirée escape virtuel</b>		20h-22h <input type="checkbox"/> <b>Tournoi Mario Kart</b>		
--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--

**SORTIES**

9h-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Journée au Mont-Saint-Michel</b> Alligator Bay 	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Un jour, une asso</b> Bénévoles des Restos du Cœur	9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Piscine Aqua-Fit</b> 	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Lasergame</b>	9h-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Journée à Rennes</b> Patinoire et espace des sciences 		9h-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Journée à Rennes</b> Visite de l'opéra et shopping 	9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Escalade à Block out</b>	9h-12h <input checked="" type="checkbox"/> <b>Piscine</b> 	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Librairie</b> Choix de manga + Découverte du métier 	9h-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Journée à Rennes</b> Escape game SENSAS et shopping 
	13h30-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Cinéma à Fougères</b>	13h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Équitation</b>	13h30-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Karting et Bowling</b>				13h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Trampoline park</b>	13h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Lasergame</b>	13h30-17h30 <input checked="" type="checkbox"/> <b>Bowling</b>	

**SPORTS**

9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Spikeball et le gabaky</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Ball of Duty</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Multisports</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Hockey</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Tennis</b>		9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Circuit training &amp; zumba</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Ball of Duty</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Volley</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Rugby Flag</b>	9h-12h <input type="checkbox"/> <b>Multisports</b>
14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Tennis de table</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Dodgeball</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Badminton</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Basket</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>Tennis de table</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Futsal</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Basket</b>	14h30-17h30 <input type="checkbox"/> <b>Badminton</b>





## Journées à Rennes :

### • Visite de l'opéra et shopping

Lundi 26 février de 9h à 17h30

Plonge dans l'univers magique de l'opéra de Rennes, imagine-toi explorant les coulisses où se créent les spectacles époustoufflants. Les décors exquis et l'architecture élégante vont te transporter dans un monde artistique fascinant. Cette visite promet des découvertes inoubliables.

### • Escape game SENSAS et Shopping

Vendredi 8 mars de 9h à 17h30

Plonge dans une aventure sensorielle époustoufflante, l'escape game qui va défier tes sens et ton esprit d'équipe ! Imagine-toi résolvant des énigmes dans l'obscurité totale, reliant les indices avec le toucher, l'ouïe et même le goût. SENSAS te propulse dans un monde où la logique et la coopération sont les clés de la victoire.



### Un jour, une asso

Mardi 27 février de 9h à 12h

Explore une expérience de bénévolat qui change des vies en visitant les Restos du Cœur à Val-Couesnon ! Observe, pose des questions, renseigne-toi et rejoins-les pour partager, écouter, créer des liens tout en contribuant à une cause qui compte.

### Good jobs

Jeudi 29 février de 9h à 12h

Fini les devoirs ennuyeux ! Venez faire vos devoirs avec nous, où l'apprentissage devient amusant. Auprès des autres jeunes, trouvez de l'aide et transformez vos devoirs en un moment cool !

## Les soirées à Cogl'ados :

### • Tartiflette et jeux

Mardi 27 février de 18h30 à 22h

Prépare-toi pour la soirée de l'hiver : on cuisine une délicieuse tartiflette, on se régale, puis c'est parti pour des jeux de société qui déchirent !

### • Escape virtuel

Mardi 5 mars de 20h à 22h

Rejoins-nous pour une soirée palpitante où résoudre des énigmes devient un jeu d'équipe. Explore des mondes intrigants, déjoue les mystères et ressens l'excitation d'une évasion virtuelle.



### 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 à la médiathèque. Ensuite, les jeunes déterminent leur choix entre l'animation du jour proposée 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** : Médiathèque ou accompagnement scolaire dans le cadre du CLAS (Contrat Local d'Accompagnement Scolaire)

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

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

Le programme des mercredis :

**Le programme des mercredis est disponible sur nos réseaux sociaux.**

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




Au quotidien, je viens avec :

- un sac à dos
- une bouteille d'eau ou une gourde
- une casquette ou un chapeau
- une 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, nous vous demandons de fournir une deuxième 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 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 tels que les compotes, fruits, légumes crus, 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  
cogladados@couesnon-marchesdebretagne.fr



Fayel Attoumani  
**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

## Suivez les activités sur les réseaux

  service Jeunesse de Couesnon Marches de Bretagne

 service.jeunesse.cmb

## Accueil et inscription de jeunes porteurs de handicap

Une rencontre préalable à l'accueil devra être faite pour permettre aux parents et à l'enfant d'exprimer leurs demandes et, pour l'équipe d'animation, de prendre connaissance des responsabilités et des différents paramètres qui devront être pris en compte pour le bon déroulement de l'accueil. Chaque enfant étant unique et chaque handicap comportant ses singularités, il convient donc d'adapter le projet d'accueil à chaque situation dans une structure ouverte à tous.

## Transport

Si vous rencontrez des difficultés pour le transport, vous pouvez vous rapprocher de l'équipe du service jeunesse pour envisager des solutions alternatives (co-voiturage).



L'essentiel & plus encore