

Remplir cette fiche de pré-inscription avec :

- un brevet de natation de 50m
- un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activités sportives

## Enfant

Nom :  
Prénom :  
Date de naissance :

## Responsable parental

Nom :  
Prénom :  
Adresse :  
  
CP :  
Ville :  
Tel personnel / travail :  
Mail :

**Thème(s) du/des samedi(s) :**

**Dates du/des samedi(s) :**

Envoyez ce bulletin à :  
Association La Montagne  
Bâtiment périscolaire  
52250 LONGEAU

Où



## Pour qui

Les adolescents de 12 à 17 ans.

## Horaires

Samedi après-midi  
Activités de 14h à 16h30.  
Accueil à partir de 13h30.

## Coût unique

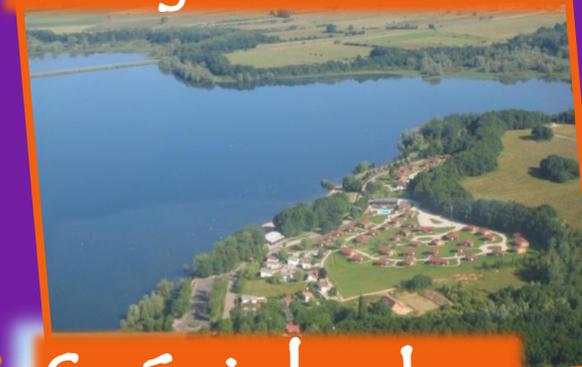
8€ / samedi  
20€/ pour 3 samedis  
(+ adhésion famille association de 9€)

## Thèmes des samedis

- **Nautique** : Initiation à la planche à voile, catamaran, ou canoë selon les conditions météo
- **Course d'orientation** : Parcours d'orientation terrestre et nautique à réaliser à pied, en VTT, et en canoë
- **Tournoi des 3 ballons** : A la halle des sports, grand tournoi de football, basket-ball, handball
- **Rando VTT** : balade en forêt, amenez votre vtt si possible !
- **Tournoi raquettes** : Tournoi de badminton et speedminton
- **Descente de rivière** : En canoë sur la Tille ou sur la Marne (coût 20€)

# Activités sportives 2012 à

# Villegusien le Lac



# Spécial ados

Samedi après-midi à thèmes  
Et camps sportifs



Association La Montagne

Association la Montagne  
Bâtiment périscolaire  
52250 LONGEAU  
Tel : 03-25-87-16-72  
Port : 06-82-17-52-59  
la-montagne.voile@orange.fr

# L'association La Montagne propose des activités sportives pour les 12 à 17 ans

## Les samedis après-midi

Détail des thèmes au dos

SPORTS COLLECTIFS

PLANCHE À VOÏLE

RANDO VTT



CANOE



COURSE D'ORIENTATION



CATAMARAN



## Les camps

## Événements

- **Camp canoë à Métabief : du 15 au 20 juillet (12/17 ans)**  
[Descente de rivière en canoë, canyoning, luge d'été...]
- **Camps multisports / nautiques à Villegusien le lac : du 22 au 27 juillet et du 5 au 10 août (8/17 ans)**  
[Activités nautiques et de plein air à la base nautique et sports collectifs, hébergement en camping]
- **Camp mer du 7 au 17 août (12/17 ans)**  
[Activités nautiques, baignades, visites, soirées animées...]
- **Séjour découverte Paris du 23 au 26 avril (12/17 ans)**  
[Visite parc expositions, participation à une émission tv...]

- **Portes Ouvertes le samedi 26 mai à la base nautique**  
[Découverte activités nautiques et terrestres gratuites de 14h à 18h]
- **Rando VTT semi nocturne le samedi 26 mai**  
[Ouverte à tous, départ à 20h à la base nautique, un parcours famille et un sportif]
- **Raid de Villgu le dimanche 24 juin**  
[32km VTT, 12km Trail, 4km Canoë, ouvert aux plus de 16 ans]
- **Randonnée en Pays de Langres du 5 au 7 juillet à Arc en Barrois**  
[Ouvert aux 13-17 ans par équipe de 3, VTT, tir l'arc, orientation...]

THEMES/ JOURS	Samedi 14 avril	Samedi 21 avril	Samedi 28 avril	Samedi 12 mai	Samedi 19 mai	Samedi 2 juin	Samedi 9 juin
1. INITIATION NAUTIQUE							
2. COURSE D'ORIENTATION							
3. TOURNOI DES 3 BALLONS							
4. RANDO VTT							
5. TOURNOI RAQUETTES							
6. DESCENTE DE RIVIERE							