



## Le Grenoble Alp'38 reste ouvert pendant les vacances !

Viens progresser tout en amusant pendant les vacances avec le Grenoble Alp'38 !! 😊

Pour une inscription : [grenoble-alp38.comiti-sport.fr](http://grenoble-alp38.comiti-sport.fr)

Pour des renseignements : [grenoblealp38@gmail.com](mailto:grenoblealp38@gmail.com)

### Stages de natation pour les enfants :

5 matinées pendant les vacances scolaires de 8h30 à 12h.  
Pour les enfants de 5 à 11 ans – tous niveaux

### Organisation de la matinée :

- **Partie natation (1h à 1h15) :** Les enfants sont réparties par groupe de niveau, chaque groupe évolue tout au long de la semaine. Cela permet soit d'apprendre à nager pour les plus jeunes, soit d'apprendre à se déplacer de manière efficace ou bien de progresser dans les 4 nages pour les plus grands.
- **Activités sportives (45') :** parcours sportifs, ateliers, gym, jeux... Selon les jours et les activités proposées, cette séquence se fait soit tous ensemble ou bien par groupe d'âge.
- **Pause goûté/temps libre (15') :** goûté fourni par le club (brioche + chocolat ou biscuit).
- **Jeux aquatiques (45') :** jeux organisés (relais, chasse au trésor, chorégraphies, ...) Les enfants sont réparties en 2 groupes et les jeux adaptés aux niveaux des enfants et à leur âge.

**Un diplôme de natation est décerné en fin de stage à chaque participant.**

Dates	Lieux	Tarifs	Places	Qui
Du 31 octobre au 4 novembre 2022	Piscine des Buclos à Meylan	90 €	30	Adhérents du Grenoble Alp'38 et non adhérents (+ 15€ d'adhésion au club)
Du 13 au 17 février 2023	Piscine du Campus	110 €	30	
Du 17 au 21 avril 2023	Stade Nautique d'Echirolles	110	30	
Du 10 au 13 juillet 2023	Stade Nautique d'Echirolles	90	20	
Du 17 au 21 juillet 2023	Stade Nautique d'Echirolles	110	20	
Du 24 au 28 juillet 2023	Stade Nautique d'Echirolles	110	20	
Du 28 août au 1 septembre 2023	Piscine des Buclos à Meylan	110	30	



Viens progresser tout en amusant pendant les vacances avec le Grenoble Alp'38 !! 😊

### Stages de natation pour les pré-ados et ados :

5 après-midis pendant les vacances scolaires de 13h à 15h (vacances d'automne) et de 13h30 à 17h.

Pour les enfants de 7 à 14 ans – tous niveaux (sauf débutant)

### Organisation de l'après-midi :

- **Partie natation (1h15)** : Les jeunes sont répartis par groupe de niveau.
- **Jeux aquatiques (45')** : Relais, défis, jeux d'équipe, ...
- **Pause goûté/temps libre (15')** : goûté fourni par le club (brioche + chocolat ou biscuit).
- **Activités sportives (45')** : parcours sportifs, ateliers, sports et jeux collectifs.

Un diplôme de natation est décerné en fin de stage à chaque participant.

Dates	Lieux	Tarifs	Places	Qui
Du 31 octobre au 4 novembre 2022 De 13h à 15h	Piscine des Buclos à Meylan	50	20	Adhérents du Grenoble Alp'38 et non adhérents (+ 15€ d'adhésion au club)
Du 17 au 21 avril 2023 De 13h30 à 17h	Stade Nautique d'Echiroles	110	20	
Du 28 août au 1 septembre 2023 De 13h30 à 17h	Piscine des Buclos à Meylan	110	24	

### Stages de natation et multisport enfants :

5 journées de 8h30 à 17h pendant les vacances scolaires

Pour les enfants de 7 à 11 ans

Les matinées sont organisées comme les stages à la ½ journée.

Voir description ci-dessus.

### La pause de midi :

Les enfants amènent leur pique-nique.

Nous recommandons les salades composées.

### Les après-midis :

Une activité sportive par après-midi. Le programme est défini 1 mois à l'avance mais peut changer selon les conditions météo. Les activités sont essentiellement des activités de plein air réalisées dans l'agglomération grenobloise ou en périphérie.

Certaines sont encadrées par le staff du club (éducateurs ou animateurs), d'autres sont encadrées par des professionnels de l'activité.

Les activités généralement proposées sont le tir à l'arc, l'escalade, l'accrobranche, le paddle, les olympiades, ... les déplacements se font soit en transports en commun, ou bien minibus du club.

Un diplôme de natation est décerné en fin de stage à chaque participant.



Dates	Lieux	Tarifs	Places	Qui
Du 10 au 13 juillet 2023	Stade Nautique d'Echiroles	180	24	Adhérents du Grenoble Alp'38 et non adhérents (+ 15€ d'adhésion au club)
Du 17 au 21 juillet 2023	Stade Nautique d'Echiroles	180	24	
Du 24 au 28 juillet 2023	Stade Nautique d'Echiroles	180	24	