



Centre intercommunal d'action sociale  
Cœur de Maurienne Arvan



ÉTÉ 2023

INSCRIPTIONS À PARTIR DU  
SAMEDI 17 JUIN 09H00-13H00



Centre Intercommunal  
d'Action Sociale



## Indication des âges et légendes

Les âges sont indiqués par la couleur de la casquette et par la couleur de l'activité.



Jusqu'à 13 ans



Baignade



A partir de 13 ans



Pique-nique



Pour tous



Tenue vestimentaire et matériel adéquats

\*selon quotient familial

## Réunion d'information 09 juin 2023 à 18h

Cette réunion a pour but de présenter et de renseigner les familles sur nos activités de l'été. Les dossiers d'adhésions pourront être récupérés ou déposés à ce moment là.

## Inscriptions 17 juin 2023

Les inscriptions vont se dérouler au Service jeunesse.

Pour s'inscrire aux activités, vous devez avoir ramené auparavant votre **dossier d'adhésion 2023** (avec tous les documents obligatoires) et rapporter ce jour là, la feuille de vœux jointe au programme. Nous vous rappelons qu'il n'est pas possible d'inscrire une autre personne en dehors de la fratrie.

## Aisance Aquatique

Le test d'aisance aquatique est obligatoire pour toutes les activités d'eau (baignade, rafting, canyoning...).

Des séances sont prévues les mercredis **7/06, 21/06 et 28/06** au Centre Nautique de la 3CMA de **12h à 14h** pour ceux qui ne l'auraient pas passé ou validé. ( Prix 4€ sans abonnement).

*En dehors de ces créneaux, prendre RDV auprès du centre nautique (Prix d'une leçon particulière + entrée)*

Nous vous rappelons que le test d'aisance aquatique doit être validé **SANS MOYEN DE FLOTTAISON** (brassards, ceinture, frite).





## Pour les activités de plein air :

Pour le bon déroulé des activités de plein air, merci de fournir à votre ado le matériel obligatoire.

En l'absence de son matériel, le service jeunesse se réserve le droit de refuser un jeune à l'activité

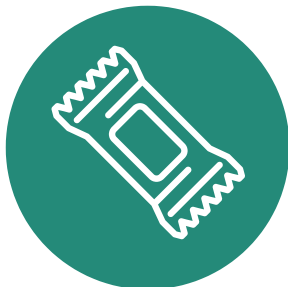
 (activité facturée)



Bouteille d'eau  
(1L mini)



Crème solaire



Goûter



Casquette



Bonnes chaussures



Lunettes de soleil


# Juillet

 Jusqu'à 13 ans


 A partir de 13 ans

 Pour tous

\*selon quotient familial

 Baignade

 Pique-nique

 Tenue vestimentaire et matériel adéquats

## Lundi 10 Juillet

Black Hole, Booster Loop, La tornade... Viens découvrir toutes les attractions de l'Aquaparc.

**Port-Valais, Suisse**  
08:00 > 19:00  
de 12,25 € à 35 €  
24 places

 **Argent suisse**



**AQUA PARC**

## Mardi 11 Juillet

Sensations garanties sur ta bouée, accroche-toi bien ! puis farniente sur les pédalos

**Ste Hélène/Isère**  
11:30 > 17:30  
de 8.75 € à 25 €  
16 places



**BOUÉE TRACTÉE**

## Mercredi 12 Juillet

Explore les mystérieux souterrains en plongeant dans la fraîcheur des grottes de Sassenage.

**Sassenage**  
10:00 > 18:30  
de 7 € à 20 €  
8 places



**SPÉLÉO**

Viens créer de superbes meubles en palette ...

**Service jeunesse**  
10:00 > 17:00  
de 1,75 € à 5 €  
12 places



**BRICO PALETTE**

Quand la chimie entre en cuisine ... Viens réaliser des expériences culinaires.

**Service jeunesse**  
13:30 > 17:30  
de 3,50 € à 10 €  
12 places



**CUISINE MOLECULAIRE**

## Jeudi 13 Juillet

Soirée nuit blanche au lac de St Rémy. Admire le feu d'artifice...

**St Rémy de Mne**  
18:00 > 00:00  
de 1,75 € à 5 €  
16 places



**FEU D'ARTIFICE**

## Du 10 au 15 Juillet

Une semaine autour de l'eau ! Paddle, paddle géant, Catamaran, plongée, mais aussi la vie en camping, un feu d'artifice et de bonnes soirées.

De quoi passer un super séjour !

**Aix les bains**  
départ 09:00 le 10  
retour 18:00 le 15  
de 63 € à 180 €  
16 places



**AIX'CAPADE**



**FERMETURE  
EXCEPTIONNELLE**

**Le Service Jeunesse sera fermé  
le 14 Juillet.**

## Lundi 17 Juillet



Un max de délires sur les structures gonflables du WAM, suivi d'une baignade au lac.

**Montailleur**  
11:00 > 17:00  
de 3,50 € à 10 €  
16 places



## Mercredi 19 Juillet



Viens te confronter aux autres et sois le plus rapide !

**Tournon**  
10:00 > 17:00  
de 12,25 € à 35 €  
16 places



## Vendredi 21 Juillet



Snorkeling : plonge dans les eaux pour une randonnée palmée à la découverte des beautés sous-marines

**Duingt**  
09:00 > 18:00  
de 8,75 € à 25 €  
8 places



Décryptage du langage canin, agility, tricks et séance câlins ... pour ne plus avoir peur des chiens.

**La Combe**  
13:30 > 17:30  
de 3,50 € à 10 €  
8 places



Défolle toi sur la musique, danse et régale toi avec de délicieuses pizzas !

**Service jeunesse**  
17:00 > 22:00  
de 1,75 € à 5 €  
12 places



## Mardi 18 Juillet

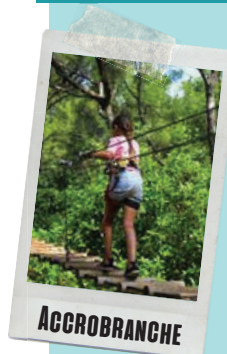


Enjambe des passerelles et grimpe les parois rocheuses ! une aventure palpitante t'attend...

**Lieu à définir**  
11:00 > 18:00  
de 8,75 € à 25 €  
8 places



## Jeudi 20 Juillet



Découvre les défis vertigineux des cimes ...

**Avrieux**  
09:30 > 17:30  
de 8,75 € à 25 €  
8 places



Découverte de l'aquarium de Lyon puis virée shopping ...

**Lyon**  
08:30 > 19:00  
de 5,25 € à 15 €  
16 places



Après un entraînement intensif pour affronter les plus forts, rien de tel qu'une baignade...

**St Pierre d'Albigny**  
11:00 > 18:00  
de 7 € à 20 €  
16 places



A la recherche de sensations ? Ce canyon est fait pour toi !

**Furon**  
10:00 > 19:00  
de 12,25 € à 35 €  
8 places



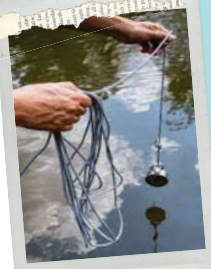
## Lundi 24 Juillet



WATER GAME

Un max de délires sur les structures gonflables du WAM, suivi d'une baignade au lac.

**Montailleur**  
11:00 > 17:00  
de 3,50 € à 10 €  
16 places



PÊCHE À L'AIMANT

Pour débusquer les trésors au fond de l'eau, rien de tel qu'un gros aimant !

**Lieu mystère**  
09:30 > 18:00  
de 1,75 € à 5 €  
8 places



## Lundi 24 et Mercredi 26 Juillet



RAFFIOT CUP

Le défi est lancé : réaliser un radeau en matériaux de récup. Flottera-t-il ?

**Maurienne**  
11:00 > 17:00 le 24  
09:30 > 17:30 le 26  
de 3,50 € à 10 €  
8 places



## Mardi 25 et Mercredi 26 Juillet



NUITÉE LOUP GAROU

Création d'un Loup Garou "100% nous" puis soirée pour tester le jeu.

**Service jeunesse + Albiez Montrond**  
Départ le 25 à 10:00  
Retour le 26 à 16:00  
de 5,25 € à 15 €  
16 places



Nuitée

## Mardi 25 Juillet



BOUÉE TRACTÉE

Sensations garanties sur ta bouée, accroche-toi bien ! puis farniente sur les pédalos

**Ste Hélène/Isère**  
11:30 > 17:30  
de 8,75 € à 25 €  
16 places



## Mardi 25 et Jeudi 27 Juillet



STAGE KUNG FU

Viens découvrir cet art martial : le kung fu...

**Saint-Jean-de-Mne**  
10:00 > 17:30  
de 3,50 € à 10 €  
8 places



## Mercredi 26 Juillet



SOIRÉE BRETONNE

Prépare de délicieuses galettes bretonnes et déguste-les ...

**Service jeunesse**  
17:00 > 22:00  
de 1,75 € à 5 €  
12 places



KARTING BAIGNADE

Viens te confronter aux autres et sois le plus rapide !

**Tournon**  
11:30 > 17:30  
de 12,25 € à 35 €  
8 places



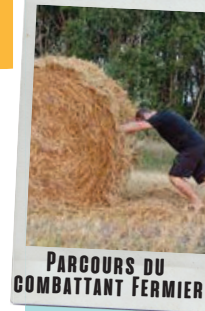
## Jeudi 27 Juillet



RUISSELING

Remonte la rivière pour profiter de sa fraîcheur...

**Valmenier**  
11:00 > 18:00  
de 5,25 € à 15 €  
8 places



PARCOURS DU COMBATTANT FERMIER

Meilleur fermier tu seras, une série d'épreuves tu passeras !

**Albiez Montrond**  
10:00 > 19:00  
de 1,75 € à 5 €  
16 places



## Jeudi 27 et Vendredi 28 Juillet



STAGE SURVIE

Se perdre en forêt, chercher de l'eau, manger des sauterelles...

Dépassement de soi garanti !!

**Lieu mystère**  
Départ le 27 à 10:00  
Retour le 28 à 18:00  
de 15,75 € à 45 €  
8 places



Nuitée

## Vendredi 28 Juillet



PAPERCUT LIGHT

Viens créer un petit monde lumineux pour décorer ta chambre.

**Service jeunesse**  
10:00 > 17:00  
de 1,75 € à 5 €  
12 places



KAYAK

Découverte du lac d'Aiguebelette au fil de l'eau ...

**Aiguebelette**  
09:30 > 19:00  
de 8,75 € à 25 €  
16 places



## Lundi 31 Juillet




Un max de délires sur les structures gonflables du WAM, suivi d'une baignade au lac

**Montailleur**  
**11:00 > 17:00**  
**de 3,50 € à 10 €**  
**16 places**



 Jusqu'à 13 ans


 A partir de 13 ans

 Pour tous

\*selon quotient familial

 Baignade

 Pique-nique

 Tenue vestimentaire et matériel adéquats

## Chantier jeunes du 18 au 21 juillet et du 22 au 25 août

Envie d'une première expérience professionnelle ?

Le Service jeunesse propose deux chantiers jeunes à destination des 16-18 ans habitant la 3CMA mêlant travail et découverte du territoire.

**Pour postuler** : déposer un CV **avant le 17 juin 15h**.

Les candidats sélectionnés seront convoqués à un entretien fin juin.

Réunion de présentation du chantier fin juin/début juillet.



## Projet Jeunes

Tu as une idée, une envie, un projet, viens rencontrer les animateurs pour en discuter et organiser ton projet pour l'année prochaine.





# WALIBÍ

SAMEDI 01  
JUILLET 2023

AVANT-PREMIÈRE ÉTÉ 2023  
Inscription à partir du 07 juin 2023  
de 9h à 14h

**POUR LES NOUVEAUX**

L'ADHÉSION EST OBLIGATOIRE  
RAPPORTE TON DOSSIER COMPLET  
AVANT LE 7 JUIN

Info : 04 79 59 94 95  
[espacejeunes@cias-3cma73.com](mailto:espacejeunes@cias-3cma73.com)



Espace Jeunes CIAS - 3CMA  
383 avenue du Mont Cenis - 73300 Saint-Jean-De-Maurienne  
Tél : 04 79 59 94 95 - E-Mail : [espacejeunes@cias-3cma73.com](mailto:espacejeunes@cias-3cma73.com)  
[www.coeurdemaurienne-arvan.com](http://www.coeurdemaurienne-arvan.com)





IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

Les Avenières




08:30 > 19:00




de 10,50 € à 30 €

84 places  



# Août

 Jusqu'à 13 ans  
 A partir de 13 ans  
 Pour tous  
\*selon quotient familial

 Baignade  
 Pique-nique  
 Tenue vestimentaire et matériel adéquats

## Du Lundi 31 juillet au Vendredi 04 Août

Séjour

Viens à la découverte de la Camargue et de ses paysages lors de balades à cheval...

**Le Grau du roi**  
départ 08:00 le 31  
retour 19:00 le 4  
de 70 € à 200 €  
12 places



SÉJOUR CAMARGUE



## Mercredi 02 Août

Pour une ambiance 100% été, petit voyage culinaire en Espagne !

**Service jeunesse**  
14:00 > 22:00  
de 1,75 € à 5 €  
12 places



SOIRÉE TAPAS



Découvre les défis vertigineux des cimes ...

**Avrieux**  
09:30 > 17:30  
de 8,75 € à 25 €  
8 places



ACCROBRANCHE



## Jeudi 03 Août

Plonge dans l'action et défie les rapides .

**Aime la plagne**  
10:00 > 18:00  
de 12,25 € à 35 €  
8 places



RAFTING



## Jeudi 03 août et Vendredi 04 Août

Crée un tableau avec ton personnage d'animé préféré...

**Service jeunesse**  
10:00 > 18:00 le 3  
10:00 > 17:00 le 4  
de 3,50 € à 10 €  
12 places



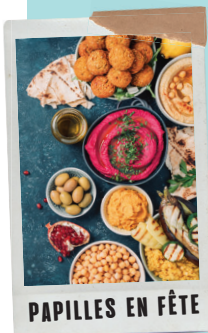
PEINTURE SUR VERRE



## Vendredi 04 Août

Mille saveurs !  
Ouvre bien ton palais pour une découverte des goûts en musique.

**Lieu surprise**  
17:00:> 23:00  
de 3,50 € à 10 €  
16 places



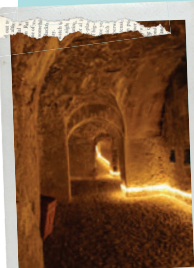
PAPILLES EN FÊTE



## Mardi 01 Août

Viens découvrir le fort Marie-Thérèse sous un autre angle et résoudre son mystère...

**Avrieux**  
11:00 > 17:30  
de 1,75 € à 5 €  
8 places



ESCAPE GAME



Construis, défie, attaque... Ton destin est entre tes mains !

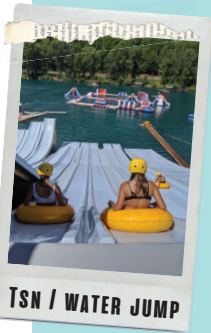
**St Jean de Mne**  
12:00 > 17:00  
de 1,75 € à 5 €  
12 places



CABANES / NERF



## Mercredi 09 Août



Viens tenter des sauts de folies et surfer sur la vague...

**Montailleur**  
11:30 > 17:30  
de 12,25 € à 35 €  
16 places



## Lundi 07 Août

Un max de délires sur les structures gonflables du WAM, suivi d'une baignade au lac.

**Montailleur**  
11:00 > 17:00  
de 3,50 € à 10 €  
16 places



## Mardi 08 Août

Défie la gravité et atteint de nouveaux sommets.

**La Motte Servolex**  
11:30 > 17:30  
de 5,25 € à 15 €  
12 places



## Jeudi 10 Août

Crée ton gloss : un gloss scintillant et un gloss hydratant framboise gourmande...

**Service jeunesse**  
13:00 > 17:00  
de 1,75 € à 5 €  
12 places



## Mardi 08 Août

Initiation au métier de sauveteur : secourir une victime, surveillance de la plage ...

**Plage mystère**  
09:00 > 17:00  
de 1,75 € à 5 €  
8 places



## Jeudi 10 Août

Soirée gourmande à l'américaine pour régaler vos papilles !

**Service jeunesse**  
16:00 > 22:00  
de 1,75 € à 5 €  
24 places



## Vendredi 11 Août

Explore la nature en mode extrême et ose le canyoning...

**La Bridoire**  
10:00 > 19:00  
de 12,25 € à 35 €  
8 places



Concert, clown, danse urbaine, street art ... sacré programme !

**La Toussuire**  
14:00 > 23:00  
de 1,75 € à 5 €  
16 places



## Vendredi 11 Août



CANYONING

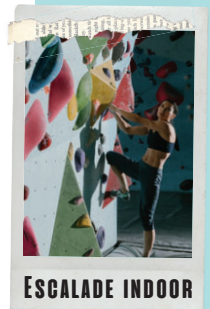


CONCERT

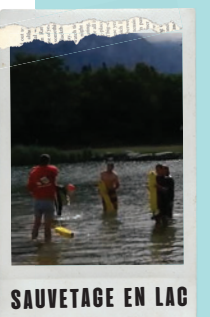
## Lundi 07 Août



WATER GAME



ESCALADE INDOOR



SAUVETAGE EN LAC

## Mardi 08 Août

## Mardi 08 Août

## Mardi 08 Août

## Mardi 08 Août

## Mardi 08 Août

## Mardi 08 Août

## Mardi 08 Août

## Mercredi 09 Août



TSN / WATER JUMP



SOIRÉE COUPE GLACÉE / JEUX

## Jeudi 10 Août



GLOSS DIY



SOIRÉE 100% BURGER



## Vendredi 11 Août



CANYONING



CONCERT



**FERMETURE  
EXCEPTIONNELLE**

# Le Service Jeunesse sera fermé les 14 et 15 Août.

## Jeudi 17 Août



Découvre les défis vertigineux des cimes ...

**Avrieux**  
09:30 > 17:30  
de 8,75 € à 25 €  
8 places



## Mercredi 16 Août



Toboggan, baignade, bouée géante, combat de radeaux... super soirée en musique !

**Saint-Jean-de-Mne**  
16:00 > 23:00  
de 1,75 € à 5 €  
32 places



Plonge dans l'action et défie les rapides !

**Aime la Plagne**  
10:00 > 18:00  
de 12,25 € à 35 €  
8 places



Vibre aux rythmes du Mexique lors d'une soirée festive et colorée ...

**Service jeunesse**  
13:00 > 21:00  
de 1,75 € à 5 €  
12 places



## Jeudi 17 Août Vendredi 18 Août



Au programme deux randos : le Tour du monolithe de Sardières et les Forts de l'Esseillon

**Aussois**  
Départ 10:00 le 17  
Retour 18:00 le 18  
de 5,25 € à 15 €  
8 places



## Vendredi 18 Août



Vagues et rigolades... Sensations garanties sur ta bouée tractée et farniente sur les pédalos.

**St Hélène s/Isère**  
11:30 > 17:30  
de 8,75 € à 25 €  
16 places



 Jusqu'à 13 ans


 A partir de 13 ans

 Pour tous

\*selon quotient familial

 Baignade

 Pique-nique

 Tenue vestimentaire et matériel adéquats

## Lundi 21 Août



WATER GAME

Un max de délires sur les structures gonflables du WAM.

**Montailleur**  
11:00 > 17:00  
de 3,50 € à 10 €  
16 places



SURVIE

Repère-toi la nuit, retrouve ton chemin et survis...

**Attends toi au pire ...**  
17:00 > 22:00  
de 1,75 € à 5 €  
8 places



TOURNOIS SPORTS US

Vis une compétition sportive à l'américaine. Que le meilleur gagne !

**Villargondran**  
12:00 > 17:00  
de 1,75 € à 5 €  
8 places



## Mardi 22 Août



SOIRÉE BILLARD / BBQ

Viens t'initier au billard. Super soirée, super ambiance !

**Service jeunesse**  
17:00 > 23:00  
de 3,50 € à 10 €  
8 places



ROBOTIQUE

Crée ton robot et mets-le en action...

**Service jeunesse**  
10:00 > 17:00  
de 1,75 € à 5 €  
8 places



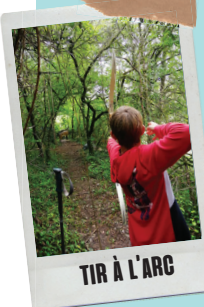
## Mardi 22 Août



TRAMPOLINE / BAINADE

Saute, rebondis, et laisse ton énergie s'envoler ! Une bonne baignade après.

**Voglans**  
10:00 > 18:00  
de 7 € à 20 €  
8 places



TIR À L'ARC

Une après-midi pour découvrir qui sera le meilleur tireur...

**Val cenis**  
11:00 > 16:30  
de 5,25 € à 15 €  
8 places



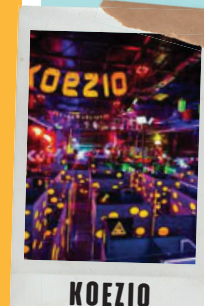
## Mercredi 23 Août



JOURNÉE POULDARD

Poufsouffle, Serdaigle, Serpentard ou Griffondor ... qui gagnera la coupe de 4 maisons ?

**Service jeunesse**  
10:00 > 19:00  
de 3,50 € à 10 €  
16 places



KOEZIO

Réflexion, rapidité, logique, voltige ... tout ce qui est nécessaire pour être un bon agent d'élite !

**Bron**  
10:30 > 17:30  
de 8,75 € à 25 €  
16 places



## Jeudi 24 Août



WOODSTOWER

Quoi de plus estival qu'un festival ? Avec Damso en vedette ! Baignade sur place.

**Lyon**  
16:00 > 02:00  
de 12,25 € à 35 €  
8 places



PADDLE

Pagaie vers l'aventure et profite du lac sur ton paddle...

**Aiguebelette**  
09:30 > 19:00  
de 8,75 € à 25 €  
16 places



## Vendredi 25 Août



CUISINE THAÏ

Un voyage gustatif en direction la Thaïlande !

**Service jeunesse**  
14:00 > 22:00  
de 1,75 € à 5 €  
12 places



BOUÉE TRACTÉE

Vagues et rigolades... Sensations garanties sur ta bouée tractée et farniente sur les pédalos..

**St Hélène s/Isère**  
11:30 > 17:30  
de 8,75 € à 25 €  
16 places



VIA FERRATA

Enjambe des passerelles et grimpe ... Une aventure palpitante t'attend !

**Lieu à définir**  
11:00 > 18:00  
de 8,75 € à 25 €  
8 places



## Lundi 28 Août



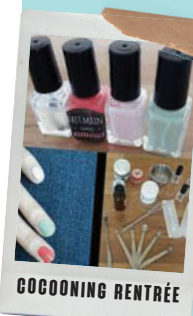
FOOT BULLE

Une journée burlesque pour un super tournoi !

**Saint Jean-de-Mne**  
09:30 > 17:30  
de 3,50 € à 10 €  
32 places



## Mercredi 31 Août



COCOONING RENTRÉE

Viens créer ton vernis à ongle puis teste le avec du nail art pour être au top pour la rentrée !

**Service jeunesse**  
11:00 > 17:00  
de 3,50 € à 10 €  
16 places



## Mardi 29 et Mercredi 30 Août



RANDO ÉTOILE

Une belle rando facile avec nuit sous le ciel étoilé avant de partir au pied des Aiguilles d'Arves.

**Albiez Montrond**  
Départ 13:00 le 29  
retour 17:00 le 30  
de 12,25€ à 35 €  
16 places



Nuitée

## L'info jeunes te propose

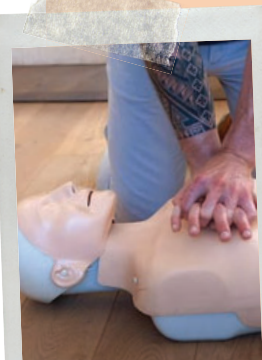


### Lundi 28 Août

#### **Formation au PSC1 :** *Formation de base aux premiers secours de niveau 1.*

Accessible uniquement pour les lycéens détenteurs de la carte Pass'Région

**Service Jeunesse**  
09:00 > 18:00  
10 places



PSC1



**FERMETURE  
EXCEPTIONNELLE**

**Le Service Jeunesse sera fermé  
le 01 septembre.**

# INFOS ! RENTREE

Pense à ta rentrée !  
Nouvelle adhésion  
de septembre 23 à septembre 24 !!

N'oublie pas de passer renouveler ton  
adhésion pour continuer à profiter de nos  
activités



## Bonne rentrée à tous !!!

En espérant que vous ferez tous le plein d'énergie pendant ces vacances d'été 2023.

On vous attendra le **04/09** pour les inscriptions du programme sept/oct.

## Forum des Associations

Nous serons présents au forum des Associations le **09 septembre 2023**.  
Viens nous voir !



# Infos Pratiques !

## Tarifs :


Réductions consenties sur les tarifs maximums indiqués, selon le Quotient Familial (QF) :

**QF ≤ 450** = 65% de réduction  
**451 ≤ QF ≤ 650** = 50% de réduction  
**651 ≤ QF ≤ 850** = 35% de réduction  
**851 ≤ QF ≤ 1100** = 20% de réduction  
**1101 ≤ QF ≤ 1400** = 10% de réduction  
**QF ≥ 1401** = pas de réduction

Pour les résidents extérieurs à la 3CMA, un supplément de 1,00 € par heure d'activité est appliqué.

## Inscriptions :

Les jeunes déjà adhérents peuvent venir s'inscrire aux activités sans leurs parents.

 La facturation sera envoyée chaque fin de mois pour le règlement.

### Condition d'annulation :

Deux cas d'annulation peuvent donner lieu à un avoir :

- Annulation 48h à l'avance (Dimanche non compris)
- Annulation pour raison médicale, justifiée par un certificat médical.

Pour toute annulation le jour même sans justificatif médical l'activité vous sera facturée.



## Ouverture:



**Pendant les périodes scolaires (accueil libre et secrétariat) :**

Du lundi au vendredi de 12h30 à 18h00

**Pendant les vacances scolaires (accueil libre et secrétariat) :**

Du lundi au vendredi de 13h30 à 18h00



Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux !



espacejeunes3cma



@espacejeunes3cma



ej3CMA



EJ3CMA

**Service Jeunesse du CIAS de la 3CMA**

383 avenue du Mont Cenis

73300 Saint-Jean-de-Maurienne

Tél : 04 79 59 94 95

espacejeunes@cias-3cma73.com

