



**LIVRET  
D'ACTIVITÉS  
SPORTS LOISIRS**

**SAISON  
2023-2024**

**EVEIL  
SPORTIF**

**ECOLE  
MULTISPORTS**

**K'ASA  
ADOS**

**SPORTS  
VACANCES**

**MULTISPORTS  
ADULTES  
& SENIORS**



**INFOS & INSCRIPTIONS :**

**SPORTSLOISIRS@ASAMBARES.FR | 07 77 86 63 11**

**SPORTSLOISIRS.ASAMBARES.FR**  





## « DU MULTISPORTS, POUR ETRE ACTIF, AVEC ENVIE ET POUR LA VIE ! »

L'AS AMBARES SPORTS LOISIRS propose tout au long de la saison la pratique de différentes activités physiques et sportives pour toutes les générations.

Les activités multisports que nous proposons dans le cadre d'une pratique de loisirs répondent pour chaque tranche d'âge à différents objectifs : découverte, éveil, initiation mais aussi santé et bien-être.

L'AS AMBARES SPORTS LOISIRS, c'est aussi des activités pour favoriser l'engagement associatif des adolescents et leur permettre de vivre des expériences collectives enrichissantes.

Rejoignez notre équipe d'éducateurs sportifs qualifiés qui va vous donner envie de bouger et d'être actif grâce au plaisir du jeu et avec des activités adaptées pour tous.

### INFOS & INSCRIPTIONS :

[sportsloisirs@asambares.fr](mailto:sportsloisirs@asambares.fr) | 07 77 86 63 11

Siège : Complexe Sportif Lachaze

8 Avenue de Grandjean 33440 Ambarès et Lagrave



[SPORTSLOISIRS.ASAMBARES.FR](http://SPORTSLOISIRS.ASAMBARES.FR)



**EVEIL**

**SPORTIF**

**3/5 ANS**



**PÉRIODE**  
**DU 13 SEPTEMBRE**  
**AU 22 JUIN**

**Réunion d'information**

Mercredi 6 Septembre 2023 à 18h

**Matinée « Sport en Famille »**

Le Samedi 22 Juin 2024

Foyer du Sportif  
Complexe Sportif Lachaze

Favoriser la socialisation des tous petits, grâce à une large variété de jeux de découverte et d'éveil à pratiquer entre copains. Apprendre à coordonner et à synchroniser son corps, développer sa motricité, son habileté ainsi que ses capacités d'expression et de communication.

**> 10 enfants par groupe maximum.**

**MERCREDI**

Complexe Sportif Lachaze

**MERCREDI**

Ecole P. Madrelle\*

**SAMEDI**

Ecole Maternelle Le Bourg

**2019-2020**

**3/4 ANS**

**9h30>10h20**

**2018-2019**

**4/5 ANS**

**10h30>11h20**

**Activités**

Jeux athlétiques  
Jeux d'opposition  
Jeux de balles et ballons  
Acrosport  
Jeux d'orientation

**Activités**

Jeux athlétiques  
Acrosport  
Jeux de balles et ballons  
Jeux d'orientation  
Jeux d'opposition

**Activités**

Jeux athlétiques  
Acrosport  
Jeux de balles et ballons  
Jeux d'opposition  
Activités cycles

**\* Groupes ouverts aux enfants accueillis au centre de Loisirs.**  
**Conditions et modalités sur notre site internet [sportsloisirs.asambares.fr](http://sportsloisirs.asambares.fr)**

**NOUVEAU**

# ÉVEIL SPORTIF PARENTS - ENFANTS

Favoriser le partage et les échanges entre parents et enfants, dans un cadre ludique et sportif, par des activités de découverte et d'éveil. Apprendre à coordonner et à synchroniser son corps, développer sa motricité, son habileté ainsi que ses capacités d'expression et de communication.

**> 10 enfants par groupe maximum.**

## SAMEDI

Ecole Maternelle C. Perrault

**2019-2020**

**3/4 ANS**

**9h30 > 10h20**

**2018-2019**

**4/5 ANS**

**10h30 > 11h20**

### Activités

Jeux athlétiques  
Acrosport  
Jeux de balles et ballons  
Jeux d'opposition  
Jeux de raquettes

### INFOS & INSCRIPTIONS :

**sportsloisirs@asambares.fr | 07 77 86 63 11**

 Ambarès Lagrave

### FONCTIONNEMENT

Tenue de sport obligatoire et gourde au prénom de l'enfant.

Vélos et draisiennes non fournis pour les activités cycles.

Les places sont limitées, une liste d'attente est mise en place une fois le seuil d'enfants atteint.

L'affectation au lieu d'activité sera communiquée par l'association, en tenant compte de l'inscription ou non de l'enfant au Centre de Loisirs.

Sauf pour l'éveil « parent/enfant », les représentants légaux ne seront autorisés à rester sur l'activité qu'à titre exceptionnel et après validation par l'encadrement.

Pas de cours pendant les vacances scolaires, les jours fériés et pont de l'ascension.

### INSCRIPTIONS

Aux jours et horaires de permanences.

Inscription effective après remise de :

-  La fiche d'inscription (téléchargeable sur site internet ou à retirer au secrétariat)
-  La copie du carnet de vaccination
-  L'attestation de quotient familial
-  Le règlement

### TARIFS SAISON

**QF < 700 : 125€**

**701 < QF < 1300 : 140€**

**QF > 1301 : 155€**

Mode de règlement : CB, Chèques, Espèces, Virements, Chèques et coupons sport ANCV, Pass'Sport.



# ÉCOLE MULTISPORTS 6/10 ANS

Découvrir différentes familles d'activités afin d'acquérir des notions et des connaissances permettant par la suite de s'inscrire dans une activité sportive plus spécifique. Développer les capacités motrices des enfants par la découverte d'activités sportives encadrées. Faciliter et encourager le lien direct entre l'école multisports et les sections sportives de l'AS Ambarès.

## MARDI OU JEUDI

Gymnase Rosa Bonheur

**MARDI**

17h>18h

**2014-2015  
JOHANNES**

**JEUDI**

17h>18h

**2016-2017  
LEBRUN**

### Activités

Athlétisme  
Hockey  
Sports de raquettes  
Basket  
Roller

**PÉRIODE  
DU 12 SEPTEMBRE  
AU 22 JUIN**

### Réunion d'information

Mercredi 6 Septembre 2023 à 18h

### Journée "Multisports en Fête"

Mercredi 19 Juin 2024 à Cestas

### Matinée « Sport en Famille »

Le Samedi 22 Juin 2024

Foyer du Sportif  
Complexe Sportif Lachaze

## FUNCTIONNEMENT

Tenue de sport obligatoire et gourde au prénom de l'enfant.

Prévoir une seconde paire de chaussures de sport pour les activités en intérieur à Lachaze.

Les places sont limitées, une liste d'attente est mise en place une fois le seuil d'enfants atteint.

Pas de cours pendant les vacances scolaires, les jours fériés et pont de l'ascension.

## INSCRIPTIONS

Aux jours et horaires de permanences.

Inscription effective après remise de :

- La fiche d'inscription (téléchargeable sur site internet ou à retirer au secrétariat)
- La copie du carnet de vaccination
- L'attestation de quotient familial
- Le règlement

# MERCREDI MATIN 10h>11h45 (Accueil dès 9h45)

Complexe Sportif Lachaze

**2016-2017**  
**AGBEGNEOU**

## Activités

Acrosport  
Ultimate  
Lutte  
Natation  
Vélo\*

**2015-2016**  
**DUPONT**

## Activités

Rugby  
Natation  
Badminton  
Vélo\*  
Boxe éducative

**2013-2014**  
**MARCHAND**

## Activités

Vélo\*  
Volley  
Natation  
Arts Martiaux  
Sports de Pleine Nature

# MERCREDI APRÈS MIDI

13h45>15h15 (Accueil dès 13h30)

Complexe Sportif Lachaze

NOUVEAU



\* Dispositif National  
« Savoir Rouler à Vélo »

**2016-2017**  
**TREMOULIERE**

## Activités

Rugby  
Hockey  
Thèque / Baseball  
Vélo\*  
Sports de Pleine Nature

**2013-2014-2015**  
**FERRAND-PREVOT**

## Activités

Baseball  
Aïkido  
Tchoukball  
Sports de Pleine Nature  
Vélo\*

**Groupes ouverts  
aux enfants  
accueillis au centre  
de Loisirs Bel Air.**

Conditions et modalités  
sur notre site internet  
[sportsloisirs.asambares.fr](http://sportsloisirs.asambares.fr)

## TARIFS SAISON

	Mardi ou	Mercredi	Jeu
<b>QF &lt; 700 :</b>	130€	90€	
<b>701 &lt; QF &lt; 1300 :</b>	145€	100€	
<b>QF &gt; 1301 :</b>	160€	110€	

Mode de règlement : CB, Chèques, Espèces,  
Virements, Chèques et coupons sport ANCV,  
Pass'Sport.

## Les Ateliers « EDUC & NOUS » des MERCREDIS Multisports

« De l'éducatif par le Sport - 20 minutes par séance »

- Le Sport, c'est aussi parler d'éducation, de citoyenneté, de santé, d'égalité, d'environnement, d'actualité et de culture sportive...
- Parmi les thématiques abordées : Dangers de l'Océan, Coupe du Monde de Rugby, JO PARIS 2024 : délégation Française, jeux paralympiques.

**INFOS & INSCRIPTIONS : [sportsloisirs@asambares.fr](mailto:sportsloisirs@asambares.fr) | 07 77 86 63 11**



École  
multisports



La ville propose ponctuellement des cycles d'ateliers « Sport ». Plus de détails auprès des Centres de Loisirs des Francas.

**LA K'ASA**

**ADOS**

**11/17 ANS**



**PÉRIODE**  
**DU 13 SEPTEMBRE**  
**AU 22 JUIN**

**Réunion d'information**

Vendredi 8 septembre à 18h

Foyer du Sportif

Complexe Sportif Lachaze

La K'ASA ADOS, on s'y retrouve et on s'y sent « comme à la maison » ! Notre volonté est de développer des liens sociaux forts entre les jeunes, l'association et l'équipe dirigeante. Issus ou non d'une section sportive, les jeunes jouent un rôle actif dans les différents dispositifs proposés ce qui leur permet de développer et valoriser des compétences. Ils sont accompagnés par notre équipe encadrante qui s'attache à leur donner goût à une pratique d'activités physiques et sportives régulières et à les responsabiliser sur des missions ludiques.

## INSCRIPTIONS

Aux jours et horaires de permanences.

Inscription effective après remise de :

-  La fiche d'inscription (téléchargeable sur site internet ou à retirer au secrétariat)
-  La copie du carnet de vaccination
-  L'attestation de quotient familial
-  Le règlement

## MERCREDIS SPORTIFS

Complexe Sportif Lachaze

A partir de plusieurs thématiques définies par l'équipe encadrante, les jeunes sont impliqués dans le planning hebdomadaire des activités. L'objectif est de favoriser l'épanouissement personnel par des activités collectives et individuelles.

**2009-2012**  
**11/14 ANS**

**16h30 > 18h**

### Activités

Sport Co. Extérieur  
Sports Atypiques  
Sports de Combat  
Cross Training  
Sports de Pleine Nature

**Activités et Soirée de clôture**

**26 JUIN 2024**

## TARIFS SAISON

**QF < 700 : 130€**

**701 < QF < 1300 : 145€**

**QF > 1301 : 160€**

Mode de règlement :  
CB, Chèques, Espèces,  
Virements, Chèques  
et coupons sport ANCV, Pass Sport.

# VACANCES SPORTS & FUN

Complexe Sportif Lachaze

Des semaines fun et sportives pour un max de plaisir ! Les jeunes sont invités par l'équipe éducative à proposer des activités sportives et culturelles pour chaque semaine de vacances.

# SEJOUR ESTIVAL

Base de Loisirs NAT&A à Saint Savin

Un séjour de pleine nature qui permet aux jeunes de se construire, d'apprendre à vivre ensemble, de développer leurs compétences et bien sûr de vivre des moments inoubliables entre ami(e)s !

**INITIATIVES  
& CAMP SPORTIF**  
**Réunion d'information**  
Mercredi 23 août à 15h  
Foyer du Sportif  
Complexe Sportif Lachaze

**2006-2010**  
**13/17 ANS**

**Du Lundi au Vendredi**  
**De 13h30 à 18h30**  
**+ une soirée jusqu'à 22h**

## Périodes

### Automne

Du 23 au 27 Octobre 2023

### Hiver

Du 19 au 23 Février 2024

### Printemps

Du 15 au 19 Avril 2024

## TARIFS SEMAINE

**QF < 700 : 55€**

**701 < QF < 1300 : 60€**

**QF > 1301 : 65€**

Mode de règlement :  
CB, Chèques, Espèces,  
Virement, Chèques  
et coupons sport ANCV.

**2009-2012**  
**11/14 ANS**

**Du 10 au 13 juillet 2023**

## Activités

Archery Tag  
Biathlon  
Paintball  
Accrobranche

## TARIFS

**QF < 700 : 180€**

**701 < QF < 1300 : 200€**

**QF > 1301 : 220€**

Mode de règlement :  
CB, Chèques, Espèces,  
Virement, Chèques  
et coupons sport ANCV.

**2006-2009**  
**14/17 ANS**

**Saison Complète - Cotisation annuelle 100 €**

Comprenant la participation aux frais du séjour sportif

C'est avant tout une aventure humaine avec un engagement sur une saison sportive qui a pour aboutissement l'organisation d'un séjour sportif d'une semaine début Juillet. Accompagnés par un éducateur sportif et un dirigeant référent, les jeunes se réunissent de manière régulière tout au long de la saison pour participer à des actions d'autofinancement mais aussi pour construire et planifier leur séjour sportif. Les parents sont également impliqués dans ce dispositif à l'occasion notamment des actions permettant de récolter des fonds.



**SPORTS**  
**VACANCES**  
**8/12 ANS**

Les sports vacances sont organisés sous forme de stages associant progression pédagogique et pratique multisports sur une semaine complète permettant d'amener les jeunes vers une pratique en section. Activités fun, insolites et sorties sont également au programme pour le plus grand plaisir des jeunes.

> **Lieu : Complexe Sportif Lachaze**

**2016-2011**  
**8/12 ANS**

**Du Lundi au Vendredi**  
**Accueil matin : de 7h30 à 9h30**  
**Activités : de 9h30 à 17h**  
**Accueil soir : de 17h à 18h**

### Périodes

#### Été

- S1 - Du 10 au 13 Juillet 2023
- S2 - Du 17 au 21 Juillet 2023
- S3 - Du 24 au 28 Juillet 2023
- S4 - Du 28 Août au 1er Septembre 2023

#### Automne

Du 23 au 27 Octobre 2023

#### Hiver

Du 19 au 23 Février 2024

#### Printemps

Du 15 au 19 Avril 2024

## FONCTIONNEMENT

Repas et goûter compris  
sauf pique-nique lors des sorties.

Tenue de sport obligatoire avec  
des chaussures de sport propres dans un  
sac pour l'accès au gymnase.

Gourde d'eau personnalisée et protection  
solaire indispensables.

Les plannings d'activités de chaque semaine  
seront diffusés au plus tard 1 mois avant le  
début de chaque sports vacances.

## INSCRIPTIONS

Aux jours et horaires de permanences.

Inscription effective après remise de :

-  La fiche d'inscription  
(téléchargeable sur site internet ou à  
retirer au secrétariat)
-  La copie du carnet de vaccination
-  L'attestation de quotient familial
-  Le règlement

Les inscriptions se font à la semaine.  
Pas d'activités pendant les jours fériés  
L'accueil du matin et du soir est inclus  
dans le tarif.

## TARIFS

	Semaine 5 jours	Semaine 4 jours
<b>QF &lt; 700 :</b>	65€	52€
<b>701 &lt; QF &lt; 1300 :</b>	70€	56€
<b>QF &gt; 1301 :</b>	75€	60€

Mode de règlement : CB, Chèques, Espèces,  
Virement, Chèques et coupons sport ANCV.



**MULTISPORTS**  
**ADULTES**  
**25 ANS ET +**

Après la compétition vient le temps du loisir sportif !  
Découvrez et pratiquez de nouvelles activités sportives  
dans un environnement convivial avec pour objectif de  
rester actif et maintenir son dynamisme physique.

## LUNDI

Complexe Sportif Lachaze  
Ou Gymnase CSES Peyrelongue

**19h30>21h\***

### Activités

Activités de Remise en Forme / Cardio  
Sports Collectifs Atypiques  
Sports de raquettes  
Sports Collectifs  
Sports de Pleine Nature

**Animation & Repas de fin de saison**

**24 JUIN 2024**

\* Les séances au CSES Peyrelongue  
seront décalées de 15mn (De 19h45 à 21h15)

**INFOS & INSCRIPTIONS :**  
**sportsloisirs@asambares.fr | 07 77 86 63 11**

**PÉRIODE**  
**DU 11 SEPTEMBRE**  
**AU 24 JUIN**

**4 Sorties de fin de cycle :**

Marche « Octobre Rose »  
Futsal | Bowling | Padel

## INSCRIPTIONS

Aux jours et horaires de permanences.  
Inscription effective après remise de :

-  La fiche d'inscription  
(téléchargeable sur site internet ou à  
retirer au secrétariat)
-  Certificat Médical de moins  
de 3 mois pour les nouveaux adhérents
-  Le règlement

Les inscriptions se font sur une saison  
complète. Pas de séances pendant les  
vacances scolaires et les jours fériés.

## TARIFS SAISON

**Individuel : 145€**

**Famille\* : 125€**

\*Si enfant adhérent Sports Loisirs  
(hors dispositif Vacances)

Mode de règlement : CB, Chèques, Espèces,  
Virement, Chèques et coupons sport ANCV.

**NOUVEAU**

**MULTISPORTS  
SENIORS  
60 ANS ET +**

**PÉRIODE  
DU 14 SEPTEMBRE  
AU 27 JUIN**

Des activités physiques pour garder la forme ! Avec le multisports seniors, maintenez votre capital santé par une pratique sportive adaptée, accessible et conviviale qui contribue aussi à créer du lien social.

**JEUDI**

Complexe Sportif Lachaze

**10h > 11h**

**Activités**

Activités de Pleine Nature  
Sports Collectifs  
Sports de raquettes  
Sports Atypiques  
Sports de Précision

**Animation & Repas de fin de saison**

**27 JUIN 2024**

**INSCRIPTIONS**

Aux jours et horaires de permanences.

Inscription effective après remise de :

-  La fiche d'inscription (téléchargeable sur site internet ou à retirer au secrétariat)
-  Certificat Médical de moins de 3 mois pour les nouveaux adhérents
-  Le règlement

Tarif saison. Pas de séances pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

**TARIFS SAISON**

**Individuel ! : 110€**

**Famille\* : 90€**

\*Si enfant ou petit enfant adhérent Sports Loisirs (hors dispositif Vacances)

Mode de règlement : CB, Chèques, Espèces, Virement, Chèques et coupons sport ANCV.



*AS Ambarès Sports Loisirs  
« du multisports,  
pour être actif,  
avec envie et pour la vie ! »*

**ADRESSES  
DE LIEUX D'ACTIVITÉS**



Retrouvez nous au

**“SPORTEZ-VOUS BIEN”**

Samedi 2 septembre 2023

14h > 18h

Complexe Sportif Lachaze

Toutes les informations utiles  
sur cet événement de rentrée  
sont disponibles sur le site [asambares.fr](http://asambares.fr)



**INFOS & INSCRIPTIONS : [sportsloisirs@asambares.fr](mailto:sportsloisirs@asambares.fr) | 07 77 86 63 11**