



**NOUVEAUTÉ :  
LE CESAM DE  
MAYENNE  
INTÈGRE  
DÉSORMAIS  
ADOS'COM**

**PROGRAMME DES  
VACANCES D'HIVER**

**Du 11 au 22 février 2019**

10 €

**Activités pour  
les ados  
du CM2 à 17 ans  
Mayenne Communauté**

*Alexain, Aron, Belgeard,  
Champion, Charchigné,  
Commer, Contest, Grazay,  
Hardanges, Jublains,  
La Bazoge-Montpinçon,  
La Chapelle-au-Riboul, La Haie-Traversaine,  
Lassay-les-Châteaux, Le Horps,  
Le Housseau-Brégnolles, Le Ribay,  
Martigné-sur-Mayenne, Mayenne,  
Montreuil-Poulay, Moulay,  
Parigné-sur-Braye, Placé,  
Rennes-en-Grenouille, Sacé,  
Saint-Baudelle,  
Sainte-Marie-du-Bois,  
Saint-Fraimbault-de-Prières,  
Saint-Georges Buttavent,  
Saint-Germain d'Anxure,  
Saint-Julien-du-Terroux,  
Thuboeuf*



**MAYENNE**  
communauté

**ADOS'  
COM**

# Nouveauté : Le Cesam intègre Ados'Com

## Un service commun pour la jeunesse

32 communes représentées

### Ados'Com

Un service de Mayenne Communauté qui propose des activités aux ados du CM2 jusqu'au lycée.

19 communes adhèrent à ce service, dont Mayenne.

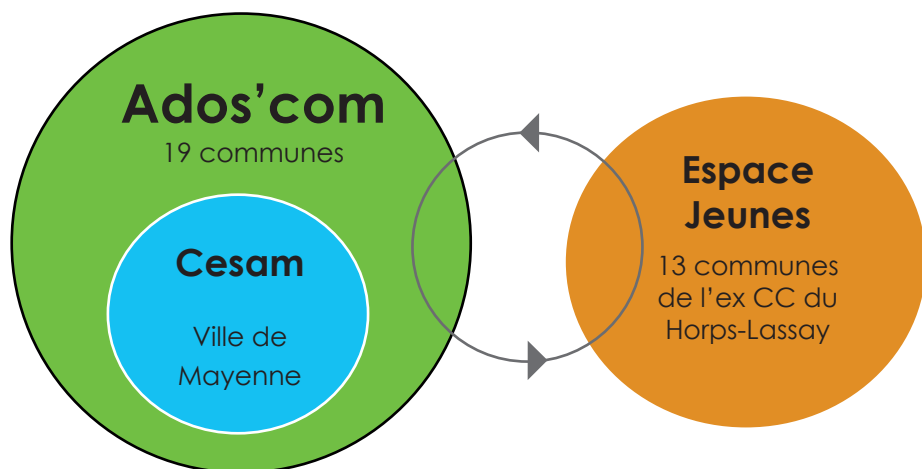
### Cesam

Un service de la Ville de Mayenne, qui propose des activités aux ados de Mayenne du CM2 jusqu'au lycée.

### Espaces Jeunes

Un service de Mayenne Communauté qui propose des activités aux ados du collège jusqu'au lycée.

13 communes adhèrent à ce service, basé à Lassay-les-Châteaux



### 3 services, un interlocuteur :

**Principe 1** : tous les jeunes, quelle que soit leur commune d'origine, ont accès à toutes les activités Ados'com, Espace jeunes et Césam.

**Principe 2** : Priorité est donnée aux jeunes résidant la commune d'accueil des activités.

**Principe 3** : Les modalités d'inscription sont les mêmes pour tous, ainsi que les tarifs des activités.

## Ados' com qu'est-ce que c'est ?

C'est un service animation pour les jeunes (de la 6<sup>e</sup> à leurs 17 ans) qui se déplace dans les communes adhérentes : l'ensemble des communes de Mayenne Communauté, à l'exception de Marcellé-la-Ville. Ces dernières ont en effet souhaité mutualiser des moyens pour offrir des temps d'animation encadrés à leurs jeunes habitants. Afin de bénéficier d'un pilotage cohérent, c'est Mayenne Communauté qui assure l'organisation.

## Accessibilité

Les activités sont accessibles à tous les jeunes habitants des 32 communes adhérentes, s'étant acquittés de la cotisation annuelle de 10 €. Les adolescents peuvent participer à une ou plusieurs activités de leurs choix quelque soit la commune dans laquelle l'animation est prévue. Les parents doivent cependant les emmener.

### Transports exceptionnels :

Certaines activités nécessitent un déplacement en car ou en minibus. Dans les deux cas, la précision vous est notée dans le descriptif de l'activité.

## Paiement et tarifs

Une **cotisation annuelle de 10 €** permet de participer à toutes les activités proposées par le service Ados'com durant l'année civile.

Une **participation supplémentaire** est demandée lorsque le repas est pris en charge par le service ou lorsqu'une **sortie avec prestation extérieure** est programmée. Ce supplément est précisé sur chaque programme.

Afin de garantir un accès à tous, Ados'com en partenariat avec la Caf vous propose une tarification modulée en fonction de votre Quotient Familial (QF) :

- T1 : tarif pour les QF < 800 €
- T2 : tarif pour les QF entre 800 € et 1200 €
- T3 : tarif pour les QF > ou égal à 1200 €

Pour bénéficier du tarif 1 ou 2, vous devrez fournir une attestation de votre QF que la CAF ou la MSA vous aura fournie.

Le paiement des activités se feront auprès du service Ados'com à réception d'une facture envoyée par mail après chaque période de vacances. Espèce, chèque et ticket CAF sont acceptés.

### Infos et inscriptions :

François Richard

02 43 30 21 28

07 75 25 75 40

[adoscom@mayennecommunaute.fr](mailto:adoscom@mayennecommunaute.fr)



[adoscom.jeunesse](https://www.facebook.com/adoscom.jeunesse)

## ● Modalités d'inscription ●

### **Pour vous inscrire aux activités :**

- par téléphone au 07 75 25 75 40
- par mail à [adoscom@mayennecommunaute.fr](mailto:adoscom@mayennecommunaute.fr)
- sur Facebook : adoscom jeunesse

### **Si c'est ta première inscription à Ados'Com :**

- imprime le dossier d'inscription reçu ou téléchargé sur le blog
- retourne les documents suivants au service Ados'Com de Mayenne Communauté ou aux animateurs lors de la première activité :
  - le dossier d'inscription complété
  - le règlement de la cotisation annuelle valable pour l'année civile : 10 €

## ● Pré-inscription ●

Les pré-inscriptions débutent à partir du lundi 28 janvier, jusqu'au dimanche 3 février. C'est le moment où les jeunes peuvent communiquer auprès d'Ados'Com les activités auxquelles ils souhaitent participer.

## ● Inscription définitive ●

La confirmation des inscriptions aura lieu le 4 février.

La confirmation d'inscription est réalisée par Ados'Com à la suite de la pré-inscription. Ados'Com envoie un mail à chaque jeune retenu pour préciser à quelle(s) activité(s) il pourra participer en fonction des demandes et des places disponibles.

Les jeunes de la commune sur laquelle une activité est proposée seront prioritaires sur celle-ci s'ils s'inscrivent entre le 28 janvier et le 3 février.

## IMPORTANT :

Les plages horaires de 13h30 à 14h et de 17h à 17h30 sont des temps d'accueil sur lesquels vous pouvez amener ou récupérer les jeunes.

Les jeunes souhaitant participer à un après-midi suivi d'une veillée peuvent rester sur le lieu d'accueil encadrés par les animateurs. À cet effet, veuillez prévenir le service lors de l'inscription.

## ● Ordre de priorité ●

Afin de garantir un accès équitable aux activités les plus demandées, un ordre de priorité a été arrêté. Ce dernier est valable pour toutes les inscriptions faites sur la semaine de pré-inscription (**entre le 28 janvier et le 3 février**)

Sont prioritaires :

- 1- les jeunes souhaitant participer à d'autres activités que celles de la liste ci-dessous pendant la même période de vacances
- 2- les jeunes ayant été refusés à une sortie des précédentes vacances
- 3- Les jeunes s'inscrivant qu'à une des activités listées
- 4- Par ordre chronologique d'inscription

Après la semaine de pré-inscriptions les jeunes peuvent compléter les places disponibles jusqu'à la veille de l'activité.

**Attention, toutes les activités ont une capacité d'accueil limitée ! Il est par conséquent indispensable de vous inscrire au préalable !**

### ● Semaine du 11 au 15 février ●

	Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
Après-midi	<b>1</b> <b>Crêpes et Tournoi de jeux vidéos</b> St Germain d'Anxure	<b>2</b> <b>Lasergame</b> 33 places Mayenne / Martigné	<b>3</b> <b>Cuisine au club vacances de la Réunion</b> Belgeard	<b>5</b> <b>Tourne ta pub</b> Alexain	<b>7</b> <b>Multisports jeux de ballon</b> St Georges Buttavent
Soirée			<b>4</b> <b>Veillée VTEP à la plage</b> Belgeard	<b>6</b> <b>Veillée ciné débat</b> Alexain	

## 1 Lundi 11 février

**De 13h30 à 17h30**

*Gratuit avec cotisation*

Rendez-vous à la [salle des fêtes de St Germain d'Anxure](#) pour une animation jeux vidéos. Et comme un bon après-midi rime aussi avec crêpes party ; viens t'amuser et te régaler.

## 2 Mardi 12 février

**De 13h à 17h30**

T1 : 8 € / T2 : 9 € / T3 : 10 €

Rendez-vous à 13h à la [gare routière de Mayenne](#) et à 13h20 sur le [parking du complexe sportif de Martigné](#). Direction l'espace games de Laval pour 3 parties de lasermx. À prévoir : chaussures fermées et vêtements sombres.

## 3 Mercredi 13 février

**De 13h30 à 17h30**

*Gratuit avec cotisation*

Rendez-vous à la [salle de l'Orée de Belgeard](#). Prenez votre tenue d'été car nous embarquons pour le club vacances de l'île de la réunion. Choré du club, jeux de plage et cuisine traditionnelle sont au programme.

## 4 Mercredi 13 février

**De 19h à 22h**

T1 : 3,5 € / T2 : 4 € / T3 : 4,5 €

Rendez-vous à la [salle de l'Orée de Belgeard](#). En continuité de l'après-midi, viens avec ta serviette de plage profiter du repas réunionnais préparé l'après-midi. Une animation VTEP est aussi prévue pour clore cette veillée « playa ».

Possibilité de rester avec les animateurs entre 17h30 et 19h si vous participez à l'après-midi.

## 5 Jeudi 14 février

**13h30/17h30**

*Gratuit avec cotisation*

Rendez-vous à la [salle des associations d'Alexain](#) pour un après-midi tournage ! Enfile ton costume, créé ton décors, invente ton texte et à toi de jouer. Qui sera le meilleur vendeur ?

## 6 Jeudi 14 février

**De 19h à 22h**

T1 : 3,5 € / T2 : 4 € / T3 : 4,5 €

Rendez-vous à la [salle des associations d'Alexain](#) pour une veillée repas film et débats. Possibilité de rester avec les animateurs entre 17h30 et 19h si vous participez à l'après-midi.

## 7 Vendredi 15 février

**De 13h30 à 17h30**

*Gratuit avec cotisation*

Rendez-vous à la [salle de sport de St Georges Buttavent](#) pour un tournoi multisports avec ballon.

À prévoir : tenue et chaussures de sport

## ● Semaine du 18 au 22 février ●

	Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
Après-midi	<b>8</b> <b>Grand jeu</b> <b>« Un incroyable talent »</b> Parigné	<b>9</b> <b>Zen attitude</b> St Fraimbault de Prières	<b>11</b> <b>Balade à Rennes</b> Match de handball D1 Cesson / Nîmes 34 places	<b>12</b> <b>Scrap-booking</b> Aron	<b>13</b> <b>Grand jeu</b> <b>« Commer express »</b> Commer
Soirée		<b>10</b> <b>Soirée pyjama</b> St Fraimbault de Prières	Mayenne - Martigné		

### **8** Lundi 18 février

**De 13h30 à 17h30**

*Gratuit avec cotisation*

Rendez-vous à la [salle des fêtes de Parigné](#). Chant, danse, sketch, jonglage, ... vient créer un numéro et te confronter aux buzzers de l'intraitable jury !

### **9** Mardi 19 février

**De 13h30 à 17h30**

*Gratuit avec cotisation*

Rendez-vous [au club house de St Fraimbault](#) pour une journée totalement farniente !

Aujourd'hui on prend soin de nous : nail art, relaxation, fabrication de cosmétiques, jeux ... dans une ambiance zen.

### **10** Mardi 19 février

**De 19 h à 22h**

T1 : 3,5 € / T2 : 4 € / T3 : 4,5 €

Rendez-vous [au club house de St Fraimbault](#) pour une soirée pyjama. Enfile ton pyjama (ou vêtement détente) et viens passer cette soirée conviviale assis sur la couette. Repas compris. Possibilité de rester avec les animateurs entre 17h30 et 19h si vous participer à l'après-midi.



## 11 Mercredi 20 février

**De 14h à 01h**

T1 : 6 € / T2 : 7 € / T3 : 8 €

Rendez-vous à 13h à la gare routière de Mayenne et à 13h20 sur le parking du complexe sportif de Martigné. Direction Rennes pour supporter nos voisins bretons lors de la rencontre du match de handball professionnel : Cesson / Nîmes.

Nous profiterons de l'après-midi pour une balade animée dans la ville.

À prévoir : pique-nique pour le soir.

## 12 Jeudi 21 février

**13h30/17h30**

*Gratuit avec cotisation*

Rendez-vous à [salle des jeunes d'Aron \(parc des forges\)](#) pour un après-midi créatif.

Viens couper, coller, décorer et repars avec un tableau personnalisé.

À prévoir : photos que tu souhaites décorer ?

## 13 Vendredi 22 février

**De 19h à 22h**

*Gratuit avec cotisation*

Rendez-vous à [l'église de Commer](#) pour un grand jeu dans le village. Quelle équipe réussira les nombreux défis proposés dans le village tout en évitant les pièges et les pénalités ?

## ● Informations et inscriptions ●

**auprès de François RICHARD**

- par téléphone au 07 75 25 75 40
- par mail à [adoscom@mayennecommunaute.fr](mailto:adoscom@mayennecommunaute.fr)
- adoscom jeunesse 
- [adoscom.eklablog.com](http://adoscom.eklablog.com) 



# CESAM

## Culture Et Sport À Mayenne

Attention, à compter de cette année, l'organisation des activités du CESAM sera confiée au service jeunesse Ados'Com géré par Mayenne Communauté. Le personnel référent restera, cependant, le même.

**Cette réorganisation implique quelques changements au sein du CESAM :**

**Semaine 1 des vacances : Stage à la semaine** (matin et après-midi ou après-midi). Les jeunes participants à la journée prennent le repas du midi à l'accueil.

**Nouveautés :**

- ouverture aux enfants scolarisés en CM2.
- fermeture les lundi et vendredi matins.

**Tarif :**

Un tarif spécifique est appliqué pour cette semaine « stage », évolutif en fonction de vos revenus :

Tarif à la semaine	Journée	Après-midi
T1 QF < 800 €	32 €	20 €
T2 800 € < QF < 1200 €	36 €	22,50 €
T3 QF > 1200 €	40 €	25 €

Pour participer aux activités Ados'Com et/ou Cesam, une cotisation annuelle de **10 €** est demandée.

**Semaine 2 des vacances : activités « à la carte »**

Activités « à la carte » les après-midis et en soirée. Les jeunes scolarisés en classe de 6<sup>e</sup> jusqu'à leurs 17 ans peuvent ainsi s'inscrire aux animations de leur choix. **Les tarifs sont identiques à ceux des activités Ados'Com (voir page 3).** Il est composé d'une cotisation annuelle de **10 €** et d'une participation supplémentaire selon l'activité choisie, si celle-ci comporte un repas ou une sortie par exemple.

Les modalités d'inscription au Cesam changent également et sont identiques à celles des animations d'Ados'Com (voir page 4)

## ◉ Semaine du 11 au 15 février ◉

### Stage à la semaine - 24 places disponibles

	Lundi 11/02	Mardi 12/02	Mercredi 13/02	Jeudi 14/02	Vendredi 15/02
<b>Matin</b> de 10h à 12h	Cesam fermé	Activités à la carte proposées par les animateurs (Piscine, cuisine, tennis ballon, activités manuelles, jeux de société, sport, visites...)			Cesam fermé
<b>Après-midi</b> De 14h30 à 18h	<b>Sport à l'Américaine en cascade</b>	<b>COMPATIBILITY</b> <i>Grand jeu d'ambiance</i>	<b>Sortie au Trampoline Park</b> du Mans (72)	<b>Crée ta vidéo</b> à la manière d'un Youtubeur et <b>Crêpes/gaufres</b> à gogos...	<b>Grande enquête :</b> « À la recherche des cheveux de Mehdi »
<b>Veillée</b>				Raclette <i>Arrêt sur image</i>	

#### Nouveautés :

- ◉ Nouveaux tarifs
- ◉ Nouvelles modalités d'inscription
  - ◉ ouverture aux enfants scolarisés en CM2.
  - ◉ fermeture les lundi et vendredi matins.

#### En semaine 1, tu arrives au CESAM :

- le Matin : entre 9h et 10h
- le Midi : entre 13h30 et 14h

#### Tu quittes le CESAM :

- le Soir : entre 18h et 18h30

## Sport à l'Américaine en cascade

Direction les Etats-Unis, pour pratiquer un maximum de sport US : Basket, base-ball, hockey, soccer, Ultimate... à toi de choisir avec les potes.

---

## Grand jeu : COMPATIBILITY

Sur un thème proposé à l'ensemble des joueurs, tu devras secrètement choisir des photos qui te font penser le plus possible au thème. Choisiras-tu les mêmes photos que ton équipe?

Top jeux d'ambiance garanti !!!

---

## Sortie au "Trampoline Park" du Mans

Le "Trampoline Park" est le lieu idéal pour se lancer dans des acrobatiques ! Sur plus de 1 400m<sup>2</sup>, les "jumpers" peuvent sauter et rebondir à leur guise.

*Retour vers 19h à la salle Gambetta.*

---

**Crée ta vidéo** à la manière d'un Youtubeur et **crêpes/gaufres** à gogos...

Cascades, humour, tutos, défilé de mode, course poursuite, laisse parler ton imagination pour tourner tes petites vidéos avec ta bande.

Entre 2 tournages régale-toi avec des crêpes et des gaufres fabrication maison.

Pense à apporter ta clé USB pour les souvenirs.

## Veillée raclette/arrêt sur image (fin à 22h30)

Après la traditionnelle raclette du CESAM, place à la rigolade pour la digestion.

Au menu : à chaque thème sa photo ! En équipe tu devras prendre la pose la plus proche possible du thème énoncé, les animateurs prendront en photo chaque équipe, l'équipe la plus créative et originale gagnera le gros lot !!!

*Jusqu'à 22h30 aux chateliers.*

---

## Grande enquête :

### À la recherche des cheveux de Mehdi

Mehdi compte sur toi pour changer de look.

Depuis quelque temps la nature lui a repris les cheveux qu'elle lui avait offerts à sa naissance.

Il a besoin de toi pour relever les défis et les épreuves qui lui permettront de retrouver cette sensation folle du vent dans ses cheveux...

◉ Semaine du 18 au 22 février ◉

**Activités « à la carte »**

	Lundi 18/02	Mardi 19/02	Mercredi 20/02	Jeudi 21/02	Vendredi 22/02
Après-midi	<b>Créacti</b> <i>Ateliers créatifs</i> <i>Maison de quartier Brossolette</i>	<b>Carrés d'As</b> <i>Tournoi de poker</i> <i>Espace Grimaldi</i>	<b>À la découverte de Rennes</b> <i>Match de Hand de D1 Cesson/ Rennes contre Nîmes</i> <i>Gare routière</i>	<b>Splash</b> <i>Centre aquatique La Vague</i> <i>La Vague</i>	<b>Master Top</b> <i>Concours de cuisine</i> <i>Châteliens</i>
Veillée				<b>Croq' / Bataille navale</b> <i>Châteliens</i>	

**Nouveautés :**

- ◉ Nouveaux tarifs
- ◉ Nouvelles modalités d'inscription
- ◉ Activités « à la carte »
- ◉ pas d'accueil régulier

En semaine 2, inscription  
« à la carte » :

- accueil et retour en fonction de chaque activité

## Lundi 18 février

De 13h30 à 17h30

Gratuit avec la cotisation annuelle  
24 places

Rendez-vous à la [maison de quartier de Brossolette](#), 11 rue Artois, Mayenne

### Créacti

Customise ta coque de portable, confectionne ton cousin « Donut » en tissus, réalise ta trousse liquide...

---

## Mardi 19 février

De 13h30 à 17h30

Gratuit avec la cotisation annuelle  
24 places

Rendez-vous à l'[espace Grimaldi de Mayenne](#), 84 places des halles.

### Carrés d'As

À toi de jouer, montre-nous tes qualités de stratège et de bluffeur(euse). Rassure toi, si tu n'as jamais joué et que les termes paires, brelan, full ne te parlent pas, cette activité sera l'occasion pour toi de découvrir les combinaisons du poker. La chance sourit souvent aux débutants !!!

---

## Mercredi 20 février

De 14h à 1h

T1 = 6 € | T2 = 7 € | T3 = 8 €

24 places

Rendez-vous à la [gare routière de Mayenne](#).

### À la découverte de Rennes

Après-midi jeu de piste et énigmes dans le centre-ville de Rennes. Après la pause pique-nique tu assisteras au match de hand de division 1 Cesson/ Rennes.

Retour vers 1h à la gare routière.

À prévoir : pique-nique.

## Jeudi 21 février

De 15h à 18h

Gratuit avec la cotisation annuelle  
16 places

Rendez-vous au [centre aquatique « La Vague »](#) de Mayenne.

### Splash

À prévoir : maillot de bain (short interdit), serviette, nécessaire de douche.

Possibilité pour les jeunes inscrits à la veillée de rester aux Chateliers entre 18h et 19h.

---

## Jeudi 21 février

De 19h à 22h30

T1 = 3,50 € | T2 = 4 € | T3 = 4,50 €

24 places

Rendez-vous [aux Chateliers](#)

### Croq'/Bataille navale

Après avoir dégusté de délicieux croque-monsieurs maison, viens vivre une grande aventure autour d'une bataille navale géante, attention tu devras ruser pour feinter tes adversaires...

Repas fourni

---

## Vendredi 22 février

De 13h30 à 17h30

Gratuit avec la cotisation annuelle  
24 places

Rendez-vous [aux Chateliers](#)

### Master top

Concours de cuisine sur le thème des Cupcake et des Muffins.

Attention tout compte, la cuisson, la présentation et bien sûr le goût.

Qui remportera la toque d'or ?



Un cotisation  
annuelle de **10 €**,  
qui donne accès  
à de nombreuses  
activités



**MAYENNE**  
communauté

Activités pour  
les ados  
du CM2 à 17 ans  
Mayenne Communauté

ADOS'  
COM

32 communes

Des activités  
pendant toute  
la durée des  
vacances

Un tarif identique  
pour tous

Une inscription  
simple et rapide