



Saint-Vallier-de-Thiey

PROGRAMME **2020-2021**

ÇA DÉMARRE LE 07/09/20

QUELLE SERA

VOTRE ACTIVITÉ

CETTE ANNÉE?

SPORT & ART

- ENFANTS / ADOS / ADULTES / SÉNIORS -



L'ÉCOLE DU SPORT, DES ARTS & DE LA MONTAGNE

L'ESAM, c'est un programme d'activités...

- ✓ varié et dynamique sur Saint-Vallier-de-Thiery,
- ✓ autant sportif qu'artistique et dédié à tous les publics,
- ✓ encadré par des professionnels passionnés et expérimentés

Parce que le tourbillon de la vie nous fait trop souvent oublier les fondements de ce que nous sommes, rappelons-nous que *La vie est une fête... Lancez-vous !*

LE PROGRAMME

DE 3 À 6 ANS, BABY VTT / KID VTT / ÉVEIL COMÉDIE MUSICALE	p1
DE 6 À 10 ANS, RAID KID / ATELIER ET FORMATION À LA COMÉDIE MUSICALE	p2
DE 11 À 17 ANS, RAID ADOS / CERTIFICATION À LA COMÉDIE MUSICALE	p3
DE 8 À 17 ANS, COMÉDIE MUSICALE LA TROUPE « LES MAUX D'ENFANTS »	p4
ENFANTS / ADOS / ADULTES, STAGES SPORTIFS & ARTISTIQUES	p5
ENFANTS / ADOS / ADULTES, COURS DE CHANT, GUITARE & COACHING SPORTIF	p6
ADULTES, SPORT & ART EN LIBRE ACCÈS	p7
SÉNIORS À PARTIR DE 60 ANS, SPORT SANTÉ	p8
MODALITÉS D'INSCRIPTION	p9

L'ESAM se réserve le droit de modifier ce programme pour des raisons de logistique. En raison de la crise sanitaire que nous traversons et des annonces prises par le gouvernement, certains critères sont susceptibles d'être modifiés (lieux, effectifs, activités).



DE 3 À 6 ANS

ABONNEMENTS ANNUELS

PS ou CP

BABY VTT / DRAISIENNE

225€
/ ANNEE
+25€
D'ADHESION

LE MERCREDI DE 9H30 À 10H15

/ RDV SUR LE PRÉ À LA RENTRÉE

Cette section est une première approche du VTT pour les enfants en draisienne ou en vélo. Apprentissage des fondamentaux du VTT sur plateau. Une section outdoor originale et atypique pour les petits.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Draisienne ou VTT, casque, gants, sac à dos, gourde, k-way, pantalon de pluie.

KID VTT

225€
/ ANNEE
+25€
D'ADHESION

LE MERCREDI DE 10H30 À 11H30

/ RDV SUR LE PRÉ À LA RENTRÉE

Sur évaluation, prérequis de niveau. Cette section est destinée à l'apprentissage et au perfectionnement des prémices du pilotage: freinage, savoir se situer et se placer sur un parcours, comprendre les trajectoires, anticiper et passer des obstacles.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : VTT, casque, gants, sac à dos, gourde, k-way, pantalon de pluie.

ÉVEIL COMÉDIE MUSICALE

225€
/ ANNEE
+25€
D'ADHESION

MS-6S

LE MERCREDI DE 10H00 À 10H45

/ RDV À LA SALLE DES 4 SAISONS

Cette section a pour but d'éveiller un goût artistique chez les très jeunes enfants. L'avantage de la comédie musicale est qu'elle leur permet de découvrir (en s'amusant) trois arts différents : le chant, la danse et le théâtre.

DE 6 À 10 ANS

ABONNEMENTS ANNUELS

CP au CM2

RAID KID

325€
/ ANNÉE

CE1-CM2

LE LUNDI ET LE JEUDI DE 16H30 À 18H00

+25€
D'ADHESION

/ À LA SORTIE DE L'ÉCOLE

En extérieur toute l'année, nous travaillerons sur l'esprit d'équipe et les valeurs du sport. Au programme VTT, randonnée, course d'orientation, tir à l'arc, trottinette, trail, accrosport, slack line, camouflage, ... RDV À 18H AU BUREAU DE L'ESAM POUR RÉCUPÉRER VOS ENFANTS.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Sac à dos, gourde, k-way, pantalon de pluie, lampe frontale, gilet à haute visibilité.

PONCTUELLEMENT : VTT, trottinette, casque, gants.

ATELIER COMÉDIE MUSICALE

225€
/ ANNÉE

CP-CE1

LE MERCREDI DE 16H30 À 17H30

+25€
D'ADHESION

/ RDV À LA SALLE DES 4 SAISONS

Sans prérequis de niveau. Découverte de la danse, du chant, du théâtre. Au travers de multiples ateliers les enfants découvrent le monde de la comédie musicale et développent ainsi de nombreuses qualités.

FORMATION À LA COMÉDIE MUSICALE

250€
/ ANNÉE

CE2-CM2

LE MERCREDI DE 10H45 À 12H15

+25€
D'ADHESION

/ RDV À LA SALLE DES 4 SAISONS

Sans prérequis de niveau. Apprentissage des bases de la comédie musicale, avec des cours de théâtre, de danse et de chant. Les élèves pourront par la suite prétendre aux auditions d'entrée pour intégrer la troupe : « Les Maux d'Enfants ».

COMÉDIE MUSICALE LA TROUPE

LE MERCREDI DE 13H30 À 17H30

DE 11 À 17 ANS

ABONNEMENTS ANNUELS

RAID ADOS

250€
/ ANNÉE

6^e - 3^e

+25€
D'ADHÉSION

LE MARDI DE 17H15 À 18H45

/ RDV AU BUREAU DE L'ESAM

Au programme VTT, traque and trek, course d'orientation, tir à l'arc, trottinette, rando trail, parcours d'obstacles, slack line, ...

En extérieur toute l'année, nous travaillerons sur l'esprit d'équipe et les valeurs du sport.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Sac à dos, gourde, k-way, pantalon de pluie, lampe frontale, gilet à haute visibilité.

PONCTUELLEMENT : VTT, trottinette, casque, gants.

CERTIFICATION À LA COMÉDIE MUSICALE

250€
/ ANNÉE

6^e - Term

+25€
D'ADHÉSION

LE MERCREDI DE 17H30 À 19H00

/ RDV À LA SALLE DES 4 SAISONS

Sans prérequis de niveau. Les élèves de cette section approfondiront l'univers de la comédie musicale et tout le potentiel d'une section comme celle-ci. Ils pourront par la suite prétendre aux auditions d'entrée pour intégrer la troupe : « Les Maux d'Enfants ».

« LES MAUX D'ENFANTS »

CE2-Term

VOIR TOUS LES DÉTAILS EN PAGE 4 →

DE 8 À 17 ANS

ABONNEMENT ANNUEL

CE2 à la Term.

CE2 à la Term.

COMÉDIE MUSICALE LA TROUPE « LES MAUX D'ENFANTS »

LE MERCREDI DE 13H30 À 17H30

/ RDV À L'ESPACE DU THIEY - RÉSIDENCE D'ARTISTES

400€
/ ANNEE

+25€
D'ADHÉSION

+30€
COSTUMES

Sur auditions. Les élèves sélectionnés intégreront la troupe « Les Maux d'Enfants » pour une comédie musicale unique et inédite.

Danse, chant, théâtre, préparation à la scène, mise en situation, ... toutes les techniques de la comédie musicale seront perfectionnées.

La troupe « Les Maux d'Enfants » jouera son spectacle à la salle de l'Espace du Thiey.
La date de représentation est à définir.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : *Sac, gourde et goûter*

TENUE DE BASE : *Prévoir un coût supplémentaire pour le pack vestimentaire de base obligatoire (veste, sac, chaussons, legging et tee-shirt noir) Le coût sera défini en fonction de la collection de rentrée que nous aurons choisie.*

EN PLUS, POUR LES FILLES : *Brassière, short beige*

Avant d'intégrer définitivement la troupe, parents et enfants signeront une charte d'implication et d'engagement pour la saison 🗳️

Tout au long de l'année nos élèves vivront des expériences uniques :



ENREGISTREMENT
EN STUDIO



PASSAGE
EN RADIO



TOURNAGE
DE CLIP



TOURNÉE DIVERSES
COMMUNES



PROMOTION
DE LA TROUPE

ENFANTS / ADOS / ADULTES

STAGES SPORTIFS & ARTISTIQUES

STAGES POUR ENFANTS

DU LUNDI AU VENDREDI DE 09H30 À 16H30

/ RDV AU BUREAU L'ESAM POUR LE SPORT / À LA SALLE DES 4 SAISONS POUR L'ART

95€

/ SEMAINE

19€

/ JOUR

+10€

D'ADHÉSION
pour les non
adhérents

A chaque vacance scolaire, notre école propose des stages sportifs et artistiques de qualité pour vos enfants et/ou ados.

Nos stages sont encadrés par des professionnels expérimentés et passionnés qui adaptent les séances au niveau et au rythme de chacun. Nous limitons les groupes à 16 enfants de 7 à 14 ans pour les stages sportifs, et de 7 à 17 ans pour les stages artistiques.

STAGES POUR ADULTES

LES SOIRS DE SEMAINE À CHAQUE VACANCES SCOLAIRES

/ RDV À LA SALLE DES 4 SAISONS OU AU BUREAU DE L'ESAM

À partir de

30€

/ STAGE

*Les tarifs varient
en fonction de l'activité proposée

Des stages sportifs ou artistiques, sur 2 ou 3 jours, en intérieur ou en extérieur, l'occasion de s'octroyer du temps pour soi ! Nos stages allient santé, bien-être, condition physique et plaisir. Nos stages, ludiques et atypiques, varient tout au long de l'année pour vous faire passer des moments sympatiques et conviviaux.

Dates de nos stages pour l'année 2020/2021 :



TOUSSAINT



FÉVRIER



PÂQUES



ÉTÉ

ENFANTS / ADOS / ADULTES

COURS PARTICULIERS, EN PETIT GROUPE

COURS DE GUITARE

enfants : **120€**
/ TRIMESTRE

adultes : **240€**
/ TRIMESTRE

+25€
D'ADHESION

LE LUNDI OU LE MERCREDI

/ RDV AU BUREAU DE L'ESAM

Nous proposons des cours de guitare pour débutants et/ou confirmés :

- ✓ 2 à 3 élèves par cours
- ✓ séance de 30 minutes pour les enfants, et 1 heure pour les adultes
- ✓ pour tous les âges et pour tous niveaux

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Guitare ou basse, pupitre, repose-pieds

COURS DE CHANT

240€
/ TRIMESTRE

+25€
D'ADHESION

LE LUNDI OU LE MERCREDI

/ RDV AU BUREAU DE L'ESAM

Pour les amateurs de chant, ces cours seront l'occasion de chanter et d'évoluer en toute liberté !

- ✓ 2 à 3 élèves par cours
- ✓ séance d'1 heure
- ✓ pour tous les âges et pour tous niveaux

* Des cours particuliers sont possibles au tarif de 35€/heure.

COACHING SPORTIF

À partir de
40€
/ HEURE

+25€
D'ADHESION

À VOTRE CONVENANCE, SELON NOS DISPONIBILITÉS

/ RDV AU BUREAU DE L'ESAM

Une prise en charge personnalisée ou par petits groupes de 2 à 6 personnes, pour sportif débutant ou confirmé. Un entraînement physique adapté à vos objectifs (entretien physique, perte de poids, raffermissement, entraînement intensif, ...).

ADULTES

ABONNEMENTS ANNUELS

SPORT & ART « EN LIBRE ACCÈS »

225€
/ANNEE

+25€
D'ADHESION

Tout au long de l'année, venez faire du sport. En extérieur ou en intérieur, venez découvrir une nouvelle façon de faire du sport dans une ambiance simple et conviviale.

Ce forfait vous donne accès à l'ensemble des cours proposés ci-dessous, en illimité*.

*Voir conditions générales lors de l'inscription

MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LE PILATES* ET BODY AND MIND : Tapis de sol, serviette, gourde

* Prévoir de vous équiper d'un ballon au courant de l'année

POUR LES SPORTS EXTÉRIEURS : sac à dos, k-way, pantalon k-way, lampe frontale (min 400 lumens), gourde

LUNDI	18H30-19H15	STEP (1)	Série de mouvements en musique alliant cardio et renforcement sur une marche.
	19H15-20H15	OXYGÈNE (1)	Améliorez votre mobilité, votre stabilité et votre souplesse dans une ambiance zen.
MARDI	17H45-18H30	PILATES (3)	Pratique douce qui tonifie les muscles en profondeur.
	18H30-19H15	LIA-FIT'DANCE (3)	Série de mouvements qui font travailler l'ensemble du corps en musique.
	19H30-20H30	PERF MEN (2)	Entraînement progressif adapté à chacun pour améliorer ses capacités physiques.
	19H45-20H30	BODY AND MIND (1)	Se muscler en douceur, se détendre et se recentrer sur soi.
MERCREDI	18H30-19H15	NATURE TRAINING (4)	Des séances alliant cardio et renforcement musculaire en pleine nature.
	19H30-20H30	RUNNING (4)	Atteignez votre objectif en course à pied que vous soyez débutant ou confirmé.
	19H00-20H00	CHANT (1)	Chantez et progressez en utilisant les techniques liées à votre voix.
JEUDI	18H30-19H15	ZUMBA (1)	Des rythmes endiablés qui font travailler aussi bien le cardio que les muscles.
	19H15-20H00	PILATES (1)	Pratique douce qui tonifie les muscles en profondeur.
	20H00-20H45	INTENSE.T (1)	Mouvements aérobiques athlétiques pour travailler endurance et cardio.

Le cours de BODY AND MIND peut se faire à la séance au ticket (7€ la séance).

(1) SALLE DES 4 SAISONS (2) EN EXTÉRIEUR, RDV BUREAU DE L'ESAM (3) À CAUSSOLS, SALLE DU CONSEIL MUNICIPAL

(4) EN EXTÉRIEUR, RDV DANS DES LIEUX DÉFINIS AU PRÉALABLE

L'ADN de L'ESAM est le sport en extérieur, de ce fait, les cours se déroulent dehors en septembre-octobre et avril-mai-juin.

SÉNIORS, À PARTIR DE 60 ANS

ABONNEMENTS MENSUELS

SPORT SANTÉ

5€

/ SÉANCE

Senior inactif, sédentaire ou isolé, cette section est faite pour vous. Par petit groupe de 12 personnes maximum, nous adaptons nos séances pour vous remettre en confiance et vous donner le goût de bouger et faire du sport. D'un point de vue physique, nombre de bienfaits ont été prouvés grâce à la pratique régulière d'une activité sportive (2 heures par semaine minimum) : amélioration de la tonicité musculaire, de l'équilibre, de la coordination, ... Travailler son corps, c'est éviter les chutes, trouver son poids de forme, garder son autonomie et prévenir la perte de mémoire.

Le sport, en plus d'être bon pour le corps, est bon pour le moral surtout en extérieur !!

ST-VALLIER-DE-THIEY - BUREAU DE L'ESAM

LUNDI. 9H30-10H30

JEUDI. 9H30-10H30

CAUSSOLS - SALLE DU CONSEIL MUNICIPAL

MARDI. 16H30-17H30

JEUDI. 11H00-12H00

Des mutuelles et assurances peuvent rembourser tout ou une partie de votre activité physique, alors renseignez-vous pour éventuellement en bénéficier.

NOUVEAU programme «Prévention Active Senior» sur Cabris et St-Cézaire!

Il s'agit d'un programme santé mis en place par vos communes, vous bénéficiez de 3 mois OFFERTS.

CABRIS

LUNDI. 11H00-12H00

JEUDI. 11H00-12H00

ST-CÉZAIRE-SUR-SIAGNE

MARDI. 9H30-10H30

JEUDI. 9H30-10H30

Les bienfaits du sport :



APAISE STRESS
ET TENSIONS



REDONNE
MOTIVATION



APPORTE
DYNAMISME



SENSATION
DE BIEN-ÊTRE



BON POUR LA
SOCIABILISATION

MODALITÉS D'INSCRIPTION



PRÉ-INSCRIPTION

- ▶ Réservation par téléphone ou par mail.



INSCRIPTION

- ▶ Retirer le dossier d'inscription au bureau de L'ESAM ou rendez-vous sur notre site internet pour le **télécharger** dans TÉLÉCHARGEMENT / DOSSIERS D'INSCRIPTION 2020-2021, puis sélectionnez la section de votre choix.
- ▶ Déposez ou envoyez par voie postale le dossier d'inscription complet (ou la procédure administrative de renouvellement), ainsi que le règlement.



RÈGLEMENT

- ▶ Paiement possible par chèque, coupons sports, chèques vacances, virement ou espèces.
- ▶ Pour les abonnements annuels, nous vous donnons la **possibilité de régler en 4 chèques** (encaissement en octobre, novembre, décembre, janvier). Cependant, en cas d'arrêt de l'activité, les chèques seront tout de même encaissés (sauf contre-indication médicale).



ANNULATION ?

- ▶ Après engagement, **aucun remboursement** n'est possible, sauf contre-indication médicale.



À NOTER

- ▶ **Deux séances d'essai possible.**
- ▶ Début des cours le lundi 7 septembre 2020 et fin le vendredi 25 juin 2021. Les cours ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires et jours fériés.

ÇA DÉMARRE LE 07/09/20



LESAM, c'est aussi :

- ✓ DU TOURISME "SPORT & NATURE"
- ✓ DES RANDOS "COUCHER DE SOLEIL"
- ✓ DES SÉMINAIRES D'ENTREPRISE
- ✓ L'ORGANISATION D'ÉVÈNEMENTS DIVERS



LESAM
Saint-Vallier-de-Thiery

04 93 09 90 19 | 06 45 36 56 88 | contact@lesam06.fr

BUREAU. 1 place Saint Roch - 06460 Saint Vallier de Thiery

SALLE. ZAC du Pilon - 06460 Saint Vallier de Thiery

www.lesam06.fr



lesam06



lesam06



LES MAUX D'ENFANTS

SPORT & ART

- ENFANTS / ADOS / ADULTES / SÉNIORS -

PROGRAMME 2020-2021



LESAM

Saint-Vallier-de-Thiery

SPORT & ART

- ENFANTS / ADOS / ADULTES / SÉNIORS -

PROGRAMME 2020-2021



LESAM
Saint-Vallier-de-Thiery