

Saint-Vallier-de-Thiey

PROGRAMME **2021-2022**



SPORT & ART OUTDOOR

- ENFANTS / ADOS / ADULTES / SENIORS -



Notre ADN

Proposer un concept original alliant des activités sportives et artistiques, variées et de grande qualité pour tous publics (enfants, ados, adultes, seniors, entreprises, collectivités et associations).

L'ESAM casse les codes avec audace, propose une pratique atypique du sport et de l'art en outdoor, offre une approche éducative bienveillante et professionnelle, apporte de la joie et de la bonne humeur.

« life is an asventure! » Lancez-vous...

LE PROGRAMME

DE 3 À 6 ANS, BABY VTT / KID VTT / ÉLITE 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	р3
DE 9 À 17 ANS, COMÉDIE MUSICALE LA TROUPE « LES MAUX D'ENFANTS »	p ²
DE 5 À 17 ANS, INITIATION JAZZ / INTER 'JAZZ / JAZZ AVANCÉ	p;
ENFANTS, ADOS, ADULTES, COURS DE CHANT / COACHING SPORTIF	pé
ADULTES, SPORT & ART EN LIBRE ACCÈS	p7
SÉNIORS À PARTIR DE 60 ANS, SPORT SANTÉ	p8
MODALITÉS D'INSCRIPTION	

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).



BABY VTT / DRAISIENNE *

250€

LE MERCREDI DE 10H00 À 10H45

+25€

/ RDV À LA CHAPELLE STE LUCE À LA RENTRÉE

Cette section est une première approche du VTT pour les enfants en draisienne ou en vélo. Apprentissage des fondamentaux du VTT.

KID VTT *

250€

LE MERCREDI DE 11H00 À 12H00

+25€ DE FRAIS

/ RDV À LA CHAPELLE STE LUCE À LA RENTRÉE

Sur évaluation, prérequis de niveau. Cette section est destinée à l'apprentissage et au perfectionnement des prémices du pilotage sur pistes et chemins.

ÉLITE VTT *

250€

LE MERCREDI DE 9H00 À 10H00

+25€

/ RDV À LA CHAPELLE STE LUCE À LA RENTRÉE

Sur évaluation, prérequis de niveau. Cette section est destinée au perfectionnement du pilotage sur sentiers caillouteux, marches 20 à 30 cm, descentes pentues.

ÉVEIL COMÉDIE MUSICALE

250€

MS-GS

LE MERCREDI DE 09H30 À 10H15

+25€ DE FRAIS DINSCRIPTION

/ 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.



RAID KID

350€ /ANNÉE



LE LUNDI ET LE JEUDI DE 16H30 À 18H00

+25€ DE FRAIS DYINSCRIPTION

/ À LA SORTIE DE L'ÉCOLE

En extérieur, de jour comme de nuit, par tous les temps*, toute l'année. Nous travaillons l'esprit d'équipe et les valeurs du sport. Au programme VTT, randonnée, course d'orientation, trottinette, trail, slack line, camouflage, sports émergents, ...

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

PONCTUELLEMENT : VTT, trottinette, casque, gants.

ATELIER COMÉDIE MUSICALE

250€



LE MERCREDI DE 16H30 À 17H30

/ 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

275



LE MERCREDI DE 10H30 À 12H00

/ 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 « LES MAUX D'ENFANTS »

LE MERCREDI DE 13H30 À 17H30

VOIR TOUS LES DÉTAILS EN PAGE 4 ->

^{*} Annulé en cas d'annonce de vigilance météo

RAID ADOS

275€

LE MARDI DE 17H15 À 18H45



/ RDV PARVIS ESPACE DU THIEY

Au programme VTT, traque and trek, course d'orientation, trottinette, rando trail, parcours d'obstacles, slack line, ... En extérieur de jour comme de nuit, par tous les temps*, toute l'année. Nous travaillons l'esprit d'équipe et les valeurs du sport.

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

PONCTUELLEMENT : VTT, trottinette, casque, gants.

* Annulé en cas d'annonce de vigilance météo

CERTIFICATION À LA COMÉDIE MUSICALE

300€

6º-Term

LE MERCREDI DE 17H30 À 19H30

+25€ DE FRAIS D'INSCRIPTION

/ 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 en résidence d'artistes : « Les Maux d'Enfants ».

STAGES ENFANTS

Nous organisons des stages pour enfants à chaque périose de vacances scolaires!

Nous vous tiendrons informés tout au long de l'année. Suivez-nous... (f) (a) (ð)

En résidence d'artistes

425€ /ANNÉE

COMÉDIE MUSICALE LA TROUPE « LES MAUX D'ENFANTS »

+25€

DE FRAIS D'INSCRIPTIOI

> +30€ COSTUMES

LE MERCREDI DE 13H30 À 17H30

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

Sur auditions le mercredi 1^{er} septembre 2021. 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 OBLIGATOIRE : 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

Nous recommandons aux enfants de la troupe de participer à nos Master Class de chant, de danse et de théâtre que nous organisons lors des vacances scolaires.



INITIATION JAZZ LE LUNDI DE 17H00 À 18H00 / RDV À LA SALLE DES 4 SAISONS

Ce cours s'adresse aux enfants âgés de 5 à 7 ans souhaitant découvrir la diversité de la danse jazz, les différents rythmes et débuter la technique dans le but de se produire avant chaque période de vacances scolaires en extérieur.



Ce cours s'adresse aux enfants âgés de 8 à 10 ans souhaitant acquérir de nouveaux éléments techniques jazz mais aussi ajouter un côté artistique à travers l'expression corporelle et émotionnelle dans le but de se produire avant chaque période de vacances scolaires en extérieur



Ce cours s'adresse aux adolescents souhaitant perfectionner leurs bases techniques ou découvrir la danse jazz à travers des cours mêlant échauffement dynamique et pièce chorégraphique dans le but de se produire avant chaque période de vacances scolaires en extérieur

On casse les codes! À la place d'un gala annuel classique ...



COURS DE CHANT

COACHING SPORTIF

À VOTRE CONVENANCE, SELON NOS DISPONIBILITÉS

/ RDV AU BUREAU DE L'ESAM

	COURS DE CHANT		COACHII	NG SPORTIF
	EN SOLO PERSONNALISÉ	EN DUO COACHING COLLECTIF	EN SOLO PERSONNALISÉ	ENTRE AMIS PERSONNALISÉ
COACHING PONCTUEL SANS ENGAGEMENT En one shot	60€ la séance	-	60€ la séance	À 2 = 30€ /pers /séance À 3 = 25€ /pers /séance À 4 = 20€ /pers /séance À 5 = 18€ /pers /séance À 6 = 15€ /pers /séance
COACHING YELLOW ABO TRIMESTRIEL 1 coaching tous les 15 jours.	50€ Ia séance +2	•		COACHING RAINBOW
COACHING PURPLE ABO TRIMESTRIEL 1 coaching par semaine. * Sauf aux vacances scolaires	40€ la séance	* 25€ Ia séance Soit 250€ /trim	40€ la séance	2 = 30€ /pers /séance À 3 = 25€ /pers /séance À 4 = 20€ /pers /séance À 5 = 18€ /pers /séance À 6 = 15€ /pers /séance
	Démarre quand vous le souhaitez	Démarre le 27 septembre	Démarre quand vous le souhaitez	Démarre quand vous le souhaitez

STAGES ADULTES

Nous organisons des stages pour abultes à chaque périose de vacances scolaires!

Nous vous tiendrons informés tout au long de l'année. Suivez-nous... (f) (a) (ð)



CONCEPT OUTDOOR « EN LIBRE ACCÈS »





En outdoor toute l'année (en intérieur en cas de pluie), découvrez une nouvelle façon de vous dépenser, 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 OBLIGATOIRE 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 LE NATURE TRAINING & LE PERF MEN : sac à dos, k-way, pantalon k-way, lampe frontale (min 400 lumens), gourde

NATURE TRAINING (1)

Des séances alliant cardio et renforcement musculaire en pleine nature.

LE LUNDI DE 19H00 À 20H00

PERF MEN (3)

Entraînement progressif adapté à chacun pour améliorer ses capacités physiques.

LE MARDI DE 19H30 À 20H30

PII ATES (2)

Pratique douce qui tonifie les muscles en profondeur.

LE JEUDI DE 18H30 À 19H30

BODY AND MIND (2)

Un mix de pilates, stretching et yoga.

LE MARDI DE 18H30 À 19H30

CHANT (4)

Chantez et progressez en utilisant les techniques liées à votre voix.

LE MERCREDI DE 19H30 À 20H30

INTENSE TRAINING (2)

Mouvements aérobiques athlétiques pour travailler endurance et cardio.

LE JEUDI DE 19H30 À 20H15

(1) CHAPELLE SAINTE-LUCE (2) ESPACE EXTÉRIEUR DES 4 SAISONS (3) RDV PARVIS ESPACE DU THIEY (4) SALLE DES 4 SAISONS

* L'ADN de L'ESAM est le sport en outdoor, de ce fait, les cours se déroulent en extérieur, sauf en cas de pluie (à la salle des 4 Saisons).

SÉNIORS, À PARTIR DE 60 ANS ABONNEMENTS MENSUELS

SPORT SANTÉ

5€



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 de l'activité physique.

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 - PARVIS ESPACE DU THIEY

LUNDI. 9H30-10H30

JEUDI. 9H30-10H30

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

Les bienfaits de l'activité physique :



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 à partir du lundi 16 août à 8h30. Pas de réservation possible via Facebook et Instagram.



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 2021-2022.
- Déposez ou envoyez par voie postale le dossier d'inscription complet.



PAIEMENT

- ▶ Pour les abonnements annuels, le paiement se fera en 3 prélèvements : en octobre, en janvier et en avril. En cas d'arrêt de l'activité, les prélèvements seront tout de même effectués (sauf contre-indication médicale).
- ▶ Fournir obligatoirement au dossier d'inscription un RIB accompagné du CERFA d'autorisation de prélèvement (à télécharger sur notre site internet).
- ▶ Possibilité d'effectuer le paiement des abonnements annuels par coupons sports, chèques vacances ou espèces (dans ce cas, paiement en une seule fois).



ANNULATION?

 Après engagement, aucun remboursement n'est possible, sauf en cas de contre-indication médicale.



À NOTER

- Deux séances d'essai possible.
- ▶ Début des cours le lundi 6 septembre 2021 et fin le jeudi 30 juin 2022. Les cours ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires et jours fériés.

ÇA DÉMARRE LE 06 SEPTEMBRE 2021



- ✓ DES STAGES SPORTIFS & ARTISTIQUES
- ✓ DES ÉVÈNEMENTS SPORT, ART & NATURE
- **✓ DES SÉMINAIRES D'ENTREPRISE ATYPIQUES & INSOLITES**



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

BUREAU. 1 place Saint Roch - 06460 St Vallier de Thiey
SALLE DES 4 SAISONS. Chemin Saint Anne - 06460 St Vallier de Thiey