



Juillet 2026



**CAP ADOS**

**Programme des 11 - 14**

### Horaires :

Tu peux arriver entre 8 h 30 et **9 h 30** *directement à l'Espace Jeunesse* ou de 7 h 30 à 8 h 30 au CAP, et partir le soir entre 17 h et 18 h 30.

Pour la période estivale, l'accueil est réservé pour les journées complètes.

### Pour venir il faut :

Etre adhérent au CAP / Remplir les documents administratifs.  
S'inscrire à l'avance avec le règlement des journées



### Activités permanentes du site :

**A disposition :** Jeux, musique, baby – foot, matériel de sport, billard, ping – pong, matériel de création et de dessin, accessoires de maquillage, de quoi réaliser des ateliers bijoux, bracelets, poscas, bd, livres...



### Lieu d'accueil :

Espace Jeunesse **CAP ADOS**

01 Avenue de Gaulle 17430 TONNAY – CHARENTE / 05 46 83 17 25

**Téléphone PORTABLE : 07 49 70 65 49 (jours et horaires d'ouverture de l'accueil)**

En fonction des propositions du groupe, la programmation des activités peut évoluer en cours de séjour.

**Siège social de l'association  
Administratif – Réservations –  
Informations - Règlements**

**CAP – Centre Social  
20 Avenue de Gaulle  
17430 TONNAY-CHARENTE  
05 – 46 – 88 – 74 – 12  
www.captonnay.org**



La CAF 17, la MSA, la commune de TONNAY – CHARENTE et le département de la CHARENTE – MARITIME participent au financement de ce lieu d'accueil



En fonction de la météo, des envies des enfants et de l'organisation de notre encadrement, certaines activités ou sorties peuvent être modifiées ou faire l'objet d'adaptations particulières.

En conséquence, la programmation de nos activités pourra évoluer au fur et à mesure du séjour.



### **CAP ADOS (Espace 11 / 14 ans)**

01 Avenue de Gaulle

- ❖ Lieu d'animation et d'accueil pour les adolescents
- ❖ Accueil périscolaire, mercredis et vacances



Retrouvez les photos, les actualités et les informations sur nos activités :  
PAGE FACEBOOK

<https://www.facebook.com/CAP-Centre-Social-Tonnay-Charente-104019341513574/?>

# GRUPE DU CAP ADOS – 11 / 14 ans



Dates	Matin	Prévoir	Après-Midi
Lundi 06 Juillet	<b>Scène de ménage !!</b> Mise en situation et jeux d'expression		<b>JEU de PISTE</b>  Ateliers SPECTACLE
Mardi 07 Juillet	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">                     NO PHONE DAY  </div> <div style="text-align: center;"> <b>SORTIE à Saujon :</b>  <b>ACTIVITÉ AQUATIQUE</b>  <b>« Aquapark »</b> </div> </div> <p>Prévoir : Pique – nique + Goûter + Eau                      Protection contre le soleil : Bob / casquette / crème solaire                      Serviette et maillot de bain</p>		
Mercredi 08 Juillet	<b>Atelier cuisine</b>  <b>Créations manuelles</b>  <b>Jeux sportifs</b>		<b>JEU DANS LA VILLE :</b> Jeu d'orientation et de cache – cache entre différentes équipes
Jeudi 09 Juillet	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">                     NO PHONE DAY  </div> <div style="text-align: center;"> <b>Multi – sports :</b>  <b>Disc golf</b>  <b>Dodgedball</b>   <b>Boite à jeux</b> </div> </div>	Serviette et maillot de bain	<b>PISCINE</b> <b>TONNAY - CHARENTE</b>
Vendredi 10 Juillet	<p style="text-align: center;"><b>JOURNÉE AU FESTIVAL DES JEUX DE PARTHENAY (79)</b></p> <p>Prévoir : Pique – nique + Goûter + Eau                      Protection contre le soleil : Bob / casquette / crème solaire                      Départ : 8 h 30 /</p> <p style="text-align: center; color: red;"><b>Retour : 23 h 00 ←←←←←←←←←←←←←←←←</b></p>		

<b>Accueil du matin (sauf sortie exceptionnelle)</b>	<b>7 h 30 / 8 h 30 au CENTRE SOCIAL</b>
	<b>8 h 30 / 9 h 30 (maxi) au CAP ADOS</b>


Programme réalisé en mai 2026, susceptible d'évoluer selon la disponibilité des réservations en lien avec des prestataires extérieurs, les conditions météorologiques, l'organisation des transports et les envies du groupe

## Activités permanentes du site :

**A disposition :** Jeux, musique, baby – foot, matériel de sport, billard, ping – pong, matériel de création et de dessin, accessoires de maquillage, de quoi réaliser des ateliers bijoux, bracelets, poscas, bd, livres...

## GROUPE DU CAP ADOS – 11 / 14 ans






Dates	Matin	Prévoir	Après-Midi
Lundi 13 Juillet	<b>AMONG US TOURNOI (Jeu d'espionnage)  Jeux extérieurs</b>	<b>Serviette et maillot de bain</b>	<b>PISCINE TONNAY - CHARENTE</b>
Merc. 15 Juillet	<b>Activités SPORTIVES au gymnase</b>	<b>NO PHONE DAY</b> 	<b>Défis à base de jeux d'eau</b>
Judi 16 Juillet	<b>FOOT FREESTYLE (Avec intervenant : Démonstration et initiation)  Activité CUISINE</b>		<b>Activités et ateliers en lien avec la préparation d'un spectacle  Activités d'expression</b>
	<b>SORTIE à la plage de PORT DES BARQUES</b> <b>Baignade / Pêche à pieds / Jeux sur la plage /</b> <b>Activités de plein-air</b>		
Vend. 17 Juillet	<b>Prévoir : Pique – nique + Goûter + Eau</b> <b>Protection contre le soleil : Bob / casquette / crème s</b> <b>Serviette et maillot de bain</b>		



<b>Accueil du matin (sauf sortie exceptionnelle)</b>	<b>7 h 30 / 8 h 30 au CENTRE SOCIAL</b> <b>8 h 30 / 9 h 30 (maxi) au CAP ADOS</b>
--	--

# GROUPES DU CAP ADOS – 11 / 14 ans





Dates	Matin	Prévoir	Après-Midi
Lundi 20 Juillet	<b>Prévoir</b> <b>VÉLO</b> <b>CASQUE</b> <b>GILET FLUO</b> 		<b>SORTIE VÉLO à ROCHEFORT</b> <b>Jeux et activités de plein air</b> <b>Visite patrimoine &amp; marché</b> <b>Troc trombone challenge</b> <b>Repas au MAC DO</b> <b>Retour : 17 h 30</b>
Mardi 21 Juillet	<b>PISCINE</b> <b>TONNAY - CHARENTE</b>		<b>Serviette</b> <b>et maillot</b> <b>de bain</b>  <b>Activités et ateliers</b> <b>en lien avec la</b> <b>préparation d'un</b> <b>spectacle</b>
Merc. 22 Juillet		<b>SORTIE à La Rochelle</b> <b>Escalade (Impact stadium)</b> <b>Activités de plein-air / Jeux sur la plage</b> <b>Prévoir : Pique – nique + Goûter + Eau</b> <b>Protection contre le soleil : Bob / casquette / crème solaire</b> <b>Serviette et maillot de bain</b>	
Jeudi 24 Juillet	<b>Activités</b> <b>SPORTIVES</b> <b>au gymnase</b>		<b>SAGAMOR dans les</b> <b>bois avec</b> <b>les 8 / 10 ans</b>
Vend. 25 Juillet	<b>Ateliers manuels</b> <b>à la carte</b> <b>Activité crochet</b> <b>Jeux extérieur</b>	<b>Serviette</b> <b>et maillot</b> <b>de bain</b>	<b>PISCINE</b> <b>TONNAY - CHARENTE</b>

<b>Accueil du matin</b> <b>(sauf sortie exceptionnelle)</b>	<b>7 h 30 / 8 h 30 au CENTRE SOCIAL</b>
	<b>8 h 30 / 9 h 30 (maxi) au CAP ADOS</b>

Programme réalisé en mai 2026, susceptible d'évoluer selon la disponibilité des réservations en lien avec des prestataires extérieurs, les conditions météorologiques, l'organisation des transports et les envies du groupe

# GRUPE DU CAP ADOS – 11 / 14 ans



Dates	Matin	Prévoir		
Lundi 27 Juillet	<p align="center"><b>SORTIE à PORT D'ENVAUX</b>  <b>Activités de plein-air / Baignade / Activité nautique</b></p> <p><b>Prévoir : Pique – nique + Goûter + Eau</b>  <b>Protection contre le soleil : Bob / casquette / crème solaire</b>  <b>Serviette et maillot de bain</b></p>			
Mardi 28 Juillet	<b>PISCINE TONNAY - CHARENTE</b>	<b>Serviette et maillot de bain</b>	<b>GRAND JEU à partir du jeu vidéo STEAL A BRAINROT</b>	
Merc. 29 Juillet	<b>Activité TREMPOLINE à Rochefort + Pique – nique (fourni par le CAP)</b>		<b>Programme de l'après – midi défini par le groupe (Plusieurs propositions)</b>	
Jeudi 30 Juillet	<b>Activités SPORTIVES au gymnase</b>		<b>Activités et ateliers en lien avec la préparation d'un spectacle</b>	
Soirée  17 h 30 28 & h 00	<p align="center">Temps festif et de rencontre entre les différents groupes et les parents. Des informations complémentaires vous seront communiqués durant les premiers jours du séjour de juillet (organisation, lieu, déroulé, repas...)</p> <p align="center">Nous comptons vivement sur la présence des familles</p>			
Vend. 31 Juillet	<b>Activité ARCHERY TAG au jardin des capucins (Tir à l'arc)</b>	<b>Serviette et maillot de bain</b>	<b>PISCINE TONNAY - CHARENTE</b>	

<b>Accueil du matin (sauf sortie exceptionnelle)</b>	<b>7 h 30 / 8 h 30 au CENTRE SOCIAL</b>
	<b>8 h 30 / 9 h 30 (maxi) au CAP ADOS</b>

Programme réalisé en mai 2026, susceptible d'évoluer selon la disponibilité des réservations en lien avec des prestataires extérieurs, les conditions météorologiques, l'organisation des transports et les envies du groupe

Chers Parents,  
nous sollicitons votre bienveillance  
et votre participation pour vérifier **et accentuer le suivi de manière renforcé** les « équipements » nécessaires quand votre enfant participe aux activités ENFANCE / JEUNESSE de notre association

**Gourde  
d'eau**



**Petit sac à dos**  
Avec rechanges  
et vêtement adaptés au temps à la température



**Crème solaire**



**Chapeau / Bob / Casquette**



**Pour la période d'été (selon la chaleur) prévoir chaque jour :**



- **Maillot de bain**
- **Serviette**
- **Rechanges**
- **Protection contre le soleil**

**Nous adapterons le programme  
en fonction de la météo**