

Ville de Sotteville-lès-Rouen

8 juillet > 26 août 2026

ANIMATIONS GRATUITES

Stade municipal Jean Adret

# Programme

UN  
été

au

stade

TA



Création graphique : goupil-graphiste.com



**Sotteville**  
lès-Rouen

# SOMMAIRE

|                    |          |
|--------------------|----------|
| Edito              | p. 3     |
| Nouveautés         | p. 4     |
| Infos pratiques    | p. 5     |
| Un été aux stages  | p. 6     |
| Un été hors stade  | p. 7-11  |
| Plans              | p. 12-13 |
| Piscine municipale | p. 14    |
| Planning           |          |
| • Juillet          | p. 15-35 |
| • Août             | p. 36-54 |
| Remerciements      | p. 55    |



# ÉDITO

Du 8 juillet au 26 août, le stade Jean Adret reprend ses quartiers d'été et se transforme en un véritable espace de loisirs et de convivialité. Tout au long de ces deux mois, chacun pourra profiter d'une programmation variée et entièrement gratuite.

Pour cette 13<sup>e</sup> édition, Un Été au Stade poursuit son ambition en proposant plus de 360 animations, organisées avec plus de 50 associations locales et des services municipaux. Chacun pourra composer son programme : activités sportives, ateliers créatifs, sorties, spectacles, soirées festives, découvertes ou tout simplement moments de détente.

Cette année encore, de nombreuses nouveautés viendront enrichir la programmation : des rendez-vous hebdomadaires pour rythmer l'été, un espace spécialement dédié aux plus jeunes, des grands jeux en famille ainsi qu'une réservation des activités simplifiée grâce à une plateforme en ligne.

Nous vous souhaitons un très bel été et espérons vous retrouver nombreux au stade Jean Adret pour partager de beaux moments de convivialité.

Bien chaleureusement,

Alexis RAGACHE

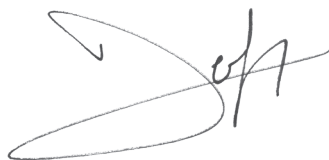
Maire

Conseiller Départemental



Christophe DELAMARE

Adjoint au Maire  
en charge des Sports



# NOUVEAUTÉS 2026

Cette année, Un Été au stade évolue pour rendre les activités encore plus accessibles et proposer de nouveaux rendez-vous tout au long de l'été. Les inscriptions passent au numérique, tandis que de nouveaux temps forts viennent rythmer chacune des huit semaines d'été. Pour en profiter pleinement, rendez-vous du 8 juillet au 26 août, au stade municipal Jean Adret.

## Des rendez-vous pour rythmer l'été

Cette année, de nouveaux rendez-vous hebdomadaires viennent compléter le programme afin de rythmer les vacances.

**Chaque mardi, Anim'enfants** propose une journée spécialement dédiée aux enfants de 0 à 8 ans, avec des activités adaptées.

**Chaque vendredi, les grands jeux en famille** invitent petits et grands à partager un moment ludique autour de défis, d'épreuves et d'animations à vivre ensemble.

**De nouvelles activités et sorties :** découverte de la brigade canine, initiation à l'handisport, visites du musée maritime, fluvial et portuaire, de la ferme pédagogique des Bruyères...

Et toujours...

**Chaque mercredi, les soirées** reviennent avec des animations conviviales pour tous les publics. Il est également possible de profiter d'un dîner au stade grâce aux barbecues mis à disposition.



# INFOS PRATIQUES

**Cette année, Un Été au stade passe au digital ! Pour s'inscrire à certaines activités, une sortie ou un stage, il suffit de se rendre sur [sotteville-les-rouen.fr](http://sotteville-les-rouen.fr).**

Le module de réservation, accessible sur la page Un été au stade du site de la Ville, permet de consulter les activités ouvertes à l'inscription et de réserver une place en quelques clics grâce à la plateforme Weezevent.

Les inscriptions ouvrent progressivement tout au long de l'été. Les nouvelles activités mises en ligne sont annoncées régulièrement sur la page Un été au stade de [sotteville-les-rouen.fr](http://sotteville-les-rouen.fr) ainsi que sur les réseaux sociaux de la Ville et d'Un Été au stade.

Un accompagnement est proposé aux personnes qui rencontrent des difficultés avec les démarches numériques. Les Maisons citoyennes, la bibliothèque municipale et l'accueil de l'Hôtel de Ville peuvent accompagner les habitantes et les habitants dans leurs inscriptions.

**Retrouvez facilement les activités sur inscription grâce à ce picto**



## Comment s'inscrire en 5 étapes ?

- 1** Se rendre sur la page Un été au stade sur [sotteville-les-rouen.fr](http://sotteville-les-rouen.fr)
- 2** Choisir la ou les activités ouvertes aux inscriptions qui vous intéresse
- 3** Remplir les informations demandées (nom, prénom, numéro de téléphone...)
- 4** Choisir le nombre de personnes à inscrire
- 5** La confirmation d'inscription arrive directement dans votre boîte mail.

Ce programme vous est communiqué sous réserve de modifications et peut évoluer au gré des initiatives. Pour prendre connaissance des éventuels ajustements, rendez-vous sur la page Facebook Un été au stade ou sur [sotteville-les-rouen.fr](http://sotteville-les-rouen.fr).

# UN ÉTÉ AUX STAGES

Les inscriptions se font **exclusivement en ligne (voir page 5)**.

Pour profiter pleinement du stage et du travail collectif, la présence à l'ensemble des séances est indispensable.



légende. Le stage se clôturera par une restitution imaginée et construite collectivement.

À partir de 10 ans - 20 places

## Le rideau se lève



## Sous le chapiteau

Du 18 au 21 août, de 10h à 12h, les enfants découvriront l'univers des arts du cirque à travers des ateliers adaptés à leur âge.

Jonglage, équilibre, acrobaties, expression corporelle, clownerie et jeux d'improvisation rythmeront ce stage conçu pour développer la motricité, la coordination et la confiance en soi dans une ambiance conviviale. Au fil des séances, chacune et chacun progressera à son rythme avant de présenter ses découvertes lors d'un spectacle de fin de stage.

6 -10 ans - 12 places

## De cape et d'épée

Du 10 au 14 août, de 15h à 17h, le collectif Les Gargouilles propose aux jeunes de mêler théâtre et escrime dans une aventure digne des plus grands récits.

Maniement de l'épée, expression théâtrale, déplacements scéniques et combats chorégraphiés permettront aux jeunes d'incarner chevalières, chevaliers, mousquetaires ou héroïnes et héros de

Les **22, 23, 27 et 29 juillet**, les participantes et participants plongeront dans l'univers de la comédie musicale en préparant ensemble un extrait d'une œuvre célèbre.

Chant, danse, expression scénique et travail collectif rythmeront ces quatre journées encadrées par une intervenante passionnée. Le stage s'achèvera par une représentation ouverte aux familles, l'occasion de partager le fruit de cette aventure artistique.

À partir de 10 ans - 14 places

Prévoir chaque jour une tenue souple ou de sport ainsi qu'une gourde d'eau.

# UN ÉTÉ HORS STADE

Les réservations se font exclusivement en ligne (voir page 5). Le covoiturage, les mobilités douces ou les transports en commun sont à privilégier pour se rendre sur les lieux de rendez-vous.

## SORTIES CULTURE

### Une balade dans le passé

Le **lundi 27 juillet** et le **mardi 11 août**, l'association Sotteville au fil du temps vous propose une balade commentée de cinq kilomètres à travers l'histoire de la ville.

Au fil des rues et des quartiers qui entourent le stade, anecdotes, photographies anciennes et récits d'habitantes et d'habitants vous feront revivre les grandes étapes qui ont façonné la ville et son patrimoine.

Une promenade accessible à toutes et tous pour porter un regard différent sur Sotteville-lès-Rouen.

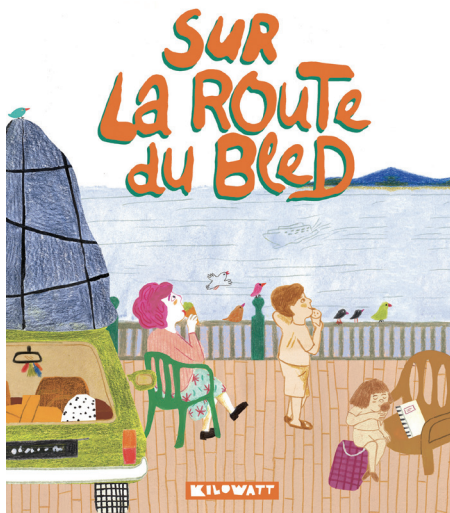


**14h – devant le stade municipal  
Jean Adret**

Tout public

### Sur la route du bled

Le **vendredi 17 juillet**, découvrez la bibliothèque Simone de Beauvoir et l'exposition **Sur la route du bled**.



Après une visite commentée de ce bâtiment imaginé par l'architecte Rudy Ricciotti, laissez-vous guider à travers les illustrations de Karine Maincent inspirées de l'album de Karim Ressouni-Demigneux. Une exposition qui évoque les départs en famille, les souvenirs de vacances et les trésors rapportés des voyages.

Le parc Grammont, situé à proximité, est à votre disposition pour pique-niquer avant la visite.

**14h – Pôle culturel Grammont à Rouen**

Tout public

## L'art comme terrain de jeu

Les **21, 25 et 26 août**, le Frac Normandie vous accueille autour de l'exposition Le tournesol est la fleur des Roms de Ceija Stojka.

Après une visite adaptée à chaque tranche d'âge, vous prolongerez la découverte des œuvres lors d'un atelier mêlant dessin, collage, peinture, illustration, slam, poésie ou saynète. Une manière originale d'explorer l'univers de l'artiste en laissant parler sa créativité.

**Vendredi 21 août**

10 h à 12 h : 6-10 ans

**Mardi 25 août**

14 h à 16 h : 3-6 ans

**Mercredi 26 août**

14 h à 16 h : 10-14 ans

**3 place des Martyrs de la  
Résistance à Sotteville-lès-Rouen**



## SORTIES NATURE

### Les secrets du boomerang

Les **lundis 13 juillet et 3 août**, direction la base de loisirs La Sapinière pour fabriquer votre propre boomerang.

Avec une animatrice nature, vous découvrirez les secrets de cet objet étonnant avant de le tester en pleine nature. Une activité ludique à prolonger par un pique-nique ou une balade en forêt.

**10h – Base de loisirs La Sapinière,  
chemin des Cateliers à Saint-Étienne-du-Rouvray**

Pour tous à partir de 10 ans  
Les enfants devront être accompagnés.

### À la ferme des découvertes

Le **vendredi 17 juillet**, la ferme pédagogique des Bruyères vous ouvre ses portes.

Cultures maraîchères, agriculture biologique, légumes de saison et plantes aromatiques rythmeront cette visite adaptée à tous les âges. Les plus jeunes exploreront également la ferme grâce à leurs cinq sens.

**11 h – ferme pédagogique des  
Bruyères à Saint-Étienne-du-Rouvray**

Tout public – Familles

### Sur les traces de la forêt

Le **jeudi 30 juillet**, partez à la rencontre de la faune et de la flore de la forêt du Madrillet.

Avec un animateur nature, observez les espèces qui peuplent ce vaste espace forestier avant de réaliser une empreinte d'animal en pâte à sel lors d'un atelier créatif.

### **10h – Maison des Forêts, chemin des Cateliers à Saint-Étienne-du-Rouvray**

Tout public

Prévoir des chaussures fermées, un pantalon et de l'eau.

## **Le langage des arbres**

Le **jeudi 9 juillet** et le **mardi 18 août**, redécouvrez le Bois de la Garenne.

Aux côtés de spécialistes, les participantes et participants en apprendront davantage sur les différentes essences, leur rôle dans l'écosystème et les enjeux liés à leur préservation.

Une balade pour mieux comprendre ce patrimoine naturel au cœur de Sotteville-lès-Rouen.

### **10h – derrière l'Hôtel de Ville**

Tout public

## **Le laboratoire de la nature**

Le **jeudi 16** et le **vendredi 17 juillet**, le Pavillon des Transitions célèbre l'été avec deux journées d'animations.

Ateliers créatifs, expériences scientifiques, jeux, découvertes naturalistes, expositions et animations participatives composeront une programmation familiale pour mieux comprendre les enjeux environnementaux tout en s'amusant.

### **Pavillon des Transitions à Rouen**

Tout public – Accès libre

## **L'eau dans tous ses états**



Le **lundi 20 juillet**, plongez dans l'exposition immersive *Sous la pluie* avant de fabriquer un *tawashi*, une éponge fabriquée de tissus recyclés.

Cette visite interactive permettra de mieux comprendre le cycle de l'eau, de la formation des nuages aux enjeux liés au changement climatique, avant de passer à la pratique avec un atelier de réemploi.

### **14h – Pavillon des Transitions à Rouen**

Pour tous à partir de 10 ans  
Les enfants devront être accompagnés.  
Prévoir de vieilles chaussettes pour l'atelier.

## **SORTIES SPORTIVES**

### **Prenez le guidon**

**Tous les mercredis du 15 juillet au 26 août**, l'Union vélocipédique sottevil-laise vous emmène sur les routes de Seine-Maritime et de l'Eure.

Selon votre niveau, choisissez un parcours de 40 à 80 kilomètres et partagez un moment convivial aux côtés des adhérentes et adhérents du club.



## 9h – devant le stade municipal Jean Adret

Réservé aux adultes

Prévoir un vélo en bon état, un casque (obligatoire) et une chambre à air de rechange.

## Le vélo au féminin

Les 9 et 23 juillet ainsi que les 6 et 20 août, enfourchez votre vélo pour une sortie réservée aux femmes.

Sur un parcours plat d'une vingtaine de kilomètres, chacune pourra rouler à son rythme dans une ambiance conviviale et découvrir les environs en toute sérénité.

## 13h45 devant le stade municipal Jean Adret

À partir de 16 ans

Casque obligatoire. Prévoir un nécessaire de réparation.

## SORTIES DÉCOUVERTE

### À la rencontre des pompiers

Le mardi 15 juillet et le mercredi 12 août, les sapeurs-pompiers de Sotteville-lès-Rouen vous accueillent au sein de leur caserne.

Après une initiation aux gestes qui sauvent, découvrez leurs véhicules, leurs équipements et les missions qui rythment leur quotidien. Une immersion au cœur d'un métier au service de toutes et tous.

### 9h Caserne des pompiers

Pour tous à partir de 10 ans.  
Les enfants devront être accompagnés.

## Les secrets du recyclage

Le jeudi 23 juillet, poussez les portes du centre de tri des déchets recyclables du Smédar.

Suivez le parcours de vos emballages et découvrez les différentes étapes du recyclage grâce à une visite guidée au cœur de l'Écopôle VESTA.

## 14h30 – Smédar, Écopôle VESTA, 40 boulevard de Stalingrad à Grand-Quevilly

À partir de 9 ans

## Quand les déchets deviennent une ressource

Le lundi 24 août, découvrez l'unité de valorisation énergétique du Smédar.

Cette visite vous permettra de comprendre comment les déchets non recyclables sont transformés en énergie avant de poursuivre par la découverte du centre de tri des emballages recyclables.

## 14h – Smédar, Écopôle VESTA, 40 boulevard de Stalingrad à Grand-Quevilly

Réservé aux adultes



## Une seconde vie pour les objets

Les **mercredis 22 juillet et 26 août**, la ressourcerie Rosalie vous ouvre ses portes. De la collecte à la remise en vente, suivez le parcours des objets et découvrez les nombreuses actions menées par cette structure engagée en faveur du réemploi, de l'économie circulaire et de l'insertion.

**14h15 – ressourcerie Rosalie,  
8 chemin de la mi-voie  
à Sotteville-lès-Rouen.**

Tout public

## Escales au fil de la Seine



Le **mardi 4 août**, plongez dans l'histoire maritime de Rouen.

Installé dans un ancien hangar portuaire, le musée maritime, fluvial et portuaire retrace les liens étroits entre la Seine, le port et le développement de la ville. Une visite pour mieux comprendre un patrimoine qui a façonné le territoire.

**14h15 – Hangar 13,  
quai Émile Duchemin à Rouen**

Tout public

## De la source au robinet

Le **mardi 28 juillet**, suivez toutes les étapes de la production d'eau potable à l'usine de la Jatte.

De la ressource naturelle jusqu'au robinet, cette visite dévoile les différentes étapes du traitement de l'eau tout en sensibilisant les participantes et les participants aux gestes qui permettent de la préserver.

**13h45 – 6 rue Georges Métayer à  
Rouen**

Adultes et enfants de plus de 10 ans accompagnés

Carte d'identité obligatoire.

Chaussures fermées et tenue adaptée exigées.

## Dans les coulisses du rail

Le **vendredi 10 juillet**, poussez les portes du Technicentre SNCF de Sotteville.

Habituellement fermé au public, ce site de maintenance vous fera découvrir les métiers du ferroviaire ainsi que les coulisses de l'entretien des trains et des locomotives, indissociables de l'histoire de Sotteville-lès-Rouen.

**9h30 – Technicentre Industriel Rouen  
Quatre-Mares, 69 grande rue de  
Quatre-Mares à Sotteville-lès-Rouen**

Adultes et enfants de plus de 13 ans accompagnés

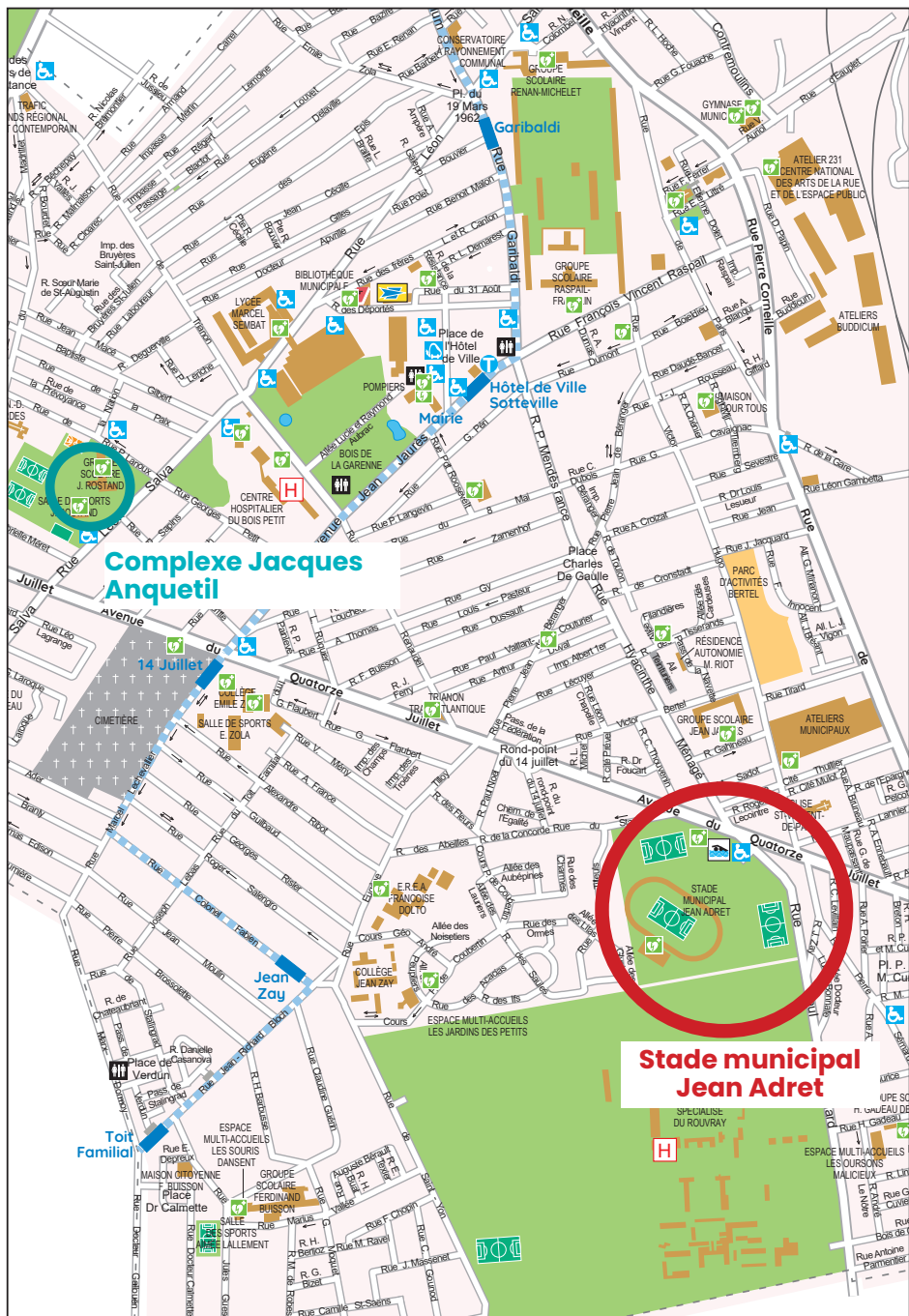


# PLANS

## Stade municipal Jean Adret



**Entrée**  
**avenue du 14-Juillet**



# PISCINE MUNICIPALE

Du 8 juillet au 29 août, la Piscine municipale ouvre ses portes (ainsi que sa terrasse et son toit par beau temps) selon les créneaux suivants :



## Activités familiales

Du mardi au vendredi

- De 14h à 17h45  
(animations gratuites de 15h à 16h sous réserve)

Le samedi

- De 10h à 12h
- De 14h à 17h45

## Nage dynamique en ligne d'eau

Du lundi au samedi

- De 12h30 à 13h45

Du mardi au vendredi

- De 18h à 19h

## Créneaux pour passage du brevet de natation et test de niveau

(sur présentation d'une pièce d'identité)

- du mardi au vendredi à 13h45 ou 18h
- le samedi à 13h45
- et à la demande selon la disponibilité de l'équipe de surveillance

**La caisse ferme 30 minutes avant l'évacuation du bassin.**

La piscine sera fermée le 14 juillet et le 15 août puis du lundi 31 août au dimanche 6 septembre pour arrêt technique et organisation de la nouvelle saison.



## Matins de la forme

### Aquagym douce en musique

22 juillet et 12 août  
de 10h30 à 11h15  
pour tous

## Soirées de la forme

### Aquagym tonique

24 août  
de 17h30 à 18h15  
18 ans et +

Inscription obligatoire au 02 35 72 90 58

# PLANNING

## MERCREDI 8 JUILLET

### Soirée d'ouverture

Tout public

#### Initiation hip-hop

18h à 19h – Arène

Découvrir les bases du hip-hop et apprendre quelques mouvements dans une ambiance conviviale.

#### Ouverture officielle avec les élus

Lancer ensemble cette nouvelle édition d'Un Été au stade.

#### Démonstration de gymnastique

19h15 à 19h30 – Arène

Admirer les performances des gymnastes et découvrir leur discipline.

#### Studio photos

18h30 à 22h – Arène

Prendre la pose seul, en famille ou entre amis et repartir avec un souvenir de la soirée.

#### Petites brochettes salées et sucrées

18h30 à 22h – Arène

Profiter d'une pause gourmande entre deux animations.

#### Chorégraphie des Frixies

19h30 à 19h45 – Arène

Découvrir une démonstration rythmée proposée par les Frixie's.



#### Soirée dansante

19h30 à 22h – Arène

Partager un moment festif sur la piste au rythme de musiques variées.

## JEUDI 9 JUILLET

#### Sortie : Le langage des arbres

10h à 11h30 – Derrière l'Hôtel de Ville

Explorer la faune, la flore et les richesses naturelles du Bois de la Garenne.

Tout public – Inscription en ligne



#### Cardio boxe

10h30 à 11h30 – Arène

Se dépenser grâce à un entraînement dynamique mêlant cardio et techniques de boxe.

Adultes

SPORT

## Sortie : Le vélo au féminin

### 13h45 à 16h – Stade municipal Jean Adret

Parcourir les environs à vélo lors d'une sortie conviviale réservée aux femmes.

A partir de 16 ans, casque obligatoire  
Inscription en ligne



## Boxe thaïlandaise

SPORT

### 14h à 16h – Arène

Découvrir les bases de cette discipline alliant technique, coordination et maîtrise de soi.

8 ans et plus



## Cécifoot

SPORT

### 14h30 à 16h30 – Arène

S'initier à une pratique handisport fondée sur l'écoute et l'orientation.

6 ans et plus

## Yoga inclusif

SPORT

### 14h30 à 16h30 – Arène

Pratiquer le yoga dans un cadre accessible et bienveillant.

Tout public

## Création d'attrape-rêves

ART

### 15h à 17h – Arène

Réaliser une création personnalisée inspirée des traditions amérindiennes.

8 ans et plus

## Découverte du pastel

ART

### 15h à 16h30 – Arène

S'initier aux techniques du dessin au pastel et laisser parler sa créativité.

8 ans et plus

## Danse contemporaine

ART

### 15h30 à 16h30 – Arène

Explorer le mouvement et l'expression corporelle à travers la danse.

Famille et enfants de 4 à 5 ans

## Atelier cuisine santé

LOISIRS

### 16h15 à 17h15 – Arène

Préparer des recettes simples et équilibrées tout en découvrant de nouvelles idées gourmandes.

Adultes – Tablier à apporter.

## Découverte du jeu d'échecs

SPORT

### 16h30 à 18h – Arène

S'initier aux échecs ou perfectionner sa stratégie aux côtés de passionnés.

Tout public

## Initiation danse bretonne

LOISIRS

### 17h à 18h – Arène

Découvrir quelques pas emblématiques des danses traditionnelles bretonnes.

Tout public



## Stretching

SPORT

18h à 19h – Arène

Améliorer sa souplesse et favoriser la récupération musculaire.

12 ans et plus

Tapis recommandé.

## Renforcement cardio

SPORT

19h à 20h – Arène

Entretenir sa condition physique grâce à des exercices accessibles et dynamiques.

12 ans et plus

Tapis recommandé.

# VENDREDI 10 JUILLET

## Sortie : Dans les coulisses du rail

9h30 à 12h – 69 grande rue de Paris, Sotteville-lès-Rouen

Découvrir les coulisses de la maintenance ferroviaire et les métiers qui y sont associés.

13 ans et plus

Inscription obligatoire

Voir page Sorties.



## Gymnastique thérapeutique

SPORT

9h30 à 10h30 – Terrain de basket extérieur

Entretenir sa mobilité grâce à des exercices doux adaptés à chacun.

Tout public

## Présentation du métier de policier municipal

DÉCOUVERTE

10h à 12h – Arène

Mieux comprendre les missions assurées au quotidien par la police municipale.

Tout public

## Playground basket 3x3

SPORT

14h à 15h – Arène

Découvrir le basket 3x3 à travers des jeux et des matchs adaptés.

7 à 11 ans



## Marche sensorielle

DÉCOUVERTE

14h30 à 15h30 – Arène

Éveiller ses sens lors d'une balade originale centrée sur les sensations.

Tout public

## Initiation escrime

SPORT

14h30 à 16h30 – Arène

Découvrir les fondamentaux de l'escrime dans un cadre ludique et sécurisé.

Tout public

Équipement fourni.



## Playground basket 3x3

SPORT

15h à 17h – Arène

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

## Grand jeu familial

LOISIRS

15h à 17h – Arène

Relever des défis en équipe et partager un moment de complicité en famille.

Tout public

## Initiation danse bretonne

LOISIRS

17h à 18h – Arène

Découvrir quelques pas emblématiques des danses traditionnelles bretonnes.

Tout public

## Renforcement - cardio

SPORT

17h30 à 18h30 – Arène

Entretenir sa condition physique grâce à des exercices accessibles et dynamiques.

Adultes

## Kung-fu

SPORT

18h à 19h30 – Arène

S'initier à un art martial traditionnel alliant maîtrise du corps et concentration.

14 ans et plus

# LUNDI 13 JUILLET

## Gymnastique thérapeutique

SPORT

9h30 à 10h30 – Terrain de basket extérieur

Entretenir sa mobilité grâce à des exercices doux adaptés à chacun.

Tout public

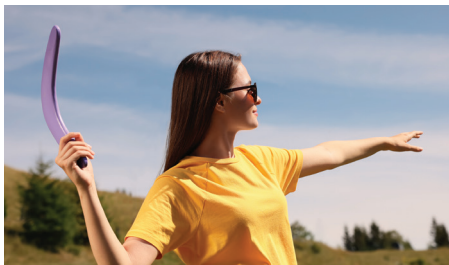
## Sortie : Les secrets du boomerang

10h à 12h – Base de loisirs La Sapinière

Découvrir les secrets du boomerang et apprendre à le lancer dans un cadre naturel.

10 ans et plus

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



## Initiation au jeu de dames

LOISIRS

14h à 19h – Arène

Découvrir ou redécouvrir ce grand classique des jeux de stratégie.

Tout public

## Basket fauteuil

SPORT

14h à 15h30 – Arène

S'initier à une discipline handisport spectaculaire et accessible à toutes et tous.

11 ans et plus

## Fabrication de fusées à eau **LOISIRS**

**14h à 17h – Arène**

Construire puis tester sa propre fusée propulsée à l'eau.

8 ans et plus

Prévoir deux bouteilles plastiques de 1,5 litre à fond rond.

## Quel est votre animal intérieur ?

**14h30 à 16h30 – Arène**

**ART**

Laisser libre cours à son imagination à travers une création artistique originale.

8 ans et plus

## Objet en résine

**14h30 à 16h30 – Arène**

**ART**

Créer un objet décoratif personnalisé grâce à la résine.

6 ans et plus

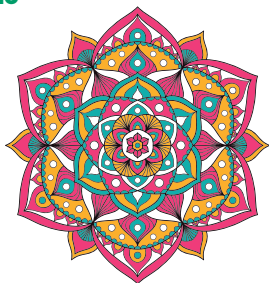
## Création d'un mandala

**15h à 17h – Arène**

**ART**

Découvrir cet art graphique tout en développant concentration et créativité.

8 ans et plus



## Playground basket 3x3 **SPORT**

**15h30 à 17h – Arène**

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

## Initiation à la course à pied **SPORT**

**19h à 20h – Parc du champs des Bruyères, devant le restaurant Le Paddock**

Découvrir les bases de la course à pied et adopter les bons réflexes pour progresser.

12 ans et plus

Chaussures de course et tapis recommandés.

## MERCREDI 15 JUILLET

### Sortie : Prenez le guidon

**9h à 12h – Stade Jean-Adret**

Profiter d'une sortie à vélo adaptée aux cyclistes souhaitant parcourir de plus longues distances!



Adultes

Inscription obligatoire

Voir page Sorties.

### Sortie : À la rencontre des pompiers

**9h à 11h – Caserne des pompiers**

Découvrir les missions des sapeurs-pompiers et les coulisses de leur caserne.

10 ans et plus

Inscription obligatoire

Voir page Sorties.

RV devant la caserne des pompiers.



## Playground basket 3x3 **SPORT**

**14h à 15h – Terrain extérieur Gadeau de Kerville**

Découvrir le basket 3x3 à travers des jeux et des matchs adaptés.

7 à 11 ans

## Découverte du bridge

LOISIRS

14h30 à 16h30 – Arène

S'initier à ce célèbre jeu de cartes qui mêle réflexion et stratégie.

Adultes

## Initiation escrime

SPORT

14h30 à 16h30 – Arène

Découvrir les fondamentaux de l'escrime dans un cadre ludique et sécurisé.

Tout public

Équipement fourni.



## Bracelet-perles

ART

14h30 à 16h30 – Arène

Créer un bijou personnalisé à partir de perles et de différentes techniques d'assemblage.

Tout public

## Boccia / curling

SPORT

14h30 à 16h30 – Arène

Découvrir deux disciplines accessibles mêlant précision, stratégie et adresse.

6 ans et plus

## Playground basket 3 X 3

SPORT

15h à 17h – Arène

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

## Atelier poterie

LOISIRS

15h à 17h – Arène

Façonner l'argile et découvrir les gestes de base de la poterie.

Tout public

## Stretching

SPORT

18h à 19h – Arène

Améliorer sa souplesse et favoriser la récupération musculaire.

12 ans et plus – Tapis recommandé.

## JEUDI 16 JUILLET

## Balade sophro-contée

LOISIRS

10h à 12h – Rue du Madrillet

Associer marche, relaxation et histoires pour une parenthèse apaisante en pleine nature.

12 ans et plus

## Sortie : Le laboratoire de la nature

10h à 18h – Pavillon des transitions, Rouen

Découvrir un lieu dédié aux enjeux environnementaux à travers animations et rencontres.

Tout public

Accès libre.

## Yoga

### 11h à 12h – Arène

Prendre un temps pour soi grâce à une pratique alliant respiration, souplesse et détente.

Adultes

SPORT

## Jeu du Mölkky

### 15h à 17h – Arène

Tester son adresse et sa stratégie avec ce jeu de quilles finlandais.

Tout public

LOISIRS

## Boxe thaïlandaise

### 14h à 16h – Arène

Découvrir les bases de cette discipline alliant technique, coordination et maîtrise de soi.

8 ans et plus

SPORT

## Sophrologie et dégustation gourmande

### 15h30 à 16h45 – Arène

Associer détente et plaisirs gustatifs lors d'un atelier original.

12 ans et plus

LOISIRS

## Cécifoot

### 14h30 à 16h30 – Arène

S'initier à une pratique handisport fondée sur l'écoute et l'orientation.

6 ans et plus

SPORT

## Yoga parents-enfants

### 15h30 à 16h30 – Arène

Partager un moment complice en famille autour du mouvement et de la relaxation.

Famille et enfants de 4 à 5 ans

SPORT

## Balade athlétique

### 14h30 à 16h30 – Arène

Bouger autrement à travers une activité mêlant marche et exercices physiques accessibles.

Tout public

SPORT

## Découverte du jeu d'échecs

### 16h à 18h – Arène

S'initier aux échecs ou perfectionner sa stratégie aux côtés de passionnés.

Tout public

SPORT

## Atelier poterie

### 15h à 17h – Arène

Façonner l'argile et découvrir les gestes de base de la poterie.

Tout public

ART



## Réflexologie

### 16h à 17h – Arène

Découvrir une technique de bien-être favorisant détente et relaxation.

Adultes

LOISIRS

## Modern jazz

### 17h à 18h – Arène

Explorer différents styles et enchaînements dans une ambiance dynamique.

12 ans et plus

ART

## Stretching

SPORT

18h à 19h – Arène

Améliorer sa souplesse et favoriser la récupération musculaire.

12 ans et plus

Tapis recommandé.

visite guidée permet de découvrir modes de culture, agriculture biologique et la saisonnalité. Les enfants découvrent les légumes à travers les 5 sens.

Tout public – Familles

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



## Soirée Escape Game

19h à 22h – Arène

Résoudre des énigmes en équipe pour tenter de relever le défi avant la fin du temps imparti.

Tout public



## Renforcement cardio

SPORT

19h à 20h – Arène

Entretenir sa condition physique grâce à des exercices accessibles et dynamiques.

12 ans et plus

Tapis recommandé.

## Sortie : Sur la route du bled

14h à 16h – Pôle culturel Grammont à Rouen

Découvrir la bibliothèque Simone de Beauvoir et l'exposition Sur la route du bled.

Tout public

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



**VENDREDI 17 JUILLET**

## Gymnastique thérapeutique

SPORT

9h30 à 10h30 – Terrain de basket extérieur

Entretenir sa mobilité grâce à des exercices doux adaptés à chacun.

Tout public

## Playground basket 3x3

SPORT

14h à 15h – Arène

Découvrir le basket 3x3 à travers des jeux et des matchs adaptés.

7 à 11 ans

## Quiz musical avec le Bibliobus

LOISIRS

15h à 17h30 – Arène

Tester ses connaissances musicales dans une ambiance ludique et conviviale.

Adultes

## Sortie : A la ferme des découvertes

11h à 12h – Ferme pédagogique des Bruyères

Encadrée par une animatrice, cette



## Grand jeu familial

LOISIRS

15h à 17h – Arène

Relever des défis en équipe et partager un moment de complicité en famille.

Tout public

## Playground basket 3x3

SPORT

15h à 17h – Arène

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

## Découverte des arts martiaux traditionnels

SPORT

16h à 17h – Arène

S'initier à différentes techniques martiales et découvrir leur philosophie.

15 ans et plus

## Initiation danse bretonne

LOISIRS

17h à 18h – Arène

Découvrir quelques pas emblématiques des danses traditionnelles bretonnes.

Tout public



## Kung-fu

SPORT

18h à 19h30 – Arène

S'initier à un art martial traditionnel alliant maîtrise du corps et concentration.

14 ans et plus

## LUNDI 20 JUILLET

## Gymnastique thérapeutique

SPORT

9h30 à 10h30 – Terrain de basket extérieur

Entretenir sa mobilité grâce à des exercices doux adaptés à chacun.

Tout public

## Playground basket 3x3

SPORT

14h à 15h – Arène

Découvrir le basket 3x3 à travers des jeux et des matchs adaptés.

7 à 11 ans

## Sortie : L'eau dans tous ses états

14h à 15h30 – Pavillon des transitions, Rouen

Plonger dans l'exposition immersive *Sous la pluie* avant de fabriquer un *tawashi*, une éponge fabriquée de tissus recyclés.

10 ans et plus

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



## Initiation au jeu de dames

LOISIRS

14h à 19h – Arène

Découvrir ou redécouvrir ce grand classique des jeux de stratégie.

Tout public

## Danse kabyle et exposition

DÉCOUVERTE

14h30 à 16h – Arène

Découvrir les traditions et les richesses de la culture kabyle à travers la danse et une exposition.

10 ans et plus

## À la manière de Frida Kahlo

ART

14h30 à 16h30 – Arène

S'inspirer de l'univers coloré de l'artiste mexicaine pour réaliser sa propre création.

8 ans et plus



## Théâtre

ART

14h30 à 15h45 – Arène

Découvrir les bases du jeu théâtral à travers des exercices ludiques et créatifs.

8 à 12 ans

## Création d'une marionnette

ART

15h à 17h – Arène

Imaginer et fabriquer son propre personnage avant de lui donner vie.

6 ans et plus

## Playground basket 3x3

SPORT

15h à 17h – Arène

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

## Théâtre

ART

16h à 17h15 – Arène

Explorer l'expression corporelle, la voix et l'improvisation à travers différents exercices.

13 à 17 ans

## Modern jazz

ART

17h à 18h – Arène

Explorer différents styles et enchaînements dans une ambiance dynamique.

12 ans et plus

## Initiation à la course à pied

SPORT

19h à 20h – Parc du champs des  
Bruyères, devant le restaurant  
Le Paddock

Découvrir les bases de la course à pied et adopter les bons réflexes pour progresser.

12 ans et plus – Chaussures de course et tapis recommandés.

## MARDI 21 JUILLET

### Activités petite enfance

LOISIRS

9h45 à 10h30

10h45 à 11h30 – Hawaï

Partager un moment d'éveil et de découverte adapté aux tout-petits.

0 à 3 ans

Inscription obligatoire auprès de service Petite enfance au 02 35 63 62 25

### Gym douce

SPORT

10h à 11h – Arène

Entretenir sa forme grâce à des exercices accessibles favorisant mobilité et bien-être.

Adultes

### Initiation vélo

SPORT

10h à 11h30 – Complexe sportif Jacques Anquetil

Gagner en confiance et perfectionner sa pratique du vélo en toute sécurité.

Tout public – Casque conseillé.

### Marche nordique

SPORT

10h à 11h30 – Parc du champs des Bruyères, devant le restaurant Le Paddock

Découvrir une activité complète alliant marche dynamique et travail de l'ensemble du corps.

12 ans et plus – Bâtons recommandés.

### Cardio fitness

SPORT

11h à 12h – Arène

Se dépenser dans une ambiance dynamique grâce à des exercices variés.

Adultes

### Initiation au tennis

SPORT

14h à 15h – Arène

Découvrir les bases du tennis à travers des exercices adaptés.

8 à 12 ans

Chaussures de sport recommandées.

### Anim'enfants

LOISIRS

14h à 17h – Arène

Jeux, découvertes et activités adaptées aux plus jeunes pour un après-midi ludique et convivial.

3 à 8 ans

### Initiation tennis de table réel et virtuel

LOISIRS

14h à 16h – Arène

Découvrir différentes façons de pratiquer le tennis de table entre jeu traditionnel et outils numériques.

8 ans et plus

### Concours de pétanque

SPORT

14h30 à 16h30 – Arène

Tester son adresse et partager un moment convivial autour du célèbre jeu de boules.

Tout public



## Initiation au tennis

SPORT

15h à 16h – Arène

Perfectionner ses premiers gestes techniques et découvrir les fondamentaux du jeu.

13 à 17 ans

Chaussures de sport recommandées.

## Crêpes party

15h à 18h – Arène

LOISIRS

Mettre la main à la pâte avant de déguster ses propres créations.

Enfants

## Apprentissage des nœuds et découverte du métier de cordiste

DÉCOUVERTE

17h à 18h – Arène

Découvrir les techniques de cordage utilisées par les professionnels du travail en hauteur.

8 ans et plus



## MERCREDI 22 JUILLET

### Sortie : Prenez le guidon

9h à 12h – Stade Jean Adret

Profiter d'une sortie à vélo adaptée aux cyclistes souhaitant parcourir de plus longues distances.

Adultes

Inscription obligatoire

Voir page Sorties.



## Escale à... l'île de la Réunion

10h à 12h – Arène

DÉCOUVERTE

Découvrir la culture, les traditions et les richesses de cette île de l'océan Indien.

Tout public

## Aquagym en musique

SPORT

11h30 à 12h15 – Piscine municipale

Se dépenser dans l'eau au rythme de la musique tout en douceur pour les articulations.

Adultes

## Présentation du métier de policier municipal

DÉCOUVERTE

14h à 16h – Arène

Mieux comprendre les missions assurées au quotidien par la police municipale.

Tout public

## Sortie : Une seconde vie pour les objets

14h15 à 16h – Ressourcerie Rosalie

Découvrir le réemploi, la réparation et la seconde vie des objets du quotidien.

Tout public

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



## Dessin sur sac

ART

14h30 à 16h30 – Arène

Personnaliser un sac en tissu grâce à différentes techniques de dessin et de décoration.

6 ans et plus

## Découverte du bridge

LOISIRS

14h30 à 16h30 – Arène

S'initier à ce célèbre jeu de cartes qui mêle réflexion et stratégie.

Adultes

## Initiation escrime

SPORT

14h30 à 16h30 – Arène

Découvrir les fondamentaux de l'escrime dans un cadre ludique et sécurisé.

Équipement fourni.

Tout public

## Création de fleurs en fils de chenille

15h à 17h – Arène

ART

Réaliser des créations colorées à partir de fils de chenille et laisser parler son imagination.

8 ans et plus



## Stage : Le rideau se lève

15h à 17h – Arène

Travailler le chant, la danse et l'expression scénique dans une ambiance conviviale.

12 ans et plus

Inscription obligatoire – voir page Stages.



## Stretching

SPORT

18h à 19h – Arène

Améliorer sa souplesse et favoriser la récupération musculaire.

12 ans et plus

## Soirée piscine

18h30 à 22h – Piscine municipale

Profiter de la piscine dans une ambiance estivale et conviviale.

Tout public



## JEUDI 23 JUILLET

### Renforcement musculaire

SPORT

10h à 11h – Arène

Entretenir sa condition physique grâce à des exercices adaptés à tous les niveaux.

Adultes

### Zumba

SPORT

11h à 12h – Arène

Bouger et se dépenser sur des rythmes entraînants dans une ambiance conviviale.

Adultes

### Sortie : Le vélo au féminin

13h45 à 16h – Stade Jean Adret

Parcourir les environs à vélo lors d'une sortie conviviale réservée aux femmes.

A partir de 16 ans, casque obligatoire

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



## Boxe thaïlandaise

SPORT

14h à 16h – Arène

Découvrir les bases de cette discipline alliant technique, coordination et maîtrise de soi.

8 ans et plus

## Initiation cerf-volant

LOISIRS

14h à 16h30 – Arène

Apprendre à faire voler un cerf-volant et comprendre les principes qui le font évoluer dans les airs.

7 ans et plus

## Tournoi de tennis

SPORT

14h à 16h – Arène

Mettre en pratique ses acquis lors de rencontres amicales.

8 à 12 ans

Chaussures de sport recommandées.

## Découverte du tir à l'arc

SPORT

14h à 16h – Arène

S'initier à une discipline alliant précision, concentration et maîtrise de soi.

8 ans et plus

## Sortie : Les secrets du recyclage

14h30 à 16h – Centre de tri du SMEDAR

Découvrir le parcours des déchets recyclables et les étapes de leur valorisation.

9 ans et plus

Inscription obligatoire

Voir page Sorties.



## Customisation de pot de fleur

ART

15h à 17h – Arène

Transformer un simple pot en création originale et personnalisée.

10 ans et plus

## Stage : Le rideau se lève

15h à 17h – Arène

Travailler le chant, la danse et l'expression scénique dans une ambiance conviviale.

12 ans et plus

Inscription obligatoire – voir page Stages.



## Pétanque

SPORT

15h à 17h – Arène

Découvrir ou perfectionner son adresse autour de ce grand classique des jeux d'extérieur.

Enfants

## Découverte du jeu d'échecs

SPORT

16h à 18h – Arène

S'initier aux échecs ou perfectionner sa stratégie aux côtés de passionnés.

Tout public





## Yoga

SPORT

17h à 18h – Arène

Prendre un temps pour soi grâce à une pratique alliant respiration, souplesse et détente.

Adultes

## Stretching

SPORT

18h à 19h – Arène

Améliorer sa souplesse et favoriser la récupération musculaire.

12 ans et plus – Tapis recommandé.

## Renforcement cardio

SPORT

19h à 20h – Arène

Entretenir sa condition physique grâce à des exercices accessibles et dynamiques.

12 ans et plus

Tapis recommandé.

## VENDREDI 24 JUILLET

### Gymnastique thérapeutique

SPORT

9h30 à 10h30 – Terrain de basket extérieur

Entretenir sa mobilité grâce à des exercices doux adaptés à chacun.

Tout public

### Playground basket 3x3

SPORT

14h à 15h – Arène

Découvrir le basket 3x3 à travers des jeux et des matchs adaptés.

7 à 11 ans

## Playground basket 3x3

SPORT

15h à 17h – Arène

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

## Grand jeu familial

LOISIRS

15h à 17h – Arène

Relever des défis en équipe et partager un moment de complicité en famille.

Tout public

### Découverte des arts martiaux traditionnels

SPORT

16h à 17h – Arène

S'initier à différentes techniques martiales et découvrir leur philosophie.

15 ans et plus

### Kung-fu

SPORT

18h à 19h30 – Arène

S'initier à un art martial traditionnel alliant maîtrise du corps et concentration.

14 ans et plus



## LUNDI 27 JUILLET

### Gymnastique thérapeutique

SPORT

9h30 à 10h30 – Terrain de basket extérieur

Entretenir sa mobilité grâce à des exercices doux adaptés à chacun.

Tout public

## Basket fauteuil

SPORT

14h à 15h30 – Arène

S'initier à une discipline handisport spectaculaire et accessible à toutes et tous.

11 ans et plus



## Sortie : Une balade dans le passé

14h à 17h – Départ devant le stade  
Jean Adret

(Re)découvrir Sotteville-lès-Rouen à travers son histoire, son patrimoine et ses anecdotes.

Tout public

Inscription obligatoire

Voir page Sorties.



## Initiation au jeu de dames

14h à 19h – Arène

LOISIRS

Découvrir ou redécouvrir ce grand classique des jeux de stratégie.

Tout public

## Petites bêtes ou grands monstres

14h30 à 16h30 – Arène

ART

Imaginer et créer un univers peuplé de créatures étonnantes et originales.

8 ans et plus

## Décoration de trousse

ART

15h à 17h – Arène

Personnaliser une trousse grâce à différentes techniques créatives.

8 ans et plus

## Stage : Le rideau se lève

15h à 17h – Arène

Travailler le chant, la danse et l'expression scénique dans une ambiance conviviale.

12 ans et plus

Inscription obligatoire – voir page Stages.



## Playground basket 3x3

SPORT

15h30 à 17h – Arène

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

## Posture du dos

SPORT

17h à 18h – Arène

Découvrir des exercices favorisant le bien-être, la mobilité et le renforcement du dos.

Adultes

## Initiation à la course à pied

SPORT

19h à 20h – Parc du champs des Bruyères, devant le restaurant Le Paddock

Découvrir les bases de la course à pied et adopter les bons réflexes pour progresser.

12 ans et plus

Chaussures de course et tapis recommandés.

## MARDI 28 JUILLET

### Activités petite enfance **LOISIRS**

**9h45 à 10h30**

**10h45 à 11h30 – Hawaï**

Partager un moment d'éveil et de découverte adapté aux tout-petits.

0 à 3 ans

Inscription obligatoire auprès de service Petite enfance au 02 35 63 62 25

### Pilates **SPORT**

**10h à 11h – Arène**

Renforcer les muscles profonds et améliorer sa posture grâce à une méthode douce et efficace.

Adultes

### Initiation vélo **SPORT**

**10h à 11h30 – Complexe Jacques Anquetil**

Gagner en confiance et perfectionner sa pratique du vélo en toute sécurité.

Tout public – Casque conseillé.

### Marche nordique **SPORT**

**10h à 11h30 – Parc du champs des Bruyères, devant le restaurant Le Paddock**

Découvrir une activité complète alliant marche dynamique et travail de l'ensemble du corps.

12 ans et plus

Bâtons recommandés.

### Lombal'gym

**SPORT**

**11h à 12h – Arène**

Pratiquer des exercices adaptés pour renforcer et préserver le dos au quotidien.

Adultes

### Sortie : De la source au robinet

**13h45 à 15h30 – Usine de traitement de l'eau de la Jatte, Rouen**

Découvrir le parcours de l'eau potable, du captage jusqu'au robinet.

10 ans et plus

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



### Boxe thaïlandaise **SPORT**

**14h à 16h – Arène**

Découvrir les bases de cette discipline alliant technique, coordination et maîtrise de soi.

8 ans et plus

### Anim'enfants **LOISIRS**

**14h à 17h – Arène**

Jeux, découvertes et activités adaptées aux plus jeunes pour un après-midi ludique et convivial.

3 à 8 ans



## Initiation tennis de table réel et virtuel

SPORT

14h à 16h – Arène

Découvrir différentes façons de pratiquer le tennis de table entre jeu traditionnel et outils numériques.

8 ans et plus

## Concours de pétanque

SPORT

14h30 à 16h30 – Arène

Tester son adresse et partager un moment convivial autour du célèbre jeu de boules.

Tout public

## Viens créer ton blason avec le Bibliobus

ART

15h à 17h30 – Arène

Imaginer et réaliser un blason unique inspiré de son univers et de sa personnalité.

6 à 10 ans

## Yoga parents-enfants

SPORT

15h30 à 16h30 – Arène

Partager un moment complice en famille autour du mouvement et de la relaxation.

Famille et enfants de 4 à 5 ans

## Renforcement musculaire

SPORT

17h à 18h – Arène

Entretenir sa condition physique grâce à des exercices adaptés à tous les niveaux.

Adultes

## MERCREDI 29 JUILLET

### Sortie : Prenez le guidon

9h à 12h – Stade Jean Adret

Profiter d'une sortie à vélo adaptée aux cyclistes souhaitant parcourir de plus longues distances.

Adultes

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



### Playground basket 3x3

SPORT

14h à 15h – Terrain extérieur Gadeau de Kerville

Découvrir le basket 3x3 à travers des jeux et des matchs adaptés.

7 à 11 ans

### Sophrologie

LOISIRS

14h à 15h – Arène

Découvrir des techniques simples de relaxation pour mieux gérer son stress et son bien-être.

Adultes

### Découverte du bridge

LOISIRS

14h30 à 16h30 – Arène

S'initier à ce célèbre jeu de cartes qui mêle réflexion et stratégie.

Adultes



## Fabrication de pompons **ART**

**14h30 à 16h30 – Arène**

Réaliser des créations colorées à partir de laine et de matériaux simples.

6 ans et plus

## Initiation escrime **SPORT**

**14h30 à 16h30 – Arène**

Découvrir les fondamentaux de l'escrime dans un cadre ludique et sécurisé.

Tout public

Équipement fourni.

## Peinture sur toile **ART**

**15h à 17h – Arène**

Exprimer sa créativité et repartir avec sa propre œuvre.

8 ans et plus

## Stage : Le rideau se lève

**15h à 17h – Arène**

Travailler le chant, la danse et l'expression scénique dans une ambiance conviviale.

12 ans et plus

Inscription obligatoire – voir page Stages.

Restitution lors de la soirée.



## Playground basket 3x3 **SPORT**

**15h à 17h – Terrain extérieur Gadeau de Kerville**

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

## Stretching

**18h à 19h – Arène**

Améliorer sa souplesse et favoriser la récupération musculaire.

12 ans et plus

Tapis recommandé.

**SPORT**

## Soirée karaoké

**18h30 à 22h – Hawaï**

Prendre le micro et partager un moment festif en musique, entre amis ou en famille

Tout public



## JEUDI 30 JUILLET

### Sortie : Sur les traces de la forêt

**10h à 12h – Base de loisirs La Sapinière**

Observer la nature de près et mieux comprendre la richesse de cet espace forestier.

Tout public

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



## Yoga

**10h à 11h – Arène**

Prendre un temps pour soi grâce à une pratique alliant respiration, souplesse et détente.

Adultes

**SPORT**

## Zumba

SPORT

11h à 12h – Arène

Bouger et se dépenser sur des rythmes entraînants dans une ambiance conviviale.

Adultes

## Initiation cerf-volant

SPORT

14h à 16h30 – Arène

Apprendre à faire voler un cerf-volant et comprendre les principes qui le font évoluer dans les airs.

7 ans et plus

## Découverte du tir à l'arc

SPORT

14h à 16h – Arène

S'initier à une discipline alliant précision, concentration et maîtrise de soi.

8 ans et plus



## Boxe thaïlandaise

SPORT

14h à 16h – Arène

Découvrir les bases de cette discipline alliant technique, coordination et maîtrise de soi.

8 ans et plus

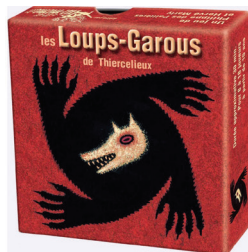
## Loup-garou

LOISIRS

15h à 17h – Arène

Mener l'enquête, bluffer et tenter de démasquer les créatures cachées du village.

12 ans et plus



## Préparer sa peau au soleil

DÉCOUVERTE

16h15 à 17h – Arène

Découvrir des conseils simples pour protéger et prendre soin de sa peau pendant l'été.

Adultes

## Initiation hip-hop

SPORT

17h à 18h – Arène

Découvrir les bases du hip-hop et apprendre quelques mouvements dans une ambiance conviviale.

12 ans et plus

## Pilates

SPORT

17h à 18h – Arène

Renforcer les muscles profonds et améliorer sa posture grâce à une méthode douce et efficace.

Adultes

## Stretching

SPORT

18h à 19h – Arène

Améliorer sa souplesse et favoriser la récupération musculaire.

12 ans et plus

Tapis recommandé.



## Renforcement cardio

SPORT

19h à 20h – Arène

Entretenir sa condition physique grâce à des exercices accessibles et dynamiques.

12 ans et plus – Tapis recommandé.

## Grand jeu familial

LOISIRS

15h à 17h – Arène

Relever des défis en équipe et partager un moment de complicité en famille.

Tout public

## VENREDI 31 JUILLET

### Gymnastique thérapeutique

SPORT

9h30 à 10h30 – Terrain de basket extérieur

Entretenir sa mobilité grâce à des exercices doux adaptés à chacun.

Tout public

### Playground basket 3x3

SPORT

14h à 15h – Arène

Découvrir le basket 3x3 à travers des jeux et des matchs adaptés.

7 à 11 ans

### Découverte des arts martiaux traditionnels

SPORT

16h à 17h – Arène

S'initier à différentes techniques martiales et découvrir leur philosophie.

15 ans et plus

## LUNDI 3 AOÛT

SPORT

### Gymnastique thérapeutique

9h30 à 10h30 – Terrain de basket extérieur

Entretenir sa mobilité grâce à des exercices doux adaptés à chacun.

Tout public

LOISIRS

### Sieste littéraire avec le Bibliobus

15h à 17h30 – Arène

S'accorder une parenthèse de détente en se laissant porter par les mots et les histoires.

Adultes



### Sortie : Les secrets du boomerang

10h à 12h – La Sapinière

Découvrir les secrets du boomerang et apprendre à le lancer dans un cadre naturel.

10 ans et plus

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



### Playground basket 3x3

SPORT

15h à 17h – Arène

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

### Playground basket 3x3

SPORT

14h à 15h – Arène

Découvrir le basket 3x3 à travers des jeux et des matchs adaptés.

7 à 11 ans

## Foot golf

SPORT

14h30 à 16h30 – Arène

Associer football et précision dans une activité ludique inspirée du golf.

8 à 10 ans

## Voyage en Australie

DÉCOUVERTE

14h30 à 16h30 – Arène

Découvrir l'Australie à travers une activité créative inspirée de ses paysages et de sa culture.

8 ans et plus

## Mosaïque

ART

15h à 17h – Arène

Assembler formes et couleurs pour réaliser une création unique.

8 ans et plus



## Playground basket 3x3

SPORT

15h à 17h – Arène

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

## Découverte du jeu d'échecs

SPORT

16h à 18h – Arène

S'initier aux échecs ou perfectionner sa stratégie aux côtés de passionnés.

Tout public

## MARDI 4 AOÛT

### Activités petite enfance

LOISIRS

9h45 à 10h30

10h45 à 11h30 – Hawaï

Partager un moment d'éveil et de découverte adapté aux tout-petits.

0 à 3 ans

Inscription obligatoire auprès du service petite enfance au 02 35 63 62 25

### Cardio fitness

SPORT

10h à 11h – Arène

Se dépenser dans une ambiance dynamique grâce à des exercices variés.

Adultes

### Initiation vélo

SPORT

10h à 11h30 – Complexe Jacques Anquetil

Gagner en confiance et perfectionner sa pratique du vélo en toute sécurité.

Tout public

Casque conseillé.

## Gym douce

SPORT

11h à 12h – Arène

Entretenir sa forme grâce à des exercices accessibles favorisant mobilité et bien-être.

Adultes

## Initiation tennis de table réel et virtuel

SPORT

14h à 16h – Arène

Découvrir différentes façons de pratiquer le tennis de table entre jeu traditionnel et outils numériques.

8 ans et plus



## Anim'enfants

LOISIRS

14h à 17h – Arène

Jeux, découvertes et activités adaptées aux plus jeunes pour un après-midi ludique et convivial.

3 à 8 ans

## Sortie : Escales au fil de la Seine

14h15 à 16h – Musée maritime fluvial de Rouen

Explorer l'histoire portuaire et fluviale de la région à travers les collections du musée.

Tout public

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



## Concours de pétanque

SPORT

14h30 à 16h30 – Arène

Tester son adresse et partager un moment convivial autour du célèbre jeu de boules.

Tout public

## Atelier autour des personnages de contes avec le Bibliobus

LOISIRS

15h-17h30 – Arène

Redécouvrir les héros et héroïnes des contes à travers lectures et échanges.

6-10 ans

## Crêpes party

LOISIRS

15h à 18h – Arène

Mettre la main à la pâte avant de déguster ses propres créations.

Enfants

Atelier cuisine en extérieur.

## Atelier cuisine santé

LOISIRS

16h15 à 17h15 – Arène

Préparer des recettes simples et équilibrées tout en découvrant de nouvelles idées gourmandes.

Adultes

Tablier à apporter.

## Initiation danse bretonne

LOISIRS

17h à 18h – Arène

Découvrir quelques pas emblématiques des danses traditionnelles bretonnes.

Tout public

## Yoga

SPORT

17h à 18h – Arène

Prendre un temps pour soi grâce à une pratique alliant respiration, souplesse et détente.

Adultes

## MERCREDI 5 AOÛT

### Sortie : Prenez le guidon

**9h à 12h – Stade Jean-Adret**

Profiter d'une sortie à vélo adaptée aux cyclistes souhaitant parcourir de plus longues distances.

Adultes

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



### Playground basket 3x3

**SPORT**

**14h à 15h – Terrain extérieur Gadeau de Kerville**

Découvrir le basket 3x3 à travers des jeux et des matchs adaptés.

7 à 11 ans

### Présentation de la brigade canine de la police municipale

**14h à 16h – Arène**

**DÉCOUVERTE**

Découvrir le rôle du chien policier et les missions de la brigade cynophile.

Tout public

### Objet en résine

**14h30 à 16h30 – Arène**

Créer un objet décoratif personnalisé grâce à la résine.

6 ans et plus

**ART**

### Découverte du bridge

**LOISIRS**

**14h30 à 16h30 – Arène**

S'initier à ce célèbre jeu de cartes qui mêle réflexion et stratégie.

Adultes

### Création d'attrape-rêves

**ART**

**15h à 17h – Arène**

Réaliser une création personnalisée inspirée des traditions amérindiennes.

Tout public

### Playground basket 3x3

**SPORT**

**15h à 17h – Terrain extérieur Gadeau de Kerville**

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

### Soirée Une équipe en or

**18h30 à 22h – Arène**

Tout public

Former une équipe et relever une série de défis inspirés du célèbre jeu télévisé.



### Studio photos

**18h30 à 22h – Arène**

Prendre la pose seul, en famille ou entre amis et repartir avec un souvenir de la soirée.



## JEUDI 6 AOÛT

### Lombal'gym

SPORT

10h à 11h – Arène

Pratiquer des exercices adaptés pour renforcer et préserver le dos au quotidien.

Adultes

### Zumba

SPORT

11h à 12h – Arène

Bouger et se dépenser sur des rythmes entraînants dans une ambiance conviviale.

Adultes

### Sortie : Le vélo au féminin

13h45 à 16h – Stade Jean Adret

Parcourir les environs à vélo lors d'une sortie conviviale.

Adultes

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



### Initiation cerf-volant

LOISIRS

14h à 16h30 – Arène

Apprendre à faire voler un cerf-volant et comprendre les principes qui le font évoluer dans les airs.

7 ans et plus

### Boxe thaïlandaise

SPORT

14h à 16h – Arène

Découvrir les bases de cette discipline alliant technique, coordination et maîtrise de soi.

8 ans et plus

### Découverte du tir à l'arc

SPORT

14h à 16h – Arène

S'initier à une discipline alliant précision, concentration et maîtrise de soi.

8 ans et plus

### Découverte du pastel

ART

15h à 16h30 – Arène

S'initier aux techniques du dessin au pastel et laisser parler sa créativité.

8 ans et plus



### Création de balles sensorielles

LOISIRS

15h à 17h – Arène

Fabriquer des objets ludiques à manipuler pour stimuler les sens et la motricité.

Tout public

### Renforcement musculaire

SPORT

17h à 18h – Arène

Entretenir sa condition physique grâce à des exercices adaptés à tous les niveaux.

Adultes

## VENDREDI 7 AOÛT

### Gymnastique thérapeutique

SPORT

9h30 à 10h30 – Terrain de basket extérieur

Entretenir sa mobilité grâce à des exercices doux adaptés à chacun.

Tout public

## Playground basket 3x3

SPORT

14h à 15h – Arène

Découvrir le basket 3x3 à travers des jeux et des matchs adaptés.

7 à 11 ans

## Grand jeu familial

LOISIRS

15h à 17h – Arène

Relever des défis en équipe et partager un moment de complicité en famille.

Tout public

## Playground basket 3x3

SPORT

15h à 17h – Arène

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

## Découverte des arts martiaux traditionnels

SPORT

16h à 17h – Arène

S'initier à différentes techniques martiales et découvrir leur philosophie.

15 ans et plus

## LUNDI 10 AOÛT

SPORT

### Gymnastique thérapeutique

9h30 à 10h30 – Terrain de basket extérieur

Entretenir sa mobilité grâce à des exercices doux adaptés à chacun.

Tout public

## Playground basket 3x3

SPORT

14h à 15h – Arène

Découvrir le basket 3x3 à travers des jeux et des matchs adaptés.

7 à 11 ans

## Stage : De cape et d'épée

15h à 17h – Arène

Découvrir l'univers du spectacle en mêlant jeu théâtral et combats chorégraphiés.

10 ans et plus

Équipement fourni.

Inscription obligatoire – Voir page Stages.



## Bracelet brésilien

ART

15h à 17h – Arène

Apprendre différentes techniques de tressage pour créer un bracelet coloré et personnalisé.

Tout public



## Playground basket 3x3

SPORT

15h à 17h – Arène

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

## Réflexologie :

DÉCOUVERTE

se détendre avec les fleurs de Bach

16h à 17h – Arène

Découvrir des méthodes naturelles favorisant détente et bien-être.

Adultes



## Découverte du jeu d'échecs

LOISIRS

16h à 18h – Arène

S'initier aux échecs ou perfectionner sa stratégie aux côtés de passionnés.

Tout public

## Initiation vélo

SPORT

10h à 11h30 – Complexe Jacques Anquetil

Gagner en confiance et perfectionner sa pratique du vélo en toute sécurité.

Tout public – Casque conseillé.

# MARDI 11 AOÛT

## Activités petite enfance

LOISIRS

9h45 à 10h30

10h45 à 11h30 – Hawaï

Partager un moment d'éveil et de découverte adapté aux tout-petits.

0 à 3 ans

Inscription obligatoire auprès du service petite enfance au 02 35 63 62 25

## Pilates

SPORT

10h à 11h – Arène

Renforcer les muscles profonds et améliorer sa posture grâce à une méthode douce et efficace.

Adultes



## Circuit training

SPORT

11h à 12h – Arène

Enchaîner différents exercices pour travailler endurance, force et coordination.

Adultes

## Anim'enfants

LOISIRS

14h à 17h – Arène

Jeux, découvertes et activités adaptées aux plus jeunes pour un après-midi ludique et convivial.

3 à 8 ans

## Sortie : Une balade dans le passé

14h à 17h – Départ devant le stade

(Re)découvrir Sotteville-lès-Rouen à travers son histoire, son patrimoine et ses anecdotes.

Tout public

Inscription obligatoire

Voir page Sorties.



## Photo-club

ART

14h à 17h – Arène

Redonner vie à des photos anciennes et découvrir les bases de la retouche d'image.

Tout public

## Initiation tennis de table réel et virtuel

SPORT

14h à 16h – Arène

Découvrir différentes façons de pratiquer le tennis de table entre jeu traditionnel et outils numériques.

8 ans et plus

## Concours de pétanque

SPORT

14h30 à 16h30 – Arène

Tester son adresse et partager un moment convivial autour du célèbre jeu de boules.

Tout public

## Lecture d'histoires et création de masques avec le Bibliobus

ART

15h à 17h30 – Arène

Écouter des histoires puis créer le masque de son animal préféré.

3 à 6 ans

## Stage : De cape et d'épée

15h à 17h – Arène

Découvrir l'univers du spectacle en mêlant jeu théâtral et combats chorégraphiés.

10 ans et plus

Équipement fourni.

Inscription obligatoire – Voir page Stages.



## Apprentissage des nœuds et découverte du métier de cordiste

17h à 18h – Arène

DÉCOUVERTE

Découvrir les techniques de cordage utilisées par les professionnels du travail en hauteur.

8 ans et plus

## Zumba

SPORT

17h à 18h – Arène

Bouger et se dépenser sur des rythmes entraînants dans une ambiance conviviale.

Adultes

## MERCREDI 12 AOÛT

### Sortie : À la rencontre des pompiers

9h à 11h – Caserne des pompiers

Découvrir les missions des sapeurs-pompiers et les coulisses de leur caserne

10 ans et plus.

Inscription obligatoire

Voir page Sorties

RV devant la caserne des pompiers.



### Sortie : Prenez le guidon

9h à 12h – Stade Jean-Adret

Profiter d'une sortie à vélo adaptée aux cyclistes souhaitant parcourir de plus longues distances.

Adultes

Inscription obligatoire

Voir page Sorties.



## Présentation de la brigade canine de la police municipale

DÉCOUVERTE

10h à 12h – Arène

Découvrir le rôle du chien policier et les missions de la brigade cynophile.

Tout public

## Aquagym en musique

SPORT

11h30 à 12h15 – Piscine municipale

Se dépenser dans l'eau au rythme de la musique tout en douceur pour les articulations.

Adultes



## Playground basket 3x3

SPORT

14h à 15h – Terrain extérieur Gadeau de Kerville

Découvrir le basket 3x3 à travers des jeux et des matchs adaptés.

7 à 11 ans

## Couture

LOISIRS

14h30 à 16h30 – Arène

Découvrir ou perfectionner les bases de la couture à travers une réalisation pratique.

Adultes

## Découverte du bridge

LOISIRS

14h30 à 16h30 – Arène

S'initier à ce célèbre jeu de cartes qui mêle réflexion et stratégie.

Adultes

## Fabrication de cerf-volant

LOISIRS

15h à 17h – Arène

Construire son propre cerf-volant avant de le faire prendre son envol.

Tout public

## Stage : De cape et d'épée

15h à 17h – Arène

Découvrir l'univers du spectacle en mêlant jeu théâtral et combats chorégraphiés.

10 ans et plus – Équipement fourni.

Inscription obligatoire – Voir page Stages.



## Playground basket 3x3

SPORT

15h à 17h – Terrain extérieur Gadeau de Kerville

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

## Soirée guinguette sous les étoiles

19h à 22h – Arène

Profiter d'une soirée festive musicale en plein air, tout en admirant une éclipse solaire.

Tout public – Lunettes fournies



## JEUDI 13 AOÛT

### Lombal'gym

10h à 11h – Arène

Pratiquer des exercices adaptés pour renforcer et préserver le dos au quotidien.

Adultes

SPORT

### Renforcement musculaire

11h à 12h – Arène

Entretenir sa condition physique grâce à des exercices adaptés à tous les niveaux.

Adultes

SPORT

### Boxe thaïlandaise

14h à 16h – Arène

Découvrir les bases de cette discipline alliant technique, coordination et maîtrise de soi.

8 ans et plus

SPORT

### Découverte du tir à l'arc

14h à 16h – Arène

S'initier à une discipline alliant précision, concentration et maîtrise de soi.

8 ans et plus

SPORT

### Foot bowling

14h30 à 16h30 – Arène

Mêler football et adresse dans une activité ludique inspirée du bowling.

Tout public

SPORT

## Stage : De cape et d'épée

15h à 17h – Arène

Découvrir l'univers du spectacle en mêlant jeu théâtral et combats chorégraphiés.

10 ans et plus – Équipement fourni.

Inscription obligatoire – Voir page Stages.



### Décoration de pot de tournesol

ART

15h à 17h – Arène

Personnaliser un pot de fleurs avant d'y faire pousser un tournesol.

Tout public



### Réflexologie

16h à 17h – Arène

DÉCOUVERTE

Découvrir une technique de bien-être favorisant détente et relaxation.

Adultes

### Yoga

17h à 18h – Arène

SPORT

Prendre un temps pour soi grâce à une pratique alliant respiration, souplesse et détente.

Adultes

## VENDREDI 14 AOÛT

### Gymnastique thérapeutique

SPORT

9h30 à 10h30 – Terrain de basket extérieur

Entretenir sa mobilité grâce à des exercices doux adaptés à chacun.

Tout public

## Playground basket 3x3

SPORT

### 14h à 15h – Arène

Découvrir le basket 3x3 à travers des jeux et des matchs adaptés.

7 à 11 ans

## Stage : De cape et d'épée

### 15h à 17h – Arène

Découvrir l'univers du spectacle en mêlant jeu théâtral et combats chorégraphiés.

10 ans et plus – Équipement fourni.

Inscription obligatoire – Voir page Stages.



## Grand jeu familial « Rallye »

LOISIRS

### 15h à 17h – Bois de la Garenne

Résoudre des énigmes et relever des défis en équipe lors d'un grand rallye en pleine nature.

Tout public

Équipe de 2 à 5 joueurs.

## Playground basket 3x3

SPORT

### 15h à 17h – Arène

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

## Découverte des arts martiaux traditionnels

SPORT

### 16h à 17h – Arène

S'initier à différentes techniques martiales et découvrir leur philosophie.

15 ans et plus

## Posture du dos

SPORT

### 17h à 18h – Arène

Découvrir des exercices favorisant le bien-être, la mobilité et le renforcement du dos.

Adultes

## Kung-fu

SPORT

### 18h à 19h30 – Arène

S'initier à un art martial traditionnel alliant maîtrise du corps et concentration.

14 ans et plus

## LUNDI ZAÛT

## Gymnastique thérapeutique

SPORT

### 9h30 à 10h30 – Terrain de basket extérieur

Entretenir sa mobilité grâce à des exercices doux adaptés à chacun.

Tout public

## Les déménageurs du foot

SPORT

### 14h30 à 16h30 – Arène

Relever des défis sportifs et ludiques autour du football en équipe.

8 à 10 ans

## Olympiades familiales

LOISIRS

### 15h à 17h – Arène

Participer à une série d'épreuves amusantes à relever en famille ou entre amis.

Tout public



**Réflexologie :  
se détendre avec les fleurs de Bach**

DÉCOUVERTE

**16h à 17h – Arène**

Découvrir des méthodes naturelles favorisant détente et bien-être.

Adultes

## MARDI 18 AOÛT

**Activités petite enfance**

LOISIRS

**9h45 à 10h30**

**10h45 à 11h30 – Hawaï**

Partager un moment d'éveil et de découverte adapté aux tout-petits.

0 à 3 ans

Inscription obligatoire auprès du service petite enfance au 02 35 63 62 25

**Stage : Sous le chapiteau**

**10h à 12h – Arène**

Découvrir les arts du cirque à travers des ateliers ludiques et adaptés aux enfants.

6 à 10 ans

Inscription obligatoire – Voir page Stages.



**Yoga**

SPORT

**10h à 11h – Arène**

Prendre un temps pour soi grâce à une pratique alliant respiration, souplesse et détente.

Adultes

**Initiation vélo**

SPORT

**10h à 11h30 – Complexe Jacques Anquetil**

Gagner en confiance et perfectionner sa pratique du vélo en toute sécurité.

Tout public – Casque conseillé.

**Sortie : Le langage des arbres**

**10h à 11h30 – Derrière l'hôtel de Ville**

Explorer la faune, la flore et les richesses naturelles du bois de la Garenne.

Tout public

Inscription obligatoire

Voir page Sorties.



**Zumba**

SPORT

**11h à 12h – Arène**

Bouger et se dépenser sur des rythmes entraînants dans une ambiance conviviale.

Adultes

**Boxe thaïlandaise**

SPORT

**14h à 16h – Arène**

Découvrir les bases de cette discipline alliant technique, coordination et maîtrise de soi.

8 ans et plus



## Anim'enfants

LOISIRS

### 14h à 17h – Arène

Jeux, découvertes et activités adaptées aux plus jeunes pour un après-midi ludique et convivial.

3 à 8 ans

## Concours de pétanque

SPORT

### 14h30 à 16h30 – Arène

Tester son adresse et partager un moment convivial autour du célèbre jeu de boules.

Tout public

## Beauté minimaliste

DÉCOUVERTE

### 16h15 à 17h – Arène

Découvrir des gestes simples pour prendre soin de soi avec une routine légère et naturelle.

Adultes

Tablier à apporter.

## Lombal'gym

SPORT

### 17h à 18h – Arène

Pratiquer des exercices adaptés pour renforcer et préserver le dos au quotidien.

Adultes

## Cardio boxe

SPORT

### 17h30 à 18h30 – Arène

Se dépenser grâce à un entraînement dynamique mêlant cardio et techniques de boxe.

Adultes

## MERCREDI 19 AOÛT

### Sortie : Prenez le guidon

#### 9h à 12h – Stade Jean Adret

Profiter d'une sortie à vélo adaptée aux cyclistes souhaitant parcourir de plus longues distances.

Adultes

Inscription obligatoire

Voir page Sorties.



### Stage : Sous le chapiteau

#### 10h à 16h – Arène

Découvrir les arts du cirque à travers des ateliers ludiques et adaptés aux enfants.

6 à 10 ans

Inscription obligatoire – Voir page Stages.

Tenue sportive et pique-nique à prévoir.



## Dessin sur sac

ART

### 14h30 à 16h30 – Arène

Personnaliser un sac en tissu grâce à différentes techniques de dessin et de décoration.

6 ans et plus



## Découverte du bridge

LOISIRS

14h30 à 16h30 – Arène

S'initier à ce célèbre jeu de cartes qui mêle réflexion et stratégie.

Adultes

## Fabrication d'un jeu de société

15h à 17h – Arène

LOISIRS

Imaginer, créer et repartir avec son propre jeu à partager en famille ou entre amis.

Tout public

## Découverte du jeu d'échecs

16h à 18h – Arène

SPORT

S'initier aux échecs ou perfectionner sa stratégie aux côtés de passionnés.

Tout public

## Soirée



18h30 à 22h – Hawaï

Tenter sa chance et partager un moment convivial autour de parties de bingo animées.

Tout public

## JEUDI 20 AOÛT

### Stage : Sous le chapiteau

10h à 12h – Arène

Découvrir les arts du cirque à travers des ateliers ludiques et adaptés aux enfants.

6 à 10 ans

Inscription obligatoire – Voir page Stages.



## Renforcement cardio

SPORT

10h30 à 11h30 – Arène

Entretenir sa condition physique grâce à des exercices accessibles et dynamiques.

Adultes

## Jeux en bois d'extérieur

LOISIRS

13h30 à 17h – Arène

Profiter d'une sélection de grands jeux à partager en famille ou entre amis.

Tout public

Venir en famille.

## Sortie : Le vélo au féminin

13h45 à 16h – Stade Jean-Adret

Parcourir les environs à vélo lors d'une sortie conviviale.

Adultes

Inscription obligatoire

Voir page Sorties.



## Tournoi de tennis

14h à 16h – Arène

SPORT

Mettre en pratique ses acquis lors de rencontres amicales.

8 à 12 ans

Chaussures de sport recommandées.

## Initiation cerf-volant

14h à 16h30 – Arène

LOISIRS

Apprendre à faire voler un cerf-volant et comprendre les principes qui le font évoluer dans les airs.

7 ans et plus

## Le grand défi des champions

14h30 à 16h30 – Arène

Relever une série d'épreuves inspirées du football dans une ambiance ludique et conviviale.

Tout public

## Jeux de société :

Time's Up et Loup-garou

14h30 à 17h30 – Arène

Faire appel à son imagination, sa mémoire et son sens de la déduction dans des parties pleines de rebondissements.

Tout public

## Origami

15h à 17h – Arène

Découvrir l'art du pliage papier et réaliser différentes créations.

Tout public

## Réflexologie

16h à 17h – Arène

Découvrir une technique de bien-être favorisant détente et relaxation.

Adultes

## Yoga

17h à 18h – Arène

Prendre un temps pour soi grâce à une pratique alliant respiration, souplesse et détente.

Adultes

SPORT

## VENDREDI 21 AOÛT

## Gymnastique thérapeutique

9h30 à 10h30 – Terrain de basket extérieur

Entretenir sa mobilité grâce à des exercices doux adaptés à chacun.

Tout public



## Stage : Sous le chapiteau

10h à 12h – Arène

Découvrir les arts du cirque à travers des ateliers ludiques et adaptés aux enfants.

6 à 10 ans

Inscription obligatoire – Voir page Stages.



## Sortie : L'art comme terrain de jeu

10h à 12h – FRAC Normandie

Explorer l'art contemporain à travers des activités créatives et des découvertes adaptées aux plus jeunes.

6 à 10 ans

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



## Grand jeu familial

15h à 17h – Arène

Relever des défis en équipe et partager un moment de complicité en famille.

Tout public

LOISIRS

### **Cardio boxe**

SPORT

**17h30 à 18h30 – Arène**

Perfectionner sa pratique du basket 3x3 dans une ambiance sportive et conviviale.

12 ans et plus

### **Découverte du Kung fu**

SPORT

**18h à 19h30 – Arène**

S'initier à différentes techniques martiales et découvrir leur philosophie.

14 ans et plus

## **SAMEDI 22 AOÛT**

### **Découvrir la langue Soninké**

DÉCOUVERTE

**10h à 22h – Stade Jean Adret**

Partir à la découverte d'une langue parlée par environ 1,5 millions de locuteurs dans les régions frontalières du Mali, du Sénégal et de la Mauritanie. Au programme : dégustation culinaire, défilé de mode, exposition...

## **LUNDI 24 AOÛT**

### **Gymnastique thérapeutique**

SPORT

**9h30 à 10h30 – Terrain de basket extérieur**

Entretenir sa mobilité grâce à des exercices doux adaptés à chacun.

Tout public

### **Tai chi et Qi gong**

SPORT

**10h30 à 11h30 – Arène**

Découvrez deux disciplines douces qui associent mouvements lents, respiration et concentration pour favoriser la détente et le bien-être.

Tout public

### **Renforcement cardio**

SPORT

**12h30 à 13h30 – Arène**

Entretenir sa condition physique grâce à des exercices accessibles et dynamiques.

12 ans et plus – Tapis recommandé.

### **Sortie : quand les déchets deviennent une ressource**

**14h à 16h – Smédar Grand-Quevilly**

Une visite pour permettre de comprendre comment les déchets non recyclables sont transformés en énergie.

Adultes

Inscription obligatoire – Voir page Sorties.



### **Tournoi de football**

SPORT

**14h30 à 16h30 – Arène**

Constituez une équipe ou rejoignez-en une et venez partager un moment convivial autour de petits matchs accessibles à tous les niveaux.

Tout public

## Activité manuelle : perles à repasser

LOISIRS

15h à 17h – Arène

Laissez libre cours à votre créativité en réalisant des modèles colorés à l'aide de perles à repasser. Une activité ludique et créative à partager en famille.

Tout public

## Stretching

SPORT

15h à 17h – Arène

Accordez-vous un moment de détente avec une séance d'étirements pour améliorer la souplesse, relâcher les tensions et favoriser le bien-être.

Adultes

## Aquagym en musique

SPORT

17h15 à 18h – Piscine municipale

Bougez en rythme grâce à une séance d'aquagym dynamique mêlant exercices en douceur et bonne humeur dans le bassin.

Adultes

# MARDI 25 AOÛT

## Activités petite enfance

LOISIRS

9h45 à 10h30

10h45 à 11h30 – Hawaï

Partager un moment d'éveil et de découverte adapté aux tout-petits.

0 à 3 ans

Inscription obligatoire auprès du service petite enfance au 02 35 63 62 25

## Tai chi et Qi gong

SPORT

10h30 à 11h30 – Arène

Découvrez deux disciplines douces qui associent mouvements lents, respiration et concentration pour favoriser la détente et le bien-être.

Tout public

## Gym douce

SPORT

10h à 11h – Arène

Entretenir sa forme grâce à des exercices accessibles favorisant mobilité et bien-être.

Adultes

## Initiation vélo

SPORT

10h à 11h30 – Complexe Jacques Anquetil

Gagner en confiance et perfectionner sa pratique du vélo en toute sécurité.

Tout public – Casque conseillé.

## Sortie : L'art comme terrain de jeu

14h à 16h – FRAC Normandie

Explorer l'art contemporain à travers des activités créatives et des découvertes adaptées aux plus jeunes.

3 à 6 ans

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



## Initiation au tennis

SPORT

14h à 15h – Arène

Découvrir les bases du tennis à travers des exercices adaptés.

8 à 12 ans

Chaussures de sport recommandées.



### **Anim'enfants**

**LOISIRS**

**14h à 17h – Arène**

Jeux, découvertes et activités adaptées aux plus jeunes pour un après-midi ludique et convivial.

3 à 8 ans

### **Remise en forme de la rentrée**

**SPORT**

**14h à 16h30 – Arène**

Une séance conviviale pour reprendre de bonnes habitudes, travailler l'ensemble du corps et aborder la rentrée en pleine forme.

Tout public

### **Boxe thaïlandaise**

**SPORT**

**14h à 16h – Arène**

Découvrir les bases de cette discipline alliant technique, coordination et maîtrise de soi.

8 ans et plus

### **Concours de pétanque**

**SPORT**

**14h30 à 16h30 – Arène**

Tester son adresse et partager un moment convivial autour du célèbre jeu de boules.

Tout public

### **Initiation au tennis**

**SPORT**

**15h à 16h – Arène**

Découvrir les bases du tennis à travers des exercices adaptés.

8 à 12 ans

Chaussures de sport recommandées.

### **Crêpes party**

**LOISIRS**

**15h à 18h – Arène**

Mettre la main à la pâte avant de déguster ses propres créations.

Enfants

Atelier cuisine en extérieur.



### **Initiation danse bretonne**

**LOISIRS**

**17h à 18h – Arène**

Découvrir quelques pas emblématiques des danses traditionnelles bretonnes.

Tout public

### **Cardio boxe**

**SPORT**

**10h30 à 11h30 – Arène**

Se dépenser grâce à un entraînement dynamique mêlant cardio et techniques de boxe.

Adultes

## MERCREDI 26 AOÛT

### Sortie : Prenez le guidon

#### 9h à 12h – Stade Jean-Adret

Profiter d'une sortie à vélo adaptée aux cyclistes souhaitant parcourir de plus longues distances.

Adultes

Inscription obligatoire – voir page Sorties.



### Tai chi et Qi gong

#### 10h30 à 11h30 – Arène

Découvrez deux disciplines douces qui associent mouvements lents, respiration et concentration pour favoriser la détente et le bien-être.

Tout public

SPORT



### Sortie : L'art comme terrain de jeu

#### 14h à 16h – FRAC Normandie

Explorer l'art contemporain à travers des activités créatives et des découvertes adaptées aux plus jeunes.

10 à 14 ans

Inscription obligatoire – voir page Sorties.

### Remise en forme de la rentrée

#### 14h à 16h30 – Arène

SPORT

Une séance conviviale pour reprendre de bonnes habitudes, travailler l'ensemble du corps et aborder la rentrée en pleine forme.

Tout public

### Présentation du métier de policier municipal

DÉCOUVERTE

#### 14h à 16h – Arène

Mieux comprendre les missions assurées au quotidien par la police municipale.

Tout public

### Sortie : Une seconde vie pour les objets

#### 14h15 à 16h – Ressourcerie Rosalie

Découvrir le réemploi, la réparation et la seconde vie des objets du quotidien.

Tout public

Inscription obligatoire

Voir page Sorties.



### Couture

LOISIRS

#### 14h30 à 16h30 – Arène

Découvrir ou perfectionner les bases de la couture à travers une réalisation pratique.

Adultes

### Découverte du bridge

LOISIRS

#### 14h30 à 16h30 – Arène

S'initier à ce célèbre jeu de cartes qui mêle réflexion et stratégie.

Adultes



## Sophrologie et dégustation gourmande

DÉCOUVERTE

**15h30 à 16h45 – Arène**

Associer détente et plaisirs gustatifs lors d'un atelier original.

12 ans et plus

## Clôture d'Un été au stade

Tout public

**14h à 16h – Hawaï**

### Animations de clôture

Partager un dernier après-midi d'activités avant de refermer cette édition d'Un été au stade.

**18h30 à 22h – Hawaï**

### Soirée de clôture

Célébrer ensemble la fin de l'été dans une ambiance festive, conviviale et hawaïenne colorée.

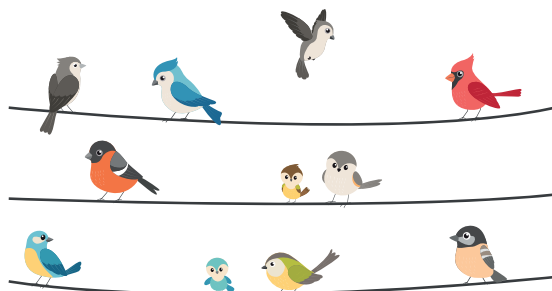


## SAMEDI 29 AOÛT

### Exposition d'oiseaux

**15h – 17h – Hawaï**

Quand il n'y en a plus, il y en a encore ! Alors qu'Un Été au stade s'est achevé en un battement d'aile il y a quelques jours, de jolis volatiles se posent et s'exposent. Souriez, les petits oiseaux sont de sortie.



# REMERCIEMENTS

La Ville remercie l'ensemble des partenaires :

- Stade Sottevillais Cheminot Club sections basketball, Ener'gym, pétanque, tennis de table, football, tennis, cardio sport, sport santé
- Auto Cycle Sottevillais
- Club d'arts martiaux traditionnels sottevillais
- Solidarité boxing club internationale
- Gwez
- La Sottevillaise
- Union vélocipédique sottevillaise
- L'écho des sens
- Normandie cerf-volant
- Sotteville bridge club
- Compagnie des archers sottevillais
- Union artistique de Sotteville
- Maison pour tous
- Métropole Rouen Normandie
- Les sapeurs-pompiers de Sotteville
- Photo club sottevillais
- Association So'SpAC
- Sotteville au fil du temps
- Akong
- Club d'échecs sottevillais
- Chic Planète
- Escam
- Sped
- Kung Fu Thieulam
- Nolandy Evènementiel
- Corzéame
- Valérie Bamas
- Damier club de Rouen
- Activités sportives et de loisirs pour tous

- Les Frixie's
- CDH 76, Comité départemental handisport
- Collectif Les Gargouilles
- FRAC Normandie
- Le Champ des possibles
- Musée maritime fluvial
- Oiseau club sottevillais
- Réunionnais football club
- SMEDAR
- SNCF Voyageurs
- La Ville de Rouen
- les Sottevillaises et les Sottevillais (Michel, Philippe, Farida, Christian, Margareth...)
- toutes les personnes qui ont, de près ou de loin, contribué à l'organisation de l'événement

Les acteurs municipaux mobilisés pendant la manifestation :

- la direction des Sports (et les animateurs estivaux Camille, Julie, Juliette, Lola, Linda)
- les Maisons citoyennes Henri Gadeau de Kerville, Ferdinand Buisson et Grenet-Voltaire
- la direction de la Solidarité et du CCAS
- la direction des Affaires culturelles
- la bibliothèque municipale
- le service Petite enfance
- la piscine municipale
- la direction de l'Information et de la communication
- la police municipale
- le service Environnement et espace public

Ville de Sotteville-lès-Rouen



# CARREFOUR

## des **associations**

sottevillaises & des **loisirs** municipaux

**Samedi 5 septembre 2026**

**10h-17h**

**Stade municipal Jean Adret**

Sotteville-les-rouen.fr | 02 35 63 62 20



**Sotteville**  
lès-Rouen