

12-17 ans



## Programme

Janvier / Février 2026



CENTRES  
D'ANIMATION  
DE BORDEAUX

Monséjour

## Le QG des révisions



Un espace où tu peux bénéficier d'une aide personnalisée et collective pour tes devoirs et révisions. En plus, des temps ludiques et détentes sont proposés selon tes envies, tout au long de l'année. Ces moments sont animés par des animateurs et bénévoles, favorisant les échanges entre générations.

⌚ **Les mardis et jeudis**  
(en période scolaire)

🕒 **De 16h30 à 18h30**

📍 **Centre d'animation Monséjour**

### **FOCUS : Fais ton interview !**

Et si ton premier interview journalistique sportif commençait ici ?

Viens découvrir l'univers du rugby et participer à la création d'un tournage collectif au centre d'entraînement de l'Union Bordeaux-Bègles :

- Interview d'entraîneurs, kinés, préparateurs physiques...
- Visite du stade Chaban-Delmas
- Partage possible avec les joueurs professionnels au CEVA Campus
- Au programme : Cadrage et réalisation, Prise de son et perche micro, Script et mise en scène

Plonge dans les coulisses de l'information avec notre atelier Journalisme & Reportage Vidéo !

Apprends à cadrer, interviewer, raconter une histoire et monter ton propre sujet comme un vrai journaliste.

Micro, caméra, carnet et curiosité : deviens le reporter qui capte, analyse et transforme l'actualité en images percutantes.

Un atelier pour révéler ta voix, ton regard et ton sens du terrain !

⌚ **Certains mardis, jeudis et pendant les vacances scolaires, à partir de janvier.**



## Le QG des Vendredi'tectives

Chaque vendredi, rejoins le QG des Vendredi'tectives pour relever le défi :

- Un indice te sera donné pour découvrir le secret du mois...
- Et en prime, c'est goûter time !

Les 2 premiers enquêteurs à percer le mystère (révélation chaque dernier vendredi du mois) repartiront avec un lot surprise : place de cinéma, piscine, petit jeu de société, bon d'achat, bonbons...

Alors... qui sera l'enquêteur du mois ?  
À toi de jouer au QG des Vendredi'tectives !

⌚ **Tous les vendredis**

🕒 **De 16h30 à 18h30**

📍 **Centre d'animation Monséjour**



## — Pass'ados c'est quoi ? —

Le Pass'Ados permet aux CM2 (futurs 6<sup>e</sup>) de découvrir l'univers de l'Espace Jeunes aux côtés des collégiens (6<sup>e</sup>-5<sup>e</sup>).

C'est l'occasion de :

- Faire connaissance et créer du lien
- Partager des moments informels, des activités sportives ou des sorties
- Découvrir un nouvel environnement pensé pour eux
- Se préparer progressivement à la vie au collège et aux projets à venir (séjour, événements...).

Une passerelle en douceur pour bien vivre la transition entre l'école élémentaire et le collège !



## Mercredi 7 janvier

### Atelier manga

PASS'ADOS

14h - 15h30

*Envie de dessiner tes propres personnages, de plonger dans l'univers du manga ou de développer ton style ? Une fois par mois cet atelier est fait pour toi ! Encadré par une animatrice passionnée, elle te guidera pas à pas dans la création de ton univers graphique.*

### Mix'Box

PASS'ADOS

16h - 17h

*L'idée est d'associer la pratique de la boxe à la musique. Après-midis dédiés à l'initiation à la boxe (éducative et cardio). Laissez-vous donc aller sur les bonnes vibrations, prenez du souffle et affinez votre jeu de jambes sur les morceaux de votre sélection. Une occasion d'initiations à la boxe sur fond musical. Les séances sont ouvertes à toutes et à tous !*

## Mercredi 14 janvier

### Escape game

7 places

14h - 16h 8€ 10€ 12€ selon QF\*

« The Hostel »

*Vous n'aurez jamais autant aimé avoir peur !*

## Accueil libre – Jeux vidéo

16h - 18h30

*Viens te détendre à l'espace jeunes dans une ambiance conviviale, avec des jeux (babyfoot, tennis de table, fléchettes, jeux de société... Un moment chill pour se retrouver, jouer et passer un bon début de soirée !*

## Vendredi 16 janvier

### Soirée raclette à Monséjour

GRATUIT

/ 2€ 3-6ans / 5€ 6-17ans / 8€ +18ans  
0-3ans

19h - 22h

*Venez partager une soirée raclette placée sous le signe de la convivialité !*

*Fromage qui file, charcut' pleine de goût, patates bien chaudes, options végé qui régalent... tout est prêt pour un moment ultra gourmand.*

*On s'installe, on fait fondre, on se régale : la raclette, c'est juste le kif d'être ensemble.*

## Mercredi 21 janvier

### 1.2.3 Pâtisser !

2€

14h - 16h

### Cupcakes Américains

*Atelier de pâtisserie fun et sympa pour un goûter en couleur !*

*Envie de mettre la main à la pâte ? Rejoignez notre atelier Cupcakes & Cream Cheese !*

*Au programme : couleurs, glaçages, fou rire et gourmandise.*

*Vous repartez avec vos créations personnalisées... et toutes les astuces pour les refaire à la maison comme un pro !*

## Accueil libre – Jeux vidéo

16h - 18h30

*Viens te détendre à l'espace jeunes dans une ambiance conviviale, avec des jeux (babyfoot, tennis de table, fléchettes, jeux de société... Un moment chill pour se retrouver, jouer et passer un bon début de soirée !*

\* Quotient familial (T8-T4/T3-T1/TB -TO)

## **Mercredi 28 janvier**

### **Bowling** 3€

**14h - 16h30**

*Le bowling c'est aussi du sport ! Deux parties de bowling pour des strikes !*

### **Accueil libre – Jeux vidéo**

**16h - 18h30**

*Viens te détendre à l'espace jeunes dans une ambiance conviviale, avec des jeux (babyfoot, tennis de table, fléchettes, jeux de société...). Un moment chill pour se retrouver, jouer et passer un bon début de soirée !*

## **Mercredi 4 février**

### **Atelier manga**

**14h - 15h30**

*Envie de dessiner tes propres personnages, de plonger dans l'univers du manga ou de développer ton style ? Une fois par mois cet atelier est fait pour toi ! Encadré par une animatrice passionnée, elle te guidera pas à pas dans la création de ton univers graphique.*

### **Mix'Box**

**16h - 17h**

*L'idée est d'associer la pratique de la boxe à la musique. Après-midis dédiés à l'initiation à la boxe (éducative et cardio). Laissez-vous donc aller sur les bonnes vibrations, prenez du souffle et affinez votre jeu de jambes sur les morceaux de votre sélection. Une occasion d'initiations à la boxe sur fond musical. Les séances sont ouvertes à toutes et à tous !*





## Samedi 14 février

### Pizza party et UBB vs Castres au stade Chaban Delmas !

3€

13h - 19h

Avant de partir, on se régale tous ensemble pour être en forme pour le match !

Viens encourager l'équipe de rugby de Bordeaux-Bègles championne d'Europe au stade Chaban Delmas !

Une ambiance de folie garantie et des actions spectaculaires sur le terrain !

## Mercredi 25 février

### Sortie Fort Boyard Aventure

PASS'ADOS

13h30 - 16h 6€ 8€ 10€ selon QF\*

Préparez-vous à vivre un défi XXL ! Plonge dans l'univers de Fort Boyard à bordeaux ! Chaque cellule renferme une épreuve, un défi à réaliser, dans un temps limité... Les épreuves reposent sur 4 critères : force, adresse, équilibre et réflexion. En équipe, récolte un maximum de clefs pour obtenir les Boyards !

### Accueil libre – Jeux vidéo

16h - 18h30

Viens te détendre à l'espace jeunes dans une ambiance conviviale, avec des jeux (babyfoot, tennis de table, fléchettes, jeux de société...). Un moment chill pour se retrouver, jouer et passer un bon début de soirée !

\* Quotient familial (T8-T4/T3-T1/TB -TO)



## Infos pratiques

### Horaires accueil et secrétariat

Lundi : 8h30 - 12h30 / 13h30 - 17h

Mardi : 8h30 - 12h30

Mercredi : 8h - 10h / 14h - 17h

Jeudi : 9h30 - 12h

Vendredi : 14h - 17h

### Tarif d'adhésion

Jeunes : 6€ (3€ d'adhésion + 3€ de cotisation d'accueil)

**⚠ Pour participer à toute activité il faut être adhérent à l'association Centres d'animation de Bordeaux - Cultivons le partage.**

### Contact

**Marie et Patrice**

06 74 09 52 37

[jeunes.monsejour@cabordeaux.fr](mailto:jeunes.monsejour@cabordeaux.fr)

  
Nous proposons aussi des activités pour les jeunes, adultes et familles !

## RETRouvez LES PROGRAMMES

ici



**CENTRES  
D'ANIMATION  
DE BORDEAUX**

Centre d'animation Monséjour  
agréé centre social par la CAF33  
Arts plastiques et artisanat d'art  
Rue François coppée, 33200 Bordeaux

05 56 97 58 10

[accueil.monsejour@cabordeaux.fr](mailto:accueil.monsejour@cabordeaux.fr)

[centresanimationbordeaux.fr/monsejour/](http://centresanimationbordeaux.fr/monsejour/)

