

**HAND JEUNESSE ILE-ROUSSE**

COSEC municipal

**AVRIL 2026**  
**STAGES VACANCES**

**MULTISPORTS**  
**DU LUNDI 13 AU VENDREDI 17**

7-11 ans

**PERFORMANCE**  
**DU LUNDI 20 AU VENDREDI 24**

12-18 ans



# HAND JEUNESSE ILE-ROUSSE

COSEC municipal



## STAGE MULTISPORTS DU LUNDI 13 AU VENDREDI 17 AVRIL 2026

|               | LUNDI               | MARDI           | MERCREDI  | JEUDI      | VENDREDI   |
|---------------|---------------------|-----------------|---|------------|--|
| MATIN         | Handball            | Ball'athlon     | <b>TOUS CRÉ'ACTIFS !</b><br>Sensibilisation<br>environnement,<br>activités corporelles,<br>quiz...<br> | Olympiades | Tournoi à 3 ballons<br><i>hand, basket, foot</i> |
| PAUSE         | Jeux de<br>cohésion | Jeux de société |   | Arbitrage  | Ciné hand  |
| APRÈS<br>MIDI | Hand à 4            | Handball        |   | Handball   | Catch the flag                                   |

**De 7 à 11 ans**  
**Ouvert à tous**  
9H00 - 16H30  
20€ / jour  
Prévoir un pique-nique  
Micro-ondes à disposition



**Sur inscription**

**Adriano**  
07 82 39 45 84  
**Benjamin**  
06 31 91 47 54

[www.handjeunesseilerousse.fr](http://www.handjeunesseilerousse.fr)



# HAND JEUNESSE ILE-ROUSSE

COSEC municipal



## STAGE PERFORMANCE DU LUNDI 20 AU VENDREDI 24 AVRIL 2026

|               | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI                              | JEUDI                                   | VENDREDI       |
|---------------|---|--|---------------------------------------|---|----------------|
| MATIN         | Motricité,<br>manipulation,<br>coordination, passes | Attaque 0-6 de zone                              | Technique<br>individuelle au<br>poste | Défense 1-5 de zone ou<br>homme à homme | Tournoi        |
| PAUSE         | Jeux de cohésion                                    | Dialectique Attaque<br>et défense 0-6 de<br>zone | Prévention des<br>blessures           | Dialectique Attaque et<br>défense 1-5   | Ciné hand      |
| APRÈS<br>MIDI | Défense 0-6 de<br>zone                              | Ball'athlon                                      | Technique<br>individuelle au<br>poste | Défense 1-5 de zone ou<br>homme à homme | Catch the flag |

**De 12 à 18 ans**  
**Ouvert aux licenciés FFHB**  
9H00 - 16H30  
30€ / jour  
Prévoir un pique-nique  
Micro-ondes à disposition



**Sur inscription**

**Adriano**  
07 82 39 45 84  
**Benjamin**  
06 31 91 47 54

[www.handjeunesseilerousse.fr](http://www.handjeunesseilerousse.fr)