

13

### Ultimate (8ans et plus)

L'ultimate est un sport d'équipe avec un frisbee, où sept joueurs s'affrontent pour marquer des points en attrapant le disque dans la zone adverse via des passes. Il demande dextérité, vivacité et un bon esprit d'équipe.

14

### Vélo Rando (9ans et plus)

L'activité proposée permet d'améliorer la pratique pour plus de sécurité et de plaisir en forêt.



## FAMILLES EN FORÊT

Le BEL ÉTÉ SOLIDAIRE ET QUARTIERS D'ÉTÉ est ouvert **samedi 12 Juillet 2025 de 14h à 17h** pour profiter des activités et de la forêt en famille (enfants, parents, grands-parents) !



## PLAN D'ACCÈS & INFOS PRATIQUES



DU 7 AU 27 JUILLET 2025

10h > 11h45 | 13h30 > 16h30

# BEL ÉTÉ SOLIDAIRE

Activités en individuel

## & QUARTIERS D'ÉTÉ

Gratuit, de 5 à 17 ans !



# 14 activités sportives et culturelles

Tous les jours, sauf Samedi / Dimanche  
Après-midi familles : samedi 12 juillet 2025, de 14h à 17h

Forêt de Bondy, 2 rue Jean Jaurès 93470 COUBRON  
Renseignements sur [www.ville-montfermeil.fr](http://www.ville-montfermeil.fr)

## JOURS & HORAIRES D'OUVERTURE !

LUNDI - VENDREDI  
10h - 16h45

SAMEDI 12 JUILLET 2025  
Après-midi famille : 14h - 17h

## CRÉNEAUX HORAIRES DES ACTIVITÉS

- > 10h15-11h45
- > 14h - 15h15
- > 15h30 - 16h45

\* Présentez-vous 15 minutes avant le début de l'activité à l'accueil du BEL ÉTÉ SOLIDAIRE & QUARTIERS D'ÉTÉ

### INSCRIPTIONS

#### POUR LES INDIVIDUELS ET LES FAMILLES :

Sur place minimum 15 min avant le début de l'activité

Attention, une autorisation parentale sera nécessaire.

## DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET LUDIQUES POUR TOUS LES ÂGES !

### 1 Atelier Graff (6ans et plus)

Initiation aux techniques de graff.

### 2 Boxe (7ans et plus)

Défilez-vous en pleine nature avec la Boxe en Forêt : entraînement intense alliant puissance et agilité sur les sentiers boisés.

### 3 Dubble Dutch (6ans et plus)

Cette pratique novatrice de la corde à sauter est physique, artistique et mixte. Elle est exigeante et permet d'acquérir un large éventail de compétences socio-motrices.

### 4 Escape Game (8ans et plus)

Résolvez des énigmes captivantes en nature pour stimuler votre esprit d'équipe et votre réflexion. Une aventure ludique et enrichissante.

### 5 Escalade (6ans et plus)

L'escalade, pratiquée sur mur artificiel avec des éducateurs, est un sport complet qui améliore l'équilibre, la souplesse et l'agilité.

### 6 Escrime (8 à 12ans)

Duels ludiques pour développer l'agilité, la concentration et le fair-play dans un cadre unique. Devenez un véritable mousquetaire !

### 7 Foot Freestyle (7ans et plus)

Le foot freestyle combine football et acrobaties. Les freestylers réalisent des figures (jongles, tours, etc.) avec un ballon, en utilisant diverses parties du corps pour montrer créativité, contrôle et technique.

### 8 Kart à Pédales (5 à 14ans)

Amusement garanti en kart à pédales sécurisé dans la nature de la Forêt de Bondy ! Activité ludique et sportive pour se ressourcer.

### 9 Laser run (6ans et plus)

Le Laser run est une compétition combinant course et tirs au pistolet laser, similaire au biathlon, en confrontation directe ou contre le chronomètre.

### 10 Parkour (7ans et plus)

Le Parkour, ce n'est pas juste sauter de toit en toit comme l'imaginent les enfants. C'est un art du déplacement bien plus vaste.

### 11 Tir à l'arc (8ans et plus)

Le tir à l'arc, sport complet, renforce le corps, la coordination, et procure calme, concentration et maîtrise de l'énergie.

### 12 Trotinette tout Terrain (7 à 10ans)

La trotinette tout-terrain «Dirt», fun et ludique en forêt, est un bon exercice physique. La sécurité des nouveaux déplacements urbains y est abordée.

