

Semaine sans écran du 4 au 9 mai 2026

ACTIVITES 2026 / APE HERMANCE

◆ 1 – CLUB NAUTIQUE D'HERMANCE :

Descriptif :

Initiation à la voile. Après une courte introduction théorique, les enfants pourront naviguer sur un dériveur (type Optimiste) encadrés par des moniteurs.

Tenue conseillée : En fonction de la météo, maillot de bain/t-shirt ou habits légers qui ne craignent pas l'eau, veste coupe-vent ou imperméable, chaussures.

Prévoir un linge et des habits de rechange.

Des gilets de sécurité seront disponibles sur place.

Conditions : Savoir nager

Qui : Enfants à partir de 8 ans (10-12 enfants max)

Quand : Mardi 5 mai de 17h à 19h

Lieu : Port d'Hermance

E-Mail à : ape.hermance@gmail.com

◆ 2 - FOOTBALL (FC COHERAN) :

Descriptif :

Entraînement de football pour filles et garçons.

Tenue conseillée : Prévoir une tenue de sport, short/t-shirt et chaussures de foot idéalement ou baskets.

Qui & Quand :

Mercredi 6 mai

➤ 14h30 - 16h00 / Ecole de Foot / 6-9 ans / Places illimitées

Lieu : Stade des Tattes, Chemin des Sarrasins, 1248 Hermance

E-Mail à : ape.hermance@gmail.com

◆ **3 – TENNIS CLUB D'HERMANCE :** 

Descriptif :

Cours de tennis pour un créneau de 1 heure.

Tenue conseillée : Prévoir une tenue de sport et baskets.

Des raquettes de tennis seront disponibles sur place si besoin.

Qui & Quand :

Lundi 4 mai

- 16h30 - 17h30 / 10-11 ans / 2 places
- 17h30 - 18h30 / 8-9 ans / 2 places

Mardi 5 mai

- 16h30 - 17h30 / 12-13 ans / 2 places

Mercredi 6 mai

- 9h - 10h / 6-8 ans / 2 places
- 10h - 11h / 7-8 ans / 2 places
- 11h - 12h / 6-8 ans / 2 places
- 14h - 15h / 10-11 ans / 2 places

Jeudi 7 mai

- 17h30 – 18h30 / 12-13 ans / 2 places

Lieu : Tennis d'Hermance (A gauche après la douane de Chens sur Léman)

E-Mail à : ape.hermance@gmail.com

◆ **4 – ECOLE DE RUGBY HERMANCE :** 

Descriptif :

Que tu sois grand, petit, costaud, garçon ou fille, tout le monde est bienvenu, alors viens essayer le Rugby ou tu vas rencontrer de nouveaux copains, qui partagent des valeurs de respect, de solidarité et d'unité.

C'est un sport 🤝 contact collectif qui réunit 3 sports bien connus : L'athlétisme, le judo et la lutte. On t'attend ! 😊

Tenue conseillée : Prévoir une tenue de sport, short ou jogging, tee-shirt/pull, chaussures à crampons idéalement ou baskets et gourde d'eau.

Qui & Quand :

Lundi 4 mai

➤ 18h00 - 19h30 / 5-11 ans

Mercredi 6 mai

➤ 14h00 - 15h30 / 6-12 ans

Lieu : Stade Marius Berthet, Chemin des Fernes 170, CHENS SUR LEMAN (200 mètres après la douane) – Arrêt Hermance-Village

E-Mail à : ape.hermance@gmail.com

◆ 5 – ECOLE DE MUSIQUE D'HERMANCE : ✅

Descriptif :

Atelier découverte des instruments.

Introduction à la musique, découverte du saxophone, du tuba, de la clarinette, de la trompette et de la flûte traversière. Puis l'UIH jouera un morceau pour les enfants présents. Les parents sont également les bienvenus.

Qui & Quand :

Mercredi 5 mai

➤ 18h00 - 19h00 / 15 enfants maximum

Lieu : Salle de répétition de l'école de musique d'Hermance (Sous la salle communale)

E-mail à : ape.hermance@gmail.com

◆ 6 – SAPEURS POMPIERS D'HERMANCE :

Descriptif :

Groupe 1 : Les pompiers volontaires d'Hermance proposent aux enfants la possibilité de visiter la caserne, d'essayer des casques et de découvrir les camions de pompier.

Groupe 2 : Les pompiers volontaires d'Hermance proposent aux enfants la possibilité et l'opportunité de jouer au pompier, tout en apprenant certains gestes qui pourront aider à sauver des gens à travers trois ateliers :

BLS-AED massage cardiaque : comment réagir face à une situation de ce type ? Feu

: Quels gestes à adopter et comment faire chez soi, si un départ d'incendie se déclare ? (Extinction casserole, prises électriques)

Jeux d'adresse : utiliser la lance à eau, extinction petits feux.

Tenue conseillée : Prévoir une tenue confortable, qui peut se salir.

Qui & Quand :**Mercredi 6 mai**

- Groupe 1 : 17h00 - 17h50 / 4-7 ans / 10 enfants maximum (Les enfants du groupe 1 doivent être accompagnés des parents)
- Groupe 2 : 18h00 - 18h50 / 8-12 ans / 10 enfants maximum

Lieu : Caserne des pompiers d'Hermance

E-mail à : ape.hermance@gmail.com

◆ 8 – ATELIER CIRQUE : **Descriptif :**

Jonglerie, acrobaties, équilibre... Nos activités permettent aux enfants de Développer motricité, confiance en soi et esprit d'équipe, le tout dans un cadre Amusant et encadré par des professionnels passionnés.

Prévoir une tenue confortable.

Matériel inclus : Boules d'équilibre, rolas-bolas, monocycles, matériel de jonglerie (balles, foulards, bâtons du diable, anneaux, diabolos, etc)

Tenue conseillée : Prévoir une tenue confortable.

Qui & Quand :**Vendredi 8 mai**

- 16h30 - 17h30 / 4 à 7 ans / 15 places

➤ 17h45 - 18h45 / 8 ans à 12 ans / 15 places

Lieu : Salle de Rythmique dans l'école d'Hermance

E-mail à : ape.hermance@gmail.com

◆ 8 – ATELIER YOGA :


Descriptif :


Le Yoga pour enfants est une exploration joyeuse, créative et sensorielle, imaginée pour accompagner leur développement corporel, émotionnel et leur sens du lien, de la relation à l'autre.

Entre respiration et mouvements les enfants apprennent à se recentrer, et à se sentir bien dans leur corps et dans leur esprit.


Avec le yoga, les enfants pourront :

 Se détendre et relâcher les tensions

 Explorer leur corps et leurs mouvements

 Développer leur créativité

 Renforcer leur confiance et leur estime de soi

 Apprendre à accueillir et gérer leurs émotions

Tenue conseillée : Prévoir une tenue confortable.

Qui & Quand :

Lundi 4 mai

➤ 16h15 - 17h00 / 4 à 8 ans / 8 places

Jeudi 7 mai

➤ 16h15 - 17h00 / 8 à 12 ans / 8 places

Lieu : Salle de Rythmique dans l'école d'Hermance

E-mail à : ape.hermance@gmail.com