

Juillet-Août 2026

# Le Tremplin

Centre social



**Attention !**  
Fermeture du Tremplin  
du lundi 3 au  
vendredi 21 août  
inclus



VILLE DE  
**Ploufragan**  
CCAS

## ACTIVITÉS POUR ADULTES ET ENFANTS

### Activités d'été adultes

#### Atelier Kombucha

Plongez dans l'univers du kombucha lors d'un atelier convivial et pratique dédié à cette boisson fermentée pétillante aux multiples saveurs. Pendant cet atelier, vous apprendrez les bases de la fermentation, le rôle du scoby, les ingrédients essentiels ainsi que les différentes étapes pour préparer votre propre kombucha maison en toute sécurité. Atelier animé par Chantal Latour.

**Mercredi 1<sup>er</sup> juillet**, de 14h à 16h au Tremplin.

*Sur inscription.*



G



#### Balade conviviale avec des chiens - Ouverte à tous !

**Au programme :**

Balade tranquille accessible à tous, rencontre et socialisation pour les chiens. Moment convivial entre passionnés d'animaux. Pas besoin d'être propriétaire d'un chien pour participer : tout le monde est le bienvenu !

**Obligatoire pour les propriétaires de chiens :** eau, laisse, sacs à déjections.

Rejoignez-nous pour une sortie détente et bonne humeur !

**Mardi 21 juillet**, à 10h, au Tremplin.

*Sur inscription.*

### En famille

#### Soirée parent/enfant, grand-parent/petit-enfant

Préparation d'un repas suivi de jeux extérieurs, molky, palets...

Chaque participant apportera une boisson ou une gourmandise sucrée.

**Vendredi 3 juillet**, à partir de 17h. *Sur inscription.*

#### Sorties pique-nique

**Mardi 7 juillet** : à Paimpol avec balade au marché.

**Lundi 20 juillet** : à Pléneuf-Val-André.

**Lundi 27 juillet** : à Trégastel avec balade au marché.

Rendez-vous devant le Tremplin à 9h30. Retour dans l'après-midi selon l'endroit choisi.

*Sur inscription.*

T1

#### Caravane du sport

Venez participer et découvrir de nouveaux sports.

Activité proposée et animée par l'UFOLEP 22.

**Mercredi 8 et jeudi 9 juillet**, de 14h à 17h. Goûter offert.

Esplanade de la mairie. Enfants et adultes. *Sans inscription.*

#### Les jeudis festifs

**Jeudi 16 juillet** : grands jeux en bois.

**Jeudi 23 juillet** : chasse au trésor. *Sur inscription.*

**Jeudi 30 juillet** : parcours d'orientation.

**Jeudi 27 août** : grands jeux en bois.

Rendez-vous devant le Tremplin à 14h.



G

**GRATUIT**

## La Boum de l'été !

**Vendredi 10 juillet**

salle du grimolet

Parents & enfants



Une après-midi de danse concoctée spécialement pour les familles et leurs enfants.

Participez à ce beau moment de partage entre petits et grands !

**Au programme :**

• **De 14h30 à 15h45** : Un atelier de danse parent-enfant\* de 7 à 12 ans afin de préparer une petite chorégraphie, pour ceux qui le souhaitent. Avec Estelle Aubrun, professeure de danse du Centre culturel (salle de danse de l'espace Victor Hugo).

**Sur inscription au 02 96 78 89 00 (nombre de places limité).**

*\* Ou grand-parent/petit-enfant*

• **De 15h45 à 17h30** : Goûter et super boum animée par le DJ Julien Tiné, ouverts à toutes les familles et leurs enfants (celles qui ont participé à l'atelier danse et toutes les autres).

Les enfants restent sous la responsabilité de leurs parents pendant toute la boum.



Pensez à apporter vos casques anti-bruit pour les plus petits ou des bouchons d'oreilles, pour les plus grands, si vous êtes très sensibles au bruit.

**GRATUIT**

## Spectacle de cirque avec la compagnie « Alexandro Klising »

Laissez-vous envahir par la magie du cirque et bercer par les équilibristes, ou encore les clowns en herbe de la compagnie...  
Spectacle suivi d'un atelier découverte du cirque pour enfant. Un petit goûter sera offert.

**Mercredi 22 juillet**, de 14h à 17h, place d'Iroise. Ouvert à tous.

*Sans inscription.*



### Atelier créatif parent/enfant, grand-parent/petit-enfant

Ouvert aux enfants à partir de 4 ans accompagnés d'un parent ou d'un grand-parent.

**Mardi 28 juillet**, de 14h à 16h30.

*Sur inscription.*



G



### Barbecue et salade party

Apportez vos grillades et vos salades pour passer un moment convivial !

• **Vendredi 17 juillet**, à partir de 18h30.

• **Vendredi 31 juillet**, à partir de 12h.

• **Vendredi 28 août**, à partir de 18h30.

Au Tremplin. Ouvert à tous.

*Sur inscription.*

G

### Le chemin de l'école

Pour reprendre en douceur le rythme scolaire, inscrivez votre enfant sur ces quatre journées. Le matin, révisions en petits groupes accompagnés par des bénévoles et l'après-midi activités éducatives et ludiques.

**Du mardi 25 au vendredi 28 août**, de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30.

Pour les enfants du CP au CM2.

*Sur inscription.*



G

### Légende

**G** : gratuit

**CA** : cotisation annuelle

**T1** : 1€

**T2** : 2€

**T3** : 3€

**T4** : 3,20 € / enfant (de 3 à 11 ans),  
5€ / adulte



**Mont Saint-Michel**

**Samedi 18 juillet. Sur inscription.**

**T4**

Visite libre du Mont le matin et excursion l'après-midi en baie du Mont St-Michel animée par un guide, accessible à tous, deux heures de marche, initiation aux sables mouvants et découverte du patrimoine culturel et naturel.

Prévoir le pique-nique, tenue short ou legging, pieds nus ou chaussons de mer, bien couvert sur le haut du corps...

Rendez-vous au Tremplin à 8h15 pour un départ à 8h30.

Retour vers 18h30. Déconseillé aux enfants de moins de 4 ans.



**Aquarium Océanopolis et Brest**

**Samedi 29 août. Sur inscription.**

**T4**

Le matin : visite d'Océanopolis, le parc de découverte des océans. Il présente des milliers d'animaux, poissons, mollusques, etc., qui évoluent dans des environnements tempérés et tropicaux. Le clou du spectacle : le grand aquarium d'1 million de litres d'eau de mer où évoluent de magnifiques poissons et des requins.

Rendez-vous au Tremplin à 8h15 pour un départ à 8h30. Retour vers 18h30. Prévoir le pique-nique.



**T4 Son et lumière « Abbaye de Bon Repos »**

**Mercredi 29 juillet, sur inscription.**

Rendez-vous au Tremplin à 17h15 pour un départ à 17h30. Retour aux environs de 1h30 du matin.

Avant le spectacle, possibilité de balade sur le site et le marché artisanal. Prévoir le pique-nique, couverture et vêtements chauds.

Déconseillé aux enfants de moins de 5 ans.



**NOUVELLES MODALITÉS POUR LES INSCRIPTIONS AUX SORTIES FAMILIALES :  
VOIR DERNIÈRE PAGE DE CE PROGRAMME**

**Légende**

**G** : gratuit

**T2** : 2€

**CA** : cotisation annuelle

**T3** : 3€

**T1** : 1€

**T4** : 3,20 € / enfant (de 3 à 11 ans),  
5€ / adulte

## Commissions du Centre social

Ces commissions (figurant ci-dessous) se réunissent régulièrement pour échanger, proposer et organiser des actions au Centre social, en rapport avec leur thème. Elles sont constituées d'habitants, de bénévoles et d'agents du Centre social, de représentants d'associations et de professionnels partenaires.

Si vous souhaitez faire partie de l'une de ces commissions, n'hésitez pas à prendre contact avec Le Tremplin. Un rendez-vous vous sera proposé avec le référent de la commission qui vous intéresse.

### Liste des commissions :

- Santé
- Transitions

Renseignements au Centre social Le Tremplin, rue Françoise Lorence  
Tél. 02 96 01 52 10 - [tremplin@ploufragan.fr](mailto:tremplin@ploufragan.fr)

**Horaires d'ouverture : du lundi au jeudi de 9h à 12h  
et de 13h15 à 17h15 et le vendredi de 9h à 12h.**

Retrouvez les informations sur les activités du Tremplin  
sur [www.ploufragan.fr](http://www.ploufragan.fr), rubrique "En 1 clic"/Le Tremplin/Centre social Le Tremplin

## Les permanences sociales et administratives

### Emah22+\* : Retour vers l'emploi

L'association ADALEA propose une nouvelle permanence au Tremplin depuis le mois de mars, un vendredi par mois, de 9h à 12h.

L'association propose, dans le cadre du dispositif Emah22+ des entretiens individuels et des ateliers collectifs afin d'accompagner vers l'emploi des personnes de 16 ans et plus en situation de logement « instable » et éloignées du Réseau Pour l'Emploi.

Renseignements et rendez-vous : contacter Manon Jouanjan et Tanguy Le Gal, conseillers en insertion professionnelle, au 07 81 87 10 89 ou mail : [emah22.stbrieuc@adalea.fr](mailto:emah22.stbrieuc@adalea.fr).

\* EMAH22+ : Emploi d'Abord en Hébergement 22+

• **Des travailleurs sociaux de la Maison du Département (MDD)** : tous les jours de la semaine, sur rendez-vous au 02 96 60 80 60.

• **Des puéricultrices et un médecin du service de Protection maternelle et infantile de la Maison du Département :**

- Le mardi, de 9h à 12h : permanences des puéricultrices sur rendez-vous.
- Présence du médecin de la PMI sur rendez-vous.

Contactez la Maison du Département au 02 96 60 80 60.

• **Une juriste du CIDFF (Centre d'information des droits des femmes et de la famille) :**

Jeudi 16 juillet.

Sur rendez-vous au 02 96 78 47 82.

• **Un conciliateur de justice :**

Sur rendez-vous au 02 96 01 52 10.

• **Permanence du Relais petite enfance (RPE) :**

Sur rendez-vous, le lundi de 14h à 17h.

Contactez le RPE au 02 96 77 60 85.

• **Le médiateur numérique**

Un professionnel vous accompagne dans le respect de la confidentialité pour réaliser vos démarches en ligne (France Travail, permis de conduire, carte grise, CAF...).

Sur rendez-vous au 02 96 78 47 82.

• **Territoire Zéro Chômeur de Longue Durée**

Un accompagnement vers l'emploi. Sur rendez-vous au 02 96 77 62 99.

## Modalités d'inscription

Les activités du Centre social sont accessibles à tous les Ploufragnais : enfants, parents ou grands-parents peuvent s'y inscrire. Exemple : un grand-parent ploufragnais peut venir avec son petit-fils (mais pas le parent s'il est extérieur à la commune).

Oncles, tantes, amis ne peuvent pas prendre en charge l'enfant lors des activités ou sorties.

Pas d'inscription groupée ; un foyer ne peut pas en inscrire un autre.

L'inscription peut se faire au Tremplin, par téléphone ou par mail, auprès de l'équipe du Centre social.

Le paiement est obligatoire avant la date limite de paiement. Passé ce délai, l'inscription sera automatiquement annulée. Le règlement peut se faire en espèces ou par chèque à l'ordre du Trésor public.

Bien respecter l'âge indiqué sur le programme pour les activités parents/enfants et les horaires mentionnés.

Pour les sorties familiales : obligation pour les personnes inscrites à la sortie de venir en car lorsque celui-ci est prévu.

**En cas d'annulation de votre part, le remboursement se fera sur présentation d'un justificatif et à l'appréciation du Centre social.**

**En cas d'absence à une activité qui est hors des horaires habituels, Appeler au 06 72 44 39 50**

**L'équipe du Centre social rappelle que les parents sont responsables de leur(s) enfant(s) pour chaque activité ou sortie organisées par le Tremplin.**



## SORTIES FAMILIALES

Cadre réservé au Centre social

N° : ..... Reçue le : ...../...../.....

### FICHE DE PRE-INSCRIPTION 2026 Centre social LE TREMLIN

*En cas de difficulté pour remplir cette feuille, n'hésitez pas à venir au Centre social.  
Ces fiches sont à déposer à l'accueil du Tremplin ou par mail tremplin@ploufragan.fr avant le 24 juin 2026.*

Nom – Prénom :

Adresse :

Téléphone portable :

Mail :

Nombre d'adultes ( à partir de 12 ans) :

Nombre d'enfants (de 0 à 11 ans) :

| Nom + Prénom + Age (à la date de la sortie) | Nom + Prénom + Age (à la date de la sortie) |
|---|---|
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |

### Sorties Familiales proposées

| Dates               | Sorties Familiales<br>Adulte 5€ Enfant 3,20€ | Date limite de paiement<br>(Si pas de paiement<br>annulation automatiquement<br>de la sortie) |
|---------------------|--|---|
| Samedi 18 juillet   | Mont Saint-Michel                            | 10/07/2026  |
| Mercredi 29 juillet | Son et lumière Abbaye de Bon Repos           | 22/07/2026  |
| Samedi 29 août      | Océanopolis et Brest                         | 24/08/2026  |

### Faites vos choix !

La validation des inscriptions sera transmise par sms ou par téléphone à chaque famille.

| Priorité<br>(1, 2, 3) | Sorties Familiales<br>Adulte 5€ Enfant 3,20€ | Nombre de participants |
|-----------------------|--|------------------------|
|                       |  | A :.... E :....        |
|                       |  | A :.... E :....        |
|                       |  | A :.... E :....        |

## **Règlement intérieur des sorties familiales été 2026**

Je soussigné(e) ..... m'engage à respecter et faire respecter à mes enfants les règles de sécurité suivantes :

- Le port de la ceinture est obligatoire dans le car.
- Obligation d'avoir un siège bébé (coque) pour les enfants ne tenant pas assis seul, sur l'ensemble de la durée du transport (les enfants n'ont pas le droit de s'asseoir sur les genoux de leurs parents).
- Les enfants sont sous la responsabilité des parents ou grands parents le temps de la sortie.
- Oncles, tantes, amis ne peuvent pas prendre en charge l'enfant lors des activités ou sorties.
- La baignade en mer et/ou piscine est placée sous la responsabilité des parents ou adultes qui en ont la charge.
  
- Pas d'inscription groupée ; un foyer ne peut pas en inscrire un autre.
  
- Paiement obligatoire avant la date limite de paiement de la sortie ou de l'activité. Passé ce délai, l'inscription sera annulée. Le règlement peut se faire en espèces ou par chèque à l'ordre du Trésor Public.
  
- En cas d'annulation de votre part, le remboursement se fera sur présentation d'un justificatif et à l'appréciation du Centre social.
  
- En cas d'annulation par le Centre social, les personnes inscrites et ayant déjà réglé leur participation seront remboursées sur présentation du reçu délivré lors du règlement. En cas d'indisponibilité, merci d'appeler au plus tôt afin que les personnes sur liste d'attente puissent participer à la sortie.
- Bien respecter l'âge indiqué sur le programme pour les sorties familiales et les horaires mentionnés. Les retardataires ne seront pas attendus
  
- Pour les sorties familiales : obligation pour les personnes inscrites à la sortie de venir en car lorsque celui-ci est prévu.

### **Quand et comment ?**

- Les fiches de pré-inscription sont à déposer avant le 24 juin au Centre social organisant la sortie. Passé ce délai, les personnes ne seront plus prioritaires.
- Pas de pré-inscription par téléphone.
- Le tarif comprend le transport, les entrées et les animations prévues par les organisateurs. Les familles doivent prévoir le pique-nique.

### **Pour qui ?**

- Les activités du Centre social sont accessibles à tous les Ploufraganais : enfants, parents ou grands-parents peuvent s'y inscrire, par exemple un grand parent ploufraganais peut venir avec son petit-fils, mais pas le parent s'il est extérieur à la commune.
  
- Une priorité sera donnée aux familles n'ayant jamais participé aux sorties familiales

### **Combien de sorties ?**

- Pour les familles : une attention particulière sera portée au fait d'attribuer au moins une sortie par famille et plus si disponibilité.
- Les personnes ayant déjà participé à une sortie dans un parc de loisirs ou dans un zoo ne seront pas prioritaires l'année suivante.

### **A savoir :**

- Les organisateurs se réservent le droit d'annuler ou de modifier les sorties en fonction des conditions météo.

Je soussigné(e) ..... accepte les règles de sécurité et le règlement intérieur des sorties familiales d'été 2026.

Fait à ..... , le .....

**Signature avec mention « Lu et approuvé »**