



JUILLET & AOÛT 2025

# PROGRAMME VACANCES D'ÉTÉ

## Été 2025 à L'Essentiel-le !

Les inscriptions se font à l'accueil de la Maison Castelnaud et à partir du **1<sup>er</sup> juillet à 14h30**. Les inscriptions ne peuvent être faites que par soi-même ou sa famille (nombre limité) et le nombre de sorties est **limité par personne**. **Le paiement se fait au moment de l'inscription. La sortie « Grand Bus » nécessite une pré-inscription** par téléphone au 03 80 71 55 24 .

### Toute activité :

- nécessite une adhésion à L'Essentiel-le de 4€ ;
- avec moins de 4 participants sera modifiée ou annulée.



### Code couleur

 **Pôle Jeunesse** : de 11 ans (ou entrée en 6<sup>e</sup>) à 25 ans.

 **Pôle Animations Sociales et Culturelles** : Tout public

 **Pôle Famille** : Parent(s) & Enfant(s) ou Grand-Parent(s) & Enfant(s)

 **Pôle Activités Pour Tous** : Tout public

Informations complémentaires sur les pôles dans la plaquette annuelle



## Ateliers de rue et activités récurrentes

### LUNDIS

-  matin à l'Espace Pluriel-le (■) : **Petit déj**, présentation du programme de la semaine et pré-inscription
-  de 14h à 18h à l'Espace Pluriel-le (■) : **Brico-Déco, Jardinage, Multisports et Atelier créatif**
-  de 18h à 20h au parc des Grésilles (●) **Ateliers de rue** (animations créatives, ludiques et sportives pour tous)

### DU MARDI AU VENDREDI

-  de 10h à 12h, à l'Espace Pluriel-le (■) : **Brico-Déco, Jardinage, Multisports et Atelier créatif**

### MARDIS

-  de 10h à 12h, à l'Espace York (●) : **Atelier créatif**, à partir de 3 ans

### MERCREDIS

-  de 9h30 à 12h, à L'Espace Pluriel-le (■) : **« Réveil au jardin »**, moment de détente pour bien commencer la journée, jardinage, bricolage, gym douce et ateliers créatifs seront au rendez-vous !
-  de 10h à 12h, à l'Espace York (●) : **Activités de motricité** pour les enfants
-  de 16h30 à 20h30 à la Plaine d'Épirey (●) : **Ateliers de rue** (animations créatives, ludiques et sportives pour tous)

### JEUDIS

-  de 10h à 12h, à l'Espace Galilée (■) : **« Mixez-vous ! »**, ateliers de cuisine et de dégustation de smoothies et milkshakes participatifs avec les fruits du marché

### VENDREDIS

-  de 10h à 11h30 à l'Espace York (●) : **Atelier pour les tout-petits**, moins de 4 ans

### SÉJOURS

-  2 séjours de 10 jours en juillet et août, au camping Espiguette au Grau-du-Roi (●) : **Activités aquatiques, sports plein air, visite culturelle**, etc. Groupes déjà constitués. Toutes les activités et les séjours sont des projets qui impliquent des jeunes en amont et une participation active de ces derniers.



# JUILLET ET AOÛT 2025



## Grand Baz'Art

Festival culturel organisé par L'Essentiel-le du 9 au 11 juillet.  
Pour cette 5<sup>e</sup> édition, la **littérature et les mots** sont mis à l'honneur.

### MERCREDI 9 JUILLET

- ▶ de 9h à 12h, à la Maison Castelnau (●) : **Atelier mangas**, sur inscription, à partir de 8 ans
- ▶ de 9h à 12h, au jardin de la Maison Castelnau (●) : **Atelier bricolage**
- ▶ de 14h30 à 17h, à l'Espace Pluriel-le (●) : **Atelier pop-up** sur le thème des animaux, dès 3 ans
- ▶ de 14h30 à 17h, à l'Espace Pluriel-le (●) : **Atelier créatif et lectures** avec la Médiathèque Champollion et dans le cadre du projet « Partir en Livres » par Typhon Patate

### JEUDI 10 JUILLET

- ▶▶▶ de 14h à 17h, au parc des Grésilles (●) : **Atelier d'initiation aux arts du cirque**
- ▶▶▶ à 18h, au parc des Grésilles (●) : **Spectacle « Lanterne Rouge »** par la Cie Cirque Pépin

### VENDREDI 11 JUILLET

- ▶ de 9h à 12h, à la Maison Castelnau (●) : **Atelier slam**, sur inscription et à partir de 8 ans
- ▶ de 10h30 à 12h, à la Maison Castelnau (●) : **Lectures Kamishibai** (signifie littéralement « théâtre de papier », c'est une technique de cortège d'origine japonaise basée sur des planches illustrées que le conteur fait défiler dans un théâtre ambulant en bois, appelé le butai)
- ▶ de 15h à 18h à la Maison Castelnau (●) : **Atelier reliure**, à partir de 6 ans., sur inscription
- ▶ de 15h à 18h, à la Maison Castelnau (●) : **Atelier lettrines**
- ▶▶▶ à partir de 19h, à la Maison Castelnau (●) : **Ateliers, jeux et repas partagé**, buvette sur place
- ▶▶▶ à 22h, au jardin de la Maison Castelnau (●) : **Ciné Plein Air**, projection du film « Un p'tit truc en plus »

### LUNDI 7 JUILLET

- ▶ de 14h à 18h, à La Redoute de S<sup>e</sup> Apollinaire (●) : **Balade et jeux**

### MARDI 8 JUILLET

- ▶▶▶ Sortie à la Journée à Curley Parc Evasion (●) : **Journée accrobranche, tir à l'arc et aventure**, dès 3 ans, sur inscription, 10€ adulte, 5€ par enfant (3€ à partir du deuxième enfant), repas tiré du sac, prévoir des habits confortables
- ▶ de 10h à 12h (●) : **Sortie Piscine**
- ▶ de 14h à 18h (●) : **Sortie Cinéma**

### MERCREDI 9 JUILLET

- ▶ de 14h à 18h (●) : **Sortie vélo et Multisports**

### JEUDI 10 JUILLET

- ▶ de 10h à 12h, à l'Espace Pluriel-le (●) : **Atelier motricité** pour les tout-petits

### VENDREDI 11 JUILLET

- ▶ de 12h à 14h, au jardin de la Maison Castelnau (●) : **Pique-nique et Barbecue**
- ▶ de 14h à 17h (●) : **Sortie Vélo**

### MARDI 15 JUILLET

- ▶ de 14h à 18h, à Montagny-lès-Beaune (●) : **Sortie Baignade**
- ▶ de 14h à 18h, à l'Espace Pluriel-le (●) : **Jardin, Brico-Déco, Atelier créatif, Jeux, Multisports**
- ▶▶▶ à 14h, rendez-vous à la Maison Castelnau (●) : **Sortie dijonnaise** (●), balade à vélo le long du Canal de Bourgogne, ouvert à toutes personnes sachant faire du vélo

### MERCREDI 16 JUILLET

- ▶ de 14h à 18h, à la Maison Castelnau (●) : **Initiation Derbouka**
- ▶▶▶ de 14h30 à 16h30, à l'Espace Galilée (▲) : **Atelier créatif** de personnalisation de sacs en tissu, inscription conseillée

### JEUDI 17 JUILLET

- ▶ de 10h à 12h, à l'Espace Pluriel-le (●) : **Atelier créatif / nature** (Fixin, les 100 marches!)
- ▶▶▶ à 15h, à la Maison Castelnau (●) : **Atelier cuisine « On se fend la poire »** (cuisine autour des fruits), dès 3 ans, sur inscription

### VENDREDI 18 JUILLET

- ▶▶▶▶ Sortie à la journée (●) : **Chalon dans la rue**, sur inscription, repas libre, rendez-vous à la gare aux alentours de 13h, retour vers 23h
- ▶ de 14h à 18h, à la Maison Castelnau (●) : **Atelier cuisine et Sport collectif**
- ▶ de 19h à 22h, à la Maison Castelnau (●) : **Soirée Bowling avec repas**

### LUNDI 21 JUILLET

- ▶ de 14h à 18h, à la Maison Castelnau (●) : **Escape Game et Casque virtuel**
- ▶ de 14h à 16h (●) : **Sortie cinéma**

### MARDI 22 JUILLET

- ▶ de 10h à 12h (●) : **Sortie Piscine**
  - ▶ de 10h à 12h, à la Maison Castelnau (●) : **Atelier Cuisine**
  - ▶▶▶▶ Sortie à la journée au aquaparc d'Isis (●) : **Parc aquatique**, sur inscription, horaires à définir, repas tiré du sac, prévoir maillot de bain, accompagnement obligatoire des enfants dans l'eau
- Atelier créatif peinture au numéro**, inscription conseillée

### MERCREDI 23 JUILLET

- ▶ de 14h à 18h (●): **Sortie au Trampoline Parc et Baby Foot Humain** de Quétigny, chaussettes obligatoires
- ▶ de 14h30 à 16h30, à l'Espace Galilée (▲): **Atelier créatif peinture au numéro**, inscription conseillée

### JEUDI 24 JUILLET

- ▶ de 10h à 12h, à la Maison Castelnau (■): **Atelier Press'Essentiel-le**

## Fête de l'été

### JEUDI 24 JUILLET

- ▶▶▶ de 14h à 18h, à la Maison Castelnau (■): **Fête de l'été**, après-midi festive avec jeux, ateliers créatifs, musique et buvette

### VENDREDI 25 JUILLET

- ▶ de 10h à 12h (●): **Sortie Piscine**
- ▶ de 14h à 18h (●): **Sortie Paintless**
- ▶ de 14h à 18h, à l'Espace York (■): **Atelier Gaming**
- ▶ de 19h à 22h, à la Maison Castelnau (■): **Soirée Casino**
- ▶ de 13h30 à 17h30 (●): **Sortie Dijonnaise** au parc de la Colombière, sur inscription

### LUNDI 28 JUILLET

- ▶ de 14h à 18h, à L'Espace Pluriel-le (■): **Atelier de Sérigraphie** (impression artisanale)
- ▶ de 17h à 19h, à l'Université (●): **Beach-volley**

### MARDI 29 JUILLET

- ▶ de 9h à 11h, à La Fleurée (●): **Tennis**
- ▶ de 10h à 12h (●): **Sortie Piscine**
- ▶ de 14h à 18h, à L'Espace Pluriel-le (■): **Atelier de Sérigraphie** (impression artisanale)
- ▶▶▶ **Sortie Grand bus à la journée à Nigoland** (●), dès 3 ans, sur inscription, 10€ par adulte, 5€ par enfant, repas tiré du sac, horaires à définir

### MERCREDI 30 JUILLET

- ▶ de 14h à 18h (●): **Sortie Vélo-Pêche**
- ▶▶ de 14h30 à 16h30, à l'Espace Galilée (▲): **Atelier créatif « Bisou ensoleillé des Grésilles »**, création de cartes postales, inscription conseillée
- ▶ de 17h-19h, au spot d'Épirey (●): **Street WorkOut**

### JEUDI 31 JUILLET

- ▶ de 14h à 18h, à l'Espace Pluriel-le (■): **Jeux Géants**
- ▶ de 17 à 19h, au Parc des Grésilles (●): **Pétanque**
- ▶ à 15h, à la Maison Castelnau (■): **Atelier cuisine « C'est l'heure de l'apéro »**, dès 3 ans, sur inscription

### VENDREDI 1<sup>ER</sup> AOÛT

- ▶ de 9h à 11h à La Fleurée (●): **Basket**
- ▶ de 10h à 12h (●): **Sortie Piscine**
- ▶ de 14h à 18h (●): **Sortie à la Karrière**, street art en plein nature
- ▶▶ **Sortie au jardin de l'Arquebuse** (●): visite sur le thème de la biodiversité autour du bousier, inscription conseillée, rendez-vous à 14h à l'arrêt de tram Grésilles-Trimolet

### LUNDI 4 AOÛT

- ▶ de 17h30 à 19h30, au stade Épirey (●): **Multisports**

### MARDI 5 AOÛT

- ▶▶▶ de 10h à 12h (●): **Sortie Piscine**
- ▶▶▶ **Sortie à la journée au lac des Settons** (●), sur inscription, 1€ par adulte, gratuit pour les enfants de moins de 12 ans, repas tiré du sac, prévoir des habits de baignade, accompagnement obligatoire des enfants dans l'eau, horaires à définir

### MERCREDI 6 AOÛT

- ▶▶ de 14h30 à 16h30, à l'Espace Galilée (▲): **Atelier création en mosaïque et perles à repasser**, inscription conseillée
- ▶ de 18h à 20h, au stade Épirey (●): **Basket**

### JEUDI 7 AOÛT

- ▶ de 9h à 11h, au spot Université (●): **Street WorkOut**
- ▶ de 10h à 12h (●): **Sortie Piscine**
- ▶▶ de 14h à 18h, à l'Espace Pluriel-le (■): **Atelier Bricolage**
- ▶▶▶ à 15h, à la Maison Castelnau (■): **Atelier cuisine « On est dans le jus »**, réalisation de jus de fruits frais et sains, dès 3 ans, sur inscription
- ▶ de 18h à 20h, à la piste d'athlétisme d'Épirey (●): **Prépa physique générale**

### VENDREDI 8 AOÛT

- ▶ de 14h à 18h, à l'Espace Pluriel-le (■): **Jeux Géants**

## CINÉ PISCINE

### VENDREDI 8 AOÛT

- ▶▶▶ à partir de 20h, à la piscine des Grésilles (●): **Cours d'Aquagym Géant suivi du Ciné Piscine**, projection du film « Top Gun : Maverick », sur inscription et à partir de 12 ans

### LUNDI 11 AOÛT

- ▶▶ de 14h à 18h (●): **Sortie à Game Factory**
- ▶ de 18h à 20h, à l'Université (●): **Beach-volley**

## MARDI 12 AOÛT

- ▶ de 9h à 11h, au stade de la Maladière (●) : **Street WorkOut**
- ▶▶▶ **Sortie à la journée dans le Jura** (●) :  
Visite de Baume-les-Messieurs et baignade, dès 3 ans, sur inscription, 1€ par personne, gratuit pour les moins de 12 ans, repas tiré du sac, prévoir des habits de baignade, accompagnement obligatoire des enfants dans l'eau, horaires à définir
- ▶ de 10h à 12h, à la Maison Castelnau (●) :  
**Atelier Press'Essentiel-le**
- ▶ de 14h à 18h, à l'Espace Pluriel-le (●) :  
**Ventre qui glisse!**

## MERCREDI 13 AOÛT

- ▶ de 14h à 18h, à la Maison Castelnau (●) :  
**Atelier d'expression musicale**
- ▶ de 14h30 à 16h30, à l'Espace Galilée (■) : **Atelier créatif « À bas les moustiques »**, fabrication d'anti-moustiques naturels et d'éventails, inscription conseillée
- ▶ de 18h à 20h, au terrain d'Épirey (●) : **Basket**

## JEUDI 14 AOÛT

- ▶ de 9h à 11h, à La Fleuriée (●) : **Tennis**
- ▶ de 14h à 18h, à l'Espace Pluriel-le (●) :  
**Atelier Dremel** (sculpture sur bois)
- ▶ de 14h à 18h (●) : **Sortie Aquaparc Isis**
- ▶ de 15h, à la Maison Castelnau (●) : **Atelier cuisine « Des barres contre les coups de barre »**, réalisation de barres énergétiques, dès 3 ans, sur inscription
- ▶ de 18h30 à 22h, à la Maison Castelnau (●) :  
**Soirée KARAOKE!**

## LUNDI 18 AOÛT

- ▶ de 14h à 18h, à l'Espace York (■) : **Atelier Gaming**

## MARDI 19 AOÛT

- ▶ de 10h à 12h (●) : **Sortie Piscine**
- ▶▶▶ **Sortie à la journée au MuséoParc d'Alesia** (●), sur inscription, à partir de 4 ans, pique-nique tiré du sac, horaire à définir

## MERCREDI 20 AOÛT

- ▶ de 10h à 12h, à la Maison Castelnau (●) :  
**Initiation Drone**
- ▶ de 14h à 18h, à la Maison Castelnau (●) :  
**Atelier cuisine**
- ▶ de 14h30 à 16h30, à l'Espace Galilée (■) : **Atelier pyrogravure**, à partir de 8 ans, inscription conseillée
- ▶ de 18h à 20h, aux terrains extérieurs d'Épirey (●) : **Basket**

## JEUDI 21 AOÛT

- ▶ de 18h à 20h, à la piste d'athlétisme d'Épirey (●) :  
**Prépa physique générale**
- ▶ de 10h à 12h, à la Maison Castelnau (●) :  
**Atelier Press'Essentiel-le**
- ▶ de 14h à 18h (●) : **Sortie au Lac de la Liez**, structure gonflable

## VENDREDI 22 AOÛT

- ▶ de 10h à 12h, à la Plaine des Sports (●) : **Atelier Pétanque**
- ▶ de 14h à 18h (●) : **Tournai Ener Jeunes Plaine Dijonnaise**
- ▶ de 14h à 18h, à la Maison Castelnau (●) :  
**Atelier fabrication de puzzles**
- ▶ de 18h à 20h, à l'Université (●) : **Beach-volley**
- ▶ de 13h30 à 17h30 (●) : **Sortie nature**, sur inscription
- ▶ de 18h à 22h, à la Maison Castelnau (●) :  
**Soirée Bingo / Casino**

## LUNDI 25 AOÛT

- ▶ de 14h à 18h, à la Maison Castelnau (●) :  
**Atelier Cartonnade**

## Chantier participatif, création d'une serre

### DU 26 AU 29 AOÛT

- ▶▶▶ Afin de pouvoir cultiver des fruits et légumes toute l'année, nous lançons ce chantier pour construire en 4 jours une **serre en forme de dôme** dans notre jardin participatif de la Maison Castelnau. Chantier à partir de 16 ans et sur inscription. Possibilité de venir un seul ou plusieurs jours.

## MARDI 26 AOÛT

- ▶ de 10h à 12h (●) : **Sortie Piscine**
- ▶ de 14h à 18h, à la Maison Castelnau (●) :  
**Atelier Cartonnade**
- ▶ de 14h à 18h, à La Redoute de St' Apollinaire (●) : **Grand jeu**

## MERCREDI 27 AOÛT

- ▶ de 14h à 18h, à l'Espace York (■) :  
**Atelier gaming et Atelier de réparation** avec l'association Desobsolescence
- ▶ de 14h30 à 16h30, à l'Espace Galilée (■) : **Atelier créatif « Retour au boulot »**, customisation de carnets pour la rentrée, inscription conseillée. Vous pouvez apporter votre propre carnet/cahier si vous le souhaitez

## JEUDI 28 AOÛT

- ▶ de 14h à 18h, à la Maison Castelnau (●) :  
**Atelier Cartonnade**
- ▶ de 10h à 18h à Beaune (●) : **Sortie Piscine**
- ▶ **Sortie cinéma** (●), sur inscription, 2€ par adulte et 1€ par enfant, horaires à définir

## VENDREDI 29 AOÛT

- ▶ de 10h à 12h, à la Maison Castelnau (●) :  
**Atelier Press'Essentiel-le**
- ▶ de 14h à 18h, à Curley (●) : **Sortie Accrobranche**
- ▶ de 19h à 22h, à la Maison Castelnau (●) :  
**Soirée tout est permis cuisine**

# CONTACTS

## **Maison Castelnaud et l'Espace Pluriel-le**

11 rue Castelnaud, 21000 Dijon

## **Espace York**

33 boulevard des Martyrs  
de la Résistance, 21000 Dijon

## **Espace Galilée**

6 place Galilée, 21000 Dijon

**Téléphone :** 03 80 71 55 24

**Mail :** [contact@lessentiel-le.fr](mailto:contact@lessentiel-le.fr)

**Site internet :** [lessentiel-le.fr](http://lessentiel-le.fr)

Avec le soutien de :

