



Thème de l'été : Dessins animés et BD

JUILLET 2024  leCotentin Pôle de Proximité du Val de Saire	MONTFARVILLE - MOINS DE 6 ANS 8H - 18H		MONTFARVILLE - 6-11 ANS 8H - 18H		
	MATIN	APRES-MIDI	MATIN	APRES-MIDI	
Lundi 8 juillet	Activités autour des schtroumpfs Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	Activités autour des schtroumpfs Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	Activités autour des schtroumpfs Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	Activités autour des schtroumpfs Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	
Mardi 9 juillet					
Mercredi 10 juillet	Etang des conteurs Départ 9h45 / Retour 17h15			Activités autour des schtroumpfs Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	Laser Game
Jeudi 11 juillet	Activités autour des schtroumpfs Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	Activités autour des schtroumpfs Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	Activités autour des schtroumpfs Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...		
Vendredi 12 juillet	JUDO A LA HOUGUE Départ 8h45 / Retour 12h15	Activités autour des schtroumpfs Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	JUDO A LA HOUGUE Départ 8h45 / Retour 17h15		
Lundi 15 juillet	Activités autour de Tintin Jeux de courses, de coopération, d'opposition...	Activités autour de Tintin Jeux de courses, de coopération, d'opposition...	Activités autour de Tintin Jeux de courses, de coopération, d'opposition...	Activités autour de Tintin Jeux de courses, de coopération, d'opposition...	
Mardi 16 juillet				Vélo	
Mercredi 17 juillet				Activités autour de Tintin Jeux de courses, de coopération, d'opposition...	
Jeudi 18 juillet	FESTYLAND 9h30/18h				
Vendredi 19 juillet	Activités autour de Tintin Jeux de courses, de coopération, d'opposition...	Activités autour de Tintin Jeux de courses, de coopération, d'opposition...	Activités autour de Tintin Jeux de courses, de coopération, d'opposition...	Activités autour de Tintin Jeux de courses, de coopération, d'opposition...	
Lundi 22 juillet	Activités autour de Boule et Bill Jeux traditionnels, jeux sportifs...	Activités autour de Boule et Bill Jeux traditionnels, jeux sportifs...	Activités autour des Mangas Jeux traditionnels, jeux sportifs...	Activités autour des Mangas Jeux traditionnels, jeux sportifs...	
Mardi 23 juillet		JEUX D'EAU			
Mercredi 24 juillet					Activités autour de Boule et Bill Jeux traditionnels, jeux sportifs...
Jeudi 25 juillet					Activités autour de Boule et Bill Jeux traditionnels, jeux sportifs...
Vendredi 26 juillet		Activités autour de Boule et Bill Jeux traditionnels, jeux sportifs...			Activités autour des Mangas Jeux traditionnels, jeux sportifs...


Thème de l'été : Dessins animés et BD

AOUT 2024  Pôle de Proximité du Val de Saire	MONTFARVILLE - MOINS DE 6 ANS 8H - 18H		MONTFARVILLE - 6-11 ANS 8H - 18H		
	MATIN	APRES-MIDI	MATIN	APRES-MIDI	
Lundi 29 juillet	Activités autour de Lucky luke Rondes et chants, jeux de lancer, de poursuite...	Activités autour de Lucky luke Rondes et chants, jeux de lancer, de poursuite...	Activités autour de Lucky luke Jeux musicaux, jeux de lancer, de poursuite...	Activités autour de Lucky luke Jeux musicaux, jeux de lancer, de poursuite...	
Mardi 30 juillet					
Mercredi 31 juillet		Prépa Expo/Récréatif		Laser Game	
Jeudi 1 août					Prépa Expo/Récréatif
Vendredi 2 août	Château des Ravalets Départ 9h45 / Retour 17h		Olympiades avec Multisites Départ 9h45 / Retour 17h45		
Lundi 5 août	Activités autour d'Astérix Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	Activités autour d'Astérix Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	Activités autour d'Astérix Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	Activités autour d'Astérix Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	
Mardi 6 août					
Mercredi 7 août	PLAGE LA HOUGUE 9h45/17h00				
Jeudi 8 août	Activités autour d'Astérix Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	Activités autour d'Astérix Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	Activités autour d'Astérix Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	Activités autour d'Astérix Jeux sportifs, jeux d'adresse, parcours...	C A M P
Vendredi 9 août					
Lundi 12 août	Activités autour du Marsupilami Jeux traditionnels, jeux sportifs...	Activités autour du Marsupilami Jeux traditionnels, jeux sportifs...	Activités autour des mangas Jeux traditionnels, jeux sportifs...	Activités autour des mangas Jeux traditionnels, jeux sportifs...	
Mardi 13 août					
Mercredi 14 août			Ferme 5 saisons Départ 8h30 / Retour 17h45		
Jeudi 15 août	FERIE				
Vendredi 16 août	Le jardin d'à côté Départ 8h30/ retour 17h		Récréatif	Ateliers sportifs	



Multisites : Prévoir tous les jours, un maillot de bain, une serviette, crème solaire et une casquette : il y aura des temps de baignades suivant le temps et la marée. Ces baignades remplaceront ou compléteront les activités du jour.


Tenue de sports et Baskets obligatoires tous les jours

JUILLET 2024  leCotentin <small>COORDONATEUR DE PROXIMITÉ DU</small> Pôle de Proximité du Val de Saire	MULTISITES – GYMNASSE G.FOUACE ST VAAST 13H30 - 18H	
	<u>GROUPE 1</u> Né(e)s entre 2015 et 2018 (6 ans révolus)	<u>GROUPE 2</u> Né(e)s entre 2009 et 2014
Lundi 8 juillet	Jeux Traditionnels / Jeux de ballons	Base Ball / Basket
Mardi 9 Juillet	Initiation Orientation	Hand / Dodge Ball
Mercredi 10 juillet	A vous de choisir !!!	
Jeudi 11 juillet	Thèque / Volley	Tennis / Volley
Vendredi 12 juillet	JUDO / JEUX DE PLAGES * <i>Rdv La Hougue</i> 9H30 16H30	
Lundi 15 juillet	Défis sportifs	
Mardi 16 Juillet	Polo / Jeux de cibles	C A M P
Mercredi 17 juillet	Les animateurs proposent !!!	
Jeudi 18 juillet	Jeux de ballons	
Vendredi 19 juillet	BAYEUX AVENTURE * <i>Départ et retour complexe sportif G.Fouace (en bus)</i> 9H30 18H	
Lundi 22 juillet	C A M P	Rugby / Hockey
Mardi 23 Juillet		Tournoi sportif
Mercredi 24 Juillet	Jeux traditionnels	Orientation
Jeudi 25 juillet	Disc golf / Thèque	Tennis / Base Ball
Vendredi 26 juillet	GRANDS JEUX	



Multisites : Prévoir tous les jours, un maillot de bain, une serviette, crème solaire et une casquette : il y aura des temps de baignades suivant le temps et la marée. Ces baignades remplaceront ou compléteront les activités du jour.

Tenue de sports et Baskets obligatoires tous les jours

PROGRAMME AOUT 2024  leCotentin <small>COORDONATEUR TERRITORIAL DE LA Pôle de Proximité du Val de Saire</small>	MULTISITES – GYMNASSE G.FOUACE ST VAAST 13H30 - 18H	
	<u>GROUPE 1</u> Né(e)s entre 2015 et 2018 (6 ans révolus)	<u>GROUPE 2</u> Né(e)s entre 2009 et 2014
Lundi 29 juillet	Hockey / Jeux de ballons	Crosse canadienne / Volley
Mardi 30 juillet	Jeux d'eau *	
Mercredi 31 juillet	Initiation Vélo	Tchouck Ball / Hand
Jeudi 1 août	PARC ANIMALIER MONTAIGU * <i>Départ et retour complexe sportif G.Fouace (en bus)</i> 10H 17H30	PARC ANIMALIER MONTAIGU * <i>A vélo, Rendez-vous église de Quettehou</i> 9H15 18H
Vendredi 2 août	Olympiades avec le centre de loisirs Montfarville	
Lundi 5 août	Jeux Traditionnels	Base Ball / Bumball
Mardi 6 août	Laser fun game / Jeux de cibles	
Mercredi 7 août	Athlétisme	
Jeudi 8 août	Chasse aux trésors *	
Vendredi 9 août	FESTYLAND * <i>Départ et retour complexe sportif G.Fouace (en bus)</i> 9H30 18H	
Lundi 12 août	JEUX MULTISILYMPIQUES *	
Mardi 13 août		
Mercredi 14 août		
Jeudi 15 août	FERIE	
Vendredi 16 août	JEUX MULTISILYMPIQUES *	

MULTISITES quelques infos

Nous vous rappelons que les enfants seront amenés à se déplacer à pied selon les activités proposées.

Accueils : 13h30-13h45 / 17h45-18h

Activités : 13h45-16h30 / 17h-17h45

Goûter : 16h30-17h

Horaires et lieux : Si les horaires et les lieux ne sont pas précisés dans la case, sur le planning d'activités, ce sont les mêmes horaires que d'habitude, soit 13h30-18h, au complexe sportif G. Fouace à St Vaast.

Activités sportives : les enfants doivent venir en tenue de sport (qui ne "craint" rien) pour toutes les activités sportives : **survêtement ou short** (pas de jean's) et **baskets**, tous les jours.

Pour toutes les journées complètes : prévoir un pique-nique, un goûter et une **bouteille d'eau**.

Pour tous les après-midi : prévoir un goûter et une **bouteille d'eau**.

Tous les jours : Prévoir, tous les jours dans un sac à dos FACILE A PORTER (et 1 sac par enfant), un maillot de bain, une serviette et une casquette + crème solaire (+tongs / lunettes de soleil si vous voulez) : il y aura des temps de baignades suivant le temps et la marée. Ces baignades remplaceront ou compléteront les activités du jour.

* .
.

Judo : 9h30-16h30, La Hougue. *Prévoir un pantalon.*

Parc animalier de Montaiqu La Brisette : Pour le groupe 1, rendez-vous à 10h au complexe sportif G. Fouace à St Vaast. Retour au même endroit à 17h30.

Pour le groupe 2, rendez-vous église de Quettehou à 9h15 avec **SON vélo en BON ETAT DE FONCTIONNEMENT** (freins, pneus, ...). Prévoir une chambre à air de rechange. **Casque obligatoire.** Prévoir une tenue et des chaussures qui « ne craignent rien » » (pas de vêtements ou chaussures neufs...!!!) Retour église de Quettehou à 18h.

Les enfants du groupe 2 qui n'ont pas de vélo ne pourront pas être accueillis ce jour.

Bayeux Aventure et Festyland : Départ 9h30 / Retour 18h, complexe sportif Guillaume Fouace.

Prévoir casquette, crème solaire, maillot de bain, serviette et change complet ou K-way et vêtements chauds...

Initiation Vélo : Venir avec **SON vélo en BON ETAT DE FONCTIONNEMENT** (freins, pneus, ...).

Casque obligatoire. Prévoir une tenue et des chaussures qui « ne craignent rien » (pas de vêtements ou chaussures neufs...!!!)

Les enfants qui n'ont pas de vélo ne pourront pas être accueillis ce jour.

Chasse aux trésors et orientation : Prévoir casquette, crème solaire, chaussure pour marcher.

Jeux d'eau : Prévoir maillot de bain, chaussures fermées (qui seront mouillées), casquette, crème solaire, serviette et change complet avec chaussures de rechange.

Jeux Multisilympiques : du 12 au 16 août, 13h30-18h, complexe sportif G.Fouace et/ou La Hougue.

Pour tous renseignements, appelez : Aurore (06-73-76-00-97)

CAMPS MULTISITES

(Nombre de places limitées)

(S'il n'y a pas assez d'inscrits, les camps pourront être annulés)

CAMPS SURF COLLEGIENS DU 3 AU 5 JUILLET

(TARIF : 41 € le camp Enfants scolarisés / domiciliés PPVDS

49 € Enfants hors territoire PPVDS)

(Les cours n'étant pas terminés au collège, la décision de ne pas mettre les enfants au collège, à cette période, appartient aux parents)

Rendez-vous le mercredi 3 juillet à 10h au complexe sportif G.Fouace à Saint Vaast La Hougue (pour un départ vers Siouville), avec :

- Ta valise,
- Un sac à dos avec ton pique-nique du midi et ton goûter.

Retour le vendredi 5 juillet au complexe sportif G.Fouace à Saint Vaast La Hougue à 17h.

Stage de Surf : CERTIFICAT DE NATATION 25 METRES OBLIGATOIRE

SEMAINE AVEC LE CAMPS GROUPE 2 DU 16 au 18 JUILLET

(TARIF : 55 € la semaine Enfants scolarisés / domiciliés PPVDS

66 € Enfants hors territoire PPVDS)

Rendez-vous le mardi 16 juillet à 10h au camping de Jonville (rdv sur le parking à côté de l'emplacement de camping des enfants), avec ta valise et un sac à dos avec ton pique-nique du midi et ton goûter.

Retour le jeudi 18 juillet au camping de Jonville (rdv sur le parking à côté de l'emplacement de camping des enfants) à 16h30.

Activités prévues :

- Paddle
- Kayak
- Veillée,
- Et quelques surprises...

Equipement à prévoir (paddle / kayak) : maillot de bain, chaussures fermées qui iront dans l'eau (ni bottes, ni tongs, ni crocs)

SEMAINE AVEC LE CAMPS GROUPE 1 DU 22 AU 23 JUILLET

(TARIF : 40 € la semaine Enfants scolarisés / domiciliés PPVDS

48 € Enfants hors territoire PPVDS)

Rendez-vous le lundi 22 juillet à 10h au camping de Jonville (rdv sur le parking à côté de l'emplacement de camping des enfants), avec ta valise et un sac à dos avec ton pique-nique du midi et ton goûter.

Retour le mardi 23 juillet au camping de Jonville (rdv sur le parking à côté de l'emplacement de camping des enfants) à 16h30.

Activités prévues :

- Plage
- Paddle
- Veillée
- Et quelques surprises...

Equipement à prévoir (paddle / kayak) : maillot de bain, chaussures fermées qui iront dans l'eau (ni bottes, ni tongs, ni crocs)

POUR TOUS LES CAMPS, PREVOIR :

**Sac de couchage + matelas, nécessaire de toilette, affaires de rechange, crème solaire et casquette,
Vêtements chauds et k-way, maillot de bain, serviette de bain, lampe torche**

CENTRE DE LOISIRS A MONTFARVILLE quelques infos pour l'été

Accueil : 8h-10h / 12h-12h15/ 13h30-14h / 17h-18h

Activités : 10h-12h / 14h-16h30

Repas : 12h-13h30 / Goûter : 16h30-17h

Pour tous les jours : Prévoir une tenue qui ne « craint » pas d'être salie et qui permette de faire du sport, des chaussures de sports, **crème solaire et casquette**, bouteille d'eau et goûter

Pour les moins de 6 ans : Prévoir un change.

Sorties : Attention aux horaires de départ (aucun enfant ne pourra être accueilli après le départ du groupe). Prévoir des chaussures fermées et un sac à dos facile à transporter.

Jeux d'eau : Prévoir maillot de bain, serviette et change complet.

Sortie plage : Prévoir maillot de bain, serviette, **crème solaire, casquette**, goûter et bouteille d'eau.

Judo à la Hougue : Tenue de sport obligatoire. Prévoir un pantalon de sport.

Restauration : Le 16 août pas de restauration possible. Si repas sur place, Pique-nique fourni uniquement par les familles.

*Pour tous renseignements, appelez : Centre de Loisirs (02-33-54-75-88)
ou responsable centre de loisirs (06-70-40-89-72)*

CAMPS ALSH MONTFARVILLE

(Nombre de places limitées)

(S'il n'y a pas assez d'inscrits, les camps pourront être annulés)

CAMP JONVILLE 24, 25 ET 26 JUILLET

(TARIF : 41 € le camp Enfants scolarisés / domiciliés PPVDS

49 € Enfants hors territoire PPVDS)

Rendez-vous le mercredi 24 juillet à 9h30 au camping de Jonville (rdv sur le parking à côté de l'emplacement de camping des enfants), avec ta valise et un sac à dos avec ton pique-nique du midi et ton goûter.

Retour le vendredi 26 juillet à 17h00 au camping de Jonville.

Activités prévues : Paddle, Divers jeux, plage, Veillée

Prévoir :

- Equipement à prévoir (paddle) : maillot de bain, chaussures fermées qui iront dans l'eau (ni bottes, ni tongs, ni crocs)
- Sac de couchage + matelas, nécessaire de toilette, affaires de rechange, crème solaire et casquette, maillot de bain et serviette, tenue de sport et baskets, vêtements chauds et k-way, lampe torche.

CAMP AU CENTRE 8 ET 9 AOÛT

(TARIF : 25 € le camp Enfants scolarisés / domiciliés PPVDS

30 € Enfants hors territoire PPVDS)

Rendez-vous le jeudi 8 août à 10h au centre de loisirs, avec ta valise et un sac à dos avec ton pique-nique du midi et ton goûter.


Retour le vendredi 9 août à 17h00 au centre de loisirs.

Activités prévues : Balade, Veillée, cuisine,...

Prévoir : sac de couchage + matelas, nécessaire de toilette, affaires de rechange, crème solaire et casquette, maillot de bain et serviette, tenue de sport et baskets, vêtements chauds et k-way, lampe torche.

NOM Prénom de l'enfant :
 Date Naissance :
 Contact famille : Tel :
 Mail :

GRILLE D'INSCRIPTION ETE 2024
 A remplir et à remettre lors de l'inscription de votre enfant
Cocher les cases correspondantes aux activités choisies par
 votre enfant

 leCotentin <small>LE SERVICE DE PROXIMITE DU VAL DE SAIRE</small>	Centre de Loisirs Montfarville Moins de 6 ans			Centre de Loisirs Montfarville 6-11 ans			Multisites Saint Vaast La Hougue	
	Matin	Midi	Après -midi	Matin	Midi	Après -midi	Groupe 1 2015-2018	Groupe 2 2009-2014
Lundi 8 juillet								
Mardi 9 Juillet								
Mercredi 10 juillet		Pique-nique fourni : Par la famille <input type="checkbox"/> Par le centre <input type="checkbox"/>						
Jeudi 11 juillet								
Vendredi 12 juillet					Pique-nique fourni : Par la famille <input type="checkbox"/> Par le centre <input type="checkbox"/>			
Lundi 15 juillet							Avec camp	Sans camp
Mardi 16 Juillet								
Mercredi 17 juillet								
Jeudi 18 juillet		Pique-nique fourni : Par la famille <input type="checkbox"/> Par le centre <input type="checkbox"/>			Pique-nique fourni : Par la famille <input type="checkbox"/> Par le centre <input type="checkbox"/>			
Vendredi 19 juillet								
Lundi 22 juillet							Avec camp	Sans camp
Mardi 23 Juillet								
Mercredi 24 Juillet						C A M P		
Jeudi 25 juillet								
Vendredi 26 juillet								

Date et signature :

NOM Prénom de l'enfant :


Date Naissance :

Contact famille : Tel :

Mail :

GRILLE D'INSCRIPTION ETE 2024

A remplir et à remettre lors de l'inscription de votre enfant
Cocher les cases correspondantes aux activités choisies par votre enfant

	Centre de Loisirs Moins de 6 ans			Centre de Loisirs 6-11 ans			Multisites	
	Matin	Midi	Après-midi	Matin	Midi	Après-midi	Groupe 1 2015-2018	Groupe 2 2009-2014
Lundi 29 juillet								
Mardi 30 juillet								
Mercredi 31 juillet								
Jeudi 1 août								
Vendredi 2 août		Pique-nique fourni : Par la famille <input type="checkbox"/> Par le centre <input type="checkbox"/>			Pique-nique fourni : Par la famille <input type="checkbox"/> Par le centre <input type="checkbox"/>			
Lundi 5 août								
Mardi 6 août								
Mercredi 7 août		Pique-nique fourni : Par la famille <input type="checkbox"/> Par le centre <input type="checkbox"/>			Pique-nique fourni : Par la famille <input type="checkbox"/> Par le centre <input type="checkbox"/>			
Jeudi 8 août						C A M P		
Vendredi 9 août								
Lundi 12 août								
Mardi 13 août								
Mercredi 14 août					Pique-nique fourni : Par la famille <input type="checkbox"/> Par le centre <input type="checkbox"/>			
Jeudi 15 août	FERIE							
Vendredi 16 août		Pique-nique fourni : Par la famille <input type="checkbox"/>			Pique-nique fourni : Par la famille <input type="checkbox"/>			

Date et signature :

TARIFS POUR LES VACANCES D'ÉTÉ 2024



LES PAIEMENTS SE FONT IMPÉRATIVEMENT À L'INSCRIPTION 
Aucun enfant ne sera accueilli si le paiement n'a pas été effectué lors de l'inscription.

REDUCTIONS POSSIBLES SELON QUOTIENT FAMILIAL (CAF / MSA)

Pensez à garder vos coupons (aucune attestation ne sera délivrée sans celui-ci)

ALSH MULTISITES				
<i>Forfait semaine</i>	GRUPE 1 Enfants scolarisés / domiciliés PPVDS	GRUPE 2 Enfants scolarisés / domiciliés PPVDS	GRUPE 1 Enfants hors territoire PPVDS	GRUPE 2 Enfants hors territoire PPVDS
Camps collé SURF Du 3 au 5 juillet	/	41 €	/	49 €
Semaine 1 du 8 au 12 juillet	29 €	29 €	35 €	35 €
Semaine 2 du 15 au 19 juillet	29 €	29 € <i>55 € avec le camp</i>	35 €	35 € <i>66 € avec le camp</i>
Semaine 3 du 22 au 26 juillet	25€ <i>40 € avec le camp</i>	25 €	30 € <i>48 € avec le camp</i>	30 €
Semaine 4 du 29 juillet au 2 août	29 €	29 €	35 €	35 €
Semaine 5 du 5 au 9 août	29 €	29 €	35 €	35 €
Semaine 6 du 12 au 16 août	20 €	20 €	24 €	24 €

ALSH MONTFARVILLE		
<i>Du 8 juillet au 16 août</i>	Enfants scolarisés / domiciliés PPVDS	Enfants hors territoire PPVDS
Demi-journée	5 €	6 €
Journée complète sans repas	9 €	11 €
Repas	5,50 €	5,50 €
Camps 3 jours (JONVILLE)	41 €	49 €
Camps (MONTFARVILLE)		

CENTRE DE LOISIRS

Montfarville Du 8 juillet au 16 août 2024

et Multisites Du 3 juillet au 16 août 2024

Critères de priorités pour les inscriptions des vacances scolaires:

- 1- Enfants inscrits de façon permanente ou régulière les mercredis au centre à Montfarville.
- 2- Enfants domiciliés et / ou scolarisés sur le territoire du Pôle de Proximité Val de Saire (PPVDS)
- 3- Enfants hors territoire PPVDS, selon les places disponibles

Dates d'inscriptions pour les enfants scolarisés / domiciliés PPVDS

Uniquement pour Montfarville :

Samedi 15 juin 2024

9h-10h30

Pôle Proximité Val de Saire

Uniquement pour Multisites :

Samedi 15 juin 2024

11h-13h

Pôle Proximité Val de Saire

Pour les 2 structures :

Lundi 17 juin 2024

9h-12h et 14h-16h30

Pôle Proximité Val de Saire

Demande d'inscriptions pour les enfants hors territoire PPVDS

Déposer les tableaux de pré-inscriptions à l'accueil du Pôle de Proximité du Val de Saire **entre le lundi 17 et le mercredi 19 juin entre 9h et 12h et 14h et 17h.**

Etude des demandes d'inscriptions en fonction des places restantes, et dans l'ordre d'arrivée des demandes.

L'équipe d'animation vous recontactera au plus vite pour confirmer ou non l'inscription des enfants.

RAPPEL : TOUT DOSSIER INCOMPLET NE PERMETTRA PAS L'INSCRIPTION DE L'ENFANT

Dossier à retirer au pôle de proximité du val de saire, 15 rue du stade, 50630 Quettehou

ou à télécharger sur le site www.lecotentin.fr