

ANNÉE 2024/2025

CMIS

CENTRE MUNICIPAL
D'INITIATION SPORTIVE



**DES ACTIVITÉS PHYSIQUES
& SPORTIVES POUR TOUS**

DÉBUT DES ACTIVITÉS SPORTIVES POUR TOUS À PARTIR DU
LUNDI 7 OCTOBRE 2024



STAINS.FR





ÉVEIL CORPOREL 4/5 ANS

Les premiers pas vers la pratique sportive :

Cette activité permet à l'enfant de découvrir son corps et de mieux coordonner ses mouvements. Il développe sa motricité générale au moyen d'activités ludiques. Les activités proposées insistent sur les points suivants : concentration, posture, adresse, équilibre et souplesse de l'enfant.

• *En période scolaire et la première semaine des vacances de la Toussaint*

- 
- MERCREDI** • **de 16h30 à 17h30**
Gymnase Jean-Guimier
ou Gymnase Léo-Lagrange
 - NOMBRE DE PLACES** • **12** places par gymnase
 - TARIFS** • *En fonction du quotient familial, paiement le jour de l'inscription.*

MULTISPORTS DU MERCREDI 6/11 ANS

Les cours de multisports permettent aux enfants de développer leurs motricité grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives diverses et variées comme les différents sports collectifs (basket, hand, hockey...), de raquette (tennis, badminton...), les sports d'opposition (judo, boxe éducative...), les sports de découverte (l'escrime, kin-ball,...) les activités urbaines (roller, vélo, trottinette...). L'enfant choisit 8 à 10 sports sur l'année.

IMPORTANT : Les enfants inscrits au centre de loisirs ne pourront plus être récupérés par l'éducateur sportif pour se rendre aux activités multisports.

• *En période scolaire et la première semaine des vacances de la Toussaint*

- 
- MERCREDI** • **de 13h30 à 17h30**
Gymnase Jean-Guimier
ou Gymnase Léo-Lagrange
 - NOMBRE DE PLACES** • **50** places par gymnase
 - TARIFS** • *En fonction du quotient familial, paiement le jour de l'inscription.*

ANIMATIONS DE QUARTIERS 10/17 ANS

La pratique sportive est essentielle pour les jeunes, d'autant plus dans les quartiers. Elle représente un outil d'éducation, de socialisation et de transmission. À travers le sport, les jeunes acquièrent de nombreuses valeurs comme l'équité, le respect, la persévérance, la détermination, l'esprit d'équipe. Celles-ci sont primordiales car elles constituent un savoir-être dans la vie quotidienne et citoyenne mais aussi dans le monde professionnel.

Ces activités sont sélectionnées avec les jeunes (foot, basket, handball, badminton, gymnastique, sports de combat ...). Elles sont mises en places sous plusieurs formes : ateliers sportifs, rencontres, duels, jeux, tournois.

- *En période scolaire et la première semaine des vacances de la Toussaint*



- **de 17h30 à 19h00**

Gymnase Jean-Guimier, sports mixtes

- **de 17H45 à 19h30**

sports féminins

- **de 17h45 à 19h30**

*Gymnase du Sivom, sports mixtes
Terrains de proximité*

- **de 17h30 à 19h30**

*Gymnase Léo Lagrange, Terrains de
proximité Sports mixtes*

TARIFS

- *Activités non payantes, inscriptions
directement dans les gymnases toute l'année.*

SPORTS VACANCES 8/12 ANS ET 13/17 ANS

C'est l'occasion de pratiquer des activités physiques et sportives tous les jours avec de nombreux sports (foot, basket, handball, badminton, gymnastique, boxe, hockey, escrime ...) sous forme d'initiations, de stages sportifs et de tournois, par une programmation variée et une approche ludique des activités de découverte tel que le kin-ball, le tchoukball, le teckball, le tir à l'arc, trottinette et le vélo.

- *Durant les vacances scolaires : Toussaint, Hiver, Printemps*

DU LUNDI AU VENDREDI



- **de 14h à 18h00**

*gymnases (Jean-Guimier, et
Léo-Lagrange) et terrains de proximité
dans chaque quartier de la ville*

- *Activités non payantes, inscriptions directe-
ment dans les gymnases toute l'année.*

SPORT BIEN ÊTRE POUR LES ADULTES

L'activité tend à maintenir durablement ses capacités physiques et psychiques. Cela favorise également le lien social. La gymnastique douce (ou d'entretien) désigne une activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir ou à développer le corps. Un mélange de mouvements propres au fitness, au stretching ou au yoga.

Elle regroupe divers exercices qui permettent de travailler la motricité, l'équilibre et la coordination des mouvements. Chaque mouvement est parfaitement adapté aux capacités physiques des personnes.

Gym douce : Renfort musculaire, étirements, relaxation, coordination, équilibre.

• *En période scolaire et la première semaine des vacances de la Toussaint*

MARDI
et / ou **JEUDI**
MARDI
et / ou **JEUDI**

- de 10h00 à 11h00
- de 10h00 à 11h00

- de 11h00 à 12h00
- de 11h00 à 12h00

Salle André-Lamy

NOMBRE DE PLACES

- **25** places par créneau (possibilité de s'inscrire sur deux créneaux par semaine).

TARIFS

- **Activités non payantes**, inscriptions directement à la salle André Lamy.



ACTIVITES AQUATIQUES - BÉBÉS DANS L'EAU & JARDIN AQUATIQUE



BÉBÉS DANS L'EAU (6 MOIS - 4 ANS)



Activité qui permet de partager des moments privilégiés avec son enfant dans un cadre sécurisant et adapté (eau de qualité, et surchauffée pour le confort thermique du bébé) tout en se familiarisant avec l'eau. Bassin aménagé avec matériel adapté qui permet de construire une activité ludique, qui est un premier pas avant la construction de postures et réflexes favorables à un apprentissage ultérieur.

Certificat médical de non contre-indication obligatoire et un maillot de bain classique, pas de couche aquatique.

- *Présence obligatoire d'un parent dans l'eau*

JARDIN AQUATIQUE (4 - 6 ANS)



Dans le prolongement des bébés dans l'eau, cette activité ludique vise à développer l'aisance aquatique de l'enfant à travers des jeux, des parcours, des situations qui vont permettre à son enfant de s'engager corporellement en plaisir et sécurité dans les trois dimensions de l'espace aquatique. C'est l'apprentissage de réflexes, la construction de la flottaison, de postures (ventrales, dorsales) et de la locomotion aquatique.

Certificat médical de non contre-indication obligatoire et un maillot de bain classique.

- *Présence obligatoire d'un parent dans l'eau*

- *Uniquement en période scolaire + la première semaine des vacances de la Toussaint*

SAMEDI MATIN
(en période scolaire)

3 CRÉNEAUX POSSIBLES un au choix

- de 9h30 à 10h15
- de 10h15 à 11h00
- de 11h00 à 11h45

Piscine René- Rousseau

NOMBRE DE PLACES

- **25** places par créneau.

TARIFS

- En fonction du quotient familial, paiement le jour de l'inscription

IMPORTANT : Pour les enfants inscrits cette année et qui souhaitent se réinscrire pour l'année suivante, les pré-inscriptions se feront jusqu'au 26 juin 2024 à la piscine. L'inscription définitive aura lieu au mois de septembre 2024.

ÉCOLE DE NATATION

À PARTIR DE 6 ANS/CP JUSQU'À 12 ANS :

Apprentissage de la natation pour aller du « grand débutant » au nageur efficace (50m crawl et dos crawlé). Plusieurs phases d'apprentissage allant de l'immersion, la flottaison et la courte propulsion pour apprendre à se sauver, puis appréhender les trois dimensions (profondeur) et la propulsion sur le dos (se déplacer en gardant les voies aériennes hors de l'eau). Ensuite, la phase de propulsion ventrale, de maintien surplace à la surface et d'efficacité dorsale (dos crawlé). Et enfin, la propulsion ventrale avec respiration aquatique (crawl) et le dos crawlé.

• Uniquement en période scolaire

MARDI SOIR

- de 17h à 17h40 - (pré-dauphin) 20 places
- de 17h40 à 18h20 - (pré-dauphin & dauphin blanc) 20 places
- de 18h20 à 19h - (dauphin blanc & bleu) 20 places

MERCREDI MATIN

(pré-dauphin à dauphin bronze)

- de 9h-10h - 30 places: 10 en prédauphin, 10 en dauphin blanc, 10 en dauphin bleu/bronze
- de 10h-11h - 30 places : 10 en prédauphin, 10 en dauphin blanc, 10 en dauphin bleu/bronze

MERCREDI SOIR

- de 17h à 17h40 - (prédauphin & dauphin blanc) 20 places
- de 17h40 à 18h20 - (dauphin blanc & bleu) 20 places
- de 18h20-19h - (dauphin bleu & bronze) 24 places

Piscine René-Rousseau

TARIFS

- En fonction du quotient familial, paiement le jour de l'inscription

Les enfants préinscrits au centre de loisirs le mercredi peuvent être déposés sur la structure pour le repas, après l'activité natation du matin.

Certificat médical de non contre-indication à fournir le jour de l'inscription.

IMPORTANT : Pour les enfants inscrits cette année (école de natation et jardin aquatique ayant 6 ans ou passant en classe de CP), les pré-inscriptions se feront jusqu'au 26 juin 2024 à la piscine. L'inscription définitive aura lieu au mois de septembre 2024.

Pré-inscription pour les nouveaux du 2 au 13 septembre 2024 : horaires et jour selon niveau à définir par un test au préalable réalisable aux dates suivantes :

Vendredi 6 et 13 septembre : 17h30-19h

Samedi 7 septembre : 13h30-17h30

Mercredi 11 septembre : 14h-19h

Jeudi 12 septembre : 17h30-19h

Mardi 17 septembre : 17h-19h

Mercredi 18 septembre : 17h-19h

AQUAGYM

L'aquagym est accessible au plus grand nombre, sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou non.

Exercices de gymnastique réalisés et adaptés dans l'eau. L'aquagym permet des bienfaits :

notamment tonicité et endurance, pour une meilleure forme générale : En augmentant la résistance de certains exercices/mouvements grâce à la résistance de l'eau, un bien-être physique par l'état d'apesanteur (pas de stress sur la colonne vertébrale) et la sensation d'auto-massage par l'eau.

Possibilité de s'inscrire sur 3 séances maximum par semaine, sous réserve de places disponibles.

• *Uniquement en période scolaire + la première semaine des vacances de la Toussaint*

Certificat médical de non contre-indication à fournir le jour de l'inscription.



• **de 12h15-13h**

Piscine René-Rousseau

NOMBRE DE PLACES

• **28** places par créneau.

TARIFS

• *En fonction du quotient familial, paiement le jour de l'inscription*

IMPORTANT : Pour les enfants inscrits cette année et qui souhaitent se réinscrire l'année suivante, les pré-inscriptions se feront jusqu'au 26 juin 2024 à la piscine. L'inscription définitive aura lieu au mois de septembre 2024.





INFORMATIONS PRATIQUES

Début des activités sportives à partir du **lundi 7 octobre 2024**.

Pour les activités non payantes l'inscription se fait sur place (lieu de l'activité).

Pour les activités payantes, voir les modalités d'inscription ci-dessous.

Modalités d'inscriptions :

Les pré-inscriptions seront enregistrées du lundi 2 au vendredi 13 septembre 2024. En fonction de l'activité choisie, vous devez remplir la « fiche à compléter » correspondante et la transmettre soit :

- Par mail à l'adresse suivante : espacefamille@stains.fr
- En la déposant directement au centre administratif Louis-Piernà 47/49 Rue George Sand 93240 Stains

Pour votre information, aucune fiche ne pourra être traitée après les dates ci-dessous :

- **Du 02 au 13 septembre 2024**

Traitement des demandes

Après l'examen de l'ensemble des demandes, l'accueil Famille veille à l'application de différents critères (test de natation, date de dépôt de la fiche, nombre de places disponibles, factures de prestations municipales à jour...). Une liste d'attente sera mise en place.

Inscriptions :

Vous serez contacté par téléphone ou par mail uniquement si votre candidature est retenue pour convenir d'un rendez-vous et compléter le dossier.

Dès lors, un rendez-vous sera proposé afin de finaliser l'inscription et régler les formalités administratives.

À cette occasion, il sera demandé aux familles de fournir les documents suivants :

- Un certificat médical de non contre-indication;
- Une photo d'identité;
- Une attestation du quotient familial de la CAF (Caisse d'Allocations Familiales) ou le dernier avis d'imposition;
- Le paiement total le jour de l'inscription (Nous acceptons uniquement le Pass'sports loisirs de la CAF).

L'inscription sera définitive après la constitution du dossier et le paiement en intégralité de la facture.

POUR TOUTE ANNULATION, EN COURS D'ANNEE, AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA FAIT, SAUF POUR RAISONS MEDICALES

(sous réserve de fournir un justificatif)

Concernant les enfants et les jeunes pour lesquels un accueil adapté est nécessaire (enfant porteur de handicap...), il est essentiel que la famille le signale lors de l'inscription administrative afin que l'équipe pédagogique puisse prévoir les besoins identifiés nécessaires à un accueil de qualité.

Afin de respecter le rythme de votre enfant, il ne pourra pas être inscrit sur deux activités dans la même journée. Par exemple : natation le matin et multisports l'après midi.

