



SAVOIR ROULER À VÉLO

Le dispositif " *Savoir rouler à vélo* " (SRAV) a pour objectif d'encourager et d'enseigner aux enfants les compétences nécessaires pour rouler à vélo en toute sécurité. Il vise à promouvoir une vie active, le développement de l'équilibre, de la coordination motrice et à inculquer les règles de sécurité routière dès le plus jeune âge. Il se compose de 6 sessions de 2 heures d'apprentissage.

" *Savoir rouler à vélo* " aspire à créer un impact positif en favorisant la confiance, l'indépendance et la sécurité des enfants à vélo. En fournissant une base solide de compétences en matière de conduite et de sécurité routière, le projet contribue à établir des habitudes saines et responsables chez les jeunes cyclistes. À l'issue des stages, chaque participant passera les tests en 3 étapes et obtiendra un permis du SRAV.

Les 3 étapes du « *Savoir rouler à vélo* »

1# SAVOIR PÉDALER

Maîtriser les fondamentaux du vélo (acquérir un bon équilibre et apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner).

2# SAVOIR CIRCULER

Découvrir la mobilité à vélo en milieu sécurisé (savoir rouler en groupe, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction et découvrir les panneaux du Code de la route).

3# SAVOIR ROULER À VÉLO

Circuler en situation réelle (apprendre à rouler en autonomie).



J'APPRENDS À NAGER

Ce dispositif combine à la fois l'apprentissage théorique et pratique, visant à développer la confiance en soi et la maîtrise des techniques de natation.

Processus d'apprentissage

1# FAMILIARISATION AVEC L'EAU

dans l'objectif d'apprendre à se sentir à l'aise et en sécurité dans l'environnement aquatique

2# MISE EN PLACE D'EXERCICES DE FLOTTAISON ET DE RESPIRATION

afin de comprendre la manière dont le corps réagit dans l'eau

3# ENSEIGNEMENT DES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE NATATION

(le crawl, la brasse, le dos crawlé et le papillon)

4# CORRECTION DE LA POSTURE

et de la coordination des mouvements dans l'eau

5# APPRENTISSAGE DES RÈGLES DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

1 SEMAINE POUR APPRENDRE À NAGER ET À ROULER À VÉLO

Contact & information :
ads@manteslajolie.fr
01 34 78 98 83

Modalités d'inscription :

Enfants 6 > 11 ans
Pendant les vacances scolaires

Groupe :

12 enfants en ACM
journée avec restauration
12 enfants en ACM
de proximité

Organisation par semaine :

Matin : sessions de natation, encadrées par des Maîtres-Nageurs Sauveteurs
Après-midi : sessions d'apprentissage au Savoir rouler à vélo, encadrées par des intervenants spécialisés
1 journée d'activité ou de sortie loisir

Inscription :

Après chaque vacances scolaires sur le portail famille.

DÉCOUVRIR INFORMER BOUGER

1 RENDEZ-VOUS
CHAQUE MOIS
POUR RESTER
EN FORME

MANTAIS SPORT

MANTESLAJOLIE.FR

SEPTEMBRE 2024

TEST DE PRÉPARATION PHYSIQUE

Pour évaluer ses capacités physiques et cardiovasculaires en début de saison sportive.



OCTOBRE 2024

SÉANCES SENIOR

Atelier de renforcement musculaire et de motricité (Semaine Bleue)

VENDREDI 4 OCT. | 10H > 11H
Complexe Sportif Haby Niaré

VENDREDI 4 OCT. | 14H > 15H
Résidence Clérisse
16 places disponibles par séance

NOVEMBRE 2024

ANIMATION HANDISPORT

Activités physiques et sportives : (haltérophilie, circuit training...)

SAMEDI 23 NOV. | 14H > 17H
Complexe Sportif Haby Niaré
Enfants (à partir de 3 ans) et adultes
30 places disponibles



SAMEDI 14 ET 21 SEPT.
14.09 | Catégorie compétiteur
21.09 | Catégorie loisir

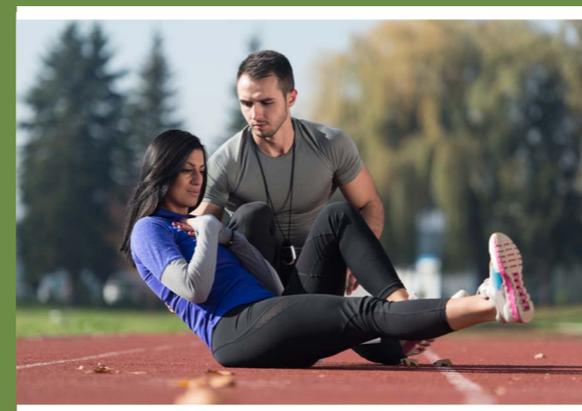
9H > 13H
Test VMA (Vitesse Maximale Aérobie)
Piste d'athlétisme Jean-Touzé
Test de Luc Léger
Gymnase Albert-Camus

14H > 18H
Test 1 RM (Répétition Maximale)
Complexe Sportif Haby Niaré

À partir de 16 ans
24 places disponibles par session

DÉCEMBRE 2024

PRÉPARATION PHYSIQUE AU TRAIL URBAIN DE LA GALETTE 2025



SAMEDI 7 DÉC. | 14H > 17H
Stade Nautique International
Didier-Simond

SAMEDI 14 DÉC. | 14H > 17H
Complexe Sportif Haby Niaré

À partir de 16 ans
30 places disponibles

CONFÉRENCE

Sensibilisation à la performance et à l'hygiène de vie

VENDREDI 13 DÉC. 20H45 > 22H30
Agora | Educateurs, entraîneurs, parents et sportifs
40 places disponibles

JANVIER 2025

ATELIER SPORTIF PARENT-ENFANT PARCOURS DE MOTRICITÉ

Développement physiologique des enfants de 6 à 11 ans et importance d'une pratique multisports (temps d'information)

SAMEDI 25 JANV. | 14H > 17H
Complexe Sportif Haby Niaré
Tout public
20 places disponibles

FÉVRIER 2025

SÉANCE SPORTIVE AFFECTION LONGUE DURÉE - ALD

Renforcement musculaire et circuit training

SAMEDI 11 FÉV. | 14H > 17H
Complexe Sportif Haby Niaré
Personne atteinte d'ALD
24 places disponibles



MARS 2025

ANIMATION SPORT-ADAPTÉ

Sport de combat et renforcement musculaire

SAMEDI 22 MARS | 14H > 17H
Complexe Sportif Haby Niaré
Enfants (à partir de 3 ans) et adultes
24 places disponibles

AVRIL 2025

JOURNÉE DE SENSIBILISATION À L'AUTISME

Atelier inclusif (basket-fauteuil, torball, tennis de table virtuel, lutte...)

SAMEDI 5 AVRIL | 14H > 17H
Gymnase Pierre Souquet
Enfants (à partir de 3 ans) et adultes
40 places disponibles

TENNIS ACCESS

Découverte et initiation au tennis

SAMEDI 26 AVRIL | 14H > 17H
Gymnase Pierre Souquet
Enfants (à partir de 3 ans) et adultes
30 places disponibles

MAI 2025

FÊTE DU VÉLO

Atelier autour de la mobilité douce (parcours à vélo, vélo smoothie, atelier réparation, marquage de vélo, atelier de maniabilité et sécurité routière, rosalie)

SAMEDI 17 MAI | 14H > 17H
Place du marché du Val Fourré (2^e partie)
Pistes cyclables et berges de Seine
Enfants (à partir de 3 ans) et adultes

JUIN 2025

MANT'FIT

Compétition de Crossfit tous niveaux

SAMEDI 14 JUIN | 13H > 21H
Place du Marché du Val Fourré (2^e partie)
À partir de 16 ans
30 places disponibles



Contact et information :

ds@manteslajolie.fr

01 34 78 99 28