

ACADÉMIE DES SPORTS



L'**Académie des Sports** est un dispositif qui vise à promouvoir la pratique d'une ou plusieurs activités sportives pour tous.

Ce projet innovant a été créé afin de favoriser l'**accessibilité au sport** à tous les publics, les **sensibiliser sur les bienfaits** d'une activité physique régulière, et faire **découvrir diverses pratiques sportives** de manière **ludique**.



COMPLEXE SPORTIF HABY NIARÉ

L'ensemble des séances sont dispensées au **Complexe Sportif Haby Niaré (CSHN)**, Centre Commercial Mantes 2 à Mantes-la-Jolie (78200).

Il offre un espace de **800 m²** composé de **4 salles** :

- > Une salle dédiée à la pratique des sports de combat pied/poing (taekwondo, karaté, boxe thaïlandaise) équipée de 10 sacs de frappe ;
- > Une salle de préparation physique équipée de matériel d'haltérophilie, de musculation et d'ergomètres ;
- > Une salle de boxe anglaise équipée de deux rings, d'une poire de vitesse et de 5 sacs de frappe ;
- > Une salle dédiée à la pratique des Arts Martiaux Mixtes (MMA, grappling, jiu-jitsu et lutte), équipée de tapis polyéthylène et d'une grille de combat.

Le **Complexe Sportif Haby Niaré** (CSHN) est un équipement municipal géré par des **éducateurs sportifs diplômés**. Ils ont pour mission d'encadrer et de veiller au bon déroulement des activités sportives de l'**Académie des Sports**.



SÉANCES DE SPORT

HORS VACANCES SCOLAIRES

L'**Académie des Sports** proposent des séances de sport adaptées à toutes les catégories d'âge :

- > **Enfants (3 ans, 4 à 5 ans, 6 à 8 ans, 9 à 10 ans)**
 - Les grandes étapes du développement moteur de l'enfant (sauter, courir, attraper)
 - Motricité, coordination, mobilité
- > **Adolescents (11 à 14 ans, 15 à 17 ans)**
 - Les qualités de force et de vitesse
 - Les différentes filières énergétiques
- > **Adultes/Femmes**
 - Prévention des déséquilibres posturaux
 - Amélioration du système cardiovasculaire
- > **Seniors (60 ans et +)**
 - Renforcement musculaire
 - Amélioration de la coordination et de l'équilibre

[RETROUVEZ LE PLANNING DES SÉANCES EN CLIQUANT > ICI <](https://www.manteslajolie.fr/loisirs-et-sorties/sports/academie-des-sports?)



STAGES SPORTIFS

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

À chaque vacances scolaires, des **stages sportifs de 5 jours** (du lundi au vendredi), sont proposés aux enfants âgés de **6 à 11 ans**.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

SÉANCES DE SPORT

➤ **Pour les adolescents (à partir de 11 ans) et les adultes**

Au Complexe Sportif Haby Niaré – Centre Commercial Mantes 2, 78200 Mantes-la-Jolie
Lundi, mercredi, jeudi et vendredi | De 9h à 12h et de 14h à 17h30
(Dans la limite des places disponibles)

➤ **Pour les enfants (de 3 à 10 ans)**

À l'Hôtel de Ville – 31 rue Léon Gambetta, 78200 Mantes-la-Jolie
Du lundi au vendredi | De 9h à 12h et de 13h à 17h
(Dans la limite des places disponibles)

STAGES SPORTIFS

➤ **Pour les enfants (de 6 à 11 ans)**

À l'Hôtel de Ville – 31 rue Léon Gambetta, 78200 Mantes-la-Jolie
Du lundi au vendredi | De 9h à 12h et de 13h à 17h
(Dans la limite des places disponibles)

Le dossier d'inscription doit comporter :

> Pour les adultes :

- La fiche d'inscription dûment remplie ;
- Une photocopie de la carte d'identité ;
- Une attestation d'assurance responsabilité civile ;
- Une photocopie de la carte vitale ;
- Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive.

> Pour les enfants et adolescents (séances et stages)

- La fiche d'inscription dûment remplie ;
- Une photocopie de la carte d'identité de l'enfant (ou livret de famille) ;
- Une attestation d'assurance extrascolaire ;
- Une copie de la carte vitale des parents ;
- Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive.

FICHE D'INSCRIPTION

> adolescents (à partir de 11 ans) et adultes

FICHE D'INSCRIPTION

> enfants (de 3 à 10 ans)

Tout dossier incomplet ne sera pas traité. Aucune réservation ni aucune inscription ne sont acceptées par téléphone ou par courrier.



TARIFS

SÉANCES DE SPORT

	SECTION	TARIF ANNUEL	
2 séances / semaine	3 ans	100 €	16 personnes
2 séances / semaine	4 à 5 ans	100 €	
2 séances / semaine	6 à 8 ans	100 €	
2 séances / semaine	9 à 10 ans	100 €	
2 séances / semaine	11 à 14 ans	100 €	
2 séances / semaine	15 à 17 ans	100 €	
2 séances / semaine	Adultes	120 €	20 personnes
2 séances / semaine	Femmes	120 €	
2 séances / semaine	Seniors	120 €	
1 séance / semaine	Parents	60 €	16 personnes (1 parent par enfant)

Le coût de chaque stage est défini par un coefficient et appliqué selon le quotient familial des familles.

CONTACT

➤ **Section adolescents (de 11 à 17 ans), adultes, femmes, séniors :**

ds@manteslajolie.fr

et au 01 34 78 99 28

➤ **Section enfants (de 3 à 10 ans) et stages sportifs :**

ads@manteslajolie.fr

et au 01 34 78 98 83