

# 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 m<sup>2</sup>** 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

|                            | <b>SECTION</b> | <b>TARIF ANNUEL</b> |                                       |
|----------------------------|----------------|---------------------|---------------------------------------|
| <b>2 séances / semaine</b> | 3 ans          | 100 €               | 16 personnes                          |
| <b>2 séances / semaine</b> | 4 à 5 ans      | 100 €               |                                       |
| <b>2 séances / semaine</b> | 6 à 8 ans      | 100 €               |                                       |
| <b>2 séances / semaine</b> | 9 à 10 ans     | 100 €               |                                       |
| <b>2 séances / semaine</b> | 11 à 14 ans    | 100 €               |                                       |
| <b>2 séances / semaine</b> | 15 à 17 ans    | 100 €               |                                       |
|                            |                |                     |                                       |
| <b>2 séances / semaine</b> | Adultes        | 120 €               | 20 personnes                          |
| <b>2 séances / semaine</b> | Femmes         | 120 €               |                                       |
| <b>2 séances / semaine</b> | Seniors        | 120 €               |                                       |
|                            |                |                     |                                       |
| <b>1 séance / semaine</b>  | Parents        | 60 €                | 16 personnes<br>(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](mailto:ds@manteslajolie.fr)

et au 01 34 78 99 28

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

[ads@manteslajolie.fr](mailto:ads@manteslajolie.fr)

et au 01 34 78 98 83