

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 **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) ;
- > Une salle de préparation physique équipée de matériels d'haltérophilie, de musculation et d'ergomètres ;
- > Une salle de boxe anglaise équipée de deux rings et d'une poire de vitesse ;
- > 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**.

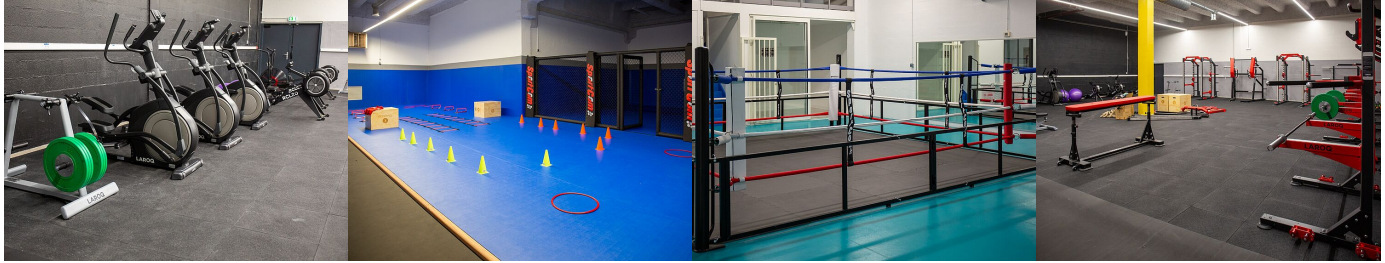


SÉANCES DE SPORT

(HORS VACANCES SCOLAIRES)

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

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

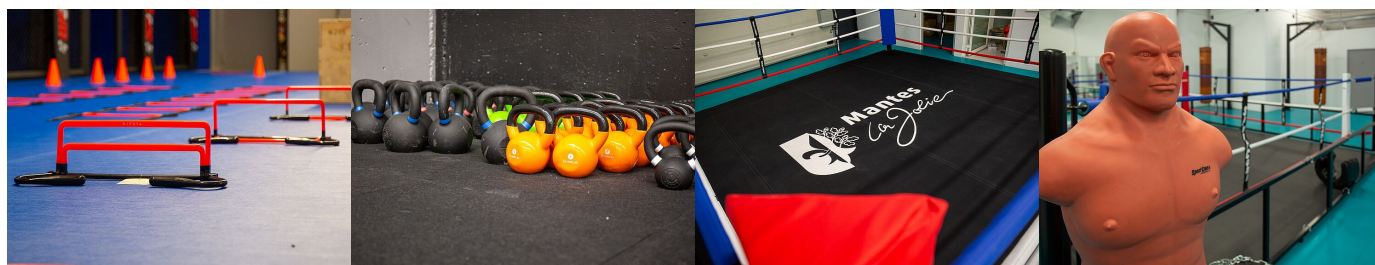


PLANNING DES SÉANCES

Catégorie	ADS : 3 ans	ADS : 4-5 ans	ADS : 6-8 ans	ADS : 9-11 ans
Mercredi	9h-9h45	10h-10h45	11h-12h	13h45-14h45
Samedi	9h-9h45	10h-10h45	11h-12h	12h15-13h15

Catégorie	ADS : 11-14 ans	ADS : 15-17 ans
Lundi	18h-19h	
Mercredi	15h-16h	16h-17h
Samedi		15-17h

Catégorie	ADS : Adultes	ADS : Femme	ADS : Senior
Lundi	18h-19h		
Mardi		19h-20h	10h-11h
Mercredi	15h-16h		
Jeudi		10h-11h	
Vendredi			10h-11h
Samedi			



LES 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** :

- > 8h30 > 9h30 : Accueil des enfants
- > 9h30 > 11h30 : Activités sportives
- > 11h30 > 12h30 : Déjeuner au centre Mermoz
- > 12h30 > 14h : Temps calme
- > 14h > 16h : Activités sportives
- > 16h > 16h30 : Goûter
- > 16h30 > 17h : Départ des enfants

MODALITÉS D'INSCRIPTION

SÉANCES DE SPORT

> **Pour 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 et adolescents :**

À l'Hôtel de Ville – 31 rue Léon Gambetta, 78200 Mantes-la-Jolie
Du lundi au vendredi | De 9h à 12h et de 14h à 17h30
(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 14h à 17h30
(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 civile ;
- Une copie de la carte vitale ;
- Un certificat médical apte à la pratique sportive.

> **Pour les enfants/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 civile pour les activités extrascolaires ;
- Une copie de la carte vitale des parents ;
- Un certificat médical apte à la pratique sportive.

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



TARIFS

SÉANCES DE SPORT

Séances	Section	Tarif annuel	
2 séances / semaine	ADS - 3 ans	100,00€	
2 séances / semaine	ADS - 4-5 ans	100,00€	
2 séances / semaine	ADS - 6-8 ans	100,00€	

2 séances / semaine	ADS - 9-10 ans	100,00€	16 personnes
2 séances / semaine	ADS - 11-14 ans	100,00€	
2 séances / semaine	ADS - 15-17 ans	100,00€	
2 séances / semaine	ADS - Adulte	120,00€	20 personnes
2 séances/ semaine	ADS- Féminin	120,00€	
2 séances / semaine	ADS - Senior	120,00€	
1 séance	ADS - SHN	Gratuité	1 SHN + coach
5 séances	ADS - SHN	20,00€	
1 séance / semaine	ADS - Parent	60,00€	16 (1 parent par enfant)

CONTACTER L'ACADÉMIE DES SPORTS

➤ **Adolescent (de 11 à 17 ans), adulte, femme, sénior :**

ds@manteslajolie.fr

et au 01 34 78 99 28

➤ **Enfant (de 3 à 11 ans) et stages sportifs :**

ads@manteslajolie.fr

et au 01 34 78 98 83