

ANNÉE 2023/2024

# CMIS

CENTRE MUNICIPAL  
D'INITIATION SPORTIVE

DES ACTIVITÉS PHYSIQUES  
& SPORTIVES POUR TOUS

DÉBUT DES ACTIVITÉS SPORTIVES POUR TOUS À PARTIR DU  
LUNDI 2 OCTOBRE 2023



STAINS.FR



## LA VILLE DE STAINS DÉPLOIE UNE POLITIQUE SPORTIVE AMBITIEUSE

afin d'entretenir et de créer des espaces sportifs pour encourager l'accès au sport pour tous. C'est dans ce cadre que le Centre Municipal d'Initiation Sportive (CMIS) propose de nombreuses activités pour l'ensemble des Stanoises et des Stanois.

Nous avons donc le plaisir de vous présenter la plaquette d'activités sportives du CMIS pour la saison 2023/2024.

Vous trouverez au fil des pages notre offre sportive pour tous les âges, accessible dès la petite enfance.



**AZZÉDINE TAÏBI**  
MAIRE DE STAINS



**FODIÉ SIDIBÉ**  
ADJOINT DE QUARTIER SUD,  
SPORTS ET PRATIQUES  
SPORTIVES INCLUSIVES

## 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 ses capacités physiques et motrices au moyen d'activités ludiques. Les activités proposées insistent sur les points suivants : concentration, posture, adresse, équilibre et souplesse de l'enfant.

• Uniquement en période scolaire



**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 premiers pas vers la pratique sportive :

Les cours de multisports permettent aux enfants de développer leurs capacités physiques et motrices 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...) Une école du sports avec ses matières. L'enfant choisit 8 à 10 sports sur l'année. (Les enfants inscrits au centre de loisirs peuvent être récupérés par l'éducateur sportif pour se rendre aux activités multisports).

• Uniquement en période scolaire



**MERCREDI**

• de 13h30 à 17h30

Gymnase Jean-Guimier  
ou Gymnase Léo-Lagrange

**NOMBRE DE PLACES**

• 40 places par gymnase

**TARIFS**

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

## ANIMATIONS DE QUARTIERS 12/17 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 nécessaire essentiel dans la vie quotidienne et citoyenne mais aussi dans le monde professionnel.

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

• Uniquement en période scolaire



• de 17h30 à 19h00  
Gymnase Jean-Guimier

• de 17h45 à 19h30  
Gymnase du Sivom, Sports féminin  
Terrains de proximités

JEUDI • de 17h45 à 19h30  
Gymnase Léo Lagrange/Terrains de  
proximité

TARIFS • Activités non payantes, inscription  
directement aux 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, de nombreux sports (foot, basket, hand Ball, badminton, gymnastique, boxe, hockey, escrime ...) sous forme d'initiation, de stages sportifs et de tournois, par une programmation variée et une approche ludique des activités de découverte tel que le kin-ball, tchoukball, teckball, tir à l'arc, trottinette et vélo.

• Durant les vacances scolaires : Toussaint, hiver, printemps

DU LUNDI AU VENDREDI

• de 14h à 18h00  
Gymnases Jean-Guimier ou  
Léo-Lagrange & terrains de proximité  
dans chaque quartier de la ville

TARIFS • Activités non payantes, inscription directe-  
ment aux 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.



• de 10h00 à 11h00  
• de 10h00 à 11h00

MARDI  
et / ou JEUDI

• 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, inscription  
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
- Uniquement en période scolaire

### JARDIN AQUATIQUE (4 -6 ANS)



Dans le prolongement des bébés dans l'eau, activité ludique qui 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, 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

**SAMEDI MATINS** 3 CRÉNEAUX POSSIBLES *un au choix*  
(en période scolaire)

- 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

## ÉCOLE DE NATATION

À partir de 6ans/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, flottaison et 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 - (dauphin blanc & bleu) 20 places
  - de 18h20 à 19h - (dauphin blanc) 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 - (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

Pour les enfants préinscrits au centre de loisirs le mercredi ils 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 28 juin 2023 à la piscine. L'inscription définitive aura lieu au mois de septembre 2023.

Pré-inscription pour les nouveaux du 4 au 15 septembre 2023 : horaires et jour selon niveau à définir par un test au préalable réalisable aux dates suivantes :

**Mercredi 6 septembre : 14h-19h**  
**Jeudi 7 septembre : 16h45-19h**  
**Vendredi 8 septembre : 16h45-20h**

**Mardi 12 septembre : 17h30-19h**  
**Mercredi 13 septembre : 14h-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 tonus et endurance, 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.

**IMPORTANT :**

Pour les adultes inscrits cette année à l'aquagym, les pré-inscriptions se feront jusqu'au 28 juin 2023 à la piscine. L'inscription définitive aura lieu au mois de septembre 2023.

• Uniquement en période scolaire

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

- MARDI  
MERCREDI  
JEUDI  
VENDREDI**
- 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

## INFORMATIONS PRATIQUES

Début des activités sportives à partir du **lundi 2 octobre 2023**.

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'inscription :

Les pré-inscriptions seront enregistrées du lundi 4 au vendredi 15 septembre 2023. 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](mailto:espacefamille@stains.fr)
- En la déposant directement au centre administratif Louis Pierna 47/49 rue George Sand 93240 Stains

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

- **Du 04 au 15 septembre 2023**

### 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 MEDICALE** (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.

FICHE D'INSCRIPTION  
À COMPLETER

ÉVEIL CORPOREL 4/5 ANS

Dépôt **Du lundi 04 au vendredi 15 septembre 2023**  
(Passé ce délai, aucune pré-inscription ne sera prise en compte)

**UNE FICHE PAR ENFANT**

Fiche de pré-inscription à compléter par le responsable légal du participant et à déposer à l'Accueil Famille ou à envoyer par mail à [espacefamille@stains.fr](mailto:espacefamille@stains.fr)

VOTRE SOUHAIT

Activité : **ÉVEIL CORPOREL 4/5 ANS**

Jour : **mercredi - de 16h30 à 17h30**

Lieu :  gymnase Léo-Lagrange ou  gymnase Jean-Guimier

Renseignements concernant l'enfant :

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... Âge : .....

Sexe : (cochez la case)  F  M

## Renseignements concernant les parents ou le représentant légal :

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse complète : .....

.....

.....

.....

Téléphone : .....

Mail : .....

**> POUR TOUTE ANNULATION, EN COURS D'ANNÉE, AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA FAIT, SAUF POUR RAISONS MÉDICALE** (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.

Stains, le ..... / ..... / ..... Signature du représentant légal :

## MULTISPORTS DU MERCREDI 6/11 ANS

Dépôt **Du lundi 04 au vendredi 15 septembre 2023**

(Passé ce délai, aucune pré-inscription ne sera prise en compte)

### UNE FICHE PAR ENFANT

Fiche de pré-inscription à compléter par le responsable légal du participant et à déposer à l'Accueil Famille ou à envoyer par mail à [espacefamille@stains.fr](mailto:espacefamille@stains.fr)

### VOTRE SOUHAIT

---

Activité : **MULTISPORTS DU MERCREDI 6/11 ANS**

Jour : **mercredi - de 13h30 à 17h30**

Lieu :  gymnase Léo-Lagrange ou  gymnase Jean-Guimier

Centre de loisirs fréquenté par l'enfant :

.....

### Renseignements concernant l'enfant :

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... Âge : .....

Sexe : (cochez la case)  F  M

## Renseignements concernant les parents ou le représentant légal :

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse complète : .....

Téléphone : .....

Mail : .....

**> POUR TOUTE ANNULATION, EN COURS D'ANNÉE, AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA FAIT, SAUF POUR RAISONS MÉDICALE** (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.

Stains, le ..... / ..... / ..... Signature du représentant légal :

## BÉBÉ DANS L'EAU / JARDIN AQUATIQUE

Dépôt **Du lundi 04 au vendredi 15 septembre 2023**

(Passé ce délai, aucune pré-inscription ne sera prise en compte)

### UNE FICHE PAR ENFANT

Fiche de pré-inscription à compléter par le responsable légal du participant et à déposer à l'Accueil Famille ou à envoyer par mail à [espacefamille@stains.fr](mailto:espacefamille@stains.fr)

- Présence obligatoire d'un parent dans l'eau

### BÉBÉ DANS L'EAU (6 MOIS - 4 ANS) SAMEDIS MATINS

de 9h30 à 10h15

de 10h15 à 11h00

de 11h00 à 11h45

### JARDIN AQUATIQUE (4 - 6 ANS) SAMEDIS MATINS

de 9h30 à 10h15

de 10h15 à 11h00

de 11h00 à 11h45

## Renseignements concernant l'enfant qui participe à l'activité :

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... Âge : .....

Sexe : (cochez la case)  F  M

Renseignements concernant les parents ou le représentant légal (à remplir uniquement pour les enfants mineurs)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse complète : .....

.....

.....

.....

Téléphone : .....

Mail : .....

**> POUR TOUTE ANNULATION, EN COURS D'ANNÉE, AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA FAIT, SAUF POUR RAISONS MÉDICALE** (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.

Stains, le ..... / ..... / ..... Signature du représentant légal :

**ÉCOLE DE NATATION**

Dépôt **Du lundi 04 au vendredi 15 septembre 2023**

(Passé ce délai, aucune pré-inscription ne sera prise en compte)

**UNE FICHE PAR ENFANT OU PAR ADULTE**

Fiche de pré-inscription à compléter par le responsable légal du participant et à déposer à l'Accueil Famille ou à envoyer par mail à [espacefamille@stains.fr](mailto:espacefamille@stains.fr)

Activité : **ÉCOLE DE NATATION**

**CHOIX N°1  
MARDI SOIR**

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

**CHOIX N°2  
MERCREDI MATIN**

- de 9h à 10h - (pré-dauphin à Dauphin bronze)
- de 10h à 11h - (pré-dauphin à Dauphin bronze)

**CHOIX N°3  
MERCREDI SOIR**

- de 17h à 17h40 - (dauphin blanc)
- de 17h40 à 18h20 - (dauphin blanc & bleu)
- de 18h20 à 19h - (dauphin bleu et dauphin bronze)

Renseignements concernant l'enfant ou l'adulte qui participe à l'activité:

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... Âge : .....

Sexe : (cochez la case)  F  M

Renseignements concernant les parents ou le représentant légal (à remplir uniquement pour les enfants mineurs)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse complète : .....

.....

.....

.....

Téléphone : .....

Mail : .....

• Fournir obligatoirement le test le jour de l'inscription.

**> POUR TOUTE ANNULATION, EN COURS D'ANNÉE, AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA FAIT, SAUF POUR RAISONS MÉDICALE** (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.

Stains, le ..... / ..... / ..... Signature du représentant légal :

**AQUAGYM**

Dépôt **Du lundi 04 au vendredi 15 septembre 2023**

(Passé ce délai, aucune pré-inscription ne sera prise en compte)

**UNE FICHE PAR ADULTE**

Fiche de pré-inscription à compléter par le participant et à déposer à l'Accueil Famille ou à envoyer par mail à [espacefamille@stains.fr](mailto:espacefamille@stains.fr)

Activité : **AQUAGYM**

Jour :  **MARDI** (de 12H15 à 13H00)

Jour :  **MERCREDI** (de 12H15 à 13H00)

Jour :  **JEUDI** (de 12H15 à 13H00)

Jour :  **VENDREDI** (de 12H15 à 13H00)

Possibilité de choisir 3 séances maximum par semaine, sous réserve de places disponibles.

Renseignements concernant les parents ou le représentant  
légal (à remplir uniquement pour les enfants mineurs)  
Renseignements concernant l'adulte qui participe à l'activité:

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse complète : .....

Téléphone : .....

Mail : .....

> **POUR TOUTE ANNULATION, EN COURS D'ANNÉE,  
AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA FAIT, SAUF POUR  
RAISONS MÉDICALE** (sous réserve de fournir un justificatif)

Stains, le ..... / ..... / .....

Signature :

