

FAITES DU SPORT PENDANT LES VACANCES !

Un large choix de disciplines sportives
encadrées par vos associations sportives

jeunes
A CERGY

11-17
ANS



DU 8 JUILLET AU 22 AOÛT 2024

Dans vos équipements sportifs

Entre 10h30 et 20h30

Inscriptions auprès du service des sports et de vos maisons de quartier :

- **Service des sports** : 06 48 47 31 97
- **Axe majeur – Horloge** : 07 87 74 52 37 ou guillaume.poltini@ceryg.fr
- **Hauts-de-Cergy** : 06 27 36 75 82 ou jennifer.lengelle@ceryg.fr
- **Linandes** : 01 34 33 77 89 ou sofiane.bellabes@ceryg.fr
- **Touleuses** : 06 01 89 33 04 ou moustapha.malek-rassoul@ceryg.fr

jeunes.cergy.fr



[villedecergy](http://villedecergy.fr)



Durant chaque période de vacances scolaires, les clubs sportifs cergysois s'associent à la ville pour proposer gratuitement aux 11-17 ans des temps de sport et de loisirs sportifs. Au programme pour les vacances d'été cette année : sports collectifs, individuels, tournois, sports de combat, glisse, danse afro, défis e-sport, ateliers intergénérationnels, parkour..., il y en aura pour tous les goûts. Les activités sont mixtes, accessibles à tous les niveaux de pratique (sauf exception, mentionnée dans le programme). L'inscription est gratuite, et vous choisissez le sport et le créneau qui vous conviennent. Les contacts pour vous inscrire sont au dos de ce document.



FOOTBALL et ATELIERS CHALLENGES SPORTIFS

(12-15 ans)

LUNDI 8 JUILLET DE 10H30 À 17H30

Au gymnase des Touleuses

Des entraînements, matchs amicaux et jeux autour du foot, pour les amateurs et amatrices du ballon rond.

Inscription en maisons de quartier. En partenariat avec **Cergy-Pontoise Football club et Ex-Aequo**



ATELIERS RUGBY (11-15 ans)

MARDI 9 JUILLET DE 11H À 16H

Au stade du Ponceau

Initiation au rugby, et activités ludiques pour apprendre les règles et techniques de base.

Goûters et t-shirts offerts

Inscription en maisons de quartier

En partenariat avec **Urban Rugby**



MMA ÉDUCATIF (11/14 ans)

MARDI 9, MERCREDI 10, LUNDI 15 JUILLET DE 16H À 18H

Au gymnase des Touleuses

(sauf mardi 9 au gymnase de l'Axe majeur)

Découvrez les principes et techniques de base des arts martiaux mixtes, et essayez-vous à des combats dans un cadre éducatif.

Et si vous souhaitez approfondir votre connaissance de ce sport, un **STAGE** vous est proposé du **mardi 20 au jeudi 22 août de 16h à 18h, au gymnase de l'Axe majeur.**

Inscription auprès du service des sports ou en maisons de quartier

En partenariat avec **Cick Fight Academy**



BASKETBALL (15 ans et +, niveau intermédiaire à confirmé)

MARDIS 9, 23, 30 ET JEUDI 11 JUILLET

DE 17H À 20H30

Au gymnase de l'Axe majeur

Pratiquez votre sport favori avec d'autres passionnés, et perfectionnez vos gestes.

*Un **tournoi de street basketball 3x3** est aussi organisé pour vous jeudi 25 juillet de 17h à 21h, sur le plateau sportif de l'Axe majeur. En parallèle du tournoi de basket : jeux de réalité virtuelle (lancé-franc et gyl class basketball). Des lots sont à gagner pour les vainqueurs du tournoi !*

Inscription sur place, infos auprès du service des sports

En partenariat avec **Laniak Basketball Academy**



BOXE FRANÇAISE

(11/14 ans)

MERCREDI 10, JEUDIS 11, 18, 25 JUILLET DE 16H À 18H

Au gymnase de l'Axe majeur

(sauf le jeudi 11 au gymnase des Touleuses)

Une initiation aux techniques de boxe française : coups de pied, de poing, esquives, déplacements rapides.

Inscription en maisons de quartier

En partenariat avec **Cergy boxe française**



BADMINTON (11/17 ans)

JEUDIS 11 ET 18 JUILLET DE 16H À 18H

Au gymnase des Touleuses

Initiez-vous et pratiquez le sport dynamique qu'est le badminton.

Inscription en maisons de quartier

En partenariat avec **Les Volants de Cergy**



TIR À L'ARC / VAGUE À SURF (12/17 ans)

LUNDI 15 JUILLET DE 10H À 15H

À l'Île de loisirs de Cergy-Pontoise

Profitez du plein air avec une initiation au tir à l'arc et amusez-vous dans la vague à surf de l'Île de loisirs. Conditions : avoir son brevet de natation de 25m et avoir participé à au moins 3 activités du programme

Inscription auprès du service des sports



TROTTINETTE FREESTYLE (11/14 ans)

**MERCREDIS 17, 24 ET 31 JUILLET,
ET MARDIS 6, 13 AOÛT, DE 16H À 18H**

Au gymnase de l'Axe majeur

Prenez vos marques à trottinette pour progresser dans un cadre réglementé, avec des éducateurs sportifs diplômés.

Inscription en maisons de quartier
En partenariat avec **Cergy City Ride**



STAGE DE DANSE AFRO (12/15 ans)

**DU MARDI 16 AU JEUDI 18 JUILLET
DE 10H30 À 12H**

Au gymnase des Toulouses

Initiez-vous à la danse afro avec des danseurs professionnels.

Inscription auprès du service des sports
En partenariat avec **Cergystyle**



ATELIERS MULTISPORTS INTERGÉNÉRATIONNELS

(6 ans et +)

MARDI 16 JUILLET DE 16H À 19H

Au gymnase de l'Axe majeur

Le sport, c'est l'occasion de partager des moments conviviaux et enrichissants.

Dans cette idée, la ville et l'association Ex-Aequo vous proposent de participer à des ateliers multisports ouverts à tous les âges. Au programme : tir à l'arc et course ludique, disk glog, chasse tags (jeu de poursuite), échasse, jeux de construction et stand de culture générale autour des Jeux 2024.

Inscription en maisons de quartier
En partenariat avec **Ex-Aequo**



ATELIERS JEUX SPORTIFS (11-15 ans)

MERCREDI 17 ET MARDI 23 JUILLET DE 16H À 18H30

*Le mercredi 17 au gymnase des Toulouses,
le mardi 23 au gymnase de l'Axe majeur*

Des jeux pour vous dépenser tout en vous amusant.

Inscription en maisons de quartier
En partenariat avec **Ex-Aequo**



STAGE « NINJAS » PARKOUR (11-14 ans)

**MARDI 23 ET MERCREDI 24 JUILLET, OU MARDI 30 ET
MERCREDI 31 JUILLET DE 11H À 12H30**

Au gymnase de la Justice

Initiation au parkour grâce à des ateliers de franchissement de toutes sortes d'obstacles, dans un environnement sécurisé et encadré.

**Inscription auprès du service des sports ou en
maisons de quartier** En partenariat avec **H2Squad**



DÉFIS E-SPORT MARIO KART (12-15 ans)

MERCREDI 24 JUILLET DE 15H À 20H

Au gymnase de l'Axe majeur

Rejoignez l'univers trépidant de Mario Kart ! Affrontez vos amis dans la bonne humeur sur les circuits les plus emblématiques, débloquez des récompenses exclusives et montrez que vous êtes le meilleur ou la meilleure pilote. Un tournoi en 150 cc, environ 3 minutes par course, 4 tournois de 4 joueurs, 32 lots à gagner !

**Inscription auprès du service des sports ou en
maisons de quartier**

En partenariat avec **USDEM Numérique**
et **Anark Grafik** (artiste graffeur pour la
personnalisation des lots)



TOURNOI 2 BALLONS - FOOTBALL ET HANDBALL (12-15 ans)

JEUDI 1^{ER} ET LUNDI 12 AOÛT DE 16H À 19H

Au gymnase des Toulouses

Rejoignez un tournoi associant deux de vos sports favoris.

Inscription en maisons de quartier
En partenariat avec **Cergy-Pontoise football club**



KARTING (15-17 ans)

JEUDI 8 ET 22 AOÛT DE 13H À 16H

Au RKC Karting (Cormeilles-en-Vexin)

Adeptes de karting ? Rejoignez le groupe pour vous amuser sur circuit.

Inscription auprès du service des sports



TENNIS DE TABLE (11-14 ans)

MARDI 13 AOÛT DE 16H À 18H

Au gymnase de l'Axe majeur

Pratiquez le ping-pong pour travailler vos gestes et affronter d'autres passionnés.

Inscription auprès du service des sports

CONTACTS

POUR LES INSCRIPTIONS



SERVICE DES SPORTS : 06 48 47 31 97



MAISONS DE QUARTIER

- **Axe majeur – Horloge** : 07 87 74 52 37 ou guillaume.poltini@cergy.fr
- **Hauts-de-Cergy** : 06 27 36 75 82 ou jennifer.lengelle@cergy.fr
- **Linandes** : 01 34 33 77 89 ou sofiane.bellabes@cergy.fr
- **Touleuses** : 06 01 89 33 04 ou moustapha.malek-rassoul@cergy.fr

Informations utiles liées à toutes les activités proposées :

- Tenue de sport obligatoire, et tenue chaude pour les fins d'activité
- Pensez à apporter une bouteille d'eau et un en-cas



• **GYMNASE DE L'AXE MAJEUR-HORLOGE**

9 avenue du Jour

• **GYMNASE DE LA JUSTICE**

3 rue de la Justice pourpre

• **GYMNASE DES TOULEUSES**

24 avenue du Bois

• **STADE DU PONCEAU**

36 rue de Pontoise

• **ÎLE DE LOISIRS DE CERGY-PONTOISE**

1 rue des Etangs, 95000
Neuville-sur-Oise

• **LE RKC KARTING**

D915 95830
Cormeilles-en-Vexin

www.cergy.fr



villedecergy

