

FAITES DU SPORT PENDANT LES VACANCES !

Un large choix de disciplines sportives
encadrées par vos associations sportives

11-17
ANS

jeunes
A CERGY



DU LUNDI 14 AU JEUDI 24 AVRIL

Dans vos équipements sportifs

Entre 14 h et 21 h 30

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 23 12 27 57 ou jennifer.lengelle@ceryg.fr
- **Linandes** : 06 23 93 58 18 ou tanguy.le-coz@ceryg.fr
- **Touleuses** : 06 01 89 33 04 ou moustapha.malek-rassoul@ceryg.fr

jeunes.cergy.fr



villedecergy



JeunesACergy

Durant chaque période de vacances scolaires, les clubs sportifs cergyssois 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'avril : arts martiaux, boxe française, sports collectifs, badminton et gymnastique rythmique. Les activités sont mixtes et accessibles à tous les niveaux de pratique.

PROGRAMME



MUAY-THAÏ

(12-17 ans)

Découvrez les principes et techniques de base de la boxe thaïlandaise, aussi appelée Muay-thaï. Ce style de boxe « pieds-poings » autorise huit points de contact entre ses pratiquants : les coups de poing, de coude, de genou et de pied. Seuls les coups de tête et d'épaules sont interdits.

- **Lundis 14 avril, de 14 h à 17 h**

au gymnase des Toulouses

- **Mardi 15 et mercredi 23 avril, de 14 h à 17 h,**

au gymnase de l'Axe majeur

En partenariat avec Hexagone Muay Thaï



MMA

(12-17 ans)

Apprenez les Arts martiaux mixtes, ou le MMA, un sport qui regroupe des techniques issues du karaté, judo ou de la boxe. Testez ensuite votre agilité et force technique lors de combats dans la bonne humeur et le fair-play.

- **Lundi 14 avril, de 14 h à 17 h**

au gymnase de l'Axe majeur

- **Mercredis 16 et 23 avril, de 14 h à 17 h**
au gymnase des Toulouses

En partenariat avec Cick Fight Academy



BOXE FRANÇAISE

(12-17 ans)

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

- **Mardi 15, jeudi 17 et mardi 22 avril, de 14 h à 17 h**

au gymnase des Toulouses

- **Mercredi 16 avril, de 14 h à 17 h**

au gymnase de l'Axe majeur

En partenariat avec Cergy Boxe française



BADMINTON

(11-17 ans)

Découvrez le badminton, sport dynamique en solo ou en double, qui fera travailler votre agilité et votre cardio. Au programme de la session du 17 avril : après l'initiation, jouez avec et contre des joueurs expérimentés adhérents du club des Volants de Cergy. Pour finir cet après-midi sportive, profitez d'un goûter convivial.

- **Jeudis 17 et mardi 22 avril, de 14 h à 18 h**

au gymnase des Toulouses

En partenariat avec les Volants de Cergy



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.



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

(11-17 ans)

Vous aimez bouger en musique ? Entrez dans l'univers de la gymnastique rythmique, grâce à des ateliers d'initiation au ruban, au ballon, au cerceau et à la massue. En bonus, admirez une démonstration des gymnastes du club.

• **Vendredi 18 avril, de 14 h à 17 h,**
au gymnase des Chênes

**En partenariat avec Cergy-Pontoise
Gymnastique Rythmique**



RUGBY

(11-15 ans)

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

• **Jeudi 24 avril, de 13 h 45 à 17 h**
au stade du Ponceau

En partenariat avec Urban rugby



BASKETBALL

(14-17 ans)

Préparez-vous à exercer vos meilleurs rebonds, à vous perfectionner et à affronter d'autres joueurs lors de cette soirée dédiée au basketball.

• **Lundi 14, mardis 15 et 22,**
et mercredi 16 avril, de 18 h à 21 h 30
au gymnase de l'axe majeur

En partenariat avec Laniak basketball



FOOT EN SALLE

Amatrices et amateurs de ballon rond, travaillez votre jeu en affrontant d'autres équipes lors de ces temps dédiés au futsal indoor.

• **Pour les 12-14 ans : mercredi 23 avril,**
de 14 h à 17 h

au gymnase des Touleuses

• **Pour les 15-17 ans :**

— **mercredi 23 avril, de 18 h à 21 h 30**

au gymnase des Touleuses

— **ou jeudi 24 avril, de 18 h à 21 h 30**

au gymnase du Moulin à Vent

**En partenariat avec le Cergy-Pontoise
Football club**

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 23 12 27 57 ou jennifer.lengelle@cergy.fr
- **Linandes** : 06 23 93 58 18 ou tanguy.le-coz@cergy.fr
- **Touleuses** : 06 01 89 33 04 ou moustapha.malek-rassoul@cergy.fr

Informations utiles pour toutes les activités proposées :

- Tenue de sport, vêtements chauds pour fin d'activités, bouteille d'eau et en-cas obligatoires.
- La ville et les associations sportives ne sont pas responsables en cas de perte ou de vol d'objet de valeur durant les activités.
- Toutes les activités sont mixtes et gratuites.



ADRESSE

- **Gymnase de l'Axe majeur** : 9 avenue du Jour
- **Gymnase du Moulin à Vent** : 20 avenue du Terroir
- **Gymnase des Touleuses** : 24 avenue du Bois
- **Stade du Ponceau** : 36 rue de Pontoise

www.cergy.fr



villedecergy

