



## SAVOIR ROULER À VÉLO

Le dispositif " *Savoir rouler à vélo* " (SRAV) a pour objectif d'encourager et d'enseigner aux enfants les compétences nécessaires pour rouler à vélo en toute sécurité. Il vise à promouvoir une vie active, le développement de l'équilibre, de la coordination motrice et à inculquer les règles de sécurité routière dès le plus jeune âge. Il se compose de 6 sessions de 2 heures d'apprentissage.

" *Savoir rouler à vélo* " aspire à créer un impact positif en favorisant la confiance, l'indépendance et la sécurité des enfants à vélo. En fournissant une base solide de compétences en matière de conduite et de sécurité routière, le projet contribue à établir des habitudes saines et responsables chez les jeunes cyclistes. À l'issue des stages, chaque participant passera les tests en 3 étapes et obtiendra un permis du SRAV.

### Les 3 étapes du « *Savoir rouler à vélo* »

#### 1# SAVOIR PÉDALER

Maîtriser les fondamentaux du vélo (acquérir un bon équilibre et apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner).

#### 2# SAVOIR CIRCULER

Découvrir la mobilité à vélo en milieu sécurisé (savoir rouler en groupe, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction et découvrir les panneaux du Code de la route).

#### 3# SAVOIR ROULER À VÉLO

Circuler en situation réelle (apprendre à rouler en autonomie).



## J'APPRENDS À NAGER

Ce dispositif combine à la fois l'apprentissage théorique et pratique, visant à développer la confiance en soi et la maîtrise des techniques de natation.

### Processus d'apprentissage

#### 1# FAMILIARISATION AVEC L'EAU

dans l'objectif d'apprendre à se sentir à l'aise et en sécurité dans l'environnement aquatique

#### 2# MISE EN PLACE D'EXERCICES DE FLOTTAISON ET DE RESPIRATION

afin de comprendre la manière dont le corps réagit dans l'eau

#### 3# ENSEIGNEMENT DES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE NATATION

(le crawl, la brasse, le dos crawlé et le papillon)

#### 4# CORRECTION DE LA POSTURE

et de la coordination des mouvements dans l'eau

#### 5# APPRENTISSAGE DES RÈGLES DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

**1 SEMAINE  
POUR APPRENDRE  
À NAGER ET  
À ROULER À VÉLO**

Contact & information :

ads@manteslajolie.fr  
01 34 78 98 83

**Modalités  
d'inscription :**

Enfants 6 > 11 ans  
Pendant les vacances  
scolaires

Groupe :

**12 enfants** en ACM  
journée avec restauration  
**12 enfants** en ACM  
de proximité

Organisation

par semaine :

**Matin : sessions de natation**,  
encadrées par des Maîtres-  
Nageurs Sauveteurs  
**Après-midi : sessions  
d'apprentissage** au  
**Savoir rouler à vélo**, encadrées par  
des intervenants spécialisés  
**1 journée d'activité  
ou de sortie loisir**

Inscription :

Après chaque vacances  
scolaires sur le portail famille.

DÉCOUVRIR INFORMER BOUGER

**1 RENDEZ-VOUS  
CHAQUE MOIS  
POUR RESTER  
EN FORME**

**MANTAIS  
SPORT**

MANTESLAJOLIE.FR

## # SEPTEMBRE 2024

### TEST DE PRÉPARATION PHYSIQUE

Pour évaluer ses capacités physiques et cardiovasculaires en début de saison sportive.



## # OCTOBRE 2024

### SÉANCES SENIOR

Atelier de renforcement musculaire et de motricité (Semaine Bleue)

**VENDREDI 4 OCT. | 10H > 11H**  
Complexe Sportif Haby Niaré

**VENDREDI 4 OCT. | 14H > 15H**  
Résidence Clérisse  
16 places disponibles par séance

## # NOVEMBRE 2024

### ANIMATION HANDISPORT

Activités physiques et sportives : (haltérophilie, circuit training...)

**SAMEDI 23 NOV. | 14H > 17H**  
Complexe Sportif Haby Niaré  
Enfants (à partir de 3 ans) et adultes  
30 places disponibles



**SAMEDI 14 ET 21 SEPT.**  
14.09 | Catégorie compétiteur  
21.09 | Catégorie loisir

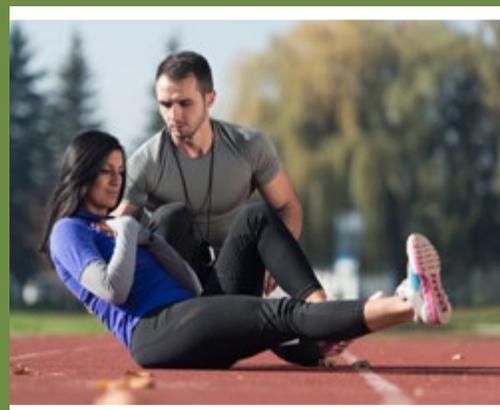
**9H > 13H**  
**Test VMA** (Vitesse Maximale Aérobie)  
Piste d'athlétisme Jean-Touzé  
**Test de Luc Léger**  
Gymnase Albert-Camus

**14H > 18H**  
**Test 1 RM** (Répétition Maximale)  
Complexe Sportif Haby Niaré

À partir de 16 ans  
24 places disponibles par session

## # DÉCEMBRE 2024

### PRÉPARATION PHYSIQUE AU TRAIL URBAIN DE LA GALETTE 2025



**SAMEDI 7 DÉC. | 14H > 17H**  
Stade Nautique International  
Didier-Simond

**SAMEDI 14 DÉC. | 14H > 17H**  
Complexe Sportif Haby Niaré

À partir de 16 ans  
30 places disponibles

### CONFÉRENCE

Sensibilisation à la performance et à l'hygiène de vie

**VENDREDI 13 DÉC.**  
**20H45 > 22H30**  
Agora | Éducateurs, entraîneurs, parents et sportifs  
40 places disponibles

## # JANVIER 2025

### ATELIER SPORTIF PARENT-ENFANT PARCOURS DE MOTRICITÉ

Développement physiologique des enfants de 6 à 11 ans et importance d'une pratique multisports (temps d'information)

**SAMEDI 25 JANV. | 14H > 17H**  
Complexe Sportif Haby Niaré  
Tout public  
20 places disponibles

## # FÉVRIER 2025

### SÉANCE SPORTIVE AFFECTION LONGUE DURÉE - ALD

Renforcement musculaire et circuit training

**SAMEDI 15 FÉV. | 14H > 17H**  
Complexe Sportif Haby Niaré  
Personne atteinte d'ALD  
24 places disponibles



## # MARS 2025

### ANIMATION SPORT-ADAPTÉ

Sport de combat et renforcement musculaire

**SAMEDI 22 MARS | 14H > 17H**  
Complexe Sportif Haby Niaré  
Enfants (à partir de 3 ans) et adultes  
24 places disponibles

## # AVRIL 2025

### JOURNÉE DE SENSIBILISATION À L'AUTISME

Atelier inclusif (basket-fauteuil, torball, tennis de table virtuel, lutte...)

**SAMEDI 5 AVRIL | 14H > 17H**  
Gymnase Pierre Souquet  
Enfants (à partir de 3 ans) et adultes  
40 places disponibles

### TENNIS ACCESS

Découverte et initiation au tennis

**SAMEDI 26 AVRIL | 14H > 17H**  
Gymnase Pierre Souquet  
Enfants (à partir de 3 ans) et adultes  
30 places disponibles

## # MAI 2025

### FÊTE DU VÉLO

Atelier autour de la mobilité douce (parcours à vélo, vélo smoothie, atelier réparation, marquage de vélo, atelier de maniabilité et sécurité routière, rosalie)

**SAMEDI 17 MAI | 14H > 17H**  
Place du marché du Val Fourré (2<sup>e</sup> partie)  
Pistes cyclables et berges de Seine  
Enfants (à partir de 3 ans) et adultes

## # JUIN 2025

### MANT'FIT

Compétition de Crossfit tous niveaux

**SAMEDI 14 JUIN | 13H > 21H**  
Place du Marché du Val Fourré (2<sup>e</sup> partie) À partir de 16 ans  
30 places disponibles



Contact et information :

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

**01 34 78 99 28**