

SAISON
2025
2026



ACADÉMIE
DES
SPORTS





Sommaire

- 01 Présentation de l'ADS p.5
- 02 Modalités d'inscription p.8
- 03 Tarifs p.11

Suivez notre actualité sur

manteslajolie.fr





Nous vous présentons aujourd'hui le contenu de la nouvelle saison de l'Académie des Sports, dispositif lancé en 2024, qui reflète bien la politique sportive qui est menée à Mantes-la-Jolie. Pensée comme un véritable levier d'inclusion, de bien-être et de cohésion sociale, cette Académie témoigne d'une volonté de rendre le sport accessible à tous, quels que soient l'âge, le niveau, ou la condition physique.

L'accès au sport est un droit ! Et à Mantes-la-Jolie c'est même une priorité soutenue sans relâche par la municipalité. Cette année encore, l'offre sportive se renforce. Elle se diversifie pour s'adapter aux besoins des Mantais : enfants, adolescents, adultes, seniors, sportifs du dimanche ou pratiquants confirmés... chacun doit pouvoir trouver sa place et sa discipline.

La municipalité veut aussi sensibiliser davantage les habitants à une pratique régulière du sport, à ses bienfaits pour la santé et pour le renforcement des liens entre habitants.

Mantes-la-Jolie doit être une référence en matière de politique sportive avec le complexe sportif Haby Niaré, les nouveaux équipements, les terrains rénovés, les aides individuelles et les partenariats renforcés avec les clubs.

Avec l'Académie des Sports, la ville affirme plus que jamais sa passion pour le sport et son engagement pour rester une commune dynamique, en mouvement, où le bien-vivre passe aussi par le bien-bouger.

Excellente rentrée sportive à toutes et à tous !

Raphaël COGNET,
Maire de Mantes-la-Jolie

Karim BOURSALI,
Adjoint en charge des Sports



RATIQUE SPORTIVE POUR TOUS PRATIQU
DUS **PRATIQUE SPORTIVE POUR TOUS** PRA
DUR TOUS PRATIQUE SPORTIVE POUR TOU



L'ensemble des séances sont dispensées au Complexe Sportif Haby Niaré (CSHN),
Centre Commercial Mantes 2, 78200 Mantes-la-Jolie.

01

SÉANCES DE SPORT

(HORS VACANCES SCOLAIRES)



Enfants



Ados

De 3 à 10 ans

- ✓ Les grandes étapes du développement moteur de l'enfant (sauter, courir, attraper)
- ✓ Motricité, coordination, mobilité

Section	3 ans	4 à 5 ans
Mercredi	9h - 9h45	10h - 10h45
Samedi	9h - 9h45	10h - 10h45
Section	6 à 8 ans	9 à 10 ans
Mercredi	11h - 12h	13h45 - 14h45
Samedi	11h - 12h	12h15 - 13h15
Section	Sport-adapté	Famille
Mercredi	16h15 - 17h15	17h30 - 18h30

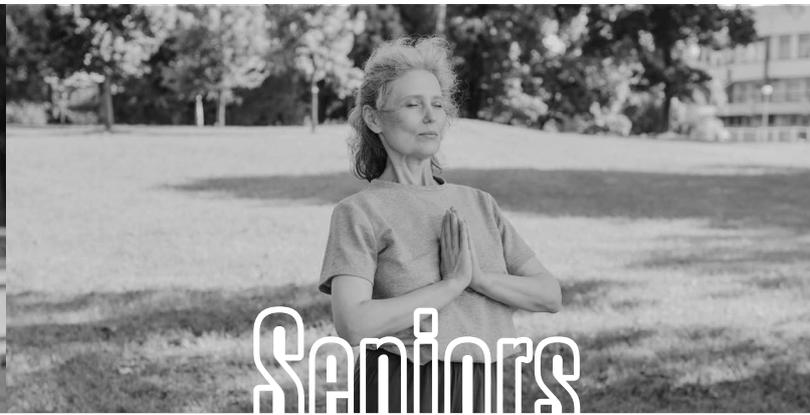
De 11 à 17 ans

- ✓ Les qualités de force et de vitesse
- ✓ Les différentes filières énergétiques

Section	11 à 14 ans	15 à 17 ans
Lundi	18h - 19h	
Mardi		18h - 19h
Mercredi	15h - 16h	
Vendredi		18h - 19h

À chaque vacances scolaires, des stages sportifs de 5 jours (du lundi au vendredi), sont proposés aux enfants âgés de 6 à 11 ans.

L'Académie des Sports propose des séances de sport adaptées à toutes les catégories d'âge.



À partir de 18 ans

- ✓ Prévention des déséquilibres posturaux
- ✓ Amélioration du système cardiovasculaire

À partir de 60 ans

- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Amélioration de la coordination et de l'équilibre

Section	Adultes	Femmes
Lundi	19h - 20h	
Mardi		19h - 20h
Mercredi	19h - 20h	
Vendredi		19h - 20h

Section	Seniors
Mardi	10h - 11h
Vendredi	10h - 11h

STAGES SPORTIFS

(PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES)

8h30 > 9h | Accueil des enfants
9h > 11h30 | Activités sportives
12h > 13h30 | Déjeuner au centre Mermoz
13h30 > 14h | Temps calme

14h > 16h | Activités sportives
16h > 16h30 | Goûter
16h30 > 17h | Départ des enfants



S'INSCRIRE AUX SÉANCES DE SPORT

Le bordereau d'inscription est à récupérer au Complexe Sportif Haby Niaré
Centre commercial Mantes 2, 78200 Mantes-la-Jolie

Inscription auprès des 3 mairies :

Hôtel de Ville - 31 rue Léon Gambetta

Mairie de quartier du Val Fourré - 1 rue la Fontaine

Mairie de quartier de Gassicourt - 1 place Paul-Bert

Du lundi au vendredi | De 9h à 12h et de 13h à 17h

Samedi | De 9h à 12h (Val Fourré et Gassicourt)

** Dans la limite des places disponibles*

Documents à fournir

Pour les adultes :

- ✓ La fiche d'inscription dûment remplie ;
- ✓ Une photocopie de la carte d'identité ;
- ✓ Une attestation d'assurance responsabilité civile ;
- ✓ Une photocopie de la carte vitale ;
- ✓ Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive.



S'INSCRIRE AUX STAGES SPORTIFS

Pour les enfants (de 6 à 11 ans)

Inscription auprès des 3 mairies
(Hôtel de Ville, Val Fourré et Gassicourt)

** Dans la limite des places disponibles*

Tout dossier incomplet ne sera pas traité. Aucune réservation et inscription n'est acceptée par téléphone ou par courrier.

Pour les enfants et 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 extrascolaire ;
- ✓ Une photocopie de la carte vitale des parents ;
- ✓ Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive.



DES SPORTS TARIFS ACADEMIE DES SPORTS
S ACADEMIE DES SPORTS TARIFS ACADEM
ORTS TARIFS ACADEMIE DES SPORTS TAR



053





**ACADÉMIE
DES
SPORTS**

Contact

 ads@manteslajolie.fr

 01 34 78 98 83