

2024/2025

Guide

DES SPORTS





Chères Cachanaises,
Chers Cachanais,

À Cachan, le sport se vit chaque jour, dans les nombreux équipements mis à disposition des habitants. Du complexe sportif au skatepark, en passant par le parcours sportif et la piscine, en 100 ans, notre Ville a su développer une offre sportive et diversifiée permettant à

chacun de pratiquer la discipline de son choix, quelles que soient sa condition physique et ses envies.

Conscients des enjeux que revêt le sport, nous avons également mis en place des dispositifs à l'attention des plus jeunes. Tout au long de l'année, la Ville organise des rencontres sportives avec ses partenaires, à l'image des Olympiades, du cross scolaire ou dans le cadre du dispositif Crok'Sport, durant les vacances d'été notamment. Par ailleurs, Cachan dispose d'une École des sports et des découvertes qui permet de s'initier, dès le plus jeune âge, à un panel d'activités encadrées par des éducateurs sportifs diplômés. De même, la pratique sportive des enfants et des jeunes est favorisée par la mise en place d'une aide financière aux familles pouvant aller jusqu'à 50 euros, au moment de l'inscription à la rentrée. Cette année, nous avons lancé la Cachanaise, une nouvelle course à travers la ville qui a été un véritable succès. La variété de l'offre sportive cachanaise est aussi portée par la vitalité du tissu associatif, comme en témoigne le forum des associations. Enfin, avec la municipalité et les différents partenaires, nous travaillons à la modernisation de nos équipements pour qu'ils puissent répondre au mieux aux besoins de toutes et tous.

Je remercie l'ensemble des membres et des bénévoles de tous les clubs et associations qui participent au rayonnement du sport à Cachan et font la force de la ville par leur engagement.

Je vous souhaite à toutes et tous une excellente rentrée sportive.

Bien fidèlement,

Hélène de Comarmond
Maire de Cachan

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'H. de Comarmond', written in a cursive style.

Sommaire

LES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS P. 7

- Les équipements ouverts au grand public
- Les équipements réservés aux associations et aux scolaires
- Les centres socioculturels

LES DISPOSITIFS SPORTIFS P. 17

- École des sports et des découvertes
- Dispositif Crok'Sport
- Dispositif Sport santé

LES AIDES EN FAVEUR DE LA PRATIQUE SPORTIVE P. 21

- Bon d'aide à la pratique sportive
- Pass jeunes
- Pass'Sport

LE PLAN D'IMPLANTATION DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFSP. 27

L'OFFRE SPORTIVE ASSOCIATIVE À CACHAN..... P. 31

- Sports individuels
- Sports collectifs
- Arts martiaux / sports de combat
- Sports de raquette
- Danse / expression corporelle
- Fitness / musculation
- Bien-être / relaxation
- Sports nautiques et aquatiques
- Handisport
- Sports baby
- Le sport dans les centres socioculturels

LES BONS RÉFLEXES SPORTIFS P. 61

- Le sport c'est la santé
- 10 réflexes en or pour préserver sa santé
- Les petits gestes du sportif éco-responsable
- J'organise un événement sportif éco-responsable



Les équipements **sportifs**

Les équipements ouverts au grand public

Complexe sportif Léo Lagrange

Le complexe sportif Léo Lagrange dispose d'un stade de football en gazon naturel, de salles spécialisées permettant de pratiquer l'escrime, la musculation, l'haltérophilie, les arts martiaux, l'expression corporelle ainsi que l'escalade. L'équipement est également doté de trois courts de tennis couverts et de deux courts en extérieur. Il est à noter que le double mur d'entraînement d'escalade et la piste d'athlétisme sont accessibles au public. Parking gratuit de 47 places en extérieur.

Horaires d'ouverture de la piste d'athlétisme hors période scolaire :

● Mardi de 17h30 à 21h30 ; jeudi de 17h30 à 21h30 ; samedi et dimanche de 9h à 19h*.

Horaires d'ouverture pendant les vacances scolaires :

● Du lundi au vendredi de 8h à 21h30, et le week-end de 9h à 19h*.

*Ces horaires peuvent être modifiés en raison de l'actualité liée aux compétitions, tournois ou stages associatifs.



25 avenue de l'Europe
Tél. : 01 41 24 09 12



Gymnase La Plaine

Le gymnase La Plaine dispose d'une salle polyvalente adaptée à la gymnastique, aux sports collectifs (hors handball) et d'un mur d'escalade à destination des associations et des scolaires. Un city stade ouvert au public complète cette offre.



15 avenue François-Rude

Stade Dumotel

Le stade Dumotel est composé d'un terrain de football synthétique et d'un panier de basket-ball en libre accès. Il dispose de toilettes publiques et d'une fontaine à eau. Les parkings Dumotel et Hénouille sont situés à proximité.

Hors vacances scolaires

● Ouvert au public du lundi au vendredi de 12h à 13h30. Le week-end, en fonction de l'actualité des matchs et autres manifestations.

Durant les vacances scolaires

● Ouvert au public, sous condition qu'il n'y ait pas de stages ou d'activités associatives, du lundi au dimanche de 9h à 18h30 (vacances de La Toussaint), de 9h à 17h30 (vacances de Noël), de 9h à 18h30 (vacances d'hiver), de 9h à 20h (vacances de printemps), de 9h à 22h (vacances d'été).



21 avenue Louis-Georgon

Piscine

La piscine est équipée de deux bassins couverts, d'un solarium entouré d'un espace vert et d'un terrain de volley. Elle propose notamment des cours pour femmes enceintes, jeunes mamans et bébés (aquamaternité et bébés nageurs), ainsi que des cours d'aquagym, aquabike, cours de natation et des séances adaptées pour les séniors. Les bassins sont surveillés en permanence par des éducateurs d'activités physiques et sportives. Cet équipement est géré par le Territoire Grand-Orly Seine Bièvre.



4 avenue de l'Europe
Tél. : 01 49 69 60 20
sortir.grandorlyseinebievre.fr



© Michel Aumercier

Parcours sportif

Le parcours sportif comprend cinq agrès de remise en forme et de renforcement musculaire sur une surface de 3 000 m² : un vélo elliptique, une balancelle, une quat machine double, des bancs à traction, un stepper twister. Cet équipement est accessible aux personnes à mobilité réduite. Le parcours sportif est une réalisation issue du budget participatif initié par la Ville.



Boulevard de la Vanne
sport.vieassociative@ville-cachan.fr

Piste bi-cross et skatepark

Le jardin Simonnin accueille une piste de bi-cross et un skatepark permettant toutes les acrobaties.

● Ouvert du lundi au dimanche de 8h30 à 19h.



Parc Simonnin (entrée par l'avenue Léon-Eyrolles)

Plateau sportif Gustave Courbet

Le plateau sportif Gustave Courbet comprend un city stade, un terrain de pétanque et une table de tennis de table.



Entrée par le jardin Courbet, à l'angle des rues des Saussaies et des Sablons

Plateau sportif Victor Hugo

Le plateau d'activités multisports Victor Hugo est équipé d'un city stade polyvalent permettant la pratique du football, du basketball et du handball. Il est doté d'un tracé d'athlétisme à trois couloirs.



2 rue Marie et Pierre-Curie (attenant au gymnase Victor Hugo)

Plateau sportif La Plaine

Le plateau sportif La Plaine comprend un city stade et une piste de course pédestre. L'entrée se fait par le rond-point du carrefour des poulets. Accès libre au public.

Circuit de la dalle du marché La Plaine

Réalisé à l'issue du budget participatif, ce circuit vélo favorise la pratique sportive des tout-petits et des petits en toute sécurité.



4 rue des Saussaies



Les équipements réservés aux associations et aux scolaires

Complexe Jesse Owens

Cet équipement possède deux salles pour la pratique de sports collectifs, un dojo, une salle de danse et une salle polyvalente.



6 avenue de l'Europe
sport.vieassociative@ville-cachan.fr

Gymnase Belle image

Le gymnase Belle image est doté d'une salle polyvalente dédiée à l'expression artistique, la musique et la danse.



24 avenue des Deux frères
sport.vieassociative@ville-cachan.fr

Gymnase Victor Hugo

Le gymnase Victor Hugo est un équipement qui permet la pratique de sports collectifs. Un dojo et une salle polyvalente complètent l'offre.



2 rue Marie et Pierre-Curie
sport.vieassociative@ville-cachan.fr

Mini club du Coteau

Cette salle polyvalente permet la pratique de la danse et d'activités artistiques.



1 rue Gaston-Audat
sport.vieassociative@ville-cachan.fr

Mini club de la Prairie

Cette salle polyvalente permet la pratique de la danse, d'activités de remise en forme et des exercices de santé.



4 rue des Peupliers
sport.vieassociative@ville-cachan.fr

Salle Geneviève Clément

Une salle polyvalente adaptée à diverses activités sportives artistiques et d'expression.



4 rue des Saussaies

Salle de tennis de table Jean-Claude Wagner

La salle de tennis de table comprend huit tables.



1 place Eustache-Deschamps
sport.vieassociative@ville-cachan.fr

Terrains de pétanque

Trois terrains de pétanque existent à Cachan, tous issus des budgets participatifs. Ces terrains de pétanque, de 4 mètres de large et 12 mètres de long, présentent une surface plane en sable stabilisé et compacte. Ils sont délimités par des bordures en bois (pin ou chêne). Ces trois terrains de pétanque sont situés : place Edouard-Herriot, à l'espace Courbet et au niveau de la promenade du Loing et du Lunain (Coulée verte), dans le prolongement de l'alignement majestueux des platanes.

Les centres socioculturels

Les centres socioculturels (CSC) ne sont pas des équipements sportifs. Toutefois, ils proposent de nombreuses activités physiques dans le cadre de leur programmation annuelle.

Ce guide répertorie les principales activités sportives proposées par les CSC (voir page 56).

CSC Cousté

● Horaires d'ouverture : lundi et mardi de 14h à 19h ; mercredi, jeudi et vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 19h30.



19 rue Cousté
Tél. : 01 45 46 67 15

CSC La Plaine

● Horaires d'ouverture : lundi de 14h à 19h, du mardi au vendredi, de 10h à 12h et de 14h à 19h.



1 allée Pierre-de-Montreuil
Tél. : 01 49 69 60 10

CSC Lamartine

● Horaires d'ouverture : lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 22h ; mardi de 14h à 22h et samedi de 10h à 17h.



Square Lamartine
Tél. : 01 49 69 61 10



Toute l'information sur l'offre des centres socioculturels sur



Les dispositifs
sportifs

École des sports et des découvertes

L'École des sports et des découvertes (ESD) propose aux enfants cachanais, scolarisés en école élémentaire, une initiation à de multiples disciplines sportives telles que l'athlétisme, le vélo, l'escalade, le skateboard, le golf, le taekwondo, le Kin-ball, le double dutch, la course d'orientation ou encore le e-sport. L'ESD propose également de nombreux ateliers de découverte autour du sport, en lien avec l'éco-citoyenneté, la santé, la citoyenneté, la culture et l'innovation.

Les activités sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés et des animateurs. Elles se déroulent au complexe sportif Léo Lagrange d'octobre jusqu'à début juillet, tous les mercredis matin de 7h30 à 12h30, hors vacances scolaires. Les activités sportives proposées se répartissent en cinq cycles, entre chaque vacance et tout au long de l'année scolaire. Les parents ont la possibilité de venir chercher leurs enfants jusqu'à 12h30 maximum.

Sur inscription préalable, les enfants peuvent prolonger l'après-midi dans un centre de loisirs. Les éducateurs sportifs assureront le transfert.



Complexe sportif Léo Lagrange
25 avenue de l'Europe
Tél. : 01 41 24 09 12
sport.vieassociative@ville-cachan.fr



Lutte contre les violences sexuelles dans le sport

La Ville mène des actions de sensibilisation contre les violences sexuelles, le harcèlement et le bizutage en milieu sportif à travers les interventions de l'association Colosse aux pieds d'argile, agréée par le ministère des Sports. En 2024, 900 élèves ont été sensibilisés, soit plus de 1 200 collégiens des classes de cinquième depuis quatre ans.

Dispositif Crok'Sport

Le dispositif Crok'sport offre un accès gratuit à la pratique sportive au sein des équipements, parcs et jardins de la ville, avec un planning pré-défini. Encadré par des animateurs, ce programme est proposé chaque année pendant les vacances d'été. Il est ouvert à tous les Cachanais.

Dispositif Sport santé

Dans le cadre de la lutte contre la sédentarité, la Ville de Cachan a initié un programme de sport sur prescription médicale destiné à promouvoir la reprise de l'activité physique chez les sédentaires les plus à risque de complications médicales. Ce programme, soutenu financièrement par la Ville, est gratuit pour les patients. Il s'adresse aux personnes de 18 à 65 ans qui pratiquent peu ou pas d'activité physique. Il est également ouvert à celles et ceux qui présentent une affection longue durée (ALD), une hypertension traitée ou encore une obésité, même modérée. Ce dispositif comprend un bilan initial individualisé, suivi d'activités physiques douces, pérennes et adaptées à la capacité de chacune.

Le programme se déroule en petit groupe de huit personnes, sur un cycle de 12 séances d'activités physiques dispensées par un éducateur spécialisé diplômé, au rythme d'une fois par semaine sur un trimestre. Les Cachanais intéressés par ce dispositif peuvent en faire la demande auprès de leur médecin généraliste exerçant à Cachan ou au sein du centre municipal de santé. Toutefois ce sont les médecins qui évaluent et orientent en définitive les patients.



Plus d'infos au 01 49 69 61 42



Les olympiades

Le temps d'une journée, chaque année au mois de juin, les élèves de CE2 fêtent l'olympisme au complexe sportif Léo Lagrange. Comme pour les Jeux olympiques, la cérémonie d'ouverture prévoit l'allumage de la flamme. De nombreuses épreuves se succèdent tout au long de la journée. Les olympiades scolaires réunissent chaque année près de 400 élèves de CE2.



Les aides
en faveur
de la pratique
sportive



Bon d'aide à la pratique sportive

Le bon d'aide à la pratique sportive est destiné aux jeunes cachanais jusqu'à 18 ans inclus. Il vise à favoriser l'accès du plus grand nombre à la pratique sportive, culturelle ou de loisirs. Un seul bon par enfant est distribué. Il peut être utilisé pour financer l'inscription de son enfant auprès d'une association cachanaise uniquement.

La famille doit connaître le nom de l'association dans laquelle l'enfant souhaite s'inscrire. L'association déduira le montant du bon de la cotisation.

Montant du bon

- 50 euros pour les familles avec un quotient familial de la tranche 1, 2, 3 ou 4 ;
- 25 euros pour les familles avec un quotient familial de la tranche 5 ou 6.

Pour obtenir le bon, les pièces justificatives suivantes sont nécessaires :

- La pièce d'identité du jeune et le livret de famille ;
- Un justificatif de domicile ;
- L'attestation d'allocation de rentrée scolaire pour les enfants scolarisés en école élémentaire. Il est également possible de fournir le quotient familial via le portail famille sur le site de la ville, ou en se rendant au service relation citoyen ;
- L'attestation de quotient familial de la Caisse d'allocations familiales (Caf) du mois d'août de l'année précédente et sur laquelle le nom de l'enfant est mentionné. Cette attestation est disponible dans l'espace "Mon compte" sur le site www.caf.fr.

La distribution des bons

La distribution des bons se déroule jusqu'au samedi 19 octobre 2024. Les bons peuvent être retirés au Forum des associations et au complexe sportif Léo Lagrange, situé 25 avenue de l'Europe, et ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h, ainsi que le samedi et dimanche de 9h à 12h et de 14h à 18h.

Télécharger la fiche d'information
sur ville-cachan.fr



Pass jeunes

La Ville permet aux jeunes Cachanais, âgés entre 14 et 25 ans, de profiter pleinement de la période estivale grâce au Pass jeunes. Celui-ci se présente sous forme d'un carnet composé de coupons permettant d'accéder à des offres gratuites ou à tarifs réduits pour des activités sportives, culturelles ou de loisirs à Paris notamment.

Le Pass jeunes est exclusivement destiné aux jeunes Cachanais, sur présentation d'une carte d'identité, du livret de famille ou de la carte étudiant et d'un justificatif de domicile.

Le retrait du Pass jeunes s'effectue début juin, au complexe sportif Léo Lagrange (25 avenue de l'Europe), du lundi au dimanche, de 9h à 12h et de 14h à 19h.



L'application LABAZ

Entièrement personnalisable, l'application LABAZ proposée par la Région Île-de-France présente de façon simple et fluide l'ensemble des bons plans, aides et dispositifs à destination de la jeunesse : coup de pouce financier pour s'inscrire à une activité sportive ou culturelle, achat d'un vélo, ou encore jeux-concours.



Pass'Sport

Le Pass'Sport est une allocation de rentrée sportive de 50 euros pour financer tout ou partie de son inscription dans une association sportive. Ce coupon de déduction est personnel et utilisable une seule fois. Il est cumulable avec les autres aides mises en place.

Le Pass'Sport s'adresse :

- aux jeunes de 6 à 17 ans révolus bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire ;
- aux jeunes de 6 à 19 ans bénéficiant de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé ;
- aux personnes de 16 à 30 ans bénéficiant de l'allocation aux adultes handicapés ;
- aux étudiants, âgés de 28 ans au plus, bénéficiaires d'une bourse de l'État de l'enseignement supérieur sous conditions de ressources, d'une aide annuelle du Crous ou d'une bourse régionale pour les formations sanitaires et sociales.

Les jeunes susceptibles de bénéficier du Pass'Sport reçoivent directement un mail avec un code personnel au cours de la dernière semaine du mois d'août. Il suffit par la suite de se présenter avec son code dans le club sportif de son choix, sous réserve des conditions d'éligibilité du club.

Les clubs sportifs éligibles sont les associations sportives et structures affiliées aux fédérations sportives agréées, à l'exclusion des fédérations scolaires, ainsi que les associations sportives, non affiliées à une fédération agréée, qui bénéficient de l'agrément SPORT ou JEP.



Le plan
d'implantation
des
équipements
sportifs



Équipements ouverts au public

- 1** Complexe Léo Lagrange
- 1a** Stade Léo Lagrange
- 1b** Tennis extérieurs et couverts
- 2** Gymnase La Plaine
- 3** Stade Dumotel
- 4** Piscine
- 5** Parcours sportif
- 6** Piste bi-cross et skate parc
- 7** Plateau sportif Gustave Courbet
- 8** Plateau sportif Victor Hugo
- 9** Plateau sportif La Plaine
- 10** Circuit de la dalle du marché La Plaine
- 11** Terrains de pétanque

Équipements réservés aux scolaires et aux associations

- 11** Complexe Jesse Owens
- 12** Gymnase Belle image
- 13** Gymnase Victor Hugo
- 14** Mini club du Coteau
- 15** Mini club de la Prairie
- 16** Salle Geneviève Clément
- 17** Salle de tennis de table Jean-Claude Wagner



L'offre
sportive
associative
à Cachan

sports individuels

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	LIEUX	JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE	CONTACT
Athlétisme	Dès 6 ans	Club olympique de Cachan (COC) - section athlétisme	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Lundi : 20h à 22h Mercredi : 14h à 20h30 Vendredi : 17h45 à 21h Dimanche : 9h à 12h30 Dimanche : 9h à 12h	Tél. : 09 52 55 79 23 http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html
Double Dutch	Enfant et adulte	Jeunesse retrouvée	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Mercredi : 14h à 17h	Tél. : 06 25 95 92 15 www.jeunesseretrouvee.fr
			Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Vendredi : 19h à 21h	
Escalade	Dès 6 ans	Odaces	Gymnase La Plaine 15 rue François-Rude	Samedi : 11h à 17h	association.odaces@gmail.com
Escrime	Dès 8 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Mardi : 17h à 18h (sabre, débutant) 18h à 19h30 (épée initiation, compétition) 19h30 à 21h (épée confirmé, compétition) Mercredi : 20h à 22h (épée adulte, débutant et confirmé) Jedi : 17h à 18h (fleuret débutant) 18h à 19h30 (épée initiation, compétition) 19h30 à 21h (épée confirmé, compétition) Vendredi : 19h à 20h30 (fleuret initiation, compétition) 20h à 22h (épée adulte, débutant, confirmé)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Gymnastique acrobatique et sportive	Dès 6 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	Gymnase La Plaine 15 rue François-Rude	Mercredi : 18h45 à 20h (de 6 à 7 ans)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
			Gymnase Victor Hugo 2 rue Marie et Pierre-Curie	Jedi : 18h15 à 20h (dès de 8 ans)	
Gym baby	3-6 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	Gymnase La Plaine 15 rue François-Rude	Samedi : 9h à 10h (3 ans) et de 10h à 11h (de 4 à 6 ans)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Gym douce	Adulte et sénior	Rythme expression danse (RED)	Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Mercredi : 14h30 à 15h30 (gym douce, adulte et sénior)	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr

sports collectifs

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	LIEUX	JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE	CONTACT
			Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	<p>Lundi : 18h à 20h [U14] 20h à 22h [sénior féminin]</p> <p>Mercredi : 19h à 22h [sénior féminin]</p> <p>Vendredi : 18h à 22h [U18] 20h30 à 22h [vétérans]</p> <p>Samedi : 9h à 12h [plateau U6-U7 ou match U14] 14h à 16h [entraînement U6-U7] 16h30 à 18h30</p> <p>Dimanche : 9h à 18h [matchs vétérans, U18 et sénior]</p>	
Football	Dès 6 ans	Club olympique de Cachan (COC) section football	Stade Dumotel 21 avenue Louis-Georgon	<p>Lundi : 17h30 à 18h45 [U8-U9] 18h45 à 20h [U10-U11]</p> <p>Mardi : 17h30 à 18h45 [U12-U13] 18h45 à 20h15 [U16] 20h30 à 22h30 [U18 et sénior féminin]</p> <p>Mercredi : 10h30 à 12h [U7] 12h45 à 14h [U8-U9] 14h15 à 15h30 [U10-U11] 15h45 à 17h [U12-U13] 17h à 18h [U13-U15 féminin] 18h à 19h30 [U14] 18h45 à 20h15 [U18] 20h30 à 22h30 [sénior]</p> <p>Jeudi : 17h45 à 18h45 [U13 féminin] 18h45 à 20h30 [U16-U18] 20h30 à 22h30 [vétérans et sénior féminin]</p> <p>Vendredi : 17h30 à 18h45 [U13 féminin] 18h45 à 20h30 [U16-U18] 20h à 22h30 [sénior]</p> <p>Samedi : 10h à 12h [matchs U10-U11 ou U8-U9] 14h à 16h [matchs U14, U12 ou U13] 17h à 19h30 [U14 ou sénior féminin]</p> <p>Dimanche : 9h à 11h [matchs vétérans] 11h à 13h [matchs U13 féminin] 13h45 à 16h [matchs U18 ou U16] 16h à 18h [matchs sénior ou U16]</p>	<p>Tél. : 09 52 55 79 23 http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html</p>
			Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	<p>Jeudi : 19h à 20h30 [jeune]</p>	

sports collectifs

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	LIEUX	JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE	CONTACT
Éveil sportif football	Dès 6 ans	Club olympique de Cachan (COC) - section football	Gymnase Victor Hugo 2 rue Marie et Pierre-Curie	Lundi : 17h à 19h (U13-U15) Samedi : 8h30 à 10h30 (baby futsal)	Tél. : 09 52 55 79 23 http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html
			Gymnase Belle image 27 rue des Deux-Frères	Mercredi : 14h à 16h (U6-U7)	
			Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Mercredi : 17h à 20h Samedi : 9h à 12h	
Handball	Handball : Dès 6 ans Hand adapté : Public adulte en situation de handicap, porteur d'un handicap mental ou psychique.	Handball club Cachan (HBCC)	Gymnase Victor Hugo 2 rue Marie et Pierre-Curie	Lundi : 19h à 21h 21h à 22h30 (sénior M2) Mardi : 18h à 19h30 (moins de 13 ans féminin) 19h30 à 21h (moins de 18 ans) 21h à 22h30 (sénior M1) Mercredi : 18h à 19h30 (- 11 ans) 19h30 à 21h (- 16 ans masculin) 21h à 22h30 (sénior féminin) Jedi : 20h à 22h (sénior) Samedi : 10h30 à 12h 12h15 à 13h45 (handball adapté) 14h à 22h30 (matches)	Tél. : 07 54 83 67 98 https://hbc-cachan.wixsite.com/hbc-cachan
Volley-ball	Dès 12 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Lundi : 18h15 à 20h30 (de 12 à 14 ans) 20h30 à 22h30 (adulte) Mercredi : 18h15 à 20h30 (de 15 à 17 ans) 20h30 à 22h30 (adulte)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr

Arts martiaux

sports de combat

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	LIEUX	JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE	CONTACT
Aïkido	Dès 6 ans	Aïki club de Cachan	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Mardi : 19h30 à 20h30 (adulte), 20h45 à 22h Vendredi : 20h à 21h30 (adulte) Samedi : 14h à 15h (enfant), 15h à 16h (ado)	Tél. : 01 46 68 13 59 www.aiki-club.com
Capoeira	Dès 4 ans	Capoeira pour tous	Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Mardi : 20h à 22h (adulte)	Tél. : 06 79 15 17 13 www.capoeiracachan.com
			Gymnase Victor Hugo 2 rue Marie et Pierre-Curie	Jeudi : 18h30 à 19h45 (plus de 11 ans), 19h45 à 21h30 (adulte)	
			Gymnase Belle-Image 27 rue des Deux-Frères	Mercredi : 17h à 17h45 (de 4 à 5 ans), 17h45 à 18h45 (de 6 à 10 ans), 18h45 à 20h (plus de 11 ans) Vendredi : 18h30 à 20h (plus de 11 ans) Dimanche : 14h à 19h	
Grappling	Dès 11 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Mardi : 19h30 à 21h30	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
			Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Mercredi : 20h30 à 22h (adulte) Samedi : 12h30 à 14h (tout public)	
			Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Jeudi : 18h à 19h (de 11 à 14 ans) 19h à 20h30 (de 15 à 17 ans) 20h30 à 22h (féminin)	
Judo	Dès 6 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Lundi : 17h à 18h30 (de 6 à 8 ans), 18h30 à 19h30 (de 12 à 14 ans), 19h30 à 20h30 (ado et adulte) Mardi : 17h30 à 18h30 (de 6 à 8 ans), 18h30 à 19h30 (de 9 à 11 ans) Mercredi : 14h à 17h45 (de 6 à 8 ans), 16h à 16h45 (baby judo), 16h45 à 17h45 (de 9 à 11 ans), 17h45 à 19h15 (de 10 à 15 ans) Jeudi : 17h à 18h30 (de 6 à 8 ans), 18h30 à 19h30 (de 12 à 14 ans), 19h30 à 21h (ado et adulte) Vendredi : 17h à 18h (de 6 à 8 ans), 18h à 19h (de 9 à 11 ans) Samedi : 9h15 à 10h, 10h à 10h45, 10h45 à 11h30 et 11h30 à 12h15 (baby judo de 4 à 5 ans)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
			Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Samedi : 14h à 17h	
			Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Lundi : 21h à 22h (ado et adulte) Mercredi : 17h45 à 19h15 (de 10 à 15 ans) Jeudi : 21h à 22h (ado et adulte) Vendredi : 19h à 20h (de 9 à 14 ans)	
Jujitsu / Self Défense	Dès 10 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe		Tél. : 01 46 68 13 59 www.aiki-club.com

Arts martiaux

sports de combat

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	LIEUX	JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE	CONTACT
Karaté	Dès 8 ans	Okinawa Goju Ryu Kenkyukai France (OGKF)	Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	<p>Lundi : Gojuryu Karatedo de 19h à 20h15 (dès 8 ans)</p> <p>Mercredi : self defense de 19h à 20h15 (enfant) de 19h à 20h45 (adulte)</p> <p>Vendredi : Gojuryu Karatedo de 19h à 20h15 (dès 8 ans) de 20h15 à 21h45 (niveau confirmé)</p>	<p>Tél. : 06 58 42 69 82 www.ogkkf.fr</p>
Karaté	Dès 6 ans	Shorei Ryu Karate Do (SRKD)	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	<p>Lundi : 19h à 20h30 (dès 10 ans) 20h30 à 22h (ceinture bleue à noire)</p> <p>Mercredi : 18h à 19h (de 6 à 9 ans) 19h à 20h30 (dès de 6 ans) 20h30 à 22h (ceinture bleue à noire)</p> <p>Jedi : 18h à 19h (de 6 à 9 ans) 19h à 20h30 (dès de 6 ans) 20h30 à 22h (ceinture bleue à noire)</p> <p>Samedi : 14h à 15h (dès de 6 ans) 15h à 17h (dès de 10 ans)</p>	<p>www.karatecachan.fr</p>
Nanbudo	Enfant et adulte	Neko Nanbudo Club	Gymnase Victor Hugo 2 rue Marie et Pierre-Curie	<p>Mardi : 18h à 20h (enfant)</p> <p>Mercredi : 18h à 19h30 (enfant) 19h30 à 22h (adulte)</p> <p>Vendredi : 18h à 20h (enfant) 20h à 22h (adulte)</p>	<p>Tél. : 06 03 99 12 46 www.nanbudo.eu/site/ neko-nanbudo-club</p>
Taekwondo	Dès 7 ans	Club de taekwondo Cachan (CTKD)	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	<p>Lundi : 17h à 17h45 (baby de 4 à 6 ans), 18h à 19h (de 7 à 11 ans)</p> <p>Mardi : 17h15 à 18h15 (de 7 à 11 ans) 18h15 à 19h15 (de 12 à 16 ans) 19h15 à 20h15 (body taekwondo) 20h15 à 21h45 (adulte)</p> <p>Vendredi : 17h15 à 18h15 (de 7 à 11 ans) 18h15 à 19h15 (de 12 à 16 ans) 19h15 à 21h45 (adulte)</p> <p>Samedi : 9h30 à 10h15 (baby de 4 à 6 ans) 12h à 12h45 (baby de 4 à 6 ans) 10h20 à 11h55 (baby de 2 à 3 ans)</p> <p>Dimanche : 10h à 12h (1 week-end sur 2)</p>	<p>Tél. : 06 04 65 38 41</p>

sports de raquette

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	LIEUX	JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE	CONTACT
Badminton	10 à 77 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	Gymnase La Plaine 15 rue François-Rude	<p>Mardi : 18h30 à 20h30 (de 12 à 18 ans, confirmé) 20h30 à 22h30 (adulte, confirmé)</p> <p>Jedi : 18h30 à 20h30 (de 12 à 18 ans) 20h30 à 22h30 (adulte)</p> <p>Vendredi : 18h30 à 20h30 (de 8 à 12 ans, débutant) 20h30 à 22h30 (adulte, jeu libre)</p> <p>Samedi : 17h à 19h (ado et adulte, jeu libre)</p> <p>Dimanche : 10h à 12h30 (ado et adulte, jeu libre)</p>	<p>Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr</p>
Tennis	Dès 8 ans	Sporting tennis Cachan	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	<p>Cours collectifs : mercredi de 14h à 15h et le samedi de 9h (de 8 à 10 ans)</p> <p>Jedi : 17h30 à 19h et samedi de 12h à 13h30 (de 11 à 12 ans)</p> <p>Mercredi : 13h30 à 15h et le samedi de 12h à 13h30 (dès de 13 ans)</p>	<p>Tél. : 07 49 10 77 32 www.sporting-tennis-cachan.com</p>
	Sénior	Club des retraités de la Plaine		<p>Lundi : 9h à 12h</p> <p>Mercredi : 9h à 12h</p> <p>Vendredi : 17h30 à 19h30</p> <p>Samedi : 8h30 à 11h</p>	<p>www.csclseniorcachan.fr/</p>
Tennis de table	Ado et adulte	Club olympique de Cachan (COC) - section tennis de table	Salle Jean-Claude Wagner 1 Place Eustache-Deschamps	<p>Lundi : 17h15 à 18h15 (initiation) 18h15 à 19h45 (moins de 18 ans, confirmé) 19h45 à 21h15 (adulte avec coach) 21h15 à 22h45 (libre)</p> <p>Mardi : 18h à 19h30 (initiation) 19h45 à 21h15 (sénior en loisirs, confirmé) 21h15 à 22h45 (libre)</p> <p>Mercredi : 16h à 17h (initiation jusqu'à 10 ans) 17h à 18h15 (initiation) 18h15 à 19h45 (moins de 18 ans, confirmé) 20h à 22h (sénior)</p> <p>Jedi : 17h45 à 18h45 (initiation) 18h45 à 20h15 de 20h15 à 21h30 (sénior)</p> <p>Vendredi : 19h30 à 00h30 (sénior, compétition)</p> <p>Samedi : 11h à 12h (moins de 10 ans, initiation)</p> <p>Dimanche : 10h à 12h (adulte en loisirs, moins de 18 ans en compétition)</p>	<p>Tél. : 09 52 55 79 23 http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html</p>

danse

expression corporelle

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	LIEUX	JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE	CONTACT
Claquettes	Dès 7 ans Cours mixtes	Claqu't vous !	Mini club du Coteau Rue Gaston-Audat	Vendredi : 18h à 22h30	https://claqutvous.wixsite.com/website
Danse antillaise	Non-mentionné	Mi' Yo	Salle du marché 4 rue des Saussaies	Lundi : 20h à 22h	
Danse classique	Dès 5 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Mercredi : 14h à 16h [de 7 à 8 ans] 16h à 17h de 9 à 11 ans] 17h à 18h15 [de 11 à 18 ans] 20h15 à 21h45 [adulte avancé] Samedi : 9h30 à 10h30 [de 6 à 7 ans] 10h30 à 11h30 [6 ans] 11h30 à 12h30 [5 ans]	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Danse Country	Adulte	Centre communal d'action sociale (CCAS)	Mini club du Coteau Rue Gaston-Audat	Jeudi : 16h à 17h	Tél. : 01 49 69 15 70
Danse / Expression corporelle	Enfant et adulte	De la tête aux pieds	Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Jeudi : 18h à 20h15	delateteauxpieds2013@gmail.com
			Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Jeudi : 20h30 à 22h [adulte]	
Danse Jazz	Dès 6 ans	Corps et Âmes	Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Lundi : 18h à 22h	
			Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Mardi : 17h à 18h30 [de 6 à 7 ans, initiation] 18h30 à 19h30 [de 10 à 11 ans] 19h30 à 20h30 20h30 à 22h [adulte, intermédiaire et avancé] Jeudi : 17h à 18h [de 6 à 7 ans, initiation] 18h à 19h [de 6 à 7 ans, initiation] 19h à 20h30 [de 6 à 7 ans, initiation] Vendredi : 17h à 22h Samedi : 9h à 12h	www.corpsetamedanse.com

danse

expression corporelle

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	LIEUX	JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE	CONTACT
Salsa, rock, bachata, rock acrobatique, lindy hop, line danse, danses de salon, Zumba...	Ado et adulte	Ola Rock	Mini club du Coteau Rue Gaston-Audat	Lundi : 19h à 20h (bachata, débutant) 20h à 21h (bachata, intermédiaire) 20h30 à 22h (salsa cubaine, intermédiaire) Mercredi : 12h à 13h (line danse, tout public) 19h à 20h (rock, débutant) 20h à 21h (rock, intermédiaire) 21h à 22h (rock, pratique encadrée) Samedi : 10h à 11h (danse de salon, tout public) 11h à 12h (danse de salon, tout public) 12h à 13h (danse de salon, tout public)	Tél. : 06 64 98 97 82 www.olarock.com
			Gymnase Belle image 27 rue des Deux-Frères	Mardi : 18h à 19h (line danse, tout public) 19h à 20h (line danse, tout public) 20h à 22h (rock acrobatique, tout public) Mercredi : 20h à 22h30 Jeudi : 20h à 21h (rock artistique et rock sauté, tout public) 20h à 22h (rock acrobatique, tout public) Samedi : 10h à 14h (zumba, tout public) Dimanche : 10h à 14h (stage, répétition)	
			Salle du marché 4 rue des Saussaies	Jeudi : 19h30 à 20h30 (lindy hop et charleston, débutant) 20h30 à 21h30 (lindy hop et charleston, intermédiaire)	
			Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Vendredi : 19h à 21h	
Danse orientale	Non-mentionné	Yad Fel Yad	Mini club du Coteau Rue Gaston-Audat	Lundi : 18 à 19h Mercredi : 9h à 13h	Tél. : 06 64 98 97 82 yadelyad@gmail.com
Danse traditionnelle africaine	Ado et adulte	Compagnie Wendinmi	Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Jeudi : 18h à 22h	www.ciewendinmi.com

danse

expression corporelle

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	LIEUX	JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE	CONTACT
Hip-Hop, raga, danse orientale, kizomba	Dès 4 ans	U Dance School	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Lundi : 18h à 19h (de 6 à 10 ans) 19h à 20h30 (de 10 à 14 ans) 20h30 à 22h (adulte, débutant)	Tél. : 06 17 39 86 71 www.udanceschool.com
			Gymnase Belle image 27 rue des Deux-Frères	Lundi : 18h à 19h30 (de 8 à 13 ans)	
			Mini club du Coteau Rue Gaston-Audat	Mardi : 19h à 20h30 (de 10 à 14 ans), 20h30 à 22h (ado et adulte, féminin) Mercredi : 16h à 16h45 (baby de 4 à 5 ans) 17h à 18h (de 6 à 8 ans) 18h à 19h (de 8 à 10 ans)	
Modern' jazz	Dès 4 ans	Rythme expression danse (RED)	Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Lundi : 19h à 20h (Pilates), 20h15 à 21h15 (yoga) Mardi : 16h30 à 17h15 (éveil corporel, de 4 à 5 ans) 17h15 à 18h15 (initiation danse, de 5 à 6 ans) 18h15 à 19h30 (danse modern' jazz, de 9 à 11 ans) 19h30 à 20h30 (ado et adulte, stretching) 20h30 à 21h45 (modern' jazz, dès 16 ans, débutant et intermédiaire) Mercredi : 14h30 à 15h30 (gym douce, adulte et sénior) 15h30 à 16h30 (initiation danse, de 5 à 6 ans) 17h15 à 18h15 (danse modern' jazz, de 7 à 8 ans) 18h15 à 19h30 (danse modern' jazz, de 12 à 15 ans, intermédiaire) 19h30 à 21h (danse modern' jazz, dès 16 ans, intermédiaire) 21h à 22h (renforcement musculaire)	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachen.fr
			Mini club du Coteau Rue Gaston-Audat	Jeudi : 18h30 à 21h30 (yogalates, ado et adulte)	

Fitness musculation

Bien-être relaxation

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	LIEUX	JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE	CONTACT
Body fitness	Tout public	Amicale laïque de Cachan (ALC)	Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Mercredi : 19h à 20h	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Musculation Haltérophilie Renforcement musculaire	Ado et adulte	Cachan haltérophilie musculation (CHM)	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Lundi : 17h30 à 21h30 (haltérophilie et musculation) Mardi : 10h à 12h (haltérophilie et musculation), 17h30 à 21h30 (haltérophilie et musculation) Mercredi : 17h à 21h30 (haltérophilie et musculation) Jeudi : 10h à 12h (haltérophilie et musculation), 17h30 à 21h30 (haltérophilie et musculation) Vendredi : 17h30 à 21h30 (haltérophilie et musculation) Samedi : 10h à 15h (haltérophilie et musculation) Dimanche : 10h à 15h (haltérophilie et musculation) Samedi : 10h à 12h (renforcement musculaire)	cachan.hm@gmail.com
	Ado et adulte	Rythme expression danse (RED)	Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Mercredi : 21h à 22h (renforcement musculaire)	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr
Pilates	Accessible aux débutants	Amicale laïque de Cachan (ALC)	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Lundi : 20h à 22h Mercredi : 18h15 à 19h15, 19h15 à 20h15, 20h45 à 22h	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
	Ado et adulte	Rythme expression danse (RED)	Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Lundi : 19h à 20h	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr
Qi Gong	Adulte	Amicale laïque de Cachan (ALC)	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Mardi : 12h15 à 13h30 Jeudi : 12h15 à 13h30	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Stretching postural	Adulte et ado	Amicale laïque de Cachan (ALC)	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Mercredi : 16h30 à 17h30, 18h à 19h, 19h à 22h	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Stretching	Ado et adulte	Rythme expression danse (RED)	Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Mardi : 19h30 à 20h30 (stretching, ado et adulte)	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr/
Taïso	Adulte	Amicale laïque de Cachan (ALC)	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Mercredi : 19h15 à 20h30	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Yoga	Adulte	Amicale laïque de Cachan (ALC)	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Lundi : 9h45 à 11h Mardi : 18h30 à 19h45, 20h à 21h15 Jeudi : 9h45 à 11h, 11h à 12h15, 18h30 à 19h45, 20h à 21h15	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
	Ado et adulte	Rythme expression danse (RED)	Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Lundi : 20h15 à 21h15	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr
Yogalates	Ado et adulte	Rythme expression danse (RED)	Mini club du Coteau Rue Gaston-Audat	Jeudi : 18h30 à 21h30 (ado et adulte)	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr

sports nautiques et aquatiques

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	LIEUX	JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE	CONTACT
Aquabike	Non-mentionné	Club des nageurs (CNC)	Piscine de Cachan 4 avenue de l'Europe	Jeudi : 19h30 à 20h30	
Aquagym	Non-mentionné	Club des nageurs (CNC)	Piscine de Cachan 4 avenue de l'Europe	Jeudi : 18h30 à 19h30	
Canoë-Kayak	Non-mentionné	Effort et Joie	Piscine de Cachan 4 avenue de l'Europe	Jeudi : 20h30 à 22h30	www.effortetjoie.com
Natation	Dès 6 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Piscine de Cachan 4 avenue de l'Europe	Mardi : 19h à 20h [dès de 6 ans et ado] 20h à 21h [adulte]	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Natation Aquagym Aquabike	Non-mentionné	Club des nageurs (CNC)	Piscine de Cachan 4 avenue de l'Europe	Lundi : 19h à 21h [compétition] Mardi : 17h à 19h, 17h à 19h Mercredi : 14h à 19h, 14h à 15h30, 15h30 à 19h, 19h à 20h Jeudi : 17h à 18h30 18h30 à 19h30 [aquagym] 19h30 à 20h30 [aquabike] 17h à 20h30 Vendredi : 18h à 20h Samedi : 9h à 13h, 12h à 13h	http://cncachan.free.fr/
Plongée sous-marine	Dès 15 ans	Club subaquatique de Cachan	Piscine de Cachan 4 avenue de l'Europe	Lundi : 20h à 22h30 [cours de plongée et apnée] Mercredi : 19h à 20h30 [nage] 20h à 22h30 [cours de plongée et apnée]	www.cscasso.fr

handisport

Association handisport	Personnes sourdes et malentendantes	Les tournois du silence	Gymnase La Plaine 15 rue François-Rude	Dimanche : 14h à 18h	Tél. : 07 69 35 19 55 msaci@lestournoisdusilence.fr
Hand adapté	Public adulte en situation de handicap, porteur d'un handicap mental ou psychique.	Handball Club Cachan (HBCC)	Gymnase Victor Hugo 2 rue Marie et Pierre-Curie	Samedi : 12h30 à 13h45 [hand adapté]	Tél. : 07 54 83 67 98 https://hbc-cachan.wixsite.com/hbc-cachan

sports baby

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	LIEUX	JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE	CONTACT
Baby taekwondo	Dès 2-3 ans	Club de Taekwondo Cachan (CTKD)	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Lundi : 17h à 17h45 (de 4 à 6 ans) Samedi : 9h30 à 10h15 (de 4 à 6 ans) 10h20 à 11h05 (de 2 à 3 ans) 11h05 à 11h55 (de 2 à 3 ans) 12h à 12h45 (de 4 à 6 ans)	www.ctkd-cachan.com
Capoeira	4-5 ans	Capoeira pour tous	Gymnase Belle image 27 rue des Deux-Frères	Mercredi : 17h à 17h45 (de 4 à 5 ans)	Tél. : 06 79 15 17 13 www.capoeiracachan.com
éveil corporel	4-5 ans	Rythme expression danse (RED)	Complexe Jesse Owens 6 avenue de l'Europe	Mercredi : 16h30 à 17h15	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr
Gym baby	3 à 6 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	Gymnase La Plaine 15 rue François-Rude	Samedi : 9h à 10h (3 ans), 10h à 11h (de 4 à 6 ans)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Hip-Hop, raga, danse orientale, kizomba]	4-5 ans	U Dance School	Mini club du Coteau Rue Gaston-Audat	Mercredi : 16h à 16h45	Portable : 06 17 39 86 71 Portable : 06 15 88 77 14
Judo	4-5 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	Complexe Léo Lagrange 25 avenue de l'Europe	Mercredi : 16h à 16h45 (baby judo) Samedi : 9h15 à 10h (de 4 à 5 ans) 10h à 10h45 (de 4 à 5 ans) 10h45 à 11h30 (de 4 à 5 ans) 11h30 à 12h15 (de 4 à 5 ans)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr

Le sport dans les centres socioculturels

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	LIEUX	JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE	CONTACT
Danse jazz	Dès 4 ans	Corps et Âmes	CSC La Plaine 1 allée Pierre-de-Montreuil	Lundi : 18h à 22h	Tél. : 01 49.69.60.10 www.agaesccl.fr/csc-la-plaine
Gym douce	Tout public	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCC)	CSC La Plaine 1 allée Pierre-de-Montreuil	Mardi : 15h30 à 16h30	Tél. : 01 49.69.60.10 www.agaesccl.fr/csc-la-plaine
Marche nordique	Tout public	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCC)	CSC La Plaine 1 allée Pierre-de-Montreuil	Jeudi : 9h30 à 11h30 (1 semaine sur 2)	Tél. : 01 49.69.60.10 www.agaesccl.fr/csc-la-plaine
Pilates	Tout public	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCC)	CSC La Plaine 1 allée Pierre-de-Montreuil	Mercredi : 19h à 20h	Tél. : 01 49.69.60.10 www.agaesccl.fr/csc-la-plaine
Taïchi	Adulte	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCC)	CSC La Plaine 1 allée Pierre-de-Montreuil	Mardi : 17h30 à 18h45 Mercredi : 17h30 à 18h45	Tél. : 01 49.69.60.10 www.agaesccl.fr/csc-la-plaine
Taïchi, Yoga, Chi Kung	Adulte	Compass	CSC La Plaine 1 allée Pierre-de-Montreuil	Vendredi : 10h à 11h	Tél. : 01 49.69.60.10 www.agaesccl.fr/csc-la-plaine
Danse bretonne	Tout public	Cercle Diaouled An Draonienn	CSC Lamartine 4 square Lamartine	Mercredi : 20h30 à 22h30	Tél. : 01 49 69 61 10 www.agaesccl.fr/csc-lamartine
Danse country	Adulte	Adamusa	CSC Lamartine 4 square Lamartine	Jeudi : 14h à 15h30	Tél. : 01 49 69 61 10 www.agaesccl.fr/csc-lamartine
Danse en ligne	Adulte	Association culturelle vietnamienne (ACVN)	CSC Lamartine 4 square Lamartine	14h à 17h [contacter l'association pour connaître le jour]	Tél. : 01 49 69 61 10 www.agaesccl.fr/csc-lamartine
Danse orientale	Non-mentionné	Yad Fel Yad	CSC Lamartine 4 square Lamartine	Vendredi : 18h à 21h30	Tél. : 01 49 69 61 10 www.agaesccl.fr/csc-lamartine
Futsal	11-15 ans et 16 ans et +	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCC)	CSC Lamartine 4 square Lamartine	Vendredi : 17h30 à 18h30 (de 11 à 15 ans), 20h30 à 22h30 (dès 16 ans)	Tél. : 01 49 69 61 10 www.agaesccl.fr/csc-lamartine

Le sport dans les centres socioculturels

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	LIEUX	JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE	CONTACT
Hip-Hop, Raga, Danse orientale, Kizomba]	15-18 ans	U Dance School	CSC Lamartine 4 square Lamartine	Jeudi : 19h à 20h30 (de 15 à 18 ans)	Tél. : 01 49 69 61 10 www.agaesccl.fr/csc-lamartine
Pilates	Tout public	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCCL)	CSC Lamartine 4 square Lamartine	Mercredi : 17h à 20h	Tél. : 01 49 69 61 10 www.agaesccl.fr/csc-lamartine
Qi Gong	Adulte	Association culturelle vietnamienne (ACVN)	CSC Lamartine 4 square Lamartine	Jeudi : 14h à 17h Vendredi : 14h30 à 16h	Tél. : 01 49 69 61 10 www.agaesccl.fr/csc-lamartine
Danse et bien être	Adulte	Adamusa	CSC Lamartine 4 Square Lamartine	16h15 à 17h30 [contacter l'association pour connaître le jour]	Tél. : 01 49 69 61 10 www.agaesccl.fr/csc-lamartine
Sophrologie	Tout public	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCCL)	CSC Lamartine 4 square Lamartine	Mardi : 14h à 15h	Tél. : 01 49 69 61 10 www.agaesccl.fr/csc-lamartine
Yoga	Tout public	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCCL)	CSC Lamartine 4 square Lamartine	Mardi : 18h à 19h (débutant), 19h15 à 20h45 (confirmé)	Tél. : 01 49 69 61 10 www.agaesccl.fr/csc-lamartine
Hip-Hop, raga, danse orientale, kizomba]	15-18 ans	U Dance School	Maison Cousté 19 rue Cousté	Mercredi : 17h30 à 19h30 (de 15 à 18 ans)	Tél. : 01 45 46 67 15 www.agaesccl.fr/la-maison-couste
Relaxation	Non-mentionné	Association culturelle vietnamienne (ACVN)	Maison Cousté 19 rue Cousté	Lundi : 18h à 19h	Tél. : 01 45 46 67 15 www.agaesccl.fr/la-maison-couste
Sophrologie	Tout public	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCCL)	Maison Cousté 19 rue Cousté	Vendredi : 11h à 12h	Tél. : 01 45 46 67 15 www.agaesccl.fr/la-maison-couste
Sports en famille	Tout public	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCCL)	Maison Cousté 19 rue Cousté	Samedi : 1 samedi par mois, selon le programme (ateliers à faire avec votre enfant, avec ou sans intervenant)	Tél. : 01 45 46 67 15 www.agaesccl.fr/la-maison-couste



Les bons

réflexes

sportifs



Le sport c'est la santé



10 réflexes en or POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 3 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min. lors de mes activités sportives.
- 5 Je bois trois à quatre gorgées d'eau toutes les 30 min. d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C , ou au-dessus de 30°C , ainsi que lors des pics de pollution.
- 7 Je ne fume pas, en tout cas, jamais dans les deux heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.
- 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication.
- 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre et courbature).
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes, et 45 ans pour les femmes.



Les petits gestes

DU SPORTIF ÉCO-RESPONSABLE

JE PRENDS UNE GOURDE

J'évite les bouteilles jetables.

J'AGIS POUR LE « MIEUX VIVRE ENSEMBLE »

Je sensibilise mes équipiers aux pratiques éco-responsables.

JE DONNE UNE SECONDE VIE À MON MATÉRIEL

– en le réparant
– en le vendant
– en le donnant

JE RESPECTE MON ENVIRONNEMENT

– J'utilise les sentiers et les chemins balisés
– je fais attention de ne pas piétiner la végétation.



JE PRÉFÈRE LES MODES DE DÉPLACEMENTS DOUX

Pour me rendre sur le lieu de mon activité, je prends le vélo, la trottinette...

JE PRATIQUÉ LE PLOGGING

Le plogging nous vient de Suède, il consiste à ramasser les déchets durant sa pratique sportive. C'est bon pour la santé et pour la planète !

J'organise un événement

SPORTIF ÉCO-RESPONSABLE



JE LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



- ✓ Je propose des aliments en vrac
- ✓ J'anticipe le nombre de collations ou de repas à prévoir
- ✓ J'organise une distribution des restes
- ✓ Je propose différentes portions en fonction de l'appétit de chacun

JE NE DISTRIBUE PLUS DE TENUES NEUVES



- ✓ Distribution optionnelle des textiles
- ✓ Invitation des participants à apporter leurs propres affaires

JE GÉNÉRALISE LE SYSTÈME DE TRI



- ✓ Mise en place de points de collecte
- ✓ Communication claire des consignes de tri

JE PASSE À L'EAU DU ROBINET ET SUPPRIME LA VAISSELLE JETABLE



- ✓ Incitation des participants à venir avec leur gourde
- ✓ Privilégier la vaisselle réutilisable

J'INFORME SUR MA DÉMARCHE ZÉRO DÉCHET



- ✓ Affichage des engagements en amont et pendant l'événement

JE PROLONGE LA DURÉE DE VIE DE MES ÉQUIPEMENTS



- ✓ Location, emprunt, mutualisation ou achat de matériel de seconde main

