

2025/2026

# Guide DES SPORTS







© Mathieu Delmeire

Chères Cachanaises,  
Chers Cachanais,

**D**epuis toujours, le sport tient une place centrale dans la vie de notre ville. Bien plus qu'un atout pour la santé, il permet de développer la persévérance et le goût de l'effort. Il crée aussi du lien entre générations, entre quartiers, entre habitants. C'est pour toutes ces raisons que la Ville continue de proposer une offre

sportive variée, accessible à toutes et à tous.

Tout au long de l'année, nous mettons en place, avec l'aide de nos partenaires, une série d'événements comme les Olympiades et le cross scolaire. En outre, notre dispositif innovant, Crok'Sport, offre un accès gratuit à des activités sportives encadrées, utilisant pleinement les infrastructures du territoire communal. Soucieuse de rendre le sport accessible à tous, la municipalité renforce également son engagement en proposant des bons de soutien pouvant atteindre 50 €. La deuxième édition de La Cachanaise a aussi rencontré un franc succès : plus de 500 participantes et participants ont pris part à cette course gratuite et ouverte à tous, en plein cœur de la ville.

Notre commune participe également au dispositif national « Le Savoir Rouler à Vélo », qui favorise l'autonomie et la pratique du vélo chez les enfants. En 2025, 320 élèves de CM1 ont ainsi obtenu leur « permis vélo » à Cachan. En outre, la modernisation de nos équipements sportifs se poursuit. Au stade Dumotel, de nouveaux vestiaires seront construits afin de mieux répondre aux besoins des usagers. La construction d'une nouvelle piscine intercommunale marque également une étape importante. Le projet, soutenu par le Grand-Orly Seine Bièvre, intégrera des enjeux environnementaux comme la réduction de la consommation d'eau et d'énergie, ainsi qu'une intégration urbaine favorisant la mobilité douce. Les travaux devraient débuter en 2027.

Par toutes ces actions et investissements, Cachan affirme sa volonté de faire du sport un levier essentiel de bien-être et de vitalité pour toutes et tous. Je remercie chaleureusement nos partenaires, les membres et bénévoles des clubs et associations sportives, dont l'engagement est essentiel au rayonnement du sport à Cachan.

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

Bien fidèlement,

**Hélène de Comarmond**  
Maire de Cachan

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



# Sommaire

## LE PLAN D'IMPLANTATION DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS ..... P. 7

### LES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS ..... P. 11

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

### LES DISPOSITIFS SPORTIFS ..... P.21

- École des sports et des découvertes
- Dispositif piscine loisirs seniors
- Dispositif Crok'Sport
- Dispositif Sport santé
- Dispositif Savoir Rouler à Vélo

### LES AIDES EN FAVEUR DE LA PRATIQUE SPORTIVE .....P. 25

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

## 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

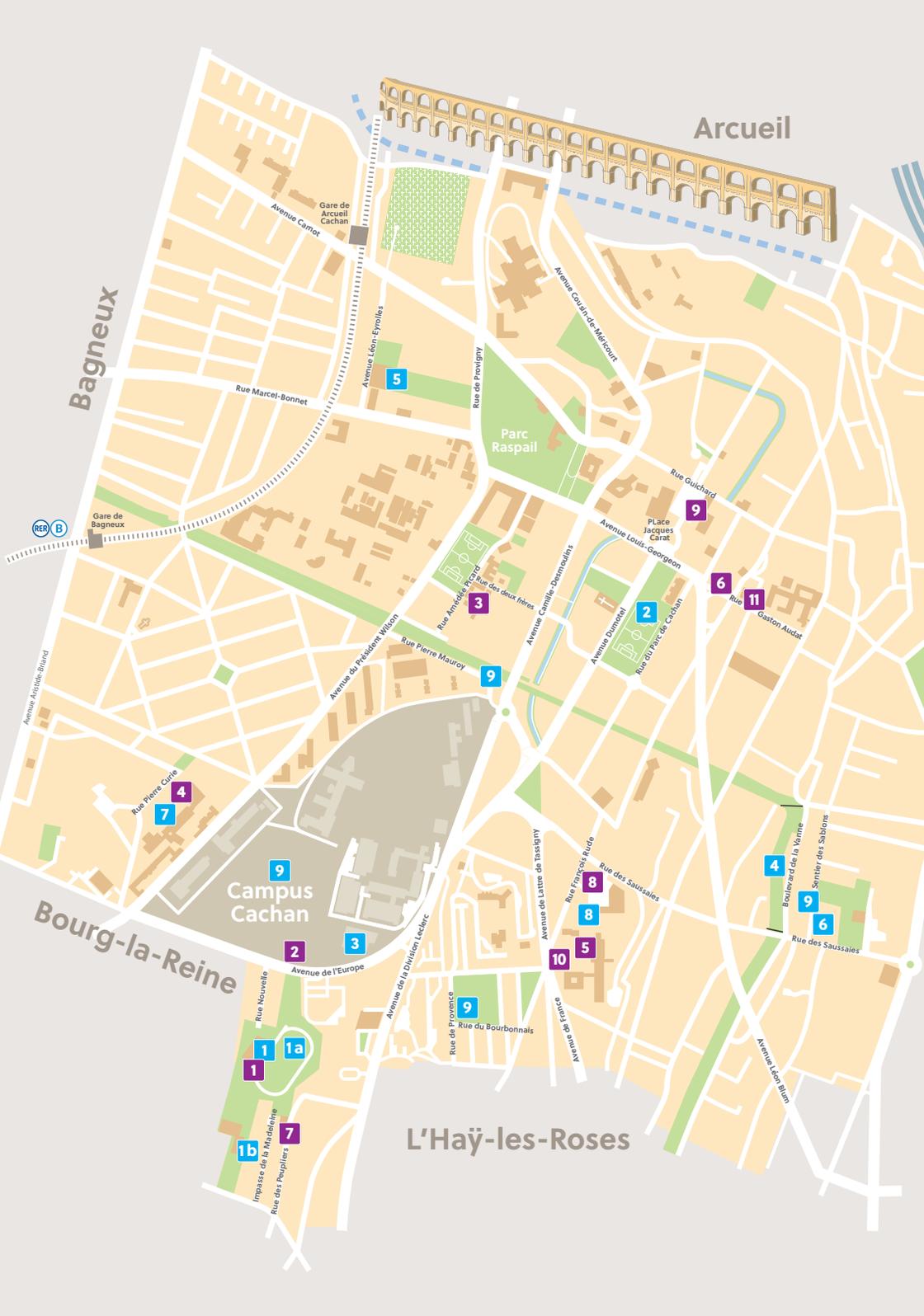
### LES BONS RÉFLEXES SPORTIFS ..... P. 45

- 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



**Le plan**  
d'implantation  
des  
**équipements**  
**sportifs**



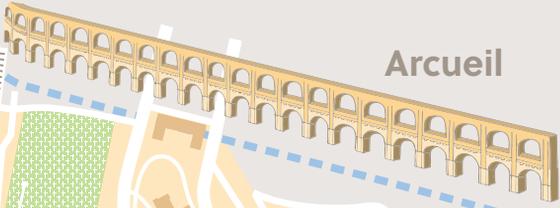


Arcueil

Bagnex

Bourg-la-Reine

L'Haÿ-les-Roses



Parc Raspail

Campus Cachan



5

9

6

11

9

2

7

4

2

3

1a

1

1b

7

9

10

5

8

6

4

9

6



Villejuif



## Équipements ouverts au public

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

## Équipements réservés aux scolaires et aux associations

- 1** Complexe Léo Lagrange
- 2** Complexe Jesse Owens
- 3** Gymnase Belle Image
- 4** Gymnase Victor Hugo
- 5** Gymnase La Plaine
- 6** Mini club du Coteau
- 7** Mini club de la Prairie
- 8** Salle Geneviève Clément
- 9** Salle de tennis de table Jean-Claude Wagner
- 10** Plateau sportif La Plaine
- 11** Plateau sportif du coteau



The background features abstract geometric shapes. In the upper left, a black L-shaped line forms a corner, with three horizontal lines extending to the right. Below this, a single green horizontal line is positioned. The main title 'Les équipements sportifs' is centered, with 'Les équipements' in black and 'sportifs' in green. Below the title, a black horizontal line is on the left, and a green horizontal line is on the right. In the lower right, a series of five parallel, curved lines (two black and three green) curve upwards and to the right, resembling a stylized corner or a set of tracks.

# Les équipements sportifs

# Les équipements ouverts au grand public

## Complexe sportif Léo Lagrange

Le complexe sportif Léo Lagrange dispose d'un stade de football avec un revêtement en gazon synthétique. Il est également doté de trois courts de tennis couverts et de deux courts extérieurs. 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. (Sous réserve de l'actualité liée aux compétitions, tournois et stages associatifs).

### 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



## Stade Dumotel

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

### Hors vacances scolaires

➊ 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

➋ 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 d'automne], de 9h à 17h30 [vacances de fin d'année], 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

## Piste bi-cross et skatepark

Le jardin Simonnin accueille une piste de bi-cross. Le skatepark a été agrandi avec l'ajout de modules de glisse.

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



Parc Simonnin [entrée par l'avenue Léon-Eyrolles]

## Parcours sportif

Le parcours sportif comprend cinq agrès de remise en forme et de renforcement musculaire sur une surface de 3 000 m<sup>2</sup> : un vélo elliptique, une balancelle, une machine de squat 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

## 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 (aquaternité 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 Grand-Orly Seine Bièvre.



4 avenue de l'Europe  
Tél. : 01 49 69 60 20  
[sortir.grandorlyseinebievre.fr](http://sortir.grandorlyseinebievre.fr)



---

## 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)

---

## Circuit de la dalle de La Plaine

Fruit d'un projet voté lors du budget participatif, ce circuit vélo favorise la pratique sportive des tout-petits et des petits en toute sécurité.



4 rue des Saussaies

---

## 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 des platanes.

Un nouveau terrain de pétanque temporaire a été créé au sein du Campus Cachan, dans la rue Marie-Claude Vaillant Couturier (auparavant dénommée allée des platanes).

# Les équipements réservés aux associations et aux scolaires

## Complexe sportif Léo Lagrange

Si le stade est ouvert au grand public, ses équipements peuvent aussi être réservés pour des associations et scolaires : stade, salles spécialisées permettant de pratiquer l'escrime, la musculation, les arts martiaux, l'expression corporelle, murs d'escalade.



25 avenue de l'Europe



---

## 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

---

## 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

---

## Gymnase La Plaine

Le gymnase La Plaine dispose d'une salle polyvalente adaptée à la gymnastique, aux sports collectifs (hors handball).



15 avenue François-Rude

---

## 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

---

## Mini club du Coteau

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



1 rue Gaston-Audat

---

## 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

---

## Salle Geneviève Clément

Cette salle polyvalente est adaptée à diverses activités sportives et d'expression artistique.



4 rue des Saussaies

---

## Salle de tennis de table Jean-Claude Wagner

Cette salle de tennis de table en centre ville comprend huit tables.



1 place Eustache-Deschamps

## Plateau sportif La Plaine

Le plateau sportif La Plaine comprend un city stade et une piste de course pédestre.



Rond-point du carrefour des Poulets

## Plateau sportif du Coteau

Le plateau sportif du Coteau dispose d'un terrain de basket et d'un terrain de foot.



Rue Gaston-Audat

## Les centres socioculturels

Si les centres socioculturels (CSC) ne sont pas des équipements sportifs, ils proposent toutefois de nombreuses activités physiques dans le cadre de leur programmation annuelle. Ce guide répertorie les principales activités sportives proposées par les CSC (voir pages 41, 42 et 43).

### CSC Maison Cousté

● Horaires d'ouverture :  
lundi et jeudi  
de 14h à 21h ;  
mardi, mercredi et vendredi  
de 9h30 à 12h30 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

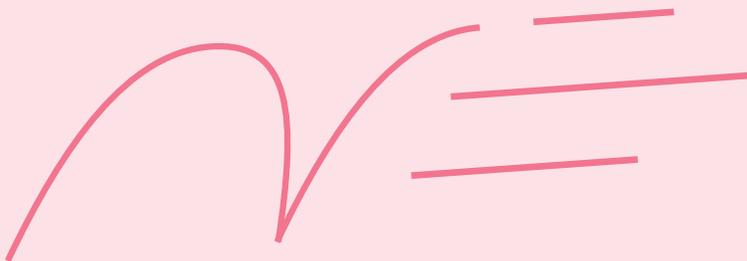






— Les dispositifs

— **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. 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 du 17 septembre au 24 juin, tous les mercredis matin de 7h30 à 12h30, hors vacances scolaires.

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



## Dispositif piscine loisirs séniors

Le dispositif piscine loisirs séniors offre aux retraités cachanais un accès gratuit chaque mercredi matin à la piscine municipale. Chaque séance comprend de la natation libre dans le grand bassin ainsi que des séances d'aquagym, avec la possibilité de cumuler les deux activités sur la même matinée.

Les inscriptions s'effectuent à partir du 1<sup>er</sup> septembre les lundis et les mardis matin de 10h à 12h au 2 rue Galliéni, sur présentation d'un justificatif de domicile, d'une attestation de retraite, d'une pièce d'identité et d'une photo pour la carte, valable quatre ans.



Piscine de Cachan, 4 avenue de l'Europe  
Tél. : 01 49 69 60 20 – 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 2025, la 5<sup>e</sup> édition portera à 1 500 le nombre d'élèves de 5<sup>e</sup> des collèges Victor Hugo et Paul Bert sensibilisés à la lutte contre les violences sexuelles, les dangers du numérique et du bizutage.

## Dispositif Crok'Sport

Le dispositif Crok'Sport offre, lors des vacances scolaires d'été, un accès gratuit à la pratique sportive au sein des équipements, parcs et jardins de la ville pour pratiquer un sport, ou s'initier, dans le cadre d'une pratique encadrée par des animateurs. Futsal, taïso, pilates, hip-hop, gym... l'offre est large et s'adresse aux Cachanaises et Cachanais de tout âge. Encadré par des animateurs, ce programme est proposé chaque année et ouvert à tous les Cachanais.

## Dispositif Sport santé

Dans le cadre de la lutte contre la sédentarité, la Ville de Cachan propose un programme de sport sur prescription médicale destiné à promouvoir la reprise de l'activité physique chez les personnes 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.

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 peuvent en faire la demande auprès de leur médecin généraliste. Toutefois ce sont les médecins qui évaluent et orientent en définitive les patients.



Plus d'infos au 01 49 69 61 42

## Dispositif Savoir Rouler à Vélo

Le dispositif « Savoir Rouler à Vélo » a été mis en place par l'État pour permettre aux enfants de bénéficier des apprentissages nécessaires à une réelle autonomie à vélo, en vue de leur entrée au collège. En 2025, la Ville de Cachan a inscrit dans ce dispositif l'ensemble des classes de CM1, soit plus de 300 élèves.

Objectif : qu'ils apprennent à se déplacer à vélo en toute sécurité et privilégient ce mode de déplacement, qui présente des bénéfices tant pour la planète que pour leur santé.



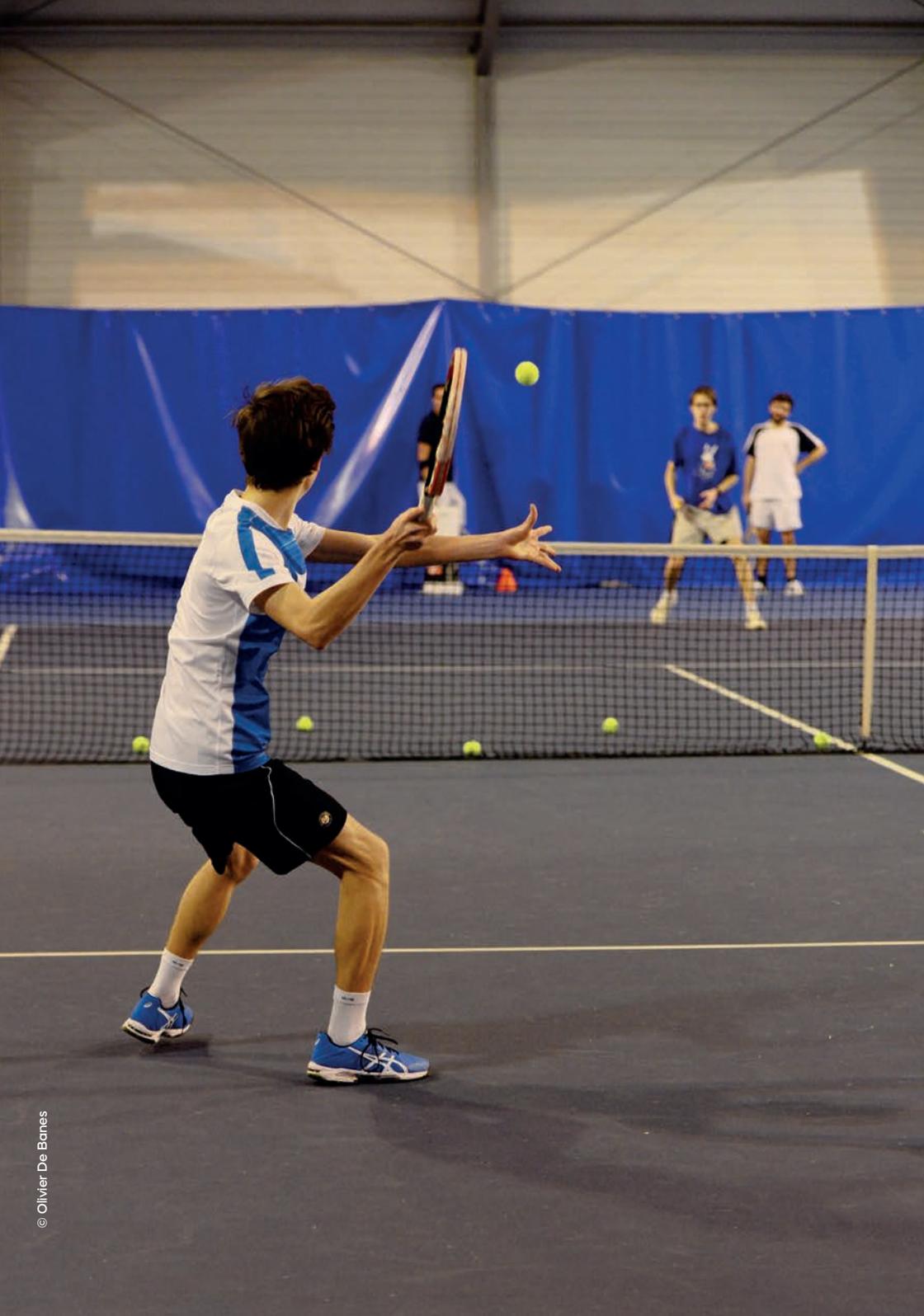
### Les olympiades

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, culturelle et de loisirs est destiné aux jeunes Cachanaises et 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 € pour les familles avec un quotient familial de la tranche 1, 2, 3 ou 4 ;
- 25 € 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](http://www.caf.fr).

## La distribution des bons

La distribution des bons se déroule du **lundi 8 septembre au dimanche 19 octobre 2025**. Les bons peuvent être retirés au complexe sportif Léo Lagrange aux horaires d'ouverture du complexe.

Pour en savoir plus,  
consultez le site de la ville, [ville-cachan.fr](http://ville-cachan.fr).  
Vous pouvez aussi scanner le QR code.



# Pass Jeunes

La Ville permet aux jeunes Cachanais, âgés de 15 à 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 des Pass Jeunes s'effectue **jusqu'au 30 septembre 2025** au complexe sportif Léo Lagrange.

## 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 un dispositif permettant d'obtenir une déduction de 70 € sur le coût d'une inscription prise entre le 1<sup>er</sup> septembre et le 31 décembre 2025 dans un club, une association sportive ou une salle de sport. 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 14 à 17 ans révolus bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire (ARS) ;
- Aux jeunes en situation de handicap jusqu'à 30 ans (6 à 19 ans AEEH, 16 à 30 ans AAH) ;
- Aux étudiants boursiers ou bénéficiaires d'une aide annuelle du CROUS de moins de 28 ans, étudiants percevant une bourse régionale pour les formations sanitaires et sociales pour l'année universitaire 2025- 2026.

Une campagne de communication à destination des bénéficiaires sera lancée à la fin du mois d'août par le ministère. Les parents des bénéficiaires du Pass'Sport recevront ensuite un code unique, par voie électronique, à présenter dès leur inscription dans la structure sportive de leur choix.

Le Pass'Sport peut être utilisé dans un club affilié aux fédérations sportives agréées par le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative ainsi que dans les associations agréées Jeunesse Education Populaire (JEP) ou Sport, ou encore les structures des loisirs sportifs marchands (salle d'escalade, salle de fitness, etc.).

## Carte Jeunes & étudiants

Cette carte gratuite est attribuée, sur simple demande, aux jeunes, âgés de 15 à 25 ans, habitant, étudiant ou travaillant à Cachan. Elle offre des réductions et la gratuité auprès de nombreux partenaires locaux : ciné, théâtre, piscine, commerces... La demande se fait via un formulaire en ligne ou au service Jeunesse (2 rue Gallieni), sur présentation d'un justificatif d'identité ou d'une carte étudiante.







L'offre  
sportive  
associative  
à Cachan



Vous pouvez retrouver plus d'informations sur le site internet de la Ville. Renseignez-vous directement auprès des associations pour connaître les jours et horaires de pratique.

# Sports individuels

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
<b>Athlétisme</b>	Dès 6 ans	Club olympique de Cachan (COC) section athlétisme	<b>Tél.</b> : 09 52 55 79 23 <a href="http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html">http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html</a>
<b>Double Dutch</b>	Enfant et adulte	Jeunesse retrouvée	<b>Tél.</b> : 06 25 95 92 15 <a href="http://www.jeunesseretrouvee.fr">www.jeunesseretrouvee.fr</a>
<b>Escalade</b>	Dès 6 ans	Odaces	<a href="mailto:association.odaces@gmail.com">association.odaces@gmail.com</a>
<b>Escrime</b>	Dès 8 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél.</b> : 09 53 81 94 60 <a href="http://www.alc-cachan.fr">www.alc-cachan.fr</a>
<b>Gymnastique acrobatique et sportive</b>	Dès 6 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél.</b> : 09 53 81 94 60 <a href="http://www.alc-cachan.fr">www.alc-cachan.fr</a>
<b>Gym baby</b>	3-6 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél.</b> : 09 53 81 94 60 <a href="http://www.alc-cachan.fr">www.alc-cachan.fr</a>
<b>Gym douce</b>	Adulte et sénior	Rythme expression danse (RED)	<b>Tél.</b> : 06 47 79 67 09 <a href="http://www.redcachan.fr">www.redcachan.fr</a>

# Sports collectifs

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
<b>Football</b>	Dès 6 ans	Club olympique de Cachan (COC) section football	<b>Tél. :</b> 09 52 55 79 23 <a href="http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html">http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html</a>
<b>Éveil sportif football</b>	Dès 6 ans	Club olympique de Cachan (COC) section football	<b>Tél. :</b> 09 52 55 79 23 <a href="http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html">http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html</a>
<b>Handball</b>	Handball : Dès 6 ans Hand adapté : Public adulte porteur d'un handicap mental ou psychique	Handball club Cachan (HBCC)	<b>Tél. :</b> 07 54 83 67 98 <a href="https://hbc-cachan.wixsite.com/hbc-cachan">https://hbc-cachan.wixsite.com/hbc-cachan</a>
<b>Volley-ball</b>	Dès 12 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél. :</b> 09 53 81 94 60 <a href="http://www.alc-cachan.fr">www.alc-cachan.fr</a>

# Arts martiaux

# Sports de combat

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
<b>Aïkido</b>	Dès 6 ans	Aïki club de Cachan	<b>Tél.</b> : 01 46 68 13 59 <a href="http://www.aiki-club.com">www.aiki-club.com</a>
<b>Capoeira</b>	Dès 4 ans	Capoeira pour tous	<b>Tél.</b> : 06 79 15 17 13 <a href="http://www.capoeiracachan.com">www.capoeiracachan.com</a>
<b>Grappling</b>	Dès 11 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél.</b> : 09 53 81 94 60 <a href="http://www.alc-cachan.fr">www.alc-cachan.fr</a>
<b>Judo</b>	Dès 6 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél.</b> : 09 53 81 94 60 <a href="http://www.alc-cachan.fr">www.alc-cachan.fr</a>
<b>Jujitsu / Self Défense</b>	Dès 10 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél.</b> : 01 46 68 13 59 <a href="http://www.aiki-club.com">www.aiki-club.com</a>
<b>Karaté</b>	Dès 8 ans	Okinawa Goju Ryu Kenkyukai France (OGKF)	<b>Tél.</b> : 06 58 42 69 82 <a href="http://www.ogkf.fr">www.ogkf.fr</a>
<b>Karaté</b>	Dès 6 ans	Shorei Ryu Karate Do (SRKD)	<a href="http://www.karatecachan.fr">www.karatecachan.fr</a>
<b>Nanbudo</b>	Enfant et adulte	Neko Nanbudo Club	<b>Tél.</b> : 06 03 99 12 46 <a href="http://www.nanbudo.eu/site/nek-nanbudo-club">www.nanbudo.eu/site/nek-nanbudo-club</a>
<b>Taekwondo</b>	Dès 7 ans	Club de taekwondo Cachan (CTKD)	<b>Tél.</b> : 06 04 65 38 41

# Sports de raquette

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
<b>Badminton</b>	Dès 10 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél. :</b> 09 53 81 94 60 <a href="http://www.alc-cachan.fr">www.alc-cachan.fr</a>
<b>Tennis</b>	Dès 8 ans	Sporting tennis Cachan	<b>Tél. :</b> 07 49 10 77 32 <a href="http://www.sporting-tennis-cachan.com">www.sporting-tennis-cachan.com</a>
<b>Tennis de table</b>	Ado et adulte	Club olympique de Cachan (COC) - section tennis de table	<b>Tél. :</b> 09 52 55 79 23 <a href="http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html">http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html</a>
	Sénior	Club des retraités de La Plaine	<a href="http://www.csclseniorecachan.fr/">www.csclseniorecachan.fr/</a>

# Danse

# Expression corporelle

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
<b>Claquettes</b>	Dès 7 ans - Cours mixtes	Claqu't vous !	<a href="https://claqutvous.wixsite.com/website">https://claqutvous.wixsite.com/website</a>
<b>Danse antillaise</b>	Non-mentionné	Mi' Yo	matlau94@hotmail.fr
<b>Danse classique</b>	Dès 5 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél.</b> : 09 53 81 94 60 <a href="http://www.alc-cachan.fr">www.alc-cachan.fr</a>
<b>Danse Country</b>	Adulte	Centre communal d'action sociale (CCAS)	<b>Tél.</b> : 01 49 69 15 70
<b>Danse / Expression corporelle</b>	Enfant et adulte	De la tête aux pieds	delateteauxpieds2013@gmail.com
<b>Danse Jazz</b>	Dès 6 ans	Corps & Âme	<a href="http://www.corpsetamedanse.com">www.corpsetamedanse.com</a>
<b>Salsa, rock, bachata, rock acrobatique, lindy hop, line danse, danses de salon, Zumba...</b>	Ado et adulte	Ola Rock	<b>Tél.</b> : 06 64 98 97 82 <a href="http://www.olarock.com">www.olarock.com</a>
<b>Danse orientale</b>	Non-mentionné	Yad Fel Yad	<b>Tél.</b> : 06 64 98 97 82 <a href="mailto:yadelyad@gmail.com">yadelyad@gmail.com</a>
<b>Danse traditionnelle africaine</b>	Ado et adulte	Compagnie Wendinmi	<a href="http://www.ciewendinmi.com">www.ciewendinmi.com</a>
<b>Hip-Hop, raga, danse orientale, kizomba</b>	Dès 4 ans	U Dance School	<b>Tél.</b> : 06 17 39 86 71 <a href="http://www.udanceschool.com">www.udanceschool.com</a>
<b>Modern' jazz</b>	Dès 4 ans	Rythme expression danse (RED)	<b>Tél.</b> : 06 47 79 67 09 <a href="http://www.redcachan.fr">www.redcachan.fr</a>

# Fitness **Musculation**

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
<b>Body fitness</b>	Tout public	Amicale laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél. :</b> 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
<b>Musculation Haltérophilie Renforcement musculaire</b>	Ado et adulte	Cachan haltérophilie musculation (CHM)	cachan.hm@gmail.com
<b>Pilates</b>	Ado et adulte	Rythme expression danse (RED)	<b>Tél. :</b> 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr
	Accessible aux débutants	Amicale laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél. :</b> 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
	Ado et adulte	Rythme expression danse (RED)	<b>Tél. :</b> 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr

# Bien-être **Relaxation**

<b>Qi Gong</b>	Adulte	Amicale laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél. :</b> 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
<b>Stretching postural</b>	Ado et adulte	Amicale laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél. :</b> 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
<b>Stretching</b>	Ado et adulte	Rythme expression danse (RED)	<b>Tél. :</b> 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr/
<b>Taïso</b>	Adulte	Amicale laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél. :</b> 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
<b>Yoga</b>	Adulte	Amicale laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél. :</b> 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
	Ado et adulte	Rythme expression danse (RED)	<b>Tél. :</b> 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr
<b>Yogalates</b>	Ado et adulte	Rythme expression danse (RED)	<b>Tél. :</b> 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr

# Sports nautiques et aquatiques

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
<b>Aquabike</b>	Non-mentionné	Club des nageurs [CNC]	<a href="http://cncachan.free.fr/">http://cncachan.free.fr/</a>
<b>Aquagym</b>	Non-mentionné	Club des nageurs [CNC]	<a href="http://cncachan.free.fr/">http://cncachan.free.fr/</a>
<b>Canoë-Kayak</b>	Non-mentionné	Effort et Joie	<a href="http://www.effortetjoie.com">www.effortetjoie.com</a>
<b>Natation</b>	Dès 6 ans	Amicale Laïque de Cachan [ALC]	<b>Tél. :</b> 09 53 81 94 60 <a href="http://www.alc-cachan.fr">www.alc-cachan.fr</a>
<b>Natation Aquagym Aquabike</b>	Non-mentionné	Club des nageurs [CNC]	<a href="http://cncachan.free.fr/">http://cncachan.free.fr/</a>
<b>Plongée sous-marine</b>	Dès 15 ans	Club subaquatique de Cachan	<a href="http://www.cscasso.fr">www.cscasso.fr</a>

## Handisport

<b>Association handisport</b>	Personnes sourdes et malentendantes	Les tournois du silence	<b>Tél. :</b> 07 69 35 19 55 <a href="mailto:msaci@lestournoisdusilence.fr">msaci@lestournoisdusilence.fr</a>
<b>Hand adapté</b>	Public adulte, porteur d'un handicap mental ou psychique.	Handball Club Cachan [HBCC]	<b>Tél. :</b> 07 54 83 67 98 <a href="https://hbc-cachan.wixsite.com/hbc-cachan">https://hbc-cachan.wixsite.com/hbc-cachan</a>

# Sports

# baby

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
<b>Baby taekwondo</b>	Dès 2-3 ans	Club de Taekwondo Cachan (CTKD)	<a href="http://www.ctkd-cachan.com">www.ctkd-cachan.com</a>
<b>Capoeira</b>	4-5 ans	Capoeira pour tous	<b>Tél.</b> : 06 79 15 17 13 <a href="http://www.capoeiracachan.com">www.capoeiracachan.com</a>
<b>Éveil corporel</b>	4-5 ans	Rythme expression danse (RED)	<b>Tél.</b> : 06 47 79 67 09 <a href="http://www.redcachan.fr">www.redcachan.fr</a>
<b>Gym baby</b>	3 à 6 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél.</b> : 09 53 81 94 60 <a href="http://www.alc-cachan.fr">www.alc-cachan.fr</a>
<b>Hip-Hop, raga, danse orientale, kizomba</b>	4-5 ans	U Dance School	<b>Tél.</b> : 06 17 39 86 71 ou : 06 15 88 77 14
<b>Judo</b>	4-5 ans	Amicale laïque de Cachan (ALC)	<b>Tél.</b> : 09 53 81 94 60 <a href="http://www.alc-cachan.fr">www.alc-cachan.fr</a>

# Le sport au centre socioculturel La Plaine

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS
<b>Danse jazz</b>	Dès 4 ans	Corps & Âme
<b>Gym douce</b>	Tout public	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCC)
<b>Pilates</b>	Tout public	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCC)
<b>Taïchi</b>	Adulte	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCC)
<b>Taïchi, Yoga, Chi Kung</b>	Adulte	Compass

Tél. : 01 49 69 60 10 – [www.agaescc.fr/csc-la-plaine](http://www.agaescc.fr/csc-la-plaine)

# Le sport au centre socioculturel Lamartine

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS
<b>Danse bretonne</b>	Tout public	Cercle Diaouled An Draonienn
<b>Danse country</b>	Adulte	Adamusa
<b>Danse en ligne</b>	Adulte	Association culturelle vietnamienne (ACVN)
<b>Danse orientale</b>	Non-mentionné	Yad Fel Yad
<b>Futsal</b>	18 ans et +	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCC)
<b>Hip-Hop, Raga, Danse orientale, Kizomba]</b>	15-18 ans	U Dance School
<b>Pilates</b>	Tout public	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCC)
<b>Qi Gong</b>	Adulte	Association culturelle vietnamienne (ACVN)
<b>Danse et bien être</b>	Adulte	Adamusa
<b>Sophrologie</b>	Tout public	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCC)
<b>Yoga</b>	Tout public	Association de gestion et d'animation des équipements socioculturels de Cachan (AGAESCC)

# Le sport au centre socioculturel Maison Cousté

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS
Hip-Hop, raga, danse orientale, kizomba)	15-18 ans	U Dance School
Relaxation	Tout public	Association culturelle vietnamienne (ACVN)

Tél. : 01 45 46 67 15 – [www.agaescc.fr/la-maison-couste](http://www.agaescc.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 DÉPLACEMENT DOUX

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



### JE PRATIQUE 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

---

## Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

La Ville de Cachan tient à remercier les associations sportives cachanaises, leurs dirigeants, salariés et bénévoles qui permettent aux habitantes et habitants de pratiquer leur discipline avec passion, quel que soit leur âge, en loisirs ou en compétition.

