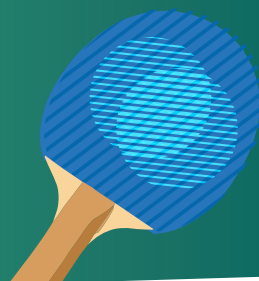
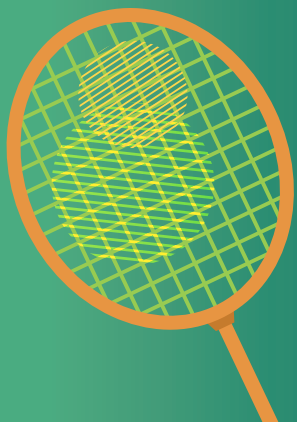


| GUIDE |



SPORT & DANSE



ville-cachan.fr





© Mathieu Delmestre

Chères Cachanaises,
Chers Cachanais,

À Cachan, le sport se vit au quotidien. Dans nos complexes sportifs, nos stades, au skatepark, sur le parcours sportif ou à la piscine, chacune et chacun doit pouvoir trouver une activité adaptée à son âge, à sa condition physique et à ses envies.

Et nous avons à cœur d'offrir aux Cachanaises et Cachanais cet accès au sport dès le plus jeune âge. Tout au long de l'année, les agents de la Ville organisent, avec les partenaires, de nombreux rendez-vous : Olympiades, cross scolaire, Crok'Sport pendant les vacances, ainsi que les activités de l'École des sports et des découvertes, encadrées par des éducateurs sportifs diplômés. Notre course locale, la Cachanaise, confirme chaque année son succès et sa capacité à rassembler toutes les générations.

Le dispositif « Savoir Rouler à Vélo » illustre également notre engagement. En 2026, près de 300 élèves de CM1 ont bénéficié chacun de 4 séances d'apprentissage du vélo. En associant mobilité douce et sport-santé, ce programme leur apprend à se déplacer facilement et en toute sécurité à vélo.

Parce que l'accès au sport, à la culture et aux loisirs doit rester ouvert au plus grand nombre, la Ville maintient ses bons d'aide à la pratique sportive, culturelle et de loisirs aux familles. 1 009 personnes en ont bénéficié en 2025-2026. La Ville consacre chaque année près de 40 000 euros au financement de ces bons, auxquels sont éligibles les familles dont le quotient familial est inférieur à 7, au bénéfice de six quotients familiaux sur huit.

Cette dynamique repose sur l'engagement des clubs, des associations et de leurs bénévoles. La Maison des associations et des initiatives citoyennes a vocation à renforcer ce mouvement.

Nous poursuivons parallèlement la modernisation de nos équipements.

Le projet pour le stade Dumotel, tout comme celui de la nouvelle piscine sur le Campus, en sont des exemples.

Je remercie chaleureusement toutes celles et tous ceux qui font vivre le sport à Cachan et contribuent ainsi à la cohésion de notre ville.

Je vous souhaite une belle pratique sportive à Cachan et de belles découvertes au fil de ce guide.

Bien fidèlement,
Hélène de Comarmond
Maire de Cachan

Sommaire

Les équipements sportifs P. 5

- 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 piscine loisirs seniors
- Dispositif Crok'Sport
- Dispositif Sport santé
- Dispositif Savoir Rouler à Vélo

Les aides en faveur de la pratique sportive P. 21

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

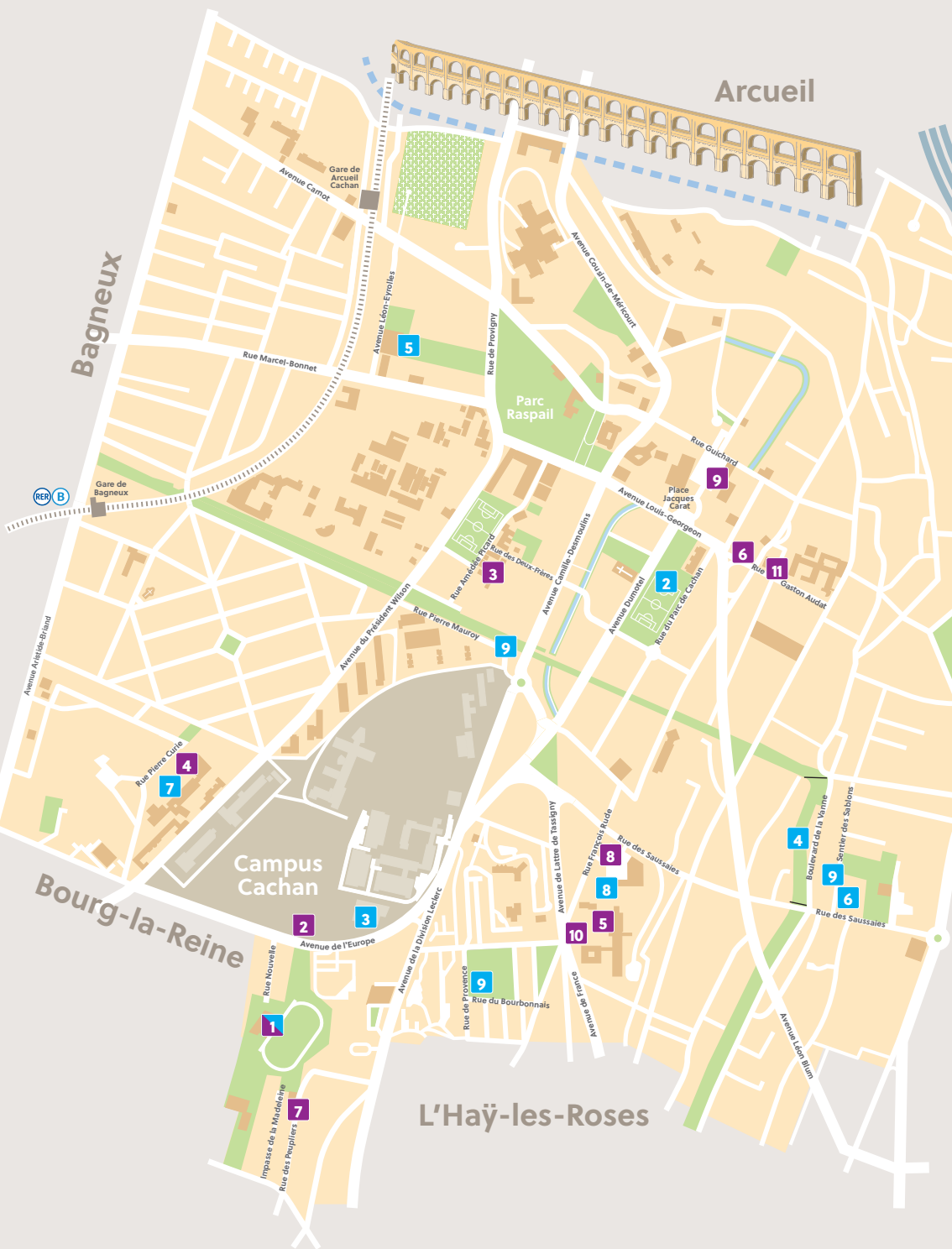
L'offre sportive associative à Cachan P. 27

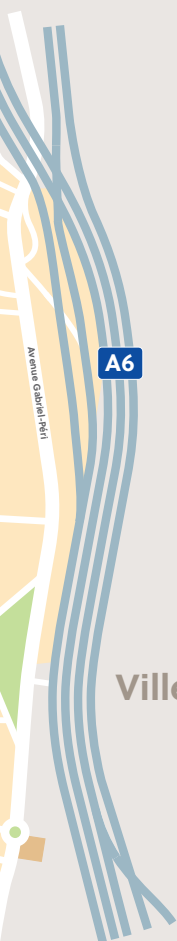
- Sports individuels
- Sports collectifs
- Arts martiaux / sports de combat
- Sports de raquette
- Danse / expression corporelle
- Fitness / musculation
- Bien-être / relaxation
- Sports nautiques et aquatiques
- Handisport
- Sports baby
- Le sport dans les centres socioculturels

Les bons réflexes sportifs P. 39

- 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





Villejuif



Équipements ouverts au public

- 1** Piste d'athlétisme du complexe sportif Léo Lagrange
- 2** Stade Dumotel
- 3** Piscine
- 4** Parcours sportif
- 5** Piste bi-cross et skatepark
- 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 sportif Léo Lagrange (stade, salles spécialisées mur d'escalade et courts de tennis)
- 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

Les équipements ouverts au grand public

Complexe sportif Léo Lagrange

Le complexe sportif Léo Lagrange dispose d'une piste d'athlétisme autour du stade. La piste d'athlétisme est accessible au public.

Horaires d'ouverture de la piste d'athlétisme :

● Du lundi au vendredi, de 12h à 13h30 ; Le jeudi de 17h30 à 21h30 ; samedi et dimanche de 9h à 20h*.

Horaires d'ouverture pendant les vacances scolaires :

● Du lundi au vendredi de 8h à 22h, et le week-end de 9h à 20h*.

*Les horaires d'ouverture de la piste le week-end peuvent être soumis à modification : la piste n'est pas accessible en cas de tournoi, compétition, entraînement ou encore stage associatif.



25 avenue de l'Europe

Tél. : 01 41 24 09 12

Parking gratuit de 47 places en extérieur (sous réserve de l'actualité liée aux compétitions, tournois et stages associatifs).



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.

Hors vacances scolaires

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

Durant les vacances scolaires

🔴 Ouvert au public, à 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-Georgeson

Les parkings Dumotel et Hénouille sont situés à proximité.

Piste bicross et skatepark

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

🔴 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 m² : 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 (aquamaternité et bébés nageurs), ainsi que des cours d'aquagym, aquabike, cours de natation et des séances adaptées pour les seniors. 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



Plateaux sportifs

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 basket-ball et du handball. Il est doté d'un tracé d'athlétisme à trois couloirs.



2 rue Pierre-et-Marie-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 sont situés : place Édouard-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.

Les équipements réservés aux associations et aux scolaires

Complexe sportif Léo Lagrange

Les équipements du stade et du complexe peuvent être réservés pour des associations et des scolaires : stade de football en gazon naturel, salles spécialisées permettant de pratiquer l'escrime, la musculation, les arts martiaux, l'expression corporelle, double mur d'escalade, courts de tennis (intérieurs et extérieurs). Durant l'été (vacances scolaires), la Ville de Cachan autorise l'accès aux courts de tennis (gratuitement, sur inscription).



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

Gymnases

Gymnase Belle Image

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



24 rue 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 rue 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 Pierre-et-Marie-Curie

Mini-clubs

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 d'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

Plateaux sportifs

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

Les trois centres socioculturels proposent de nombreuses activités physiques dans le cadre de leur programmation annuelle.

CSC Maison Cousté

● Horaires d'ouverture :
mardi : 9h30-12h30 et
14h-21h ; mercredi :
9h30-12h30 et 14h-minuit ;
jeudi : 14h-21h ; vendredi :
14h-18h ; samedi :
ouvert en fonction de la
programmation culturelle

● Pendant les vacances
scolaires : mardi : 9h30-12h30
et 14h-18h30 ; mercredi :
9h30-12h30 et 14h-18h30 ;
jeudi : 14h-18h30 ; vendredi :
14h-18h



19 rue Cousté
Tél. : 01 45 46 67 15

CSC La Plaine

● Horaires d'ouverture :
lundi : 14h-19h ; mardi,
mercredi et jeudi : 10h-12h30
et 14h-19h ; vendredi :
14h-19h

● Pendant les vacances
scolaires : du lundi au
vendredi : 10h-12h30 et de
14h-18h



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

CSC Lamartine

● Horaires d'ouverture :
lundi : 14h-19h ; mardi et
mercredi : 10h-12h30 et
14h-19h ; jeudi : 14h-19h ;
vendredi : 14h-19h

● Pendant les vacances
scolaires : du lundi au
vendredi : 10h-12h30 et
14h-18h



4 square Lamartine
Tél. : 01 49 69 61 10

Toute l'information sur l'offre
des centres socioculturels :
scannez le QR code.



www.agaescc.fr





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, 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 assurent le transfert.



Complexe sportif Léo Lagrange, 25 avenue de l'Europe
sport.vieassociative@ville-cachan.fr



Dispositif piscine loisirs seniors

Le dispositif piscine loisirs seniors 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 chaque année à partir de la rentrée 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
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.

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, grappling, pilates, judo, hip-hop, gym... l'offre est large. 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. Ce dispositif a été mis en œuvre à compter de 2024 à Cachan, pour le niveau CM1, à hauteur de 4 séances par classe.



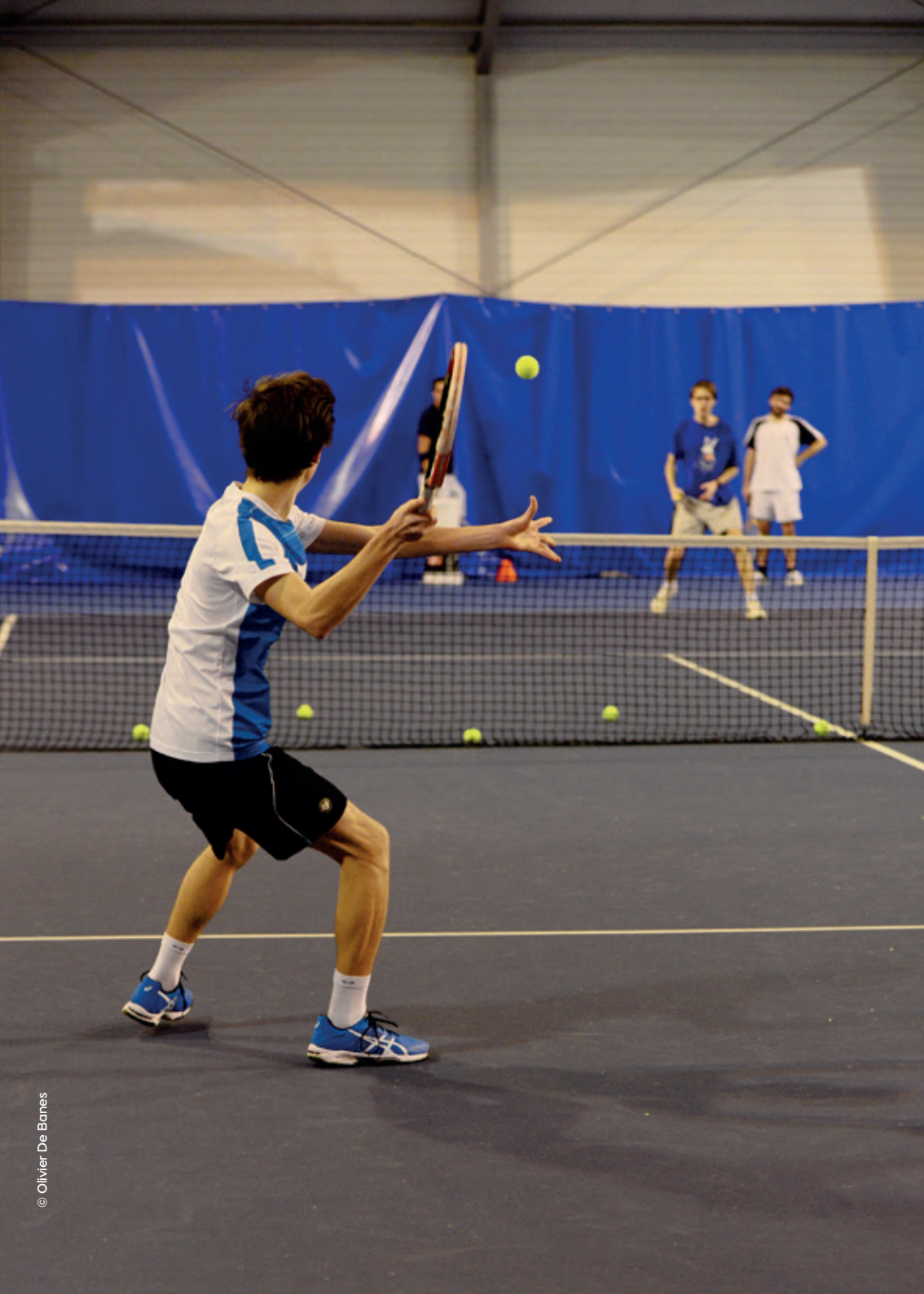
Les olympiades

Le temps d'une journée, chaque année au mois de juin, les élèves de CE2 fêtent l'olympisme au complexe sportif Léo Lagrange. 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, culturelle et de loisirs

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 l'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.

La distribution des bons

La distribution des bons se déroule **de septembre à octobre, au complexe sportif Léo Lagrange, aux horaires d'ouverture du complexe, et lors du forum des associations.**

Pour en savoir plus,
consultez le site de la ville, ville-cachan.fr.
Vous pouvez aussi scanner le QR code.



Pass Jeunes

La Ville permet aux jeunes Cachanais, âgés de 14 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 et Cachanaises, sur présentation d'une carte d'identité, du livret de famille ou de la carte étudiante et d'un justificatif de domicile.

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 50 € sur le coût d'une inscription prise entre le 1^{er} septembre et le 31 décembre 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 6 à 17 ans faisant partie d'un foyer allocataire dont le quotient familial CAF ou MSA est inférieur ou égal à 699 € ;
- 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 jusqu'à 28 ans révolus, ainsi qu'aux étudiants percevant une bourse régionale pour les formations sanitaires et sociales pour l'année universitaire.

Une campagne de communication à destination des bénéficiaires est lancée à la fin du mois d'août par le ministère. Les parents des bénéficiaires du Pass'Sport reçoivent 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 Éducation 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 : cinéma, théâtre, piscine, commerces... La demande se fait via un formulaire en ligne sur le site ville-cachan.fr ou auprès du Pôle jeunesse et vie étudiante, emploi et insertion 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
Athlétisme	Dès 6 ans	Club olympique de Cachan (COC) section athlétisme	Tél. : 09 52 55 79 23 http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html
Aéromodélisme / vol circulaire	Non-mentionné	Club modéliste de Cachan (CMC)	Tél. : 06 22 25 30 19 gerard.billon@billon-sa.com
Escalade	Dès 6 ans	Odaces	association.odaces@gmail.com
Escrime	Dès 6 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Gymnastique acrobatique et sportive	Dès 6 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Gym baby	3-6 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Gym douce	Adulte et sénior	Rythme expression danse (RED)	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr
Roller	Non-mentionné	Skate & Fun	syssiskate@gmail.com

Sports collectifs

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
Football	Dès 6 ans	Club olympique de Cachan (COC) section football	Tél. : 09 52 55 79 23 http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html
Éveil sportif football	Dès 6 ans	Club olympique de Cachan (COC) section football	Tél. : 09 52 55 79 23 http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html
Handball	Handball : Dès 6 ans Hand adapté : Public adulte porteur d'un handicap mental ou psychique	Handball club Cachan (HBCC)	Tél. : 06 51 01 33 43 https://hbc-cachan.wixsite.com/hbc-cachan
Volley-ball	Dès 12 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Rugby	Tout public	AAS Fresnes rugby	t.leviel@gmail.com bureau@aasfresnes.com

Arts martiaux Sports de combat

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
Aïkido	Dès 6 ans	Aïki club de Cachan	Tél. : 06 33 04 33 32 www.aiki-club.com
Capoeira	Dès 4 ans	Capoeira pour tous	Tél. : 06 81 65 31 45 www.capoeiracachan.com
Grappling	Dès 6 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Judo	Dès 6 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Jujitsu / Self Défense	10 à 15 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.aiki-club.com
Karaté	Dès 8 ans	Karaté do Kenkyudai dojo Cachan (KDKDC)	Tél. : 06 58 42 69 82 www.ogkcf.fr
	Dès 6 ans	Shorei Ryu Karate Do (SRKD)	www.karatecachan.fr
Nanbudo	Enfant et adulte	Neko Nanbudo Club	Tél. : 06 83 10 24 74 www.nanbudo.eu/site/nek-nanbudo-club
Taekwondo	Dès 7 ans	Club de taekwondo Cachan (CTKD)	Tél. : 06 04 65 38 41 ou 07 61 73 46 28

Sports de raquette

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
Badminton	Dès 10 ans	Amicale Loïque de Cachan [ALC]	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Tennis	Dès 8 ans	Sporting tennis Cachan	Tél. : 06 63 03 00 39 ou 06 64 36 16 59 www.sporting-tennis-cachan.com
Tennis de table	Ado et adulte	Club olympique de Cachan [COC] - section tennis de table	Tél. : 09 52 55 79 23 http://coc.assoc.free.fr/coc/presentation.html
	Sénior	Club des retraités de La Plaine	www.csclseniorcachan.fr/

Danse

Expression corporelle

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
Claquettes	Dès 7 ans - Cours mixtes	Claqu't vous !	https://claqutvous.wixsite.com/website
Danse antillaise	Non-mentionné	Mi' Yo	matlau94@hotmail.fr
Danse classique	Dès 5 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Danse country	Adulte	Centre communal d'action sociale (CCAS)	Tél. : 01 49 69 15 70
Danse / Expression corporelle	Enfant et adulte	De la tête aux pieds	delateteauxpieds2013@gmail.com
Danse Jazz	Dès 6 ans	Corps & Âme Danse	www.corpsetamedanse.com
Salsa, rock, bachata, rock acrobatique, lindy hop, line dance, danses de salon, Zumba...	Ado et adulte	Ola Rock	Tél. : 06 64 98 97 82 www.olarock.com
Danse orientale	Non-mentionné	Yad Fel Yad	Tél. : 06 64 98 97 82 yadelyad@gmail.com
Danse traditionnelle africaine	Ado et adulte	Compagnie Wendinmi	www.ciewendinmi.com
Hip-Hop, Ragga, danse orientale, kizomba	Dès 4 ans	U Dance School	Tél. : 06 17 39 86 71 www.udanceschool.com
Modern' Jazz	Dès 4 ans	Rythme expression danse [RED]	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr
Rock 4 temps	Non-mentionné	Rock n'dance Cachan	Tél. : 07 81 51 97 85

Fitness Musculation

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
Body fitness	Tout public	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Musculation	Ado et adulte	Cachan haltérophilie musculation (CHM)	cachan.hm@gmail.com
Haltérophilie			
Renforcement musculaire	Ado et adulte	Rythme expression danse (RED)	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr
	Accessible aux débutants	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Pilates	Ado et adulte	Rythme expression danse (RED)	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr
Remise en forme et fitness	Tout public	Brix Training Club	assoc.brixtc@gmail.com

Bien-être Relaxation

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
Qi Gong	Adulte	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Stretching postural	Ado et adulte	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Stretching	Ado et adulte	Rythme expression danse (RED)	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr/
Méditation	Tout public	Souffle d'ArtMonie	Tél. : 06 83 85 41 12
Taïso	Adulte	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
	Adulte	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Yoga	Ado et adulte	Rythme expression danse (RED)	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr
Yogalates	Ado et adulte	Rythme expression danse (RED)	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr

Sports nautiques et aquatiques

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
Aquabike	Non-mentionné	Club des nageurs (CNC)	http://cncachan.free.fr/
Aquagym	Non-mentionné	Club des nageurs (CNC)	http://cncachan.free.fr/
Canoe-kayak	Non-mentionné	Effort et Joie	www.effortetjoie.com
Natation	Dès 6 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Natation Aquagym Aquabike	Non-mentionné	Club des nageurs (CNC)	http://cncachan.free.fr/
Plongée sous-marine	Dès 15 ans	Club subaquatique de Cachan	www.cscasso.fr

Handisport

Association handisport	Personnes sourdes et malentendantes	Les Tournois du silence	Tél. : 07 69 35 19 55 msaci@lestournoisdusilence.fr
Hand adapté	Public adulte, porteur d'un handicap mental ou psychique.	Handball Club Cachan (HBCC)	Tél. : 06 87 57 18 40 ou 06 48 98 32 25 https://hbc-cachan.wixsite.com/hbc-cachan
Futsal découvrir le "handisport"	16 à 18 ans et plus	Souris comme Kahl	maxim.l.94@hotmail.com

Sports

baby

DISCIPLINES	ÂGES	ASSOCIATIONS	CONTACT
Baby taekwondo	2-3 ans	Club de Taekwondo Cachan (CTKD)	www.ctkd-cachan.com
Capoeira	4-5 ans	Capoeira pour tous	Tél. : 06 81 65 31 45 www.capoeiracachan.com
Éveil corporel	4-5 ans	Rythme expression danse (RED)	Tél. : 06 47 79 67 09 www.redcachan.fr
Gym baby	3 à 6 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr
Hip-Hop, Ragga, danse orientale, kizomba	4-5 ans	U Dance School	Tél. : 06 17 39 86 71
Judo	3 à 5 ans	Amicale Laïque de Cachan (ALC)	Tél. : 09 53 81 94 60 www.alc-cachan.fr

Le sport dans les centres socioculturels

Pour vous renseigner sur la programmation
des 3 centres socioculturels,
scannez le QR code.



www.agaesccl.fr

[illegible]





Les bons
— réflexes —
— sportifs





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 courbatures].

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 à 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 tout en pratiquant une activité 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

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 loisir ou en compétition.

