

# Centre Socio-Culturel et Sportif Léo Lagrange



52 avenue Léon Blum - 14460 COLOMBELLES  
02.31.72.40.86 - Fax : 02.31.72.17.75  
Courriel : [cscsleolagrange@gmail.com](mailto:cscsleolagrange@gmail.com)  
Internet : [www.leolagrange-colombelles.com](http://www.leolagrange-colombelles.com)

# SOMMAIRE

## Page 2 à 4 -

## PRESENTATION DE L'ASSOCIATION

Le mot du Président .....	2	L'équipe d'animation .....	3
Les horaires de l'accueil .....	2	Inscriptions .....	3
Le Conseil d'Administration .....	3	Adhésions .....	4
L'équipe administrative .....	3		

## Page 5 - ACTIVITES CLAS (ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE)

## Page 6 à 11 - ACTIVITES PHYSIQUES, SPORTIVES & CULTURELLES POUR ENFANTS

Gymnastique .....	6	La Grange aux jeux .....	8	Tennis .....	10
Modern Jazz .....	6	Multisports .....	8	Tennis de Table .....	10
Zumba .....	6	Judo .....	8	Tam The Dao .....	11
Cardio-Fit' .....	7	Plongée .....	9	Viet Vo Dao .....	11
Badminton .....	7	Sport quartier .....	9		
Basket .....	7	Tir à l'arc .....	9		

## Page 12 à 19 - ACTIVITES PHYSIQUES, SPORTIVES & CULTURELLES POUR ADULTES

Modern Jazz .....	12	Initiation Taïso .....	14	Tennis de table .....	17
Badminton .....	12	Judo .....	14	Tam The Dao .....	17
Randonnée .....	12	Poterie .....	14	Viet Vo Dao .....	17
Cardio-Fit' .....	13	Plongée .....	15	Sports Seniors .....	18
Renfor. muscu .....	13	Qi Gong .....	15	Tir à l'arc .....	19
Zumba .....	13	Sophrologie .....	16	Tennis .....	19
Marche bâtons .....	14	Sport Santé .....	16	La Grange aux jeux .....	19

## Page 20 - 21

## LE CENTRE SOCIAL

Activités Seniors .....	20
L'Espace Familles/Habitants .....	20

## Page 22 -

## INFORMATION

## NOS SPONSORS & PARTENAIRES

**RGPD** : Conformément au [Règlement Général sur la Protection des Données EU-2016/679](#), vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suppression, de limitation et de rétractation sur le traitement des données, droit que vous pouvez exercer en contactant notre responsable par voie électronique : [cscsleolagrang@gmail.com](mailto:cscsleolagrang@gmail.com). En cas de contentieux, vous avez aussi la possibilité d'introduire une réclamation auprès d'une autorité de contrôle.

# LE MOT DU PRESIDENT

La saison 2021-2022 marquera un tournant dans la vie de votre association. **Le CSCS Léo Lagrange** s'investit en effet sur le territoire de Colombelles depuis 1966. Pourtant, la municipalité de Colombelles lors d'un vote au conseil municipal début Juillet a souhaité mettre un terme à la confiance qu'elle accordait à notre association en lui retirant la Délégation de Service Public (DSP) relative aux activités de loisirs sans hébergement et d'accueil périscolaire pour les enfants de 3 à 17 ans à compter du 1<sup>er</sup> septembre prochain. Nous regrettons amèrement cette décision.

**Pour autant, la vie ne s'arrête pas là et nous devons rebondir pour vous satisfaire et préserver le lien qui nous unit tous et toutes depuis tant d'années.**

Affilié à la fédération Léo Lagrange, association d'éducation populaire reconnue d'utilité publique, **le CSCS Léo Lagrange** a pour objectif de développer la vie associative, en prenant en compte les besoins des usagers et des habitants, en favorisant les échanges et les rencontres intergénérationnelles en proposant **aux publics de tous âges** des activités et des loisirs de qualité dans des domaines différents : activités socioculturelles ou sportives, loisirs pour la jeunesse, projets et ateliers avec le secteur Familles/Habitants... Son rayonnement dépasse largement les limites de la ville de Colombelles.

**Notre association est la Vôtre.** Elle puise son énergie dans le professionnalisme et l'engagement de ses salariés, dans le dynamisme de ses bénévoles. Etroitement associés à la vie de l'association, les bénévoles animent son Conseil d'Administration et font vivre les différentes sections culturelles et sportives.

Le bénévolat participe à l'épanouissement personnel, donne du sens à la vie et permet de se rendre utile aux autres et à la société. Si vous voulez donner un peu de temps, n'hésitez pas à nous le faire savoir et à nous rejoindre.

En tant que mouvement d'éducation populaire, le CSCS Léo Lagrange porte l'ambition, à travers chacune de ses actions, de **développer l'esprit critique, le goût pour la vie en société, le sens des responsabilités, la convivialité** et surtout, **l'intérêt pour les autres.**

**Bonne saison à tous !**

Gilles BENARD, Président

## LES HORAIRES DE L'ACCUEIL

Lundi, Mardi et Jeudi ➔ 9h – 12h

Mercredi et Vendredi ➔ 9h – 12h & 13h30 - 16h30

# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

## Bureau :

Gilles BENARD, *Président*

Sébastien LORIEUX, *Vice-Président* ; Bruno GILBERT, *2<sup>ème</sup> Vice-Président*

Francis MARTIN, *Trésorier* ; Philippe MALGOUYRE, *Trésorier Adjoint*

David MICHEL, *Secrétaire* ; Élodie GILBERT, *Secrétaire Adjointe*

## Membres de droit (Sections sportives/socioculturelles) :

Géraldine DOUILLY, Romain DUVAL, Sylvain HAMEAU, Régis LIZIARD.

## Membres élus : Anthony DOUILLY.

## Membres de droit (avec voix consultative) : Marc POTTIER (Ville de Colombelles).

# L'EQUIPE ADMINISTRATIVE

**Direction :** Florent BOUCHER ; **Adjointe R.H. et Projets :** Caroline LEMUET

**Assistante de direction :** Céline LEGRAND

**Comptables :** Véronique BERRIAT et Yann HUMBERT

**Secrétaire :** Corinne DINE

**Agent d'Accueil :** Anaïs PAUPY

# L'EQUIPE D'ANIMATION

**Référente PS Jeunes :**

▶ Céline HERGAUX

**Animateur PS Jeunes :**

▶ Jérémy LE MASSON

**Coordinatrice secteur sport :**

▶ Caroline LEMUET

**Educateurs sportifs :**

▶ Yannick LECLERC

▶ Alban LE CLEAC'H

▶ Frédéric MUROT

**Référent CLAS (accompagnement scolaire & sport) :**

▶ Jérémy LE MASSON

**Animateurs Familles/Habitants :**

▶ Mélissande CATASSO-DUHAMEL

▶ Jean-Christophe MESNIL

# INSCRIPTIONS AUX ACTIVITES

**Samedi 4 septembre 2021 de 9h à 12h au gymnase P. RIVAL**

**En tenant compte des normes sanitaires imposées par le Covid 19**

**Reprise des activités à partir du lundi 6 septembre 2021**

**(sauf pour le Sport Senior soit le 13 septembre 2021)**

# ADHESIONS LEO LAGRANGE 2021

## CARTE D'ADHESION OBLIGATOIRE POUR CHAQUE ACTIVITE

VALABLE du 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2021 AU 31 DECEMBRE 2022 pour l'Assemblée Générale  
et du 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2021 AU 31 AOUT 2022 pour l'assurance

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE pour toutes activités physiques ou sportives

### Tarifs des cartes d'adhésions :

- ▶ **Activités socioculturelles/sportives :**
  - Adultes : 17€    Enfants et ados : 15€ (- de 18 ans)
  - Familiale : 33€ (à partir de 3 personnes, dont 1 adulte)
- ▶ **Activités Habitants/Familles :** 3€
- ▶ **Carte évènementielle :** 2€ (valable une fois par an)

### Tarifs des cotisations : (Consultez chaque activité)

**Cours d'essais :** 2 cours gratuits avec inscription au secrétariat

**Cours d'essai supplémentaire :** 10€ déductible de la cotisation

Règlement en chèques-vacances acceptés, et possibilité d'obtenir des facilités de paiement si besoin

**Passeport Jeunes :** pour les pré-ados/ados non adhérents à l'association, carte gratuite de 10 cours d'activités sportives ou socioculturelles. Seule obligation, chaque discipline ne peut être pratiquée que 2 fois pour découvrir toutes les activités proposées sur toute l'année.

**Passeport multi-activités :** si vous vous inscrivez à au moins 2 activités, vous bénéficierez de 15% de réduction sur les 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>... cotisations. Seule la cotisation la plus élevée ne donnera pas lieu à réduction. (Ne concerne pas les cartes Léo, les licences, les activités dont la cotisation est inférieure ou égale à 51€).

### !! A savoir :

**Dojo et gymnase :** au cours de l'année, certains événements municipaux peuvent occasionner des fermetures exceptionnelles de ces lieux & donc entraîner l'annulation des séances de sport programmées.

**Programme non contractuel,** sujet à modifications, et les cours seront maintenus à partir de 7 inscriptions, voire 12 pour certaines disciplines.

**Remboursement :** uniquement sur certificat médical au prorata jusqu'au 31 décembre (date limite de dépôt de la demande) avec une franchise de 10% sur la cotisation annuelle (frais de dossier).

**À partir du 1<sup>er</sup> janvier plus aucun remboursement** ne sera effectué concernant les sommes payées d'avance.

# CLAS (ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE)

Le Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité est destiné aux enfants du CE2 au CM2 scolarisés à l'école V. Hugo de Colombelles, et aux élèves colombellois du collège de G. Guillemot de Mondeville.

L'inscription des enfants se fait à l'aide d'un accord tripartite ; Parents – Enseignant – Coordinateur CLAS. Ce dispositif est gratuit. Le nombre de places est limité.

Le CLAS favorise l'épanouissement et la réussite scolaire de votre enfant. Pour la mise en œuvre de cela, une équipe d'accompagnateurs propose des temps d'accueil dans un lieu où votre enfant va trouver l'appui d'un adulte qui le valorise, l'aide à découvrir ses capacités tout en établissant une relation de confiance. L'accompagnement porte sur les acquisitions de méthodes d'apprentissage, la valorisation des acquis, l'élargissement de leurs centres d'intérêt et le développement de leurs pratiques culturelles et sportives.

**Déroulement :** Ecole élémentaire V. Hugo : 2 séances/semaine de 16h15 à 17h45 au sein de l'école,  
Collège G. Guillemot : 1 séance à Léo le mercredi de 13h à 14h30, et une 2<sup>nde</sup> au collège le vendredi de 14h40 à 16h10.

(Infos diffusées dans l'école et le collège à la rentrée)

Débutera en octobre pour 28 semaines soit 2 séances/semaine

Coordinateur : Jérémy LE MASSON

## ACTIVITES PHYSIQUES, SPORTIVES & CULTURELLES POUR LES ENFANTS

### GYMNASTIQUE

Professeur : Lydie COTE  
Cours au DOJO Monique LAMARE  
Débutera le mercredi 8 septembre



Années	Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
4-5 ans (Baby-Gym)	Mercredi	13h30 à 14h30	15€	87€	102€
6 - 7 ans		14h30 à 15h30			
8 - 9 ans		15h30 à 16h45		92€	107€
+ de 10 ans		16h45 à 18h			



# DANSE MODERN'JAZZ

Responsable : Sylvain HAMEAU

Professeur : Morgane JOSSET

Cours dans la salle de danse du CSCS Léo Lagrange

Débutera le mardi 7 septembre



	Ages	Le MARDI de :	Tarifs		
			Carte	Cotisation	Total
<b>Eveil</b>	4 - 5 ans	17h à 17h45	15€	99€	<b>114€</b>
<b>Initiation</b>	6 - 8 ans	17h45 à 18h30		109€	<b>124€</b>
<b>Modern' Jazz</b>	8 - 9 ans	18h30 à 19h30		130€	<b>145€</b>
<b>Modern' Jazz</b>	10 - 14 ans	19h30 à 20h30			
<b>Modern' Jazz</b>	à partir de 15 ans	20h30 à 21h30			

Un spectacle aura lieu en juin en fonction du nombre des participants  
(une participation sera demandée pour la confection des costumes)



# ZUMBA

Professeur : Justine COPIN

Cours en salle de danse  
du CSCS Léo Lagrange

Débutera le lundi 6 septembre



	Jour	Horaires	Tarifs		
			Carte	Cotisation	Total
8 - 14 ans	Vendredi	17h à 18h	15€	87€	<b>102€</b>
15 - 17 ans	Lundi	19h à 20h		148€	<b>163€</b>

# CARDIO-FIT' NIVEAU 1 ET 2

Renforcement musculaire et cardio  
 Professeur : **Alban LE CLEAC'H**  
 Cours en salle de danse du CSCS Léo Lagrange



Débutera le lundi 6 septembre

Agés	Niveau	Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
16 - 17 ans	1	Lundi	17h45 à 18h45	15€	<b>GRATUIT</b>	<b>15€</b>
	2	Jeudi	18h30 à 20h			

Forfait proposé en cas de choix multiple	Tarifs		
	Carte	Cotisation	Total
Zumba enfants + Modern jazz (8/17ans)	15€	153€	<b>168€</b>
Zumba Fille (15/17ans) + Zumba Mère		100€	<b>115€</b>



## BADMINTON

Entraîneurs : **Yannick LECLERC** et **Bruno MICHAUX**  
 Responsable : **Régis LIZIARD** - Cours au gymnase Pierre Rival

Possibilité de s'inscrire à 2 cours pour un tarif total de 140€  
 (si place disponible) **Débutera le lundi 6 septembre**

Agés	Jour	Horaires (cours collectif)	Carte	Cotisation	Total
14 - 17 ans	Lundi	19h30 à 21h30	15€	73€	<b>88€</b>
14 - 17 ans	Mardi	18h30 à 20h30			
8 - 14 ans	Mercredi	15h30 à 16h45			
14 - 17 ans	Jeudi	19h45 à 21h45			

## BASKET

Cours au gymnase Pierre Rival



Entraîneur : **Yannick LECLERC** - Débutera mercredi 8 septembre

Si l'enfant pratique une autre activité sportive, le basket sera gratuit

Agés	Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
6 - 10 ans	Mercredi	11h à 12h	15€	30€	<b>45€</b>



# LA GRANGE AUX JEUX

NOUVEAU

Espace convivial de jeux de société variés  
1 vendredi sur 2 au sein du CSCS Léo Lagrange



Responsable : Yann HUMBERT - Débutera le vendredi 10 septembre

Ages	Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
À partir de 16 ans	Vendredi	20h à 23h	15€	25€	<b>40€</b>



## MULTISPORTS

Initiation : Tennis, Tennis de table, Escrime, Sports collectifs, Sports innovants au gymnase Pierre RIVAL (en hiver au DOJO).

Intervenant : Jérémy LE MASSON - Débutera le lundi 6 septembre

	Jour	Horaires	Tarifs		
			Carte	Cotisation	Total
6 - 11 ans	Lundi	17h15 à 18h15	15€	50€	<b>65€</b>
	Mercredi	10h à 11h			

## JUDO

Responsable : Géraldine DOUILLY

Professeur : Grégory BISSON

Cours au DOJO Monique LAMARE

Débutera le mardi 7 septembre



	Jour	Horaires	Tarifs			
			Carte	Cotisation	Licence	Total
Baby-Judo 4-5 ans	Mardi	17h à 18h	15€	77€	40€	<b>132€</b>
6 - 9 ans	Mardi	18h à 19h		97€		<b>152€</b>
	Jeudi	17h15 à 18h15				
10 - 14 ans	Mardi	19h à 20h30		102€		<b>157€</b>
	Jeudi	18h15 à 19h15				
15 - 17 ans (avec les adultes)	Vendredi	19h15 à 21h15	108€	<b>163€</b>		

# PLONGEE-SOUS-MARINE

La section plongée Léo Lagrange vous propose de passer les premiers niveaux de plongée-sous-marine agréés par la Fédération Française (FFESSM). Cet apprentissage s'effectue à la piscine de Colombelles

Responsable : **Sébastien LORIEUX**

Débutera à partir du lundi 6 septembre



Certificat médical obligatoire

Ages	Jour	Cours	Horaires	Tarifs			
				Carte	Cotisation	Licence	Total
14 - 16 ans	Lundi	Nage avec palmes et Apnée	20h à 21h30	15€	90€	26€	<b>131€</b>
17 - 18 ans						41€	<b>146€</b>
14 - 16 ans	Mercredi	Apnée et Formation niveau 1	18h à 19h30		90€	26€	<b>131€</b>
17 - 18 ans						41€	<b>146€</b>
14 - 16 ans	Jeudi	Apnée, Nage avec palmes et Formation niveau 1	20h à 21h30		90€	26€	<b>131€</b>
17 - 18 ans						41€	<b>146€</b>

Baptême de plongée en mer à la base d'Asnelles : 40€  
Renseignement à la base nautique au 02.31.22.31.01



## SPORT QUARTIER

COLOMBELLES

En réponse à la « crise du lien social », le sport est souvent présenté comme un puissant ciment ou du moins comme un modèle d'intégration pour les « jeunes des quartiers difficiles ». Notre objectif est de mobiliser le plus de pré-ados, ados avec l'intervention de deux éducateurs qui leur montreront l'intérêt de la pratique sportive, de combler leur temps de loisir par une activité physique.

Le vendredi de 17h à 18h, Sports collectifs pour les – de 25 ans au gymnase Pierre RIVAL. Le mercredi après-midi dans les quartiers de Colombelles et de 14h à 15h15 au gymnase Pierre RIVAL. Tarif : 2€ d'adhésion

## TIR A L'ARC

Intervenant : Yannick LECLERC - Gymnase Pierre RIVAL

Débutera le mercredi 8 septembre



Ages	Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
8 - 14 ans	Mercredi	16h45 à 18h	15€	92€	<b>107€</b>

# TENNIS



La section Tennis vous propose deux options :

1. Cours collectifs hebdomadaires au gymnase Pierre Rival encadrés par un professeur diplômé. *Cours maintenus à partir de 4 personnes minimum.*
2. Tennis loisir avec un accès aux deux gymnases et aux courts extérieurs sur réservation en fonction des disponibilités.

Responsable : **Élodie GILBERT**

Professeur : **Marc DURIEUX**

**Débutera le 9 septembre - Certificat médical obligatoire**

## 1. Cours collectifs

Ages	Jour	Horaires*	Tarifs		
			Carte	Cotisation	Total
6 - 11 ans	Jeudi	17h15 à 18h15	15€	96€	<b>111€</b>
*modifications possibles en fonction des inscriptions & des niveaux ► Pour les compétiteurs : supplément de 20€ de Licence ► Si Tennis Loisirs en plus : cotisation à 10€/an/personne					

**Tennis Loisir : ! à réserver** auprès de la responsable de la section avant **le vendredi 12h** de la semaine précédente (en fonction des disponibilités).

Créneaux proposés		Tarifs		
Gymnase P. RIVAL	Gymnase M. HIDALGO	Carte	Cotisation	Total
Jeudi de 16h à 17h	-	15€	104€	<b>119€</b>
Samedi de 9h à 22h	Samedi de 9h à 10h45			
Dimanche de 9h à 22h	Dimanche de 9h à 22h			

# TENNIS DE TABLE



Le Tennis de table propose 2 choix aux adhérents : compétition ou loisir.  
Cours au gymnase Pierre RIVAL

Responsable : **Gilles BENARD** - Débutera le **mercredi 8 septembre**

(\*En fonction du nombre d'inscrits)

Jour	Cours	Horaires	Carte	Cotisation	Total
Mercredi	Entraînement libre	18h à 20h	15€	32€	<b>47€</b>
*Vendredi					
Pour les compétiteurs : licence UFOLEP à 29€ en plus					
Si l'enfant pratique une autre activité de raquettes, le Tennis de Table sera gratuit.					

# TAM THE DAO

Responsable et intervenant : **Romain DUVAL**  
au Dojo Monique LAMARE



**Débutera en septembre** (Tous les 15 jours, planning disponible à l'accueil)

Ages	Jour	Horaires	Carte	Licence	Cotisation	Total
15 - 17 ans	Mercredi (Tous les 15jrs)	18h30 à 20h	15€	14€	46€	<b>75€</b>

# VIET VO DAO

Responsable et Intervenant : **Romain DUVAL**  
Dojo Monique LAMARE - **Début : le mercredi 8 septembre**



Ages	Jour	Horaires	Carte	Licence	Cotisation	Total
15 - 17 ans	Mercredi	20h à 22h	15€	14€	76€	<b>105€</b>

Forfait proposé pour 2 activités	Tarifs			
	Carte	Licence	Cotisation	Total
Tam The Dao + Viet Vo Dao	15€	14€	106€	<b>135€</b>

**ACTIVITES PHYSIQUES,  
SPORTIVES & CULTURELLES  
POUR LES ADULTES**

# DANSE MODERN'JAZZ



Responsable : **Sylvain HAMEAU** Professeur : **Morgane JOSSET**  
**Débutera le mardi 7 septembre**

Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
Mardi	20h30 à 21H30	17€	130€	<b>147€</b>

# BADMINTON



Responsable : **Régis LIZIARD**  
 Cours au gymnase Pierre RIVAL  
**Débutera le lundi 6 septembre**



Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
<b>Cours collectifs</b>				
Lundi	19h30 à 21h30 Entraîneur : Yannick LECLERC	17€	87€	<b>104€</b>
Mardi	18h30 à 20h30 Entraînement dirigé : Régis LIZIARD		77€	<b>94€</b>
Jeudi	19h45 à 21h45 Entraîneur : Bruno MICHAUX		87€	<b>104€</b>
<b>Entraînement libre</b>				
Mardi	20h30 à 22h	17€	77€	<b>94€</b>

Possibilité de s'inscrire à 2 cours (lundi+jeudi) pour 166€ de cotisation (si place disponible)

# RANDONNEE (19 randos par saison)

Le 2<sup>ème</sup> dimanche de chaque mois : randonnée de 20kms

↳ Départ à 8h30 du CSCS Léo Lagrange

Le 4<sup>ème</sup> dimanche de chaque mois : randonnée de 10kms

↳ Départ à 13h du CSCS Léo Lagrange

Randos à thème au cours de l'année : gastronomique à Noël, galettes des rois en janvier, week-end en fin de saison.

Programme disponible au secrétariat - **Certificat médical obligatoire**

Responsable : **Philippe MALGOUYRE** - **Débutera le 12 septembre**



Tarifs	Carte	Cotisation	Total
Dimanche	17€	22€	<b>39€</b>

# CARDIO-FIT' NIVEAU 1

Enseignant APA : **Alban LE CLEAC'H**

Cours en salle de danse du CSCS Léo Lagrange

Débutera le **lundi 6 septembre**



Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
Lundi	17h45 à 18h45	17€	102€	<b>119€</b>

# CARDIO-FIT' NIVEAU 2

Renforcement musculaire et cardio - Professeur : **Alban LE CLEAC'H**

Cours en salle de danse du CSCS Léo Lagrange

Débutera le **jeudi 9 septembre**

Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
Jeudi	18h30 à 20h	17€	138€	<b>155€</b>



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Professeur : **Alban LE CLEAC'H**

Cours en salle de danse du CSCS Léo Lagrange

Débutera le **jeudi 9 septembre**

Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
Jeudi	17h15 à 18h15	17€	102€	<b>119€</b>

# ZUMBA

Professeur : **Justine COPIN**

Cours en salle de danse du CSCS Léo Lagrange

Débutera le **lundi 6 septembre**



Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
Lundi	19h à 20h	17€	148€	<b>165€</b>

## Forfaits proposés pour 2 activités au choix

	Carte	Cotisation	Total
Cardio-Fit 1, Cardio-Fit' 2, Renforcement musculaire, et Zumba	17€	168€	<b>185€</b>
Zumba mère + Fille (15/17 ans)	17€	100€	<b>117€</b>

# MARCHE AVEC BÂTONS

Marche avec bâtons dans le respect du rythme de chacun.

Educateur sportif : **Frédéric MUROT**

**Débutera en septembre**



Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
Mardi	10h à 11h30	17€	102€	<b>119€</b>

# INITIATION TAÏSO



Responsable : **Géraldine DOUILLY**

Professeur : **Grégory BISSON**

Cours au DOJO Monique LAMARE

**Débutera le jeudi 9 septembre**

Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
Jeudi	19h15 à 20h15	17€	123€	<b>140€</b>
Cours maintenus à partir de 7 adhérents				

# JUDO

Responsable : **Géraldine DOUILLY** - Professeur : **Grégory BISSON**

Cours au DOJO Monique LAMARE - **Débutera le vendredi 10 septembre**

Jour	Horaires	Carte	Licence	Cotisation	Total
Vendredi	19h15 à 21h15 (à partir de 15 ans)	17€	40€	108€	<b>165€</b>

# POTERIE

Référente : **Agnès LEQUERTIER**

Cours en salle de poterie du CSCS Léo Lagrange

**10 inscrits maximum - Débutera en septembre**



Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
Mercredi	19h à 22h	17€	113€	<b>130€</b>





# PLONGEE-SOUS-MARINE



La section plongée Léo Lagrange vous propose de passer les premiers niveaux de plongée sous-marine agréés par la Fédération Française (FFESSM). Cet apprentissage s'effectue à la piscine de Colombelles. Les week-ends & l'été, les baptêmes & les plongées d'exploration sont organisés à la Base de Plongée d'Asnelles, en fonction des conditions climatiques.

**Certificat médical obligatoire**

Renseignements à la base nautique au 02.31.22.31.01

Responsable : **Sébastien LORIEUX** - Débutera le **lundi 6 septembre**

(Tarif étudiant sur présentation de la carte, cotisation = 90€)

Jour	Cours	Horaires	Tarifs			
			Carte	Cotisation	Licence	Total
Lundi	Nage avec palmes et Apnée	20h à 21h30	17€	120€	41€	178€
Mercredi	Apnée, Formation niveau 1	18h à 19h30				
Jeudi	Apnée, Nage avec palmes, Formation niveau 1	20h à 21h30				
Baptême de plongée en mer à la base d'Asnelles : 40€						

# QI GONG

Le Qi Gong est l'une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Gymnastique de santé fondée sur la connaissance & la maîtrise de l'énergie vitale. Mouvements lents, exercices respiratoires & concentration. C'est un art de vivre qui permet un travail sur soi au quotidien.

Intervenante : **Claire VENENDY**

Séances en salle de danse du CSCS Léo Lagrange

Débutera le **mercredi 8 septembre**



Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
Mercredi	19h30 à 20h30	17€	153€	170€

# SOPHROLOGIE-RELAXATION



Pour un mieux-être et un mieux-vivre : détente physique & relaxation, diminution du stress, amélioration de la confiance en soi, capacité à relativiser et à dédramatiser. Rétablir un équilibre entre le corps et l'esprit.

Cours en salle de danse du CSCS Léo Lagrange

Intervenant : **Grégory BISSON** - **Débutera le vendredi 10 septembre**

(\*Cours maintenus à partir de 12 adhérents)

Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
Vendredi	18h à 19h	17€	130€	<b>147€</b>

# SPORTS SANTE

Un pôle Activité Physique Adaptée Santé est proposé aux personnes atteintes d'ALD (diabète, cancer, obésité, maladie cardio-vasculaire, AVC...). Si vous souhaitez plus de renseignements, contactez l'enseignant APA M. Alban LE CLEAÇ'H au 02.31.72.40.86.

Débutera le lundi 6 septembre

Activités proposées	Jour	Horaire
Cardio-Fit' adapté	Lundi	16h à 17h
Marche	Mardi	10h à 11h30
Renforcement musculaire	Jeudi	16h à 17h
Sophrologie	Vendredi	13h30 à 14h30
<b>Aquagym*</b>	Mercredi	11h50 à 12h30
<b>Qi Gong*</b>	Mercredi	19h30 à 20h30



Tarifs	Carte	Cotisation	Total
1 activité	17€	102€	119€
2 activités		132€	149€
3 activités		152€	169€

**\* Si vous choisissez une activité bleue vous aurez un supplément de 50€ à votre cotisation ci-dessus**



Possibilité de création d'un créneau post et prénatal. Si vous êtes intéressées, veuillez-vous inscrire sur la liste à l'accueil du CSCS Léo Lagrange



# TENNIS DE TABLE



Le Tennis de table propose 2 choix aux adhérents :  
compétition ou loisir.

Responsable : **Gilles BENARD** Cours au gymnase Pierre RIVAL

**Débutera le mercredi 8 septembre**

(\*cours en fonction du nombre d'inscrits)

Cours	Jours	Horaires	Carte	Cotisation	Total
Entrainement libre	Mercredi *Vendredi	18h à 20h	17€	32€	<b>49€</b>
<b>Pour les compétiteurs, Licence UFOLEP en plus : 29€</b>					

## TAM THE DAO

Intervenant : **Romain DUVAL**  
au Dojo Monique Lamare



**Débutera le mercredi 8 septembre (Tous les 15 jours)**

Jour	Horaires	Carte	Licence	Cotisation	Total
Mercredi (Tous les 15 jrs)	18h30 à 20h	17€	22€	46€	<b>85€</b>

## VIET VO DAO

Intervenant : **Romain DUVAL** - Dojo Monique LAMARE

**Débutera le mercredi 8 septembre**



Jour	Horaires	Carte	Licence	Cotisation	Total
Mercredi	20h à 22h	17€	22€	76€	<b>115€</b>

Forfait proposé pour 2 activités	Carte	Licence	Cotisation	Total
<b>Tam The Dao + Viet Vo Dao</b>	17€	22€	106€	<b>145€</b>

# SPORTS SENIORS + de 57 ans



Menu 1		Tarifs	Carte	Cotisation	Total
Tennis de table	Lundi 10h45 - 12h à la Halle Michel HIDALGO	1 activité	17€	28€	45€
Escrime	Mardi 9h - 11h en salle de danse du CSCS Léo Lagrange	2 activités		43€	60€
Menu 2		Tarifs	Carte	Cotisation	Total
Gym douce	Lundi 10h - 11h en salle de danse du CSCS Léo Lagrange Jeudi 15h - 16h pour les adhérents foyer Léo NAGARD Jeudi 13h45 - 14h45 en salle de danse du CSCS Léo Lagrange	1 activité	17€	37€	54€
Zumba	Mardi 11h - 12h en Salle de danse Léo Lagrange				
Relaxation	Mercredi 9h - 10h au Dojo Monique LAMARE	2 activités		63€	80€
Tir à l'arc	Mardi 16h15 - 17h30 au Gymnase Pierre RIVAL	3 activités		77€	94€
Marche nordique	Mardi 10h - 11h30 où Vendredi 14h - 16h Rendez-vous au CSCS Léo Lagrange	21€ l'activité supplémentaire			
Menu 3		Tarifs	Carte	Cotisation	Total
Qi Gong	Mercredi 19h30 - 20h30 en salle de danse CSCS Léo Lagrange	1 activité	17€	92€	109€
Aquagym	Mardi et Vendredi 8h15 - 9h à la piscine de Colombelles	2 activités		153€	170€
Sophrologie	Vendredi 13h30 - 14h30 en salle de danse du CSCS Léo Lagrange	3 activités		210€	227€

# TIR A L'ARC



Intervenant : Yannick LECLERC - Gymnase Pierre RIVAL

Débutera le mercredi 8 septembre (7 inscrits minimum)

Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
Lundi	18h15 à 19h15	17€	92€	<b>109€</b>

# TENNIS



La section Tennis vous propose deux options :

- 1. Cours collectifs** hebdomadaires au gymnase Pierre RIVAL encadrés par un professeur diplômé. *Cours maintenus à partir de 4 personnes minimum.*
- 2. Tennis loisir** avec un accès aux deux gymnases et aux courts extérieurs sur réservation en fonction des disponibilités.

Responsable : **Élodie GILBERT**

Professeur : **Marc DURIEUX**

Débutera le 9 septembre -

**Certificat médical obligatoire**

## 1. Cours collectifs

	Jour	Horaires	Tarifs		
			Carte	Cotisation	Total
Femmes compétition	Jeudi	18h15 à 19h45	17€	136€	<b>153€</b>
Pour les compétiteurs, licence FFT obligatoire ► supplément de 29€					

**Tennis Loisir** : ! à réserver auprès de la responsable de la section avant le vendredi 12h de la semaine précédente (en fonction des disponibilités).

## 2. Tennis loisir

Créneaux proposés		Tarifs		
Gymnase P. RIVAL	Gymnase M. HIDALGO	Carte	Cotisation	Total
Jeudi : 16h à 17h	-	17€	104€	<b>121€</b>
Samedi : 9h à 22h	Samedi : 9h à 10h45			
Dimanche : 9h à 22h	Dimanche : 9h à 22h			

Tarif pour le Tennis Loisirs + cours collectifs ► supplément de 10€

Tarif pour les invités ► 5€ pour 2h maximum

# LA GRANGE AUX JEUX



Espace convivial de jeux de société variés. 1 vendredi sur 2 (planning à l'accueil)

Responsable : Yann HUMBERT Débutera le 10 septembre

Jour	Horaires	Carte	Cotisation	Total
Vendredi	20h à 23h	17€	25€	<b>42€</b>

# CENTRE SOCIAL

## Activités SENIORS

- Initiation informatique pour les Seniors.
- Prévention sécurité routière : code de la route.

### Places limitées

Cycle de 6 séances : inscription sur rendez-vous.

Créneaux proposés : - le mardi de 15h à 16h et (ou)  
- le jeudi de 10h à 11h.

Intervenante : **Camille PIAZZA**

Jour	Horaires	Carte	Cycle de 6 séances	Total
Mardi	15h à 16h	17€	20€	<b>37€</b>
Jeudi	10h à 11h			

## ESPACE Familles et Habitants

L'Espace Familles et Habitants est un lieu de proximité à vocation familiale et intergénérationnelle, qui accueille toute la population en veillant à la mixité sociale et culturelle. Cet accueil propose des activités et des services afin de répondre au mieux aux attentes et besoins de chacun. Il favorise le développement des liens familiaux et sociaux.

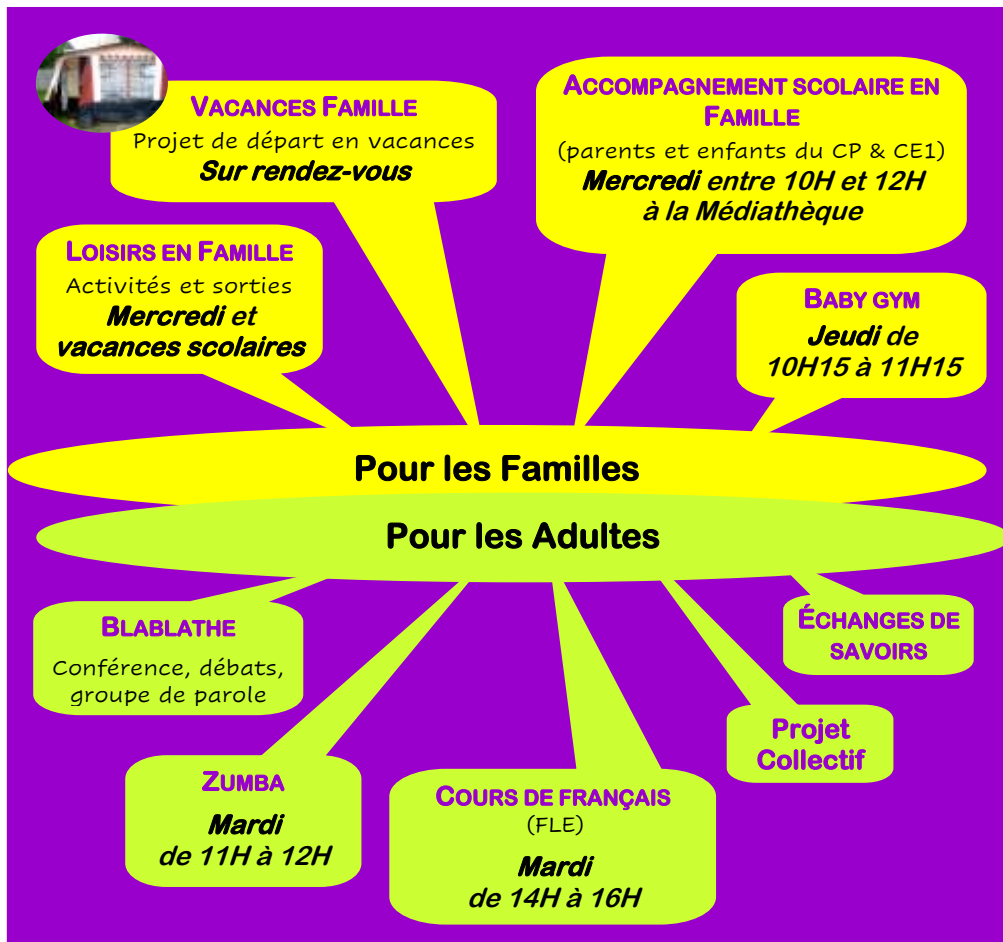
C'est un lieu d'animation de la vie sociale permettant aux habitants d'exprimer, de concevoir et de réaliser leurs projets.



Il prend en compte l'expression des demandes et des initiatives des personnes, répond aux problématiques des familles, et favorise la vie associative par le biais d'activités éducatives, culturelles, de loisirs et d'actions spécifiques à finalité sociale. Il favorise le développement des initiatives des usagers en mettant des moyens humains et logistiques à leur disposition.

Venez prendre votre **carte d'adhésion à 3 €** !

**Mélessande CATASSO-DUHAMEL**





# informations

L'Agence nationale Santé Publique France a désigné notre association comme :



**Centre National d'appui au Déploiement en  
Activité Physique /lutte contre la Sédentarité**



Les objectifs prioritaires du programme alimentation – activités physiques de Santé Publique France sont de **favoriser la pratique d'activité physique des jeunes et de limiter la sédentarité**. Pour soutenir l'implantation de projets visant à augmenter la pratique d'activité physique et réduire la sédentarité, Santé Publique France s'est appuyée sur l'étude ICAPS (Intervention Centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité).

**Démarche ICAPS** ► Objectifs généraux :

- A court terme (1 an) : **augmenter l'AP** (Activité Physique) d'une heure par semaine et réduire le temps passé devant les écrans des jeunes de 20 min par jour
- A moyen terme (3 ans) : **prévenir le surpoids** chez les jeunes bénéficiant de l'intervention et changer le comportement des jeunes par l'intégration dans leur style/mode de vie d'une pratique régulière d'activité physique.

Cette intervention est reconnue efficace par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). **Le CSCS Léo Lagrange a été désigné par Santé publique France en 2019 pour être le Centre National d'appui au Déploiement en Activité Physique et lutte contre la Sédentarité (CNDAPS)**.

Il a pour mission de soutenir le déploiement de la démarche ICAPS sur le territoire français. Il est en charge avec son réseau de référents régionaux, et en lien avec les agences régionales de santé (ARS), les Directions Régionales de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale (DRJSCS), les rectorats, la communauté éducative, les services santé, les collectivités territoriales, les associations sportives ou de loisirs, les associations de parents d'élèves, de :

- **Promouvoir la démarche ICAPS** et valoriser les projets
- **Former les acteurs** à la démarche ICAPS
- **Accompagner les acteurs** dans la mise en œuvre, le suivi et l'évaluation des projets ICAPS, et aussi, les ARS et les collectivités locales pour le développement de projet ICAPS sur leur territoire.
- **Labelliser les projets ICAPS**
- **Evaluer et monitorer le déploiement au niveau local, régional et national.**

Afin d'accroître les échanges au sein des régions, **le CNDAPS s'appuie sur un réseau de référents régionaux**. Les référents, habilités à effectuer les formations sont les intermédiaires indispensables en région. Ils contribuent à promouvoir la démarche ICAPS, à mettre à jour des outils et à développer la communauté ICAPS.

**Le CSCS Léo Lagrange participe au Réseau national de Santé Publique et est qualifié de correspondant de Santé Publique France.**

Un site exclusivement conçu pour le CNDAPS : [cndaps.fr](http://cndaps.fr)

# LES PARTENAIRES ET LES SPONSORS



Direction Régionale  
de la Jeunesse, des Sports  
et de la Cohésion Sociale  
de Basse-Normandie

**Devenez client** d'une banque qui vous facilite la vie.

et profitez d'avantages exclusifs !

Renseignez-vous dans notre agence  
Droit Agricole Normande de Querzables,  
11 rue des Biers - 14460 Colombelles,  
Tél. 02 31 56 23 79

*Aux Délices de Colombelles*  
BOULANGERIE - PATISserie - CONFISERIE - GLACES  
*Annie et Jean-François FONTAINE*  
11, rue de la Liberté - 14460 Colombelles  
tél. 02 31 72 62 96

**COCCINELLE EXPRESS**  
5 Avenue de la Liberté  
14460 COLOMBELLES  
Tél. 02 31 72 41 27  
coccinelle.express.colombelles@orange.fr  
Siret : 814930756 00014 R.C.S. CAEN

**SUPER U**  
COLOMBELLES

STATION 24/24 : Centre commerciale  
GPL, gaz, lavage 24/24 LE LIBERA  
DRIVE U + LOCATION U Tél. 02 31 72 22 21  
Coiffeur + Cordonnerie  
Opticien + Fleuriste  
Laverie 24/24

Ouvert du  
lundi au samedi  
de 9h à 20h

**BRICOMAN**  
LES NOUVEAUX ENTREPRENEURS  
**CAEN COLOMBELLES**

Gérance  
Gérance VARON  
Directeur Administratif  
Patrice EYENO  
Vendeurs  
Vincent VARON  
François LEPORTIER  
Anthony LAVALLEY

Garage Michel VARON  
ZAC Lazzaro - BP 5 - 14460 COLOMBELLES - Tél. 02 31 35 11 66 - Fax 02 31 72 05 08  
**RENAULT MINUTE** sans rendez-vous - 02 31 35 11 66