



ALENÇON
Choisis ton
SPORT
GRATUIT

2023
2024

Activités réservées aux **ENFANTS**
et aux **ADULTES** domiciliés à Alençon

Inscriptions sur rendez-vous ou

NOUVEAU sur www.alencon.fr

rubrique Démarches en ligne

RÈGLEMENT

Article 1 « Choisis ton sport » est un dispositif porté par la Ville d'Alençon, gratuit, réservé aux résidents alençonnais. Il s'adresse à un public enfants, adolescents et adultes n'ayant jamais bénéficié de licence sportive au sein d'un club alençonnais dans la discipline choisie.

Article 2 Les bénéficiaires peuvent découvrir jusqu'à 2 activités par trimestre, selon un programme établi en lien avec les associations sportives alençonnaises. Les activités sont proposées, sur les créneaux horaires des associations, pour lesquels leur règlement intérieur s'applique.

Article 3 Les inscriptions peuvent être réalisées selon 2 procédures :

> En prenant rendez-vous sur www.alencon.fr/ / toutes mes démarches/ Enfance et sport/ rdv sport & médiation ou par téléphone

> En accédant à « démarches en ligne » sur le site www.alencon.fr/, depuis l'espace citoyen puis le bouton "sport" / inscription "choisis ton sport"

Article 4 : L'inscription d'une personne mineure est subordonnée à la présentation des documents suivants :

> le livret de famille

> un questionnaire santé (à télécharger depuis l'espace citoyen)

> une attestation d'assurance responsabilité civile

> un justificatif de domicile datant de moins de 3 mois

Article 4 bis : L'inscription d'une personne majeure est subordonnée à la présentation des documents suivants :

> un certificat médical (datant de moins de 6 mois). Si l'adhérent souhaite poursuivre l'activité découverte, le certificat médical, datant de moins de 6 mois, devra comporter la mention « absence de non-indication à la pratique du sport en compétition »

> une pièce d'identité

> une attestation d'assurance responsabilité civile

> un justificatif de domicile datant de moins de 3 mois.

Article 5 L'inscription à une même activité ne pourra être reconduite pendant 4 ans, y compris en cas d'absence injustifiée.

Article 6 Le matériel est prêté durant l'initiation dans la mesure du possible. Une tenue de sport est obligatoire.

Article 7 L'adhérent s'engage à participer aux 10 séances d'initiation, prévenir l'association en cas d'absence et informer la Ville d'Alençon en cas d'annulation d'activité. En cas d'absence non justifiée aux activités, la Ville d'Alençon se réserve le droit de ne plus inscrire l'adhérent dans le dispositif.

Article 8 Les accompagnants doivent s'assurer que chaque séance ait lieu au moyen du contact établi avec l'animateur.

Article 9 S'agissant d'une découverte en tant que non licencié, la pratique au sein de l'association ne permet pas la pratique de la discipline en compétition.

Article 10 Le calendrier est établi courant juillet et est susceptible d'être modifié au cours de l'année scolaire.



Retrouvez toutes les informations sur les équipements et les associations sportives alençonnaises dans le guide des sports, disponible au Service Sport & Médiation et téléchargeable sur le site www.alencon.fr

INSCRIPTIONS

1^{ER} TRIMESTRE (Du 18 septembre au 16 décembre 2023)

Inscriptions du mardi 22 août 2023 au mercredi 6 septembre 2023

2^E TRIMESTRE (Du 8 janvier 2024 au 13 avril 2024)

Inscriptions du lundi 27 novembre au mercredi 13 décembre 2023

Modalités d'inscription :

NOUVEAU

Inscriptions sur le site de la Ville d'Alençon

www.alencon.fr - rubrique « Démarches en ligne »

Ou sur rendez-vous dans les lieux ci-dessous :

1 Halle au blé

Place de la Halle au blé
02 33 32 41 17 ou 02 33 32 41 27

2 Espace France services de Courteille Marie Terrier

02 33 80 87 47
Rue de Vicques

3 Espace France services de Perseigne

02 33 29 70 06
Place de la Paix

> PIÈCES À FOURNIR (Dossier complet obligatoire) :

> Livret de famille

(pour les mineurs)

> Pièce d'identité (pour les majeurs)

> Justificatif de domicile (de moins de 3 mois)

> Attestation d'assurance responsabilité civile ou individuelle accident

> Certificat médical d'aptitude à la pratique du sport pour les adultes

> Questionnaire santé (à télécharger) ou certificat médical pour les enfants.

26 DISCIPLINES À DÉCOUVRIR

À l'issue du trimestre un double choix s'offre aux participants :

- > S'inscrire à une nouvelle activité (à partir du 27 novembre)
- > Adhérer à l'association sportive (aide financière, grâce au coupon sport, demande de coupon sport à effectuer sur www.alencon.fr - rubrique « démarches en ligne »)

Pas de cours pendant les vacances scolaires, les jours de compétitions et les jours fériés.

> VACANCES SCOLAIRES

(Zone B)

Toussaint

du 21 octobre
au 05 novembre 2023

Noël

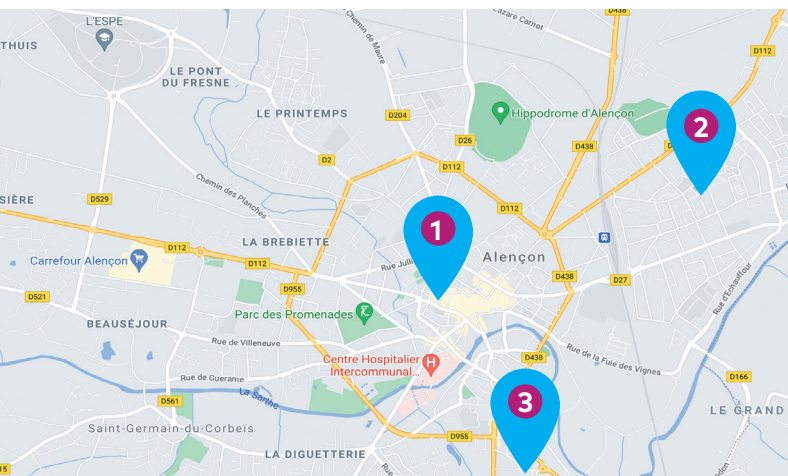
du 23 décembre
au 07 janvier 2024

Hiver

du 24 février
au 11 mars 2024

Printemps

du 24 avril
au 06 mai 2024



		1 ^{er} trim	2 ^e trim
x = activité pour les adultes	x = activité pour les enfants		
x = activité pour les adolescents (à partir de 11/12 ans)			
Aïkido	Dojo Fabien Canu rue du Pavillon Ste Thérèse	XXX	XXX
Athlétisme	Plaine des sports rue du Roselet	XXX	
Badminton	Voir détail intérieur livret	XXX	XXX
Basket-ball	Voir détail intérieur livret	XX	XX
Billard	Salle de Billard 27 rue des Tisons	X	
Boxe	Salle de Boxe 3 rue des frères Niverd	XXX	XXX
BreakDance	Local Zone 61 28 rue aux Sieurs	XX	
Escrime	Salle d'armes 43 rue de l'Isle	XXX	XXX
Football	Stade Jacques Fould rue Pierre de Coubertin	X	
Football féminin	Stade Jacques Fould rue Pierre de Coubertin	XX	XX
Gymnastique	Espace sportif "Étoile" rue de Verdun	XXX	XXX
Gym douce	Espace sportif "Étoile" rue de Verdun	X	X
Handball	Voir détail intérieur livret	XX	
Iaido	Dojo Fabien Canu rue du Pavillon Ste Thérèse	X	X
Judo	Dojo Fabien Canu rue du Pavillon Ste Thérèse	XXX	XXX
Kenjutsu/Aikiken/Aikijo	Dojo Fabien Canu rue du Pavillon Ste Thérèse	X	X
Krav Maga	Voir détail intérieur du livret	XX	
Natation	Espace aquatique Alencéa rue de Villeneuve	XXX	XXX
Parkour	Espace sportif Étoile Salle de gym - rue de Verdun	X	
Pétanque	Boulodrome sente des Larrons	XX	XX
Roller	Piste de Roller route du Mans ou Gymnase Chabrol si pluie rue Jean II	X	
Tennis de table	Espace sportif Étoile rue de Verdun	XXX	XXX
Tir à l'arc	Gymnase Marguerite de Navarre route du Mans	XX	XX
Tir sur cible	Stand de tir route du Mans	XXX	XXX
Twirling	Gymnase Mezen rue Marcel Mezen	XX	XX
Volley-ball	Voir détail intérieur livret	XXX	XXX

Sports COLLECTIFS

Basket-ball USBD Alençon 61

Mixte 3 à 4 ans - Cat. U5
(nés en 2019 et 2020)

Mercredi de 13h30 à 14h30 (5 pl.)

Lieu : Espace sportif Étoile
Salle d'activités à l'étage

Mixte 5 à 6 ans - Cat. U7
(nés en 2017 et 2018)

Mercredi de 15h à 16h (3 pl.)

Filles 7 à 8 ans - Cat. U9
(nées en 2015 et 2016)

Mercredi de 16h à 17h15 (5 pl.)

Garçons 7 à 8 ans - Cat. U9
(nés en 2015 et 2016)

Mercredi de 17h15 à 18h30 (5 pl.)

Filles 9 à 10 ans - Cat. U11
(nées en 2013 et 2014)

Jeudi de 17h30 à 19h (5 pl.)

Garçons 9 à 10 ans - Cat. U11
(nés en 2013 et 2014)

Mardi de 17h30 à 19h (3 pl.)

Lieu : Gymnase Mazeline (Damigny)

INFO : Chaussures de salle obligatoires, short et tee-shirt. Prévoir une bouteille d'eau.



Football Union Sportive Alençonnaise

Garçons 5 à 6 ans - Cat. U6 U7

(nés en 2017-18) - 1^{er} trimestre
uniquement

Mercredi de 10h à 11h30 (3 pl.)

Garçons 7 à 8 ans - Cat. U8 U9
(nés en 2015-16) - 1^{er} trimestre
uniquement

Mercredi de 14h à 16h (3 pl.)

Filles 6 à 12 ans - Cat. U7 à U13
(nées entre 2011 et 2017)

Mercredi de 14h à 16h (6 pl.)

Lieu : Stade Jacques Fould

INFO : protège-tibias et chaussures à crampons plastiques obligatoires.



Handball Entente Alençon Saint-Germain-du-Corbéis 1^{er} trimestre uniquement

Baby Hand - 4 à 6 ans

(nés en 2018 et 2019)

Samedi de 9h30 à 10h30 (5 pl.)

Lieu : Gymnase Montfoulon - Damigny
Pôle universitaire d'Alençon

Mixte 7 à 8 ans - Cat. U9

(nés entre 2015 et 2017)

Samedi de 10h30 à 12h (5 pl.)

Lieu : Gymnase Montfoulon
Mercredi de 17h à 18h (5 pl.)

Lieu : Gymnase Mezen

Mixte 9 à 10 ans - Cat. U11

(nés en 2013 et 2014)

Lundi de 17h45 à 19h15 (5 pl.)

Lieu : Halle des sports -
rue Jean-Henri Fabre

Mixte 11 à 12 ans - Cat. U13

(nés en 2011 et 2012)

Mardi de 18h45 à 20h (5 pl.)

Lieu : Gymnase de St-Germain-du-
Corbéis

Mixte 13 à 14 ans - Cat. U15

(nés en 2009 et 2010)

Jeudi de 18h à 19h30 (5 pl.)

Lieu : Gymnase de St-Germain-du-
Corbéis

Mixte 15 à 16 ans - Cat. U17

(nés en 2007/2008)

Jeudi de 19h30 à 21h (5 pl.)

Lieu : Gymnase St-Germain-du-Corbéis

Volley-ball Alençon Volley

École de volley Mixte

7 à 14 ans (nés entre 2009 et 2016)

Jeudi de 17h à 18h30 (10 pl.)

Adultes loisirs

Mercredi de 19h30 à 22h (10 pl.)

Lieu : Halle des sports -
rue Jean-Henri Fabre

Volley Santé/ adapté/Retraités

Vendredi de 16h à 17h30 (10 pl.)*

Lieu : Gymnase Poisson

*En fonction de votre niveau de pratique, il est possible que vous soyez redirigés vers le créneau le plus adapté.



Sports de **COMBAT**



7 à 13 ans

Mercredi de 19h à 20h (5 pl.)

Adultes

Lundi de 20h30 à 22h (5 pl.)

Jeu de 18h à 19h30 (5 pl.)

Samedi de 10h à 12h (5 pl.)

Lieu : Dojo Fabien Canu

INFO : Le port du kimono est conseillé. Prévoir des tongs pour vous rendre des vestiaires aux tatamis.



Adultes

Mercredi de 20h30 à 22h (5 pl.)

Lieu : Dojo Fabien Canu

INFO : Le port du kimono est conseillé. Prévoir des tongs pour vous rendre des vestiaires aux tatamis.



Adultes

Mercredi de 19h à 20h30 (5 pl.)

Lieu : Dojo Fabien Canu

INFO : Kimono obligatoire (veste, pantalon et ceinture).



7 à 14 ans

Mercredi de 16h30 à 18h (8 pl.)

À partir de 15 ans

Lundi de 18h30 à 20h (10 pl.)

Jeu de 18h30 à 20h (10 pl.)

Lieu : Salle de boxe - quartier de la Croix Mercier - rue Paul Harel

INFO : Chaussures de sport de salle, protège-dents et bandes de protection pour les mains obligatoires.



4 à 6 ans

Mercredi de 13h30 à 14h15 (10 pl.)

6 à 12 ans

Lundi de 18h à 19h (10 pl.)

7 à 12 ans

Mercredi de 14h15 à 15h15 (10 pl.)

Vendredi de 18h à 19h (10 pl.)

À partir de 14 ans

Vendredi de 19h à 21h (10 pl.)

À partir de 16 ans

Lundi de 20h à 22h (10 pl.)

Lieu : Salle d'armes - 43 rue de l'Isle

INFO : Prévoir une gourde (ou bouteille d'eau), des chaussures de sport propres et un pantalon de jogging.



Sports de **RAQUETTES**



À partir de 12 ans - Mixte

Mardi de 20h à 21h30 (10 pl.)

Jeu de 20h à 21h30 (10 pl.)

Vendredi de 18h45 à 20h15 (10 pl.)

Lieu : Gymnase Montfoulon - Damigny

Pôle universitaire

Salle à l'étage

À partir de 12 ans - Femmes

Mercredi de 18h30 à 19h30 (10 pl.)

Lieu : Espace sportif l'Étoile

Salle d'activités à l'étage - rue de Verdun

INFO : Gants de boxe souhaités. Prévoir des chaussures propres dédiées au sport en salle.



5 à 6 ans (nés en 2018/2019)

Mercredi de 13h30 à 14h15 (6 pl.)

Vendredi de 17h à 17h45 (6 pl.)

7 à 8 ans (nés en 2016/2017)

Mardi 17h45 à 18h30 (6 pl.)

Mercredi de 14h15 à 15h (6 pl.)

Vendredi de 17h45 à 18h30 (6 pl.)

De 9 à 12 ans (nés entre 2011 et 2015)

Mardi de 18h30 à 19h30 (6 pl.)

Vendredi de 18h30 à 19h30 (6 pl.)

À partir de 13 ans et adultes (2009 et avant)

Mardi de 19h30 à 21h (15 pl.)

Vendredi de 19h30 à 21h (15 pl.)

Lieu : Dojo Fabien Canu

INFO : Prévoir un kimono si possible ou un bas de survêtement et un tee-shirt propre.



4 à 9 ans (minibad)

Mercredi de 10h à 11h30 (10 pl.)

Lieu : Gymnase Montfoulon - Damigny

Pôle universitaire d'Alençon

14 à 18 ans

Mercredi de 18h à 19h30 (10 pl.)

Lieu : Halle des sports

Adultes loisirs (jeu encadré)

Mercredi de 19h30 à 21h (10 pl.)

Lieu : Gymnase Chabrol

INFO : Le club fournit raquettes et volants.



4 à 8 ans (nés entre 2016 et 2020)

Samedi de 10h à 11h15 (5 pl.)

9 à 13 ans (nés entre 2011 et 2015)

Mercredi de 14h à 16h (6 pl.)

9 à 18 ans (nés entre 2006 et 2015)

Lundi de 17h30 à 19h (6 pl.)

Mardi de 17h30 à 19h (6 pl.)

Mercredi de 16h à 18h (6 pl.)

Jeu de 18h à 20h (6 pl.)

Vendredi de 17h30 à 19h (6 pl.)

À partir de 9 ans et adultes

Mardi de 19h à 21h (6 pl.)

Mercredi de 18h à 20h (6 pl.)

Jeu de 19h à 21h (6 pl.)

Samedi de 10h à 12h (6 pl.)

INFO : Les raquettes et balles sont prêtées. Tenue de sport et baskets propres obligatoires.



Sports INDIVIDUELS



Athlétisme

Association Athlétique
Alençonnaise (A3 Alençon)

8 à 11 ans

Mercredi de 14h à 15h30 (5 pl.)

12 à 15 ans

Mercredi de 15h30 à 17h (5 pl.)

À partir de 16 ans

Mardi de 18h45 à 20h45 (5 pl.)

Jeudi de 18h45 à 20h45 (5 pl.)

Lieu : Stade Claude Vernier -

Piste d'athlétisme de la plaine des sports

INFO : Venir avec une tenue de sport,
un change et une paire de chaussures
propres pour accéder à la piste.



Billard

Billard Club du Pays
d'Alençon

À partir de 16 ans et adultes

Mercredi de 15h à 17h (6 pl.)

Lieu : Salle de Billard, 27 rue des Tisons
(entrer dans la cour)

INFO : Matériel prêté durant le
trimestre d'initiation.



Breakdance

Association Zone 61
1^{er} trimestre uniquement

7 à 16 ans - Débutants

Mercredi de 10h à 11h (4 pl.)

7 à 16 ans - Niveau intermédiaire

Vendredi 17h à 18h (4 pl.)

Lieu : Local Zone 61 - 28 rue aux Sieurs

INFO : Prévoir des vêtements amples et
confortables, une bouteille d'eau et des
chaussures de sport propres.



Gymnastique

Étoile Alençonnaise

2 à 3 ans (nés en 2021/2022)

Mercredi de 10h15 à 11h (3 pl.)

Mercredi de 16h à 16h45 (3 pl.)

Samedi de 09h30 à 10h15 (3 pl.)

4 à 5 ans (nés en 2020/2021)

Mercredi de 9h15 à 10h15 (3 pl.)

Mercredi de 11h à 12h (3 pl.)

Mercredi de 14h45 à 15h45 (3 pl.)

Jeudi de 17h15 à 18h15 (3 pl.)

Samedi de 10h15 à 11h15 (3 pl.)

6 à 7 ans (nées en 2017/2018)

Filles

Lundi de 18h15 à 19h30 (3 pl.)

Mercredi de 13h30 à 14h45 (3 pl.)

Mercredi de 14h45 à 16h (3 pl.)

Mixte 6 à 7 ans (nés en 2017/2018)

Mardi de 17h à 18h15 (3 pl.)

8 à 9 ans (nées en 2015/2016)

Filles

Mardi de 18h15 à 19h30 (3 pl.)

Mercredi de 13h30 à 14h45 (3 pl.)

Jeudi de 18h à 19h45 (3 pl.)

Samedi de 09h30 à 10h45 (3 pl.)

10 à 11 ans (nées en 2013/2014)

Filles

Mercredi de 13h30 à 14h45 (3 pl.)

Jeudi de 18h15 à 19h30 (3 pl.)

Jeudi de 18h45 à 20h (3 pl.)

Vendredi de 19h30 à 20h45 (3 pl.)

À partir de 10 ans (2014 et avant)

Garçons

Mardi de 19h30 à 20h15 (3 pl.)

12 à 15 ans (nées en 2009/2012)

Filles

Lundi de 19h30 à 20h45 (3 pl.)

Mercredi de 14h45 à 16h15 (3 pl.)

14 à 17 ans (nées en 2007/2010)

Filles

Samedi de 10h45 à 12h15 (3 pl.)

INFO : Venir avec une tenue de sport
(legging ou survêtement).



Adultes Gym agrès

(nés en 2005 et avant)

Jeudi de 19h45 à 21h (3 pl.)

Lieu : Salle Gaston Bordeaux -
Espace sportif Étoile



Gymnastique douce

Étoile Alençonnaise

À partir de 50 ans

Mardi 11h45 à 12h45 (3 pl.)

Lieu : Espace sportif Étoile -
salle d'aérobic (à l'étage).



Natation

Alençon Nautique Club

7 à 17 ans

Vendredi de 17h à 18h (10 pl.)

Adultes

Samedi de 10h à 11h (5 pl.)

Lieu : Espace aquatique Alencéa

INFO : Maillot de bain, bonnet et
lunettes obligatoires (caleçon de bain
interdit), sandales de piscine fortement
conseillées.



Parkour

Zone 61

1^{er} trimestre uniquement

8 à 16 ans

Mercredi de 19h30 à 20h30 (4 pl.)

Lieu : Espace sportif Étoile -

salle de gym

INFO : Vêtements de sport sans poche
+ bouteille d'eau.



Pétanque

Pétanque Alençonnaise

8 à 14 ans (nés entre 2005 et 2014)

Mercredi de 17h à 19h (6 pl.)

Lieu : Boulo-drome - sente des Larrons

INFO : Tenue de sport et chaussures
fermées obligatoires.



Roller

Roller Sports Alençon

Uniquement au 1^{er} trimestre

6 à 10 ans (entre 2014 et 2018)

Mercredi de 16h30 à 18h (5 pl.)

Lieu : Piste de Roller - route du Mans
ou Gymnase Chabrol (si pluie)

INFO : Les rollers ne sont pas fournis.
Tenue de sport, casque, protections
obligatoires (genoux/coudes/poignets).



Tir à l'arc

Les Archers des Ducs

À partir de 11 ans

Vendredi de 18h à 19h30 (3 pl.)

Lieu : Gymnase Marguerite de Navarre

INFO : Prévoir des vêtements près
du corps avec des manches ajustées.
Chaussures de sport obligatoires.



Tir sur cible

Association de Tir Civil

Police Alençonnaise

10 à 60 ans

Mercredi de 18h à 19h30 (3 pl.)

Lieu : Stand de tir 10 m (ATCPA) -
Plaine des sports (route du Mans)

INFO : Matériel de tir prêté par le club,
les munitions (boîte de plombs) sont à
la charge de l'adhérent, à acheter au
club.



Twirling

Twirl'Dance d'Alençon

6 à 17 ans

Mercredi de 15h30 à 17h (6 pl.)

Lieu : Gymnase Mezen

INFO : Chaussures noirs de sport,
survêtement et cheveux attachés
obligatoires.



Information coupon sport

La Ville d'Alençon, en lien avec l'Agence Nationale des Chèques Vacances (ANCV), offre aux Alençonnais âgés de 4 à 16 ans, une participation financière pour l'achat d'une première licence sportive.

Selon le quotient de restauration scolaire, la Ville d'Alençon remet aux familles une attestation de réduction sur le coût de la licence de 20, 45 ou 55 %, dans la limite de 30, 75 ou 100 € à présenter à l'une des associations alençonnaises affiliées à l'ANCV qui pourra appliquer la réduction financière à déduire du montant de la cotisation club pour la saison sportive 2023-2024.

NOUVEAUTÉ : demande en ligne à partir du site internet de la Ville d'Alençon

Renseignements

Département de l'Éducation et des Proximités

Service Sport & Médiation

(2^e étage sans ascenseur)

18 rue de Bretagne

02 33 32 41 17 - 02 33 32 41 27