ALENÇON 2020-2021

Choisis ton SPORT

Activités réservées aux **enfants** (dès 3 ans)
et aux **adultes** domiciliés à Alençon

NOUVEAU

Inscriptions au trimestre :
Au service Sport & Médiation (sur rendez-vous)
OU envoi du dossier par mail

Ville d'Alençon

ALENCON.FR

RÈGLEMENT

Article 1 « Choisis ton sport » est un dispositif organisé 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, parmi 26 disciplines, 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 en ligne sur la plateforme *https://myrdv2.espacerendezvous.com/alenconsports/*
- En téléchargeant le dossier et en le transmettant, dûment renseigné et complété, par mail à l'adresse suivante *choisistonsport@ville-alencon.fr*

Article 4 L'inscription est subordonnée à la présentation des formulaires administratifs et pédagogiques, d'un certificat médical datant de moins de 3 mois, d'une attestation d'assurance responsabilité civile et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois. Si l'adhérent souhaite poursuivre l'activité découverte, le certificat médical devra comporter la mention « pratique du sport en compétition » lors de l'inscription.

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 en juin 2020 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 internet www.alencon.fr

INSCRIPTIONS

1ER TRIMESTRE (Du 21 septembre au 18 décembre 2020)
Inscriptions du mardi 25 août 2020
au mercredi 9 septembre 2020

2E TRIMESTRE (Du 4 janvier 2021 au 3 avril 2021)
Inscriptions du lundi 30 novembre 2020
au vendredi 4 décembre 2020

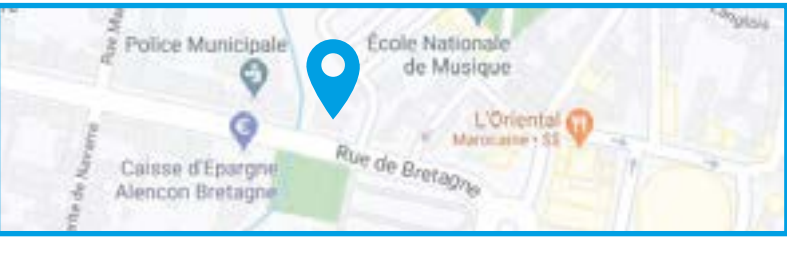
Les inscriptions peuvent être réalisées selon 2 procédures :

- Au service Sport & Médiation - 18, rue de Bretagne (2e étage - pas d'ascenseur) en prenant rendez-vous en ligne sur la plateforme
  https://myrdv2.espacerendezvous.com/alenconsports/

- Par mail : en transmettant l'ensemble des pièces à fournir (liste ci-dessous) à l'adresse suivante :
  choisistonsport@ville-alencon.fr

PIÈCES À FOURNIR

- fiche administrative pour chaque adhérent
- fiche pédagogique (choix des activités pour chaque adhérent)
- certificat médical d'aptitude à la pratique du sport en général ou pratique du sport en compétition si souhait de poursuivre la discipline au club (de moins de 3 mois)
- attestation d'assurance responsabilité civile ou individuelle accident
- justificatif de domicile (de moins de 3 mois)



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

> s'inscrire à une nouvelle activité

> et / ou adhérer à l'association sportive pour continuer la même activité (possibilité de bénéficier d'une aide financière pour une 1ère licence grâce au coupon sport)

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

Pendant les vacances scolaires, pensez aux Tickets sports : activités proposées gratuitement aux Alençonnais de 4 à 16 ans.

> VACANCES SCOLAIRES (ZONE B)

Toussaint du 17 octobre au 1er novembre 2020
Noël du 19 décembre 2020 au 3 janvier 2021
Hiver du 20 février 2021 au 7 mars 2021
Printemps du 24 avril 2021 au 9 mai 2021

x = activité pour les enfants
x = activité pour les adolescents (à partir de 11 ans)
x = activité pour les adultes

26 DISCIPLINES À DÉCOUVRIR

		1er trim	2e trim
Aïkido	Dojo Fabien Canu *rue du Pavillon Ste Thérèse*	xxx	xxx
Athlétisme	Plaine des sports *rue du Roselet*	xxx	xxx
Badminton	Voir détail intérieur dépliant	xxx	xxx
Basket-ball	Voir détail intérieur dépliant	x	x
Billard	Salle de Billard *27, rue des Tisons*	xx	
Boxe	Salle de boxe *rue Paul Harel*	xx	xx
Break dance	MIC de Perseigne (4-10 ans) *1, place de la paix* MIC de Courteille (10-16 ans) *rue Édouard Branly*	xx	
Escrime	Salle d'armes *43, rue de l'Isle*	xxx	xxx
Fitness	Espace sportif "Étoile" *rue de Verdun*	x	x
Fit pong tonic	Salle tennis de table *rue de Verdun*	x	x
Football	Stade Jacques Fould *rue Pierre de Coubertin*	x	
Football féminin	Stade Jacques Fould *rue Pierre de Coubertin*	x	x
Gymnastique	Espace sportif "Étoile" *rue de Verdun*	xxx	xxx
Golf	Golf de l'hippodrome *impasse du 31ème R.I.T*	xx	xx
Handball	Voir détail intérieur dépliant	xx	xx
Iaïdo	Dojo Fabien Canu *rue du Pavillon Ste Thérèse*	x	x
Judo	Dojo Fabien Canu *rue du Pavillon Ste Thérèse*	xxx	xxx
Marche nordique	Lieux variables	x	x
Natation	Piscine Pierre Rousseau *route du Mans*	xxx	xxx
Roller	Gymnase Chabrol *rue Jean II* ou piste de roller *parking piscine Pierre Rousseau route du Mans*	x	
Tennis	Tennis Club *79, rue de l'Isle*	xxx	xxx
Tennis de table	Espace sportif "Étoile" *rue de Verdun*	xxx	xxx
Tir à l'arc	Gymnase Marguerite de Navarre *route du Mans, près de la piscine*	xx	xx
Tir sur cible	Stand de tir *Plaine des sports* *Accès parking route du Mans*	xxx	xxx
Twirling	Gymnastique Chabrol *rue Jean II*	x	x
Volley-ball	Voir détail intérieur dépliant	xxx	xxx

SPORTS COLLECTIFS

Basket-ball
Basket Club Alençonnais (B.C.A)

Mixte - 3 à 4 ans (nés en 2016 et 2017)
Mercredi de 13h30 à 14h30 (5 pl.)

Lieu : Salle de motricité, école du Point du Jour

Mixte - 5 à 6 ans (nés en 2014 et 2015)
Mercredi de 15h à 16h (3 pl.)

Filles - 7 à 8 ans (nées en 2012 et 2013)
Mercredi de 16h à 17h15 (3 pl.)

Garçons - 7 à 8 ans (nés en 2012 et 2013)
Mercredi de 17h15 à 18h30 (3 pl.)

Filles - 9 à 10 ans (nées en 2010 et 2011)
Jeudi de 17h30 à 19h (2 pl.)

Garçons - 9 à 10 ans (nés en 2010 et 2011)
Mardi de 17h30 à 19h (2 pl.)

Lieu : Gymnase Mazeline (Damigny)

Loisirs adultes (nés avant 2003)
Jeudi de 21h à 22h30 (3 pl.)

Lieu : Gymnase Louvrier (Bd Koutialia)

INFO : prévoir un short, un t-shirt, des baskets réservées à la pratique en salle et une bouteille marquée au nom de l'enfant.

Football
Union Sportive Alençonnaise (U.S.A.)

Mixte - Catégorie U8 (nés en 2013)
Uniquement au 1er trimestre
Mercredi de 14h à 16h (3 pl.)

Mixte - Catégorie U9 (nés en 2012)
Uniquement au 1er trimestre
Mercredi de 14h à 16h (3 pl.)

Filles - Catégorie U8 (nées en 2013) **à U13** (nées en 2008)
Mercredi de 14h à 15h30 (10 pl.)

Remarque : si le groupe constitué atteint une moyenne d'âge de plus de 10 ans, les plus jeunes (7 et 8 ans) ne pourront pas être acceptées (trop d'écart d'âges)

Lieu : Stade Jacques Fould

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

Handball
Entente Alençon Saint-Germain-du-Corbéis

Mixte - 9 à 10 ans (nés en 2011)
Garçons - 10 à 11 ans (nés en 2010)
Lundi de 17h45 à 19h30 (4 pl.)

Lieu : Gymnase Halle des sports

Mercredi de 18h30 à 20h (4 pl.)

Lieu : Gymnase Mézen

Garçons - 11 à 13 ans (nés en 2008 et 2009)
Mardi de 19h à 20h30 (4 pl.)

Lieu : Gymnase Chabrol

Jeudi de 17h45 à 19h15 (4 pl.)

Lieu : Gymnase de St-Germain-du-Corbéis

Filles - 10 à 13 ans (nées entre 2008 et 2010)
Mardi de 19h30 à 20h30 (4 pl.)
Lieu : Gymnase de St-Germain-du-Corbéis

Vendredi de 18h30 à 19h30 (4 pl.)

Lieu : Gymnase Montfoulon
(Pôle universitaire d'Alençon - Campus de Damigny)

Garçons - 13 à 15 ans
(nés en 2006 et 2007)
Mardi de 19h30 à 20h30 (4 pl.)

Lieu : Gymnase Chabrol

Vendredi de 17h45 à 19h30 (4 pl.)

Lieu : Gymnase de St-Germain-du-Corbéis

Garçons - 15 à 17 ans
(nés en 2004 et 2005)
Lundi de 17h45 à 21h (4 pl.)
Vendredi de 18h30 à 20h30

Lieu : Gymnase Mézen

Jeudi de 19h à 20h30 (4 pl.)

Lieu : Gymnase de St-Germain-du-Corbéis

Filles - 13 à 17 ans
(nées entre 2004 et 2007)
Mardi de 18h à 19 h30 (4 pl.)

Lieu : Gymnase Mézen

Vendredi de 18h à 19h30 (4 pl.)
Lieu : Gymnase Montfoulon
(Pôle universitaire d'Alençon - Campus de Damigny)

Garçons - 17 à 18 ans (nés en 2003)
Lundi de 17h45 à 21h (4 pl.)
Mercredi de 20h à 21h30 (4 pl.)
Vendredi de 20h30 à 22h (4 pl.)

Lieu : Gymnase Mézen

Volley-ball
Contres et Smatchs Alençonnais

Mixte - 5 à 11 ans
(nés entre 2008 et 2014)
Mercredi de 17h15 à 18h30 (10 pl.)

Garçons - 11 à 21 ans
(nés entre 1999 et 2009)
Mardi de 18h à 20h (10 pl.)

Filles - 11 à 21 ans
Jeudi de 18h30 à 20h (10 pl.)

Lieu : Gymnase Poisson

Mixte - à partir de 21 ans
Mercredi de 19h30 à 21h (10 pl.)
(pratique loisir)

Lieu : Halle des sports

Mardi de 20h30 à 22h30 (10 pl.)
Jeudi de 20h à 22h (10 pl.)

Lieu : Gymnase Poisson

Nouveau ! **Adultes reprise d'activités sportives Volley Santé**
Jeudi de 15h30 à 17h (10 pl.)

Lieu : Gymnase Poisson

©Karine Salmon

©David Commenchal

SPORTS INDIVIDUELS

Athlétisme
Association Athlétique Alençonnaise (A3 Alençon)

8 à 10 ans (nés de 2010 à 2012)
Mercredi de 14h à 15h30 (6 pl.)

10 à 12 ans (nés de 2008 à 2010)
Mercredi de 15h30 à 17h (6 pl.)

12-16 ans (nés de 2004 à 2008)
Mardi de 18h30 à 20h30 (6 pl.)
Jeudi de 18h30 à 20h30 (6 pl.)

À partir de 16 ans (nés en 2004 et avant)
Mardi de 18h30 à 20h30 (6 pl.)
Jeudi de 18h30 à 20h30 (6 pl.)

Lieu : Stade Claude Varnier - Plaine des sports

INFO : t-shirt et chaussures de running.

Billard
Billard Club du Pays d'Alençon
Uniquement au 1er trimestre

À partir de 16 ans et adultes
Lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi
de 15h à 17h (5 pl.)

Lieu : Salle de Billard

INFO : matériel prêté durant le trimestre.

Breakdance
Association Mouvement Hip-Hop
Uniquement au 1er trimestre

4 à 6 ans
Mercredi de 10h à 10h45 (10 pl.)

6 à 10 ans
Mercredi de 11h à 12h (10 pl.)

Lieu : MIC de Perseigne

10 à 16 ans
Vendredi de 17h à 18h (2 pl.)

Lieu : MIC de Courteille

INFO : prévoir une tenue et des chaussures de sport propres et une bouteille d'eau.

Golf
Association Golf Hippodrome

8 à 12 ans
Mercredi de 16h à 17h30 (10 pl.)

25 à 80 ans
Samedi de 10h à 11h30 (12 pl.)

Lieu : Golf de l'hippodrome

INFO : tenue de sport et chaussures plates obligatoires. Matériel de golf prêté par le club.

Gymnastique
Étoile Alençonnaise

Mixte 2 à 3 ans (nés entre le 01/01/2018 et 31/05/2019)
Mercredi de 10h15 à 11h (2 pl.)
Samedi de 9h45 à 10h (2 pl.)

Mixte 4 à 5 ans (nés en 2016 et 2017)
Éveil gymnique
Mercredi de 9h15 à 10h15 (2 pl.)

Filles - 6 à 7 ans (nées en 2014 et 2015)
Mercredi de 10h à 11h15 (2 pl.)
Mercredi de 13h30 à 14h45 (2 pl.)

Filles - 8 à 9 ans (nées en 2012 et 2013)
Mercredi de 14h45 à 16h (2 pl.)

Filles - 10 à 11 ans (nées en 2010 et 2011)
Mercredi de 13h30 à 15h (2 pl.)

Filles - 12 à 15 ans (nées de 2006 à 2009)
Mercredi de 15h à 16h30 (2 pl.)

16 à 17 ans (nées en 2004/2005)
Samedi de 10h30 à 12h (2 pl.)

Lieu : Espace sportif "Étoile"

Gymnastique douce
(Seniors)
Étoile Alençonnaise

À partir de 50 ans
Mardi de 10h45 à 11h45 (3 pl.)

Lieu : Salle d'aérobic (à l'étage)
Espace sportif "Étoile"

Fitness adultes
Étoile Alençonnaise

À partir de 18 ans
Mardi de 19h45 à 21h (3 pl.)

Lieu : Salle de fitness (à l'étage)
Espace sportif "Étoile"

Marche Nordique
Nouveau !
Association Athlétique Alençonnaise (A3 Alençon)

À partir de 18 ans (nés en 2002 et avant)
Mercredi de 18h30 à 20h (6 pl.)
Vendredi de 9h30 à 10h30 (6 pl.)

Lieu : communiqué par sms ou par mail avant les séances (lieu variable)

INFO : les bâtons de marche sont prêtés durant l'initiation.

Natation
Alençon Nautique Club

7 à 16 ans
Vendredi de 17h à 18h (8 pl.)
Samedi de 15h à 16h (8 pl.)

À partir de 16 ans et adultes
Samedi de 10h à 11h (5 pl.)

Lieu : Piscine Pierre Rousseau

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

Roller
Roller Sports Alençon
Uniquement au 1er trimestre

4 à 10 ans (nés de 2010 à 2016)
Mercredi de 17h à 18h (5 pl.)

Lieu : Piste de Roller ou gymnase Chabrol (si pluie)

INFO : les rollers ne sont pas fournis. Tenue de sport, casque, protections (genoux/coudes/poignets) et bouteille d'eau obligatoires.

Tir à l'arc
Les Archers des Ducs

À partir de 11 ans
Vendredi de 18h à 19h30 (6 pl.)

Lieu : Gymnase Marguerite de Navarre

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

Tir sur cible
Association de Tir Civil Police Alençonnaise

À partir de 9 ans et adultes
Mardi de 18h à 19h30 (3 pl.)

Lieu : Stand de tir - Plaine des sports

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

À partir de 6 ans
Mercredi de 15h30 à 17h (2 pl.)

Lieu : Gymnase Chabrol

INFO : chaussures de sport, survêtement et cheveux attachés obligatoires.

SPORTS DE RAQUETTE

Badminton
Club Alençonnais de Badminton

7 à 8 ans (minibad)
Mercredi de 10h à 11h30 (2pl.)

Lieu : Gymnase Montfoulon
(site universitaire d'Alençon - Campus de Damigny)

9 à 11 ans
Jeudi de 17h à 18h30 (6 pl.)

Lieu : Gymnase Chabrol

13 à 18 ans
Mercredi de 18h à 19h30 (6 pl.)

Lieu : Halle des sports

Adultes Loisir
Mercredi de 19h30 à 21h (6 pl.)

Lieu : Gymnase Chabrol

Adultes Loisir (jeu libre)
Jeudi de 20h à 22h (6 pl.)

Lieu : Halle des sports

INFO : Le club fournit raquettes et volants. Tenue de sport obligatoire.

Fit ping tonic
Nouveau !
Étoile Alençonnaise

Adultes
Mercredi de 18h15 à 19h30 (8 pl.)

Lieu : Salle tennis de table,
Espace sportif "Étoile"

INFO : short ou survêtement, t-shirt et chaussures de sport en salle obligatoires.

Tennis
Tennis Club d'Alençon

4 à 10 ans
Samedi entre 9h30 et 12h30
(créneau déterminé lors du 1er cours) (2 pl.)

11 à 17 ans
Mercredi entre 14h et 18h,
(créneau déterminé lors du 1er cours) (2 pl.)

À partir de 18 ans
Soir en semaine, à partir de 18h
(créneau déterminé lors du 1er cours) (2 pl.)
Lieu : Tennis Club d'Alençon

INFO : tenue de sport obligatoire. Les raquettes sont prêtées pour les cours. Vous serez intégrés aux cours du TCA selon votre niveau de pratique

Tennis de Table
Étoile Alençonnaise

4 à 7 ans
Mercredi de 10h à 11h30 (8 pl.)
Samedi de 10h à 11h30 (8 pl.)

8 à 17 ans
Lundi de 17h à 18h30 (8 pl.)
Mercredi de 10h à 11h30 (8 pl.)
Mercredi de 14h à 15h30 (8 pl.)
Vendredi de 17h à 18h30 (8 pl.)

Adultes
Lundi de 18h30 à 20h15 (8 pl.)
Mardi de 20h à 22h (8 pl.)
Mercredi de 18h30 à 20h30 (8 pl.)
Jeudi de 20h15 à 22h (8 pl.)
Vendredi de 20h à 22h (8 pl.)

INFO : tenue de sport obligatoire.

SPORTS DE COMBAT

Aïkido (art martial)
Aïkido Club Alençonnais

À partir de 8 ans (nés en 2012 et avant)
Jeudi de 18h à 19h30 (5 pl.)

À partir de 16 ans (nés en 2004 et avant)
Lundi de 20h30 à 22h (5 pl.)

Lieu : Dojo Fabien Canu

INFO : port du kimono conseillé. Prévoir des tongues pour vous rendre aux tatamis.

Iaidō (art martial)

À partir de 18 ans
Mercredi de 19h à 20h30 (5 pl.)

Lieu : Dojo Fabien Canu

INFO : port du kimono conseillé. Prévoir des tongues pour vous rendre aux tatamis.

Boxe
Ring Alençonnais

7 à 14 ans
Mercredi de 16h30 à 18h (10 pl.)

À partir de 15 ans
Lundi, Mardi, Jeudi de 18h 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.

Escrime
Les Ducs D'Alençon

4 à 7 ans
Mercredi de 13h30 à 14h15 (5 pl.)

7 à 11 ans
Lundi de 18h à 19h (5 pl.)

8 à 11 ans
Mercredi de 14h15 à 15h15 (5 pl.)
Vendredi de 18h à 19h (5 pl.)
(sous réserve pas de compétition)

8 à 14 ans
Mardi de 18h à 19h (5 pl.)

12 à 16 ans
Mercredi de 15h15 à 16h15 (5 pl.)

À partir de 12 ans - Adultes
Vendredi de 20h à 21h (5 pl.)
(sous réserve pas de compétition)

À partir de 16 ans – Adultes
Lundi de 20h à 22h (5 pl.)

Lieu : Salle d'armes

INFO : tenue et chaussures de sport obligatoires. Le club prête : veste, gant, masque et arme d'escrime.

Judo
Judo Club Alençonnais

5 à 6 ans (nés en 2015 et 2016)
Mercredi de 14h à 14h45 (8 pl.)
Vendredi de 17h à 17h45 (8 pl.)

7 à 8 ans (nés en 2013 et 2014)
Mardi et vendredi de 17h45 à 18h30 (5 pl.)
Mercredi de 14h45 à 15h30 (5 pl.)

9 à 12 ans (nés de 2007 à 2012)
Mardi et vendredi de 18h30 à 19h30 (5 pl.)
Mercredi de 15h30 à 16h30 (5 pl.)

13 ans et plus (nés en 2008 et avant)
Mercredi de 16h30 à 18h (10 pl.)
Mardi et vendredi de 19h30 à 21h (5 pl.)

Lieu : Dojo Fabien Canu

INFO : port du kimono conseillé. Prévoir des tongues pour vous rendre aux tatamis.Ôter les bijoux, avoir les pieds propres, ongles courts et propres (pieds et mains) et les cheveux longs attachés.

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 30, 40, ou 50 %, dans la limite de 50, 70 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, selon l'attestation présentée.

Renseignements :

Département de l'Éducation et des Proximités

1/ Service Sport & Médiation (2e étage sans ascenseur)
18, rue de Bretagne
02 33 32 41 27

2/ Service Éducation (ascenseur)
La Rotonde / 6-8, rue des Filles Notre Dame
02 33 32 41 00

Ville d'Alençon

ALENCON.FR

Direction de la communication - Ville d'Alençon / Photos © Olivier HÉRON / Conception graphique : HASTONE