

# Service des sports

## Centre d'Initiation Sports et Loisirs

C  
I  
S  
L



## PROGRAMME ANNUEL

## 2019-2020



Hôtel de ville 5 rue Sainte-Geneviève 94150 Rungis  
Tél. : 01 45 12 80 00 - Fax : 01 46 87 24 94 - [www.rungis.fr](http://www.rungis.fr)

# ADHESION ANNUELLE ET VACANCES

## ENFANTS

L'adhésion annuelle au CISL est réservée aux Rungissois et aux enfants scolarisés à Rungis. Elle s'élève à **75€** et est valable jusqu'en août 2020 inclus.

### 2 possibilités les mercredis

Participation uniquement aux activités sportives :

- \* **pas de facturation supplémentaire.**

Activités sportives + autres activités + restauration + goûter :

- \* **Restauration et goûter en fonction du quotient familial + 2€ si garderies.**



### 3 possibilités pendant les vacances scolaires

Participation uniquement aux activités sportives :

- \* **10€ la semaine.**

Activités sportives + quelques garderies + quelques restaurations :

- \* **restauration et garderie en fonction du quotient familial + 10€ la semaine.**

## ADULTES (+18 ans)

L'adhésion annuelle au CISL est réservée aux Rungissois. Elle s'élève à **100€** et est valable jusqu'à la 1<sup>ère</sup> semaine de juillet 2020 inclus.

## PIECES A FOURNIR POUR L'INSCRIPTION

Réservé aux  
Rungissois et aux  
enfants scolarisés à  
Rungis en élémentaire  
Et aux + 18 ans.

Le dossier doit être  
complet au 1<sup>er</sup> jour  
d'activité



Les documents ci-dessous sont à déposer au Service des sports **impérativement et en totalité pour débiter les activités :**

- \* dossier d'inscription délivré par le Service des sports dûment complété,
- \* certificat médical (multisport) daté de moins de 3 mois,
- \* photocopie de l'attestation d'assurance en responsabilité civile,
- \* 1 photo d'identité.

## POSSIBILITE D'INSCRIPTION A LA 1/2 JOURNEE



INFORMATIONS AU 01 45 12 80 71

M

E

R

C

R

E

D

I

## Programme des CP - CE1

8h00 à 9h30

Activités d'éveil

9h30 à 12h00



5 modules établis en fonction des vacances scolaires composés de multisport, escalade et activités aquatiques (priorité aux non-nageurs)

12h00 à 13h30

Repas

13h30 à 16h30

Multisport  
Activités de découverte



16h30 à 18h00

Goûter et activités de retour au calme

## Programme des CE2 - CM2

8h00 à 9h30

Activités d'éveil

9h30 à 12h00

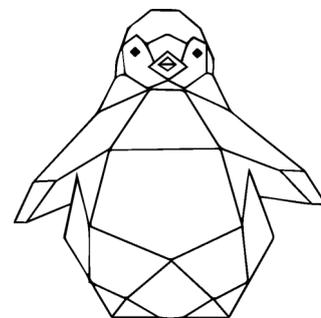
5 modules établis en fonction des vacances scolaires composés de multisport, escalade et activités aquatiques (priorité aux non-nageurs)

12h00 à 13h30

Repas

13h30 à 16h30

Activités de découverte  
Multisport



16h30 à 18h00

Goûter et activités de retour au calme

Les groupes escalade et piscine sont constitués en fonction des habiletés motrices des enfants et non pas en fonction de leur âge.

## Multisports - Matin

3 modules :

Sports duels    sports gymniques    Sports d'adresse    Cirque



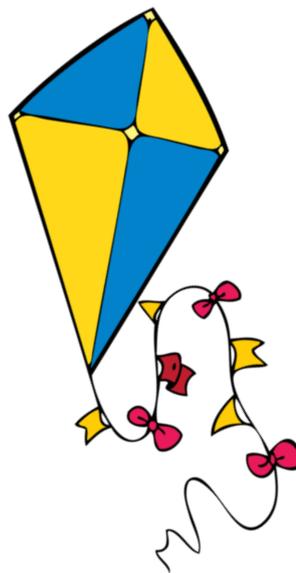
## Multisports - Après-midi

- \* De la rentrée aux vacances de la Toussaint    Athlétisme
- \* Après les vacances de la Toussaint aux vacances de Noël    Football
- \* Après les vacances de Noël aux vacances d'Hiver    Tchoukball et handball
- \* Après les vacances d'Hiver aux vacances de Printemps    Ultimate frisbee
- \* Après les vacances de Printemps au 10 juin 2020    Badminton et tennis

## Activités de découverte

*Avant chaque vacances scolaires les enfants participent à des activités en commun*

- \* 11 et 18 septembre 2019    Découverte du CISL
- \* 25 septembre au 9 octobre 2019    Création d'une Fresque sportive
- \* 6 et 13 novembre 2019    Nutrition
- \* 20 novembre au 11 décembre 2019    Billard et échec
- \* 8 et 15 janvier 2020    Secourisme
- \* 22 et 29 janvier 2020    Le jeu et le sport
- \* **5 février 2020**    **CHALLENGE CISL D'HIVER**
- \* 26 février au 11 mars 2020    Sarbacane
- \* 18 et 25 mars 2020    Activités avec S. de Cyrène
- \* 22 avril et 29 avril 2020    L'origami et le sport
- \* 6 et 13 mai 2020    Cerf volant
- \* 20 mai 2020    Pétanque
- \* **27 mai 2020**    **CHALLENGE CISL D'ETE**
- \* 3 et 10 juin 2020    Sécurité routière



## Activités de découverte pratiquées toute l'après-midi

- \* 17 et 24 juin 2020    Randonnée pédestre
- \* 1<sup>er</sup> juillet 2020    Course d'orientation

Toutes ces activités sont mises en place sauf impératifs indépendants de notre volonté



## ESCALADE

*Places limitées*



Le CISL propose aux jeunes sportifs d'évoluer à leur propre rythme sur le mur d'escalade de l'Espace du sport. Des voies variées et amusantes permettent d'accéder tout en haut du mur dans la plus grande sécurité.

Pour progresser de façon ludique, les enfants sont répartis en 5 groupes, en fonction de leur taille, de leur âge mais surtout en fonction de leur niveau d'apprentissage.

## LE MULTISPORT

**Le matin**, un module de plusieurs activités sportives est proposé. Les sports changent à chaque vacances en même temps que l'escalade et la natation.

**L'après-midi** est plus axé sur les sports collectifs. Si un enfant ne souhaite pas participer à un sport ou un module, il peut ne pas venir pendant celui-ci et revenir par la suite.

## L'INITIATION AQUATIQUE

*Places limitées*

C'est au départ de l'Espace du sport que les enfants sont accompagnés à la piscine des Lacs de Viry-Châtillon. Par groupe de 15 enfants, de vacances à vacances.

Savoir nager est un véritable enjeu de société. Accéder à la culture de l'eau et à toutes les activités aquatiques favorise son développement individuel (sensoriel, moteur, affectif, social).

L'objectif du CISL est de permettre aux enfants de se mouvoir dans l'eau avec aisance et en toute sécurité. C'est vers 6 ans, âge d'or des acquisitions, que les enfants n'appréhendent plus facilement le milieu aquatique. C'est pourquoi la priorité est donnée aux enfants ne sachant pas nager.

Aucune notion de compétition n'est abordée.

## LES VACANCES SCOLAIRES

Les vacances ne sont-elles pas le moment idéal pour trouver un équilibre entre pratique d'une activité sportive et le repos bien mérité après avoir travaillé d'arrache pied à l'école ? C'est pourquoi au cours des vacances, les enfants ont l'occasion de découvrir de nouveaux sports ou de s'améliorer s'ils optent pour un sport qu'ils pratiquent déjà. Ils se dépensent tout en partageant de bons moments tous ensemble.

Les programmes établis sont différents de ceux proposés lors de l'année scolaire. Ils sont encadrés toute la journée par les éducateurs de Rungis de **8h00 à 18h00**

Un programme vous est adressé avant chaque période de vacances, ensuite il vous suffit de venir au Service des sports vous inscrire.

## LES CHALLENGES CISL



Au cours de l'année, 2 challenges du CISL sont proposés, un en hiver et un en été .

- ◆ Le Challenge d'hiver, basé sur les sports d'équipes, permet aux enfants de se rencontrer au cours de sports collectifs et pour les plus jeunes de découvrir pour la première fois la compétition et la coopération.
- ◆ Le challenge d'été est basé sur des activités individuelles où la réflexion, l'adresse et la rapidité sont mis en avant.

A l'issue de chaque Challenge les enfants les plus méritants sont récompensés.



# ADULTES : 18 ANS ET +

## BADMINTON

DES ENTRAÎNEMENTS ACCESSIBLES À TOUS PERMETTENT DE  
PROGRESSER DANS LA BONNE HUMEUR !

Sous la conduite d'un éducateur spécialisé, vous pouvez vous adonner aux joies du badminton et progresser à votre rythme.

Seule la pratique du loisir est possible

Le vendredi	de 20h30 à 21h30	12 débutants
	de 21h30 à 22h30	12 confirmés
Le samedi	de 10h00 à 12h00	en accès libre
Le dimanche	de 10h00 et 12h00	en accès libre

(quand le planning de l'Espace du sport le permet).



Pour participer à cette activité vous devez être en possession d'une raquette de badminton, de volants et prévoir une paire de baskets propres apportée dans un sac.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Un éducateur spécialisé vous attend à l'Espace du sport et organise vos séances. Il vous conseille et vous propose des programmes adaptés à vos besoins et possibilités.

Le samedi matin entre 9h00 et 12h00

3 sessions d'une heure sont proposées

Le lundi soir et jeudi soir entre 18h00 et 21h00

3 sessions d'une heure sont proposées

Pour participer, Il suffit de s'inscrire à l'accueil  
de l'Espace du sport au : **01 79 61 61 90**



Merci de prévoir une paire de baskets propres et une serviette