

CISL

PROGRAMME ANNUEL 23/24

ENFANTS
ADULTES



LIEU D'ACCUEIL DU CISL



Les enfants sont pris en charge par les éducateurs sportifs et les animateurs de **8h00 à 18h00**.

L'accès au CISL se fait par la porte qui se trouve à côté de l'entrée principale de l'école élémentaire les Antes.



INSCRIPTION ET TARIFICATION

L'inscription annuelle au CISL est réservée aux Rungissois et aux enfants scolarisés à Rungis en **école élémentaire** (CP au CM2). Elle est valable jusqu'en juillet 2024 inclus.

Tarifcation : Les mercredis et les vacances scolaires

Tarifs des ACM en vigueur, en fonction du quotient familial.

- A la journée ou 1/2 journée.
- Avec ou sans le repas.

Information

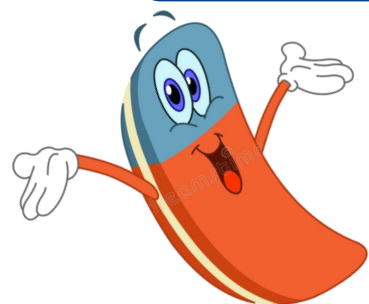
Il n'est pas possible de prendre le repas et de participer aux activités de l'après-midi.

INFORMATIONS AU 01 45 12 80 65

a.corvaisier@ville-rungis.fr

Début des inscriptions
à la
Journée des associations à
l'Espace du sport

PIECES A FOURNIR POUR L'INSCRIPTION



Le dossier doit être
complet au 1^{er} jour
d'activité

Les documents ci-dessous sont à déposer sur le Portail familles **impérativement et en totalité pour débiter les activités :**

- * photocopie de l'attestation d'assurance en responsabilité civile,;
 - * certificat médical (multisport) daté de moins de 3 mois pour une 1^{ère} inscription
- ou**
- * L'attestation de réponses négatives au questionnaire de santé QS-SPORT (cerfa 15699*01).

POSSIBILITÉ D'INSCRIPTION À LA DEMI-JOURNÉE



PRÉVOIR DANS UN SAC

- 1 tenue de sport
- 1 paire de baskets à semelles blanches
- 1 bouteille d'eau



DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE

M
E
R
C
R
E
D
I

8h00 à 9h25	Activités d'éveil
9h30 à 11h45	Multisport, escalade et activités aquatiques (priorité aux non-nageurs et nageurs moyens)
12h00	Repas ou départ des enfants
13h25	Retour des enfants ne mangeant pas à la cantine
13h45 à 15h45	Multisport et activités de découverte
16h00	Goûter ou départ définitif des enfants
16h45 à 18h00	Activités de retour au calme

MULTISPORT

Un module de plusieurs activités sportives est proposé. Les sports changent à chaque période de vacances scolaires.

LE MATIN

- * Gymnastique, judo, handball, badminton, speedminton, tennis, tir à l'arc, escalade et natation.

L'APRÈS-MIDI

- * Tchoukball, football, futsal, ultimate, cirque, athlétisme.



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.



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 12-14 enfants.

L'objectif du CISL est de permettre aux enfants de se mouvoir dans l'eau avec aisance et en toute sécurité. **C'est pourquoi la priorité est donnée aux enfants ne sachant pas nager et aux enfants maîtrisant difficilement la nage.**

ACTIVITÉS DE DÉCOUVERTE



Le CISL met en place des activités de découverte pour les plus jeunes afin que les enfants puissent non seulement faire **une pause dans cette journée sportive** plus que dynamique. **La créativité est essentielle pour un bon développement de l'enfant.**

LES VACANCES SCOLAIRES



Les vacances sont un moment idéal pour pratiquer une activité sportive différente tous les jours en compagnie de ses copains rungissois. Ils se dépensent tout en partageant de bons moments.

Les programmes établis sont différents de ceux proposés lors de l'année scolaire.

Ils vous sont adressés avant chaque période de vacances, ensuite il vous suffit de vous inscrire sur le Portail familles.

Les enfants sont encadrés **toute la journée par les éducateurs et les animateurs du CISL de 8h00 à 18h00.**

MAIS AUSSI LES CHALLENGES

Les challenges permettent aux enfants de **se rencontrer** au cours de sports collectifs ou individuels et pour les plus jeunes de découvrir pour la première fois la compétition, mais aussi **la victoire et la défaite partagée.**

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



+18
ans

L'adhésion annuelle au CISL est réservée aux Rungissois et Rungissoises.
Elle s'élève à 100€ et est valable jusqu'à la 1^{ère} semaine de juillet 2024 incluse.

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

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

LE MULTISPORT

Pourquoi se limiter à 1 seul sport sur l'année ?

Le vendredi de 20h30 à 22h30

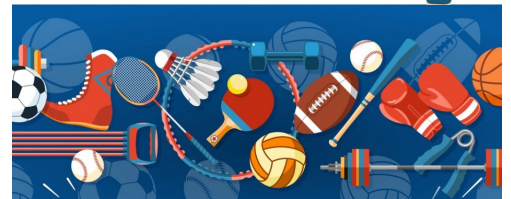


Beaucoup d'adultes souhaitent retrouver ou commencer une pratique sportive, mais la compétition et l'engagement dans une activité unique ne répondent pas à leurs aspirations de variété et de santé.



Le **multisport** est la réponse qui vous est proposée :

l'envie de **bien-être, de jouer, de se dépenser, de partager** : en un mot, **se faire plaisir !**



C'est ensemble, en septembre, que sera décidé

le programme sportif de la saison. Deux heures par semaine pour découvrir de nouveaux sports, pratiquer des sports traditionnels et des jeux sportifs : **basketball, ultimate frisbee, badminton, hockey, volley-ball, handball, tchoukball, tennis de table...**

A
D
U
L
T
E
S



BADMINTON

Le samedi et le dimanche de 10h00 à 12h00 **en accès libre**
(quand le planning de l'Espace du sport le permet).

Le badminton est la seule activité proposée en accès libre.



Merci de venir avec votre matériel de badminton
&
Tenue de sport
Paire de baskets propres

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

+18 ans

Des éducateurs spécialisés organisent vos séances. Ils adaptent leurs entraînements à vos capacités physiques pendant **3 sessions d'une heure**.

Le renfo est associé au cardio !

Espace du sport :

* **Le samedi entre**
9h00 et 12h00

* **Le lundi entre**
18h00 et 21h00

**(limité à 5 personnes
par créneau)**

Evasion :

* **Le jeudi entre**
18h00 et 21h00



PRÉVOIR DANS UN SAC

Serviette
Paire de baskets propres
Bouteille d'eau
Tapis de sol