



STAGES SPORTIFS, CULTURELS ET DE LOISIRS  
POUR ENFANTS, ADOS ET ADULTES

DIJON **SPORT** DÉCOUVERTE

DU 22 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE

# Automne 2018

## Vacances scolaires

Du 22 octobre  
au 2 novembre 2018

38 disciplines  
sportives  
11 disciplines  
culturelles

DijOn  
s'éclate



03 80 74 51 51  
[www.dijon.fr](http://www.dijon.fr)  
[www.mydijon.fr](http://www.mydijon.fr)

# Sommaire

# Automne DU 22 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE 2018

## ACTIVITÉS SPORTIVES

- p. 9 Athlétisme **S2**
- p. 9 Badminton/Speedminton **S1**
- p. 9 Basket-ball/Handball **S1**
- p. 9 Basket-ball/Handball 1<sup>er</sup> pas **S1**
- p. 9 Bowling classic **S2**
- p. 9 Canoë-kayak **S1**
- p. 10 Équitation Bonvaux **S1**
- p. 10 Équitation Étrier de Bourgogne **S2**
- p. 10 Escalade **S1**
- p. 10 Escalade Fontaine d'Ouche **S1 • S2**
- p. 10 Escrime **S1**
- p. 10 Escrime 1<sup>er</sup> pas **S1**
- p. 11 Éveil danse **S2**
- p. 11 Football **S1 • S2**
- p. 11 Football 1<sup>er</sup> pas **S1 • S2**
- p. 11 Gymnastique 1<sup>er</sup> pas **S1**
- p. 11 Gymnastique parents/enfants **S1**
- p. 11 Gymnastique sportive **S1**
- p. 12 Jardin des sports **S2**
- p. 12 Jeux d'échecs **S1**
- p. 12 Judo **S1**
- p. 12 Judo 1<sup>er</sup> pas **S1**
- p. 13 Lutte **S1**
- p. 12 Multisports **S1**
- p. 13 Natation multisports  
Fontaine d'Ouche **S1 • S2**
- p. 13 Natation multisports Grésilles **S1 • S2**
- p. 13 Patinage sur glace **S1 • S2**
- p. 14 Plongée sous-marine **S1**
- p. 14 Poney Bonvaux **S2**
- p. 14 Poney Cercle hippique dijonnais **S1**
- p. 15 Poney Fleurey-sur-Ouche **S2**
- p. 15 Roller **S1 • S2**
- p. 15 Roller 1<sup>er</sup> pas **S1 • S2**
- p. 15 Tennis de table **S1**
- p. 15 Tir à l'arc 1<sup>er</sup> pas **S1**
- p. 15 Trampoline **S1**
- p. 15 VTT découverte **S1**
- p. 15 VTT nature **S1**

## ACTIVITÉS CULTURELLES

- p. 16 Arts plastiques jeunes **S2**
- p. 16 Arts plastiques musée des Beaux-Arts **S1**
- p. 16 Atelier "Comédie musicale" **S1**
- p. 16 Atelier "Découvre ton style" **S2**
- p. 17 Atelier "Designer" **S1**
- p. 17 Atelier "Mode vintage" **S1**
- p. 17 Atelier de modelage fin **S1**
- p. 17 Atelier vannerie **S1**
- p. 17 Batterie Maladière **S1**
- p. 17 Cirque **S1**
- p. 17 Éveil théâtre **S1 • S2**

## ACTIVITÉS ADULTES

- p. 18 Aquabike
- p. 18 Aquagym
- p. 18 Marche
- p. 18 Marche nordique
- p. 19 Gym bien-être
- p. 19 Pack forme matinée
- p. 19 Cuisine
- p. 19 Vannerie

**S1** semaine 1 · du 22 au 26 octobre

**S2** semaine 2 · du 29 octobre au 2 novembre

Avec le soutien de la Caisse d'allocations familiales de la Côte-d'Or



## Le mot du maire

### La garantie de belles vacances réussies à Dijon

*Dijon sport découverte vacances scolaires (anciennement Vacances pour ceux qui restent)* revient pour les vacances d'automne et vous offre de multiples possibilités d'agrémenter votre agenda.

Après un large succès estival, vous pourrez retrouver cette saison les incontournables avec les sports collectifs (basket-ball, handball, football), les sports de glisse (patinage sur glace et roller) et les sports aquatiques (natation multisports, kayak). Sans oublier, les nombreuses activités pour les 2-6 ans avec l'éveil danse, le jardin des sports, la gymnastique parent/enfant... mais aussi les activités culturelles avec l'art plastique, la comédie musicale, l'éveil théâtre, la batterie...

Envie d'allier la détente et le plaisir avec les bienfaits d'une activité sportive ? Vous aurez la possibilité de pratiquer l'aquabike, l'aquagym, la marche nordique, la randonnée... La vannerie et la cuisine sont également au programme de cette saison afin de satisfaire tous les publics.

Pour cette session automnale, plus d'une quarantaine de disciplines sportives (38) et culturelles (11) sont proposées, sur les deux semaines d'activité, du 22 au 26 octobre 2018 (semaine 1) et du 29 octobre au 2 novembre 2018 (semaine 2), pour enfants, adolescents et adultes.

L'accessibilité demeure l'un des fils conducteurs de *Dijon sport découverte* avec une tarification indexée aux ressources familiales et des créneaux ouverts à tous les âges et à tous les niveaux de pratique. Afin de conserver un encadrement de qualité, les places pour chaque séance restent en nombre limité. Aussi je vous invite à vous inscrire sur [www.dijon.fr](http://www.dijon.fr) le mardi 9 octobre prochain dès 8h. Les inscriptions sont possibles jusqu'au dimanche 21 octobre 2018 pour la semaine 1 et jusqu'au dimanche 28 octobre 2018 pour la semaine 2.

Je vous souhaite à toutes et à tous d'excellentes vacances d'automne.

**François REBSAMEN**  
Maire de Dijon  
Président de Dijon métropole  
Ancien ministre



*INSCRIPTIONS  
PLUS SIMPLES  
PLUS RAPIDES*



# Inscriptions **100% INTERNET** sur *dijon.fr*

Dans l'onglet "**Téléservices**", puis "**Mon espace famille**" et "**Inscription Dijon sport découverte**" ou "**Catalogue des activités**"

Du mardi 9 octobre 8h  
au dimanche 28 octobre minuit\*

Pour s'inscrire aux activités *Dijon sport découverte*, c'est simple, il faut :

- Créer ou avoir un compte sur [mydijon.fr](http://mydijon.fr).
- Créer ou avoir un dossier famille pour accéder à votre espace famille personnel.

Attention : votre "dossier famille" devra être créé au minimum 24 heures avant toute demande d'inscription à *Dijon sport découverte*, aucune inscription ne pourra être effectuée avant ce délai.

Vous aurez ensuite accès aux inscriptions *Dijon sport découverte*. Vous recevrez un accusé de réception attestant de la prise en compte immédiate des inscriptions demandées.

**Si vous ne pouvez pas constituer votre dossier famille depuis votre domicile**

Vous pouvez effectuer cette démarche au pôle accueil de la ville de Dijon - 11, rue de l'Hôpital (ouvert du lundi au vendredi de 8h à 18h) - Ligne T2, arrêt Monge. Cette démarche devra elle aussi être effectuée au minimum 24 heures avant toute inscription.

## Renseignements

Nous vous rappelons que les inscriptions prises par Internet peuvent être supprimées depuis votre fiche famille dans [mydijon.fr](http://mydijon.fr). Passée la période Internet, aucune annulation ne peut être prise en compte.

De plus, la ville de Dijon se réserve le droit de modifier ses programmes et n'acceptera les inscriptions que dans la limite des places disponibles.

Le règlement de *Dijon sport découverte* est consultable sur [mydijon.fr](http://mydijon.fr) rubrique "Formulaires en ligne".

\* Inscriptions possibles jusqu'au dimanche 21 octobre 2018 minuit pour les activités du 22 au 26 octobre.  
Inscriptions possibles jusqu'au dimanche 28 octobre 2018 minuit pour les activités du 29 octobre au 2 novembre 2018.

## Informations utiles

Pour toutes les activités sportives, culturelles et de loisirs

Tous nos stages ou ateliers permettent la découverte d'une activité sous forme ludique et sont donc principalement destinés aux enfants débutants. Nous vous déconseillons d'inscrire un enfant à plusieurs stages ou ateliers programmés la même semaine ou de le réinscrire plusieurs fois à la même activité. Pour les activités inscrites dans le cadre des *accueils collectifs de mineurs*, une **fiche sanitaire dûment complétée et signée** devra être présentée dès le 1<sup>er</sup> jour du stage ou de l'atelier.

F	CM	AN
<p>Dans le livret, ce signe vous rappelle l'obligation de remettre une <b>fiche sanitaire</b> dûment complétée et signée dès le 1<sup>er</sup> jour d'activité*.</p>	<p>Dans le livret, ce signe vous rappelle l'obligation de remettre un <b>certificat de non contre-indication</b> apparente à la pratique des activités physiques et sportives (certificat médical).</p>	<p>Dans le livret, ce signe vous rappelle l'obligation de remettre une <b>attestation de réussite</b> au test préalable à la pratique des activités nautiques en ACM*.</p>
<p>*Fiche sanitaire et attestation fournies lors de l'inscription et accessibles sur <a href="http://dijon.fr">dijon.fr</a></p>		

**Attention : en cas de non présentation de ces documents suivant la spécificité réglementaire propre à chaque activité, votre enfant ne pourra débuter son stage ou son atelier.**

### Activités physiques et sportives

La réglementation relative à l'accueil des mineurs rend obligatoire la présentation d'un certificat de non contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives dites à risques dès le 1<sup>er</sup> jour du stage. Cette disposition réglementaire est applicable pour les enfants inscrits aux activités suivantes : aikido, escrime, canoë-kayak, équitation, poney, escalade, sports mécaniques, sports de combat (lutte, judo, karaté), voile, VTT sportif...

### Activités accessibles aux personnes à mobilité réduite

Prendre contact avec le personnel de l'animation et de l'éducation sportives avant chaque inscription afin de vérifier conjointement que l'activité est bien accessible en fonction du handicap du participant, de la configuration des locaux, du type de matériel utilisé et des compétences du cadre technique.

## TARIFS DIJON SPORT DÉCOUVERTE : UNE FACTURATION ADAPTÉE AUX REVENUS

Préalable : vous devez compléter, si vous ne l'avez pas déjà fait, le dossier "Famille ville de Dijon" disponible sur [dijon.fr](http://dijon.fr) (onglet "Famille" puis "Formulaire en ligne").

Cette tarification permet de proposer des tarifs proportionnels aux ressources du foyer actuel, en tenant compte de sa composition (enfants à charge au sens des prestations familiales) et du lieu de résidence. Un coefficient fixé par le conseil municipal est appliqué sur les ressources pour déterminer le tarif à appliquer. Le règlement des activités s'effectuera suite à une facturation.

Un simulateur de tarifs est disponible sur [dijon.fr](http://dijon.fr) dans "Mon espace famille".

**Taux Résident Dijonnais 2018** (pour les familles ne résidant pas ou plus sur le territoire dijonnais, les tarifs et les taux indiqués ci-dessous sont majorés de 30%)

	Nombre d'enfants à charge au sens des prestations familiales*					Tarif applicable à la séance	
	0	1	2	3	4 et +	Minimum	Maximum
T1	0,175%	0,151%	0,126%	0,105%	0,088 %	1,67€	8,34€
T2	0,338%	0,292%	0,245%	0,205%	0,172%	3,23€	16,15€
T3	0,489%	0,422%	0,354%	0,297%	0,249%	4,67€	23,32€
T4	0,671%	0,579%	0,486%	0,408%	0,342%	6,40€	32,01€
T5	0,923%	0,796%	0,668%	0,561%	0,471%	8,82€	44,01€

Tarif T1 Activité jusqu'à 1h30 • Tarif T2 Activité de + de 1h30 et plongée • Tarif T3 Équitation, poney, karting • Tarif T4 Randonnée • Tarif T5 Baptême

Tarif de la séance = revenus mensuels du foyer x taux d'effort.

Tarif de l'activité = tarif de la séance x nombre de séances.

**Exemple :** vos revenus sont de 2 000€/mois, vous habitez Dijon avec 2 enfants à charge. Votre tarif pour une activité *Dijon sport découverte* jusqu'à 1h30 de 5 séances :  $2\,000\text{€} \times 0,126\% \times 5 \text{ séances} = 12,60\text{€}$  l'activité.

Attention : si vous êtes bénéficiaire des aides aux temps libres de la caisse d'allocations familiales de la Côte-d'Or, une déduction peut s'appliquer en fonction du nombre d'heures fréquentées (sous réserve d'avoir transmis au préalable la notification au centre de traitement unique de la facturation).

\*Il s'agit du nombre d'enfants à charge au sens des prestations familiales.

Ajouter un enfant si vous avez un enfant en situation de handicap bénéficiaire de l'AAEH.

## Un dispositif déclaré comme accueil collectif de mineurs (ACM)

La ville de Dijon, soucieuse de promouvoir la qualité éducative des temps de l'enfant, met en place le dispositif *Dijon sport découverte*. Ce dernier déclaré comme *accueil collectif de mineurs* (ACM) auprès de la *direction départementale de la cohésion sociale* (DDCS) s'intègre pleinement dans une démarche qualitative. À ce titre, il se doit de respecter des taux d'encadrement préalablement définis par la législation des ACM, à savoir :

- Extrascolaire enfant de moins de 6 ans : 1 éducateur sportif pour 8 enfants.
- Extrascolaire enfant de plus de 6 ans : 1 éducateur sportif pour 12 enfants.

De plus, les activités sont encadrées par des éducateurs tous diplômés qui sont soucieux de proposer aux enfants une évolution pédagogique permettant à chacun de s'inscrire dans une démarche de réussite éducative et sportive.



# ACTIVITÉS SPORTIVES



## Du 22 octobre au 2 novembre

### Athlétisme

**De 8 à 13 ans** · De 14h à 17h · **S2**  
T2 4 séances | **F** | (pas de séance le 1/11)

**PARTENAIRE** Duc athlétisme • **ACCUEIL** Halle des sports, campus universitaire, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en extérieur. Prévoir vêtements de saison.

### Badminton/Speedminton

**De 9 à 11 ans** · De 14h à 15h15 · **S1**  
**De 12 à 17 ans** · De 15h30 à 16h45 · **S1**  
T1 5 séances | **F**

**ACCUEIL** Gymnase Chambelland, 8, rue Olympe de Gouge, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres.

### Basket-ball/Handball

**De 9 à 13 ans** · De 14h à 17h · **S1**  
T2 5 séances | **F**

**PARTENAIRE** CDB/CSLD • **ACCUEIL** COSEC Fontaine d'Ouche, boulevard Bachelard, DIJON  
**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres.

### Basket-ball/Handball 1<sup>er</sup> pas

**De 6 à 8 ans** · De 9h30 à 12h · **S1**  
T2 5 séances | **F**

**PARTENAIRE** CDB/CSLD • **ACCUEIL** COSEC Fontaine d'Ouche, boulevard Bachelard, DIJON  
**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres.

### Bowling classic

**De 10 à 15 ans** · De 14h à 17h · **S2**  
T2 4 séances | **F** | (pas de séance le 1/11)

**PARTENAIRE** Bowling Classic Dijon Côte-d'Or  
**ACCUEIL** Salle des sports de quilles, 73, route de Dijon, LONGVIC • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres.

### Canoë-kayak

**De 10 à 15 ans** · De 14h à 16h30 · **S1**  
T2 5 séances | **F** | **CM** | **AN**

**ACCUEIL** Base nautique municipale du lac Kir, DIJON  
**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Une paire de chaussures fermées pour aller dans l'eau. Serviette de bain et change complet. Prévoir vêtements de saison (pull et coupe vent) • **OBSERVATION** Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives ainsi qu'une attestation de réussite au test préalable à la pratique des activités nautiques en accueil collectif de mineurs obligatoires.

**S1** semaine 1 · du 22 au 26 octobre

**S2** semaine 2 · du 29 octobre au 2 novembre

**Aucune séance** le 1<sup>er</sup> novembre.

## Équitation Bonvaux

**De 8 à 14 ans** · De 14h à 16h · **S1**

T3 5 séances | **F | CM** |

**PARTENAIRE** Académie de Bonvaux • **ACCUEIL** Centre équestre Bonvaux, PLOMBIÈRES-LES-DIJON  
**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bottes (de pluie), pantalon (type survêtement) et vêtements de saison.

**OBSERVATIONS** Pour cavaliers débutants. L'activité comprend la préparation et les soins du cheval. Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

## Équitation Étrier de Bourgogne

**De 9 à 13 ans** · De 9h à 12h · **S2**

T3 4 séances | **F | CM** | (pas de séance le 1/11)

**PARTENAIRE** Étrier de Bourgogne • **ACCUEIL** Étrier de Bourgogne, Castel de la Colombière, DIJON  
**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bottes (de pluie), pantalon (type survêtement) et vêtements de saison • **OBSERVATIONS** Pour cavaliers débutants. L'activité comprend la préparation et les soins du cheval. Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

## Escalade

**De 8 à 11 ans** · De 9h à 12h · **S1**

**De 12 à 17 ans** · De 14h à 17h · **S1**

T2 5 séances | **F | CM** |

**ACCUEIL** Gymnase Boivin, 22, rue de la Côte-d'Or, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres.

**OBSERVATIONS** Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

## Escalade Fontaine d'Ouche

**De 4 à 5 ans** · De 15h30 à 16h45 · **S1 · S2**

**De 6 à 7 ans** · De 14h à 15h15 · **S1 · S2**

T1 S1 : 5 séances | **F | CM** |

T1 S2 : 4 séances | **F | CM** | (pas de séance le 1/11)

**ACCUEIL** École municipale des sports Jean-Claude Mélinand, 3, chemin de la Rente de la Cras (Fontaine d'Ouche), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres • **OBSERVATIONS** Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

## Escrime

**De 8 à 12 ans** · De 14h à 17h · **S1**

T2 5 séances | **F | CM** |

**PARTENAIRE** Dijon mousquetaires • **ACCUEIL** Centre sportif de la Source, centre commercial Fontaine d'Ouche, niveau haut, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres. Prévoir impérativement un pantalon (type survêtement). Tee-shirt de rechange • **OBSERVATIONS** Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

## Escrime 1<sup>er</sup> pas

**De 5 à 7 ans** · De 10h à 11h30 · **S1**

T1 5 séances | **F | CM** |

**PARTENAIRE** Dijon mousquetaires • **ACCUEIL** Centre sportif de la Source, centre commercial Fontaine d'Ouche, niveau haut, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres. Prévoir impérativement un pantalon (type survêtement). Tee-shirt de rechange • **OBSERVATIONS** Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

**S1** semaine 1 · du 22 au 26 octobre

**S2** semaine 2 · du 29 octobre au 2 novembre

**Aucune séance** le 1<sup>er</sup> novembre.



## Éveil danse

**De 4 à 5 ans** · De 10h45 à 11h45 · S2  
T1 4 séances | **F** | (pas de séance le 1/11)

**ACCUEIL** École municipale des sports Jean-Claude Mélinand, 3, chemin de la Rente de la Cras (Fontaine d'Ouche), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**  
Tenue de sport pour activité en salle. Chaussons de type rythmiques ou pieds nus.

## Football

**De 8 à 14 ans** · De 14h à 17h · S1 · S2  
T2 S1: 5 séances | **F** |  
T2 S2: 4 séances | **F** | (pas de séance le 1/11)

**PARTENAIRE** DFCO • **ACCUEIL** Gymnase Henri Dunant, 4, rue Charles Oursel, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**  
Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres. Pas de chaussures type crampons vissés ou moulés.

## Football 1<sup>er</sup> pas

**De 5 à 7 ans** · De 9h30 à 12h · S1 · S2  
T2 S1: 5 séances | **F** |  
T2 S2: 4 séances | **F** | (pas de séance le 1/11)

**PARTENAIRE** DFCO • **ACCUEIL** Gymnase Henri Dunant, 4, rue Charles Oursel, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**  
Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres. Pas de chaussures type crampons vissés ou moulés.

## Gymnastique 1<sup>er</sup> pas

**De 4 à 6 ans** · De 9h30 à 10h30 · S1  
T1 5 séances | **F** |

**ACCUEIL** Centre sportif de la Source, centre commercial Fontaine d'Ouche, niveau haut, DIJON  
**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussons de type rythmiques ou pieds nus.

## Gymnastique parents/enfants

**De 2 à 3 ans** · De 10h45 à 11h45 · S1  
T1 5 séances | **F** |

**ACCUEIL** Centre sportif de la Source, centre commercial Fontaine d'Ouche, niveau haut, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussons de type rythmiques.  
**OBSERVATIONS** Inscription uniquement pour l'enfant. Participation active du ou des parents qui accompagnent l'enfant tout au long de la séance.

## Gymnastique sportive

**De 7 à 10 ans** · De 14h à 17h · S1  
T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Dijon gym • **ACCUEIL** Palais des sports (entrée B), 17, rue Léon Mauris, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussons de type rythmiques.



## Jardin des sports

**De 3 à 4 ans** · De 9h30 à 10h30 · **S2**

T14 séances | **F** | (pas de séance le 1/11)

**ACCUEIL** École municipale des sports Jean-Claude Mélinand, 3, chemin de la Rente de la Cras (Fontaine d'Ouche), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**  
Tenue de sport pour activité en salle. Chaussons de type rythmiques.

## Jeux d'échecs

**De 6 à 10 ans** · De 14h à 15h30 · **S1**

T15 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Académie du jeu d'échec Philidor • **ACCUEIL**  
Palais des sports (entrée C), 17, rue Léon Mauris, DIJON.

## Judo

**De 7 à 13 ans** · De 14h à 17h · **S1**

T2 5 séances | **F** | **CM** |

**PARTENAIRE** Alliance Dijon judo 21 • **ACCUEIL** Gymnase Épirey, allée Marius Chanteur, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Kimono fourni par le service d'activités sportives • **OBSERVATIONS** Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

## Judo 1<sup>er</sup> pas

**De 5 à 6 ans** · De 10h à 11h30 · **S1**

T2 5 séances | **F** | **CM** |

**PARTENAIRE** Alliance Dijon judo 21 • **ACCUEIL** Gymnase Épirey, allée Marius Chanteur, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Kimono fourni par le service d'activités sportives • **OBSERVATIONS** Rendez-vous le premier jour à 9h30 pour les essais du kimono. Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

### RAPPEL

En cas de non présentation dès le 1<sup>er</sup> jour des documents obligatoires, fiche sanitaire (**F**), certificat médical (**CM**), attestation de réussite (**AN**), votre enfant ne pourra pas débiter son stage ou son atelier (Voir page 6).

## Lutte

**De 6 à 12 ans** · De 14h à 17h · **S1**

T2 5 séances | **F | CM**

**PARTENAIRE** Lutte club dijonnais • **ACCUEIL** Palais des sports (entrée B), 17, rue Léon Mauris, DIJON

**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle • **OBSERVATIONS** Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

## Multisports

**De 5 à 6 ans** · De 14h à 17h · **S1**

T2 5 séances | **F**

**ACCUEIL** Centre sportif de la Source, centre commercial Fontaine d'Ouche, niveau haut, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussons de type rythmiques.

**OBSERVATIONS** Découvertes de diverses activités sportives : gymnastique, athlétisme, basket-ball, mini tennis...

## Natation multisports Fontaine d'Ouche

**De 5 à 6 ans** · De 9h30 à 12h · **S1 · S2**

**De 7 à 9 ans** · De 14h à 17h · **S1 · S2**

T2 S1: 5 séances | **F | CM**

T2 S2: 4 séances | **F | CM** (pas de séance le 1/11)

**ACCUEIL** École municipale des sports Jean-Claude Mélinand, 3, chemin de la Rente de la Cras

(Fontaine d'Ouche), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Maillot de bain, lunettes et bonnet de bain (tous les jours). Tenue de sport pour activité en salle.

Chaussures de sport propres • **OBSERVATIONS** **Natation** : jeux aquatiques basés sur l'immersion, l'équilibration et la propulsion. Initiation à la nage avec palmes, masque et tuba. Ouvert aussi aux "NON NAGEURS". **Multisports** : activité différente chaque jour (jeux de ballon, jeux gymniques, jeux athlétiques (lancer, sauts...)) et en fonction de la météo activité en salle ou en extérieur. Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

## Natation multisports Grésilles

**De 5 à 6 ans** · De 9h30 à 12h · **S1 · S2**

**De 7 à 9 ans** · De 14h à 17h · **S1 · S2**

T2 S1: 5 séances | **F | CM**

T2 S2: 4 séances | **F | CM** (pas de séance le 1/11)

**ACCUEIL** Gymnase Jean Marion, allée Marius Chanteur, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Maillot de bain, lunettes et bonnet de bain (tous les jours). Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres • **OBSERVATIONS** **Natation** : jeux aquatiques basés sur l'immersion, l'équilibration et la propulsion. Initiation à la nage avec palmes, masque et tuba. Ouvert aussi aux "NON NAGEURS". **Multisports** : activité différente chaque jour (jeux de ballon, jeux gymniques, jeux athlétiques (lancer, sauts...)) et en fonction de la météo activité en salle ou en extérieur. Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

## Patinage sur glace

**De 5 à 10 ans** · De 9h45 à 10h45 ou de 10h45 à 11h45 · **S1 · S2**

T1 S1: 4 séances | **F** (pas de séance le 22/10)

T1 S2: 3 séances | **F** (pas de séances les 29/10 et 1/11)

**ACCUEIL** Patinoire municipale, 1, boulevard Trimolet, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Patins à glace fournis par la patinoire municipale. Les blousons de ski sont fortement déconseillés. Prévoir des gants • **OBSERVATIONS** Les horaires comprennent le temps de façage des patins à glace.

**S1** semaine 1 · du 22 au 26 octobre

**S2** semaine 2 · du 29 octobre au 2 novembre

**Aucune séance** le 1<sup>er</sup> novembre.



## Plongée sous-marine

**De 8 à 14 ans** · De 14h à 15h30 · **S1**

T2 5 séances | **F | CM** |

**PARTENAIRE** LS 21 • **ACCUEIL** Piscine olympique de Dijon métropole, 12, Alain Bombard, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Maillot de bain et serviette • **OBSERVATIONS**

Pour des personnes sachant nager. Certificat de non contre-indication apparente à la pratique de la plongée sous marine et brevet de 25 m obligatoires.

## Poney Bonvaux

**De 6 à 12 ans** · De 10h à 12h · **S2**

T3 4 séances | **F | CM** | (pas de séance le 1/11)

**PARTENAIRE** Académie de Bonvaux • **ACCUEIL** Centre équestre Bonvaux, PLOMBIÈRES-LES-DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bottes (de pluie), pantalon (type survêtement) et vêtements de saison.

**OBSERVATIONS** Pour cavaliers débutants. L'activité comprend la préparation et les soins du poney. Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

## Poney Cercle hippique dijonnais

**De 4 à 6 ans** · De 9h à 10h ou de 10h à 11h ou de 11h à 12h · **S1**

**De 7 à 12 ans** · De 10h à 12h · **S1**

T2 5 séances pour 4 à 6 ans | **F | CM** |

T3 5 séances pour 7 à 12 ans | **F | CM** |

**PARTENAIRE** Cercle hippique dijonnais • **ACCUEIL** Cercle hippique dijonnais, rue Saint-Vincent de Paul, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bottes (de pluie), pantalon (type survêtement) et vêtements de saison • **OBSERVATIONS** Pour cavaliers débutants.

L'activité comprend la préparation et les soins du poney. Pour un enfant âgé de 4 ans, il est obligatoire qu'un parent l'accompagne durant la semaine d'activité. Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

**S1** semaine 1 · du 22 au 26 octobre

**S2** semaine 2 · du 29 octobre au 2 novembre

**Aucune séance** le 1<sup>er</sup> novembre.

## Poney Fleurey-sur-Ouche

**De 4 à 6 ans** · De 10h à 11h30 · **S2**  
T2 4 séances | **F | CM** | (pas de séance le 1/11)

**PARTENAIRE** Écurie de poney Fleurey-sur-Ouche  
**ACCUEIL** Écurie de poney, rue Saint-Jean, FLEUREY-SUR-OUCHÉ • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bottes (de pluie), pantalon (type survêtement) et vêtements de saison • **OBSERVATIONS** Pour cavaliers débutants. L'activité comprend la préparation et les soins du poney. Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

## Roller

**De 9 à 15 ans** · De 9h à 12h · **S1 · S2**  
T2 S1: 5 séances | **F** |  
T2 S2: 4 séances | **F** | (pas de séance le 1/11)

**PARTENAIRE** AM sports • **ACCUEIL** Dijon skate parc, 2, rue Général Delaborde, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Prévoir une paire de chaussettes longues. Matériel fourni par le skate parc.

## Roller 1<sup>er</sup> pas

**De 4 à 8 ans** · De 9h à 10h30  
ou de 10h30 à 12h · **S1 · S2**  
T1 S1: 5 séances | **F** |  
T1 S2: 4 séances | **F** | (pas de séance le 1/11)

**ACCUEIL** Dijon skate parc, 2, rue Général Delaborde, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Prévoir une paire de chaussettes longues. Matériel fourni par le skate parc.  
**OBSERVATIONS** Les horaires comprennent l'habillement spécifique (rollers et protections).

## Tennis de table

**De 8 à 13 ans** · De 9h à 12h · **S1**  
T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Dijon tennis de table • **ACCUEIL** Centre sportif de la Source, centre commercial Fontaine d'Ouche, niveau haut, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres • **OBSERVATIONS** Matériel fourni par Dijon tennis de table.

## Tir à l'arc 1<sup>er</sup> pas

**De 7 à 9 ans** · De 9h30 à 12h · **S1**  
T2 5 séances | **F | CM** |

**ACCUEIL** École municipale des sports Jean-Claude Mélinand, 3, chemin de la Rente de la Cras (Fontaine d'Ouche), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres.  
**OBSERVATIONS** Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

## Trampoline

**De 7 à 10 ans** · De 13h30 à 15h · **S1**  
**De 11 à 14 ans** · De 15h30 à 17h · **S1**  
T1 5 séances | **F** |

**ACCUEIL** Palais des sports (entrée B), 17, rue Léon Mauris, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de type rythmiques.

## VTT découverte

**De 6 à 8 ans** · De 9h30 à 12h · **S1**  
T2 5 séances | **F | CM** |

**ACCUEIL** École municipale des sports Jean-Claude Mélinand, 3, chemin de la Rente de la Cras (Fontaine d'Ouche), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en extérieur. Vêtements de pluie si nécessaire. Prévoir change • **OBSERVATIONS** Découverte du VTT. Bonne aisance à vélo recommandée. Ne convient pas aux enfants ne sachant pas faire de vélo. Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

## VTT nature

**De 9 à 12 ans** · De 14h à 17h · **S1**  
T2 5 séances | **F | CM** |

**ACCUEIL** École municipale des sports Jean-Claude Mélinand, 3, chemin de la Rente de la Cras (Fontaine d'Ouche), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en extérieur. Vêtements de pluie si nécessaire. Prévoir change • **OBSERVATIONS** Certificat de non contre-indication apparente à la pratique des activités physiques et sportives obligatoire.

# ACTIVITÉS CULTURELLES

## Arts plastiques jeunes

**De 6 à 8 ans** · De 14h à 17h · S2

T2 4 séances | **F** | (pas de séance le 1/11)

**ACCUEIL** Salle Lucie et Raymond Aubrac, place centrale Fontaine d'Ouche (niveau bas), DIJON

**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir blouse et chiffons.

**OBSERVATIONS** Graphisme, dessin et couleurs...

Thème : "Graphisme et couleurs, monstres et compagnie".

## Arts plastiques Musée des Beaux-Arts

**De 7 à 9 ans** · De 10h à 12h · S1

T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Musée des Beaux-Arts • **ACCUEIL**

La Nef, 1, place du théâtre, DIJON • **ÉQUIPEMENT**

**CONSEILLÉ** Prévoir un chiffon • **OBSERVATIONS**

Thème : "Dans la terrible Jungle. Inspirons-nous de la nature muséale pour inventer et créer une jungle luxuriante en pop-up".

## Atelier "Comédie musicale"

**De 6 à 8 ans** · De 9h30 à 12h · S1

T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Arecibow • **ACCUEIL** Salle Lucie et Raymond Aubrac, place centrale Fontaine d'Ouche (niveau bas), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue souple • **OBSERVATIONS** Une découverte de la voix chantée/parlée et du rythme instrumental, par la création d'une mini-comédie musicale, avec des chansons mises en scène et chantées/dansées par les enfants, accompagnés à la guitare, sur le thème des animaux d'Afrique.

## Atelier "Découvre ton style"

**De 7 à 12 ans** · De 10h à 12h · S2

T2 4 séances | **F** | (pas de séance le 1/11)

**PARTENAIRE** Les pinceaux chaussés • **ACCUEIL** Atelier "Les pinceaux chaussés", 17, impasse Prosper Mignard, DIJON • **OBSERVATIONS** Thème : "Le bricolage d'Halloween".



## Atelier "Designer"

**De 8 à 13 ans** · De 9h à 12h · **S1**

T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Mille et une histoire • **ACCUEIL** Palais des sports (entrée C), 17, rue Léon Mauris, DIJON

**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir une blouse.

**OBSERVATIONS** Viens créer tes propres objets sur support carton (petits meubles, cadres, boîtes à secrets...).

## Atelier "Mode vintage"

**De 7 à 12 ans** · De 14h à 17h · **S1**

T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Association "RéCréation" • **ACCUEIL** Salle Lucie et Raymond Aubrac, place centrale Fontaine d'Ouche (niveau bas), DIJON • **OBSERVATIONS** Thème : "Halloween et accessoires. Viens réaliser divers accessoires en les agrémentant de divers éléments représentatifs d'Halloween".

## Atelier de modelage fin

**De 6 à 10 ans** · De 10h à 12h · **S1**

T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** L'Art de rien • **ACCUEIL** L'Art de rien, 65, rue Jeannin, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir blouse et chiffons • **OBSERVATIONS** Thème : "Le petit Chaperon rouge".

## Atelier vannerie

**De 6 à 11 ans** · De 14h à 17h · **S1**

T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Association "Au fil du tisserin" • **ACCUEIL** Salle Lucie et Raymond Aubrac, place centrale Fontaine d'Ouche (niveau bas), DIJON • **OBSERVATIONS** Découverte de la vannerie et de ses usages. Familiarisation avec les diverses matières à tresser (osier, rotin, laine, cornouiller...). Nombreux objets à réaliser : dessous de plats, pots à crayons, corbeilles, objets décoratifs...

## Batterie Maladière

**De 4 à 6 ans** · De 15h45 à 16h30

ou de 16h45 à 17h30 · **S1**

**De 7 à 10 ans** · De 14h à 15h30 · **S1**

T1 5 séances | **F** |

**ACCUEIL** MJC Maladière, 21, rue Balzac, DIJON

## Cirque

**De 8 à 12 ans** · De 14h à 17h · **S1**

T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Cercle laïque dijonnais • **ACCUEIL** Locaux "Cercle laïque dijonnais", 3 et 5, rue des Fleurs, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle • **OBSERVATIONS** Apprentissage de l'acrobatie au sol, portés acrobatiques, pyramides, jonglage, équilibre sur rouleau, équilibre sur boule, clown, mise en place de numéros, travail scénique.

## Éveil théâtre

**De 5 à 8 ans** · De 10h à 12h · **S1 · S2**

T2 S1: 5 séances | **F** |

T2 S2: 4 séances | **F** | (pas de séance le 1/11)

**PARTENAIRE** Bulle et dépendance • **ACCUEIL** Bulle et dépendance, 23, rue Amiral-Roussin, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir une tenue souple et confortable (type survêtement) et chaussettes. • **OBSERVATIONS** Thème : "La vie de château, les princes et les princesses".

**S1** semaine 1 · du 22 au 26 octobre

**S2** semaine 2 · du 29 octobre au 2 novembre

**Aucune séance** le 1<sup>er</sup> novembre.



# ACTIVITÉS ADULTES

## Sport à la carte adultes

### Aquabike

**18 ans +**

22, 23, 24, 25 et 26 octobre

De 12h20 à 13h · T1 1 séance

**ACCUEIL** Piscine Carrousel, 2, cours du parc, DIJON

**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Maillot de bain, serviette de bain • **OBSERVATIONS** Cours de vélo dans l'eau. Exercices par ateliers alternant un travail sur vélo pour le renforcement des jambes et un travail de renforcement pour les bras et abdominaux sans vélo.

### Aquagym

**18 ans +**

22, 23, 24, 25, 29, 30 et 31 octobre

De 18h30 à 19h15 · T1 1 séance

**ACCUEIL** Piscine Grésilles, 4, rue Marius Chanteur, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Maillot de bain, serviette de bain • **OBSERVATIONS** Activité d'initiation à la musculation aquatique permettant le remodelage du corps. Cette dernière se déroule avec l'aide d'accessoires afin d'acquérir plus de force et de puissance.

### Marche

**18 ans +**

22 octobre

17h30

Durée : 2h minimum (dépassement possible)

T2 1 séance

**ACCUEIL** Gymnase Boivin, rue de la Côte-d'Or, DIJON • **TRANSPORT** Assuré par le service activités sportives (mini-bus) • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Chaussures et vêtements adaptés pour la marche. Petit sac à dos, gourde et repas tiré du sac. Prévoir lampe frontale • **OBSERVATIONS** Inscription obligatoire auprès du dispositif *Dijon sport découverte*.

### Marche nordique

**18 ans +**

25 octobre

De 18h à 19h30 · T1 1 séance

**ACCUEIL** École municipale Jean-Claude Mélinand 3, chemin de la rente de la Cras (Fontaine d'Ouche), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en extérieur et bouteille d'eau. Prévoir lampe frontale • **OBSERVATIONS** Découverte de la marche nordique. Au programme : travail cardio avec sollicitation de l'ensemble du corps.



## Gym bien-être

**18 ans +**

24 ou 31 octobre

De 18h à 19h30 · T1 1 séance

**ACCUEIL** Gymnase Boivin, rue de la Côte-d'Or, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres. Prévoir une bouteille d'eau • **ACTIVITÉS PROPOSÉES** Renforcement musculaire, stretching et relaxation.

## Stage sportif

### Pack forme matinée

**18 ans +**

23, 24 et 25 octobre

De 9h30 à 11h30 · T2 3 séances

**ACCUEIL** École municipale des sports Jean-Claude Mélinand, 3, chemin de la rente de la Cras (Fontaine d'ouche), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir tenue ample et souple et bouteille d'eau. **OBSERVATIONS** Travail de cardio (footing), de renforcement musculaire et de stretching.

## Stages culturels adultes

### Cuisine

**18 ans +**

23 et 24 octobre

De 17h à 18h30 ou 19h30 à 21h  
T1 2 séances

**PARTENAIRE** Dok Mali cuisine • **ACCUEIL** Dok Mali cuisine, 57, avenue du Lac, DIJON • **OBSERVATIONS** Découvrir et partager une cuisine familiale et exotique avec la confection de plats comme : poisson au caramel vietnamien, poulet au curry vert Thaïlandais, brochettes indiennes...

### Vannerie

**18 ans +**

23, 24 et 25 octobre

De 18h à 20h · T2 3 séances

**PARTENAIRE** Fil du tisserin • **ACCUEIL** Salle Lucie et Raymond Aubrac, place centrale Fontaine d'Ouche (niveau bas), DIJON • **OBSERVATIONS** Découverte de la vannerie et de ses multiples usages, familiarisation avec les diverses matières à tresser (osier, rotin, laine, cornouiller...) à travers la réalisation de petits objets : dessous de plat, pot à crayons, corbeille, objets décoratifs...



# DIJON **SPORT** DÉCOUVERTE

## CONDITIONS GÉNÉRALES POUR TOUTES LES ACTIVITÉS

### PRESTATIONS

Toutes nos activités répondent aux normes fixées par la réglementation du ministère des Sports. L'opération *Dijon sport découverte* est déclarée comme *accueil collectif de mineurs* auprès de la *direction départementale de la cohésion sociale*.

Les activités sont dirigées par des cadres techniques diplômés. Les tarifs comprennent l'encadrement, le prêt du matériel spécifique, l'entrée dans les structures.

### TARIFICATION

Toutes les activités proposées seront facturées sur la base d'un tarif personnalisé. Ce tarif est proportionnel aux revenus déclarés à l'administration fiscale avant tout abattement et tient compte de la composition familiale et du lieu de résidence.

Une facture vous sera envoyée deux mois à l'issue du stage.

### INSCRIPTIONS

Pour chaque activité, les limites d'âge sont précisément fixées. Nous ne pouvons, même à un jour près et pour des raisons de sécurité, contrevenir à cette règle.

### ANNULATION

Les motifs d'annulation sont spécifiés dans le règlement *Dijon sport découverte*, voté par le conseil municipal, accessible sur [dijon.fr](http://dijon.fr)

### ATTENTION

La ville de Dijon se réserve le droit de modifier ses programmes et de n'accepter les inscriptions que dans la limite des places disponibles.

Les enfants ne pouvant présenter le 1<sup>er</sup> jour de l'activité la fiche sanitaire dûment complétée, ainsi qu'un certificat de non contre indication à la pratique des activités physiques et sportives dans le cas d'une inscription à une activité dite à risques, ne pourront débiter le stage ou l'atelier.

### ASSURANCE ET RESPONSABILITÉ

La ville de Dijon décline toute responsabilité en cas d'accident survenu avant ou après les horaires de l'activité.

La ville de Dijon ne saurait être tenue pour responsable des accidents survenus indépendamment de toute faute de sa part.

Les participants devront vérifier que leur responsabilité civile chef de famille ou multirisques habitation ou assurance extra-scolaire couvre bien les activités choisies et, le cas échéant, souscrire en complément une assurance individuelle accident (renseignez-vous auprès de votre assureur).

Le dépôt de tout objet personnel dans les locaux utilisés se fait aux risques et périls des propriétaires.