



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

DIJON **SPORT** DÉCOUVERTE
du 22 avril au 2 mai

Printemps 2025

Vacances scolaires

©Margot Dupuis

47 disciplines sportives
16 disciplines culturelles



Dijon rassemble



Sommaire

Printemps

22 AVRIL
AU 2 MAI

2025

ACTIVITÉS SPORTIVES

- p. 9 Activités aquatiques **S1 • S2**
- p. 9 Athlétisme **S2**
- p. 9 Athlétisme 1^{er} pas **S2**
- p. 9 Aviron et rameur connecté **S2**
- p. 9 Badminton **S1 • S2**
- p. 9 Basketball/Handball **S1 • S2**
- p. 9 Basketball/Handball 1^{er} pas **S1 • S2**
- p. 9 Bowling classic **S2**
- p. 10 Danse **S1**
- p. 10 Équitation **S1 • S2**
- p. 10 Escalade **S1 • S2**
- p. 10 Éveil danse **S1**
- p. 10 Football **S1 • S2**
- p. 10 Football 1^{er} pas **S1 • S2**
- p. 10 Golf **S1**
- p. 10 Gymnastique 1^{er} pas **S1 • S2**
- p. 11 Gymnastique parents/enfants **S1 • S2**
- p. 11 Gymnastique sportive **S1**

ACTIVITÉS CULTURELLES

- p. 14 Arts plastiques jeunes **S1 • S2**
- p. 14 Atelier "Comédie musicale" **S2**
- p. 14 Atelier "Crée ton jeu" **S1 • S2**
- p. 15 Atelier "Designer" **S1**
- p. 15 Atelier "Les Lunes Artistiques" **S2**
- p. 15 Atelier "Manga" **S1**
- p. 15 Atelier "Mix Mao" **S1**
- p. 15 Atelier "Mode vintage" **S1 • S2**

ACTIVITÉS ADULTES

- p. 17 Aquagym
- p. 17 Aquabike
- p. 17 Badminton
- p. 17 Circuit training
- p. 18 Fitboxing
- p. 18 Gymnastique bien-être
- p. 18 Marche

- p. 11 Jardin des sports **S1 • S2**
- p. 11 Jeux d'échecs **S1**
- p. 11 Kayak **S2**
- p. 11 Multisports **S1 • S2**
- p. 11 Multisports aquatiques **S1 • S2**
- p. 12 Padel tennis **S1**
- p. 12 Plongée sous-marine **S1**
- p. 12 Poney **S1 • S2**
- p. 12 Raid nature **S1**
- p. 13 Roller **S1 • S2**
- p. 13 Roller 1^{er} pas **S1 • S2**
- p. 13 Sports américains **S1**
- p. 13 Sports de raquettes 1^{er} pas **S1 • S2**
- p. 13 Tennis de table **S1**
- p. 13 Tir à l'arc 1^{er} pas **S1**
- p. 13 Trampoline **S1**
- p. 13 VTT découverte **S1 • S2**
- p. 13 VTT nature **S1 • S2**

- p. 15 Atelier "Modelage fin" **S1**
- p. 15 Atelier "Sculpture" **S1**
- p. 16 Atelier "Vannerie et modelage" **S1**
- p. 16 Batterie **S1**
- p. 16 Cirque **S1 • S2**
- p. 16 Éveil théâtre **S1 • S2**
- p. 16 Théâtre **S1 • S2**

- p. 18 Pilates
- p. 18 Qi gong
- p. 18 Sport & forme
- p. 18 Yoga

STAGES CULTURELS ADULTES

- p. 18 Aquarelle
- p. 18 Atelier de bijoux fantaisie

S1 semaine 1 · du 22 au 25 avril

S2 semaine 2 · du 28 avril au 2 mai

Pas de séance lundi 21 avril et jeudi 1^{er} mai (férié).

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



Des vacances toujours plus sportives et culturelles à Dijon !

Les Dijonnaises et les Dijonnaises connaissent bien la recette gagnante du programme *Dijon sport découverte* créé par la ville de Dijon : **une soixantaine d'activités sportives et culturelles et près de 200 créneaux** par semaine pour passer de belles vacances à Dijon.

En ce printemps, *Dijon sport découverte* évolue pour s'adapter aux besoins des habitants, en particulier ceux des familles. Quand on est parent, il n'est pas toujours facile de trouver du temps pour s'occuper de soi ! Ainsi, la ville de Dijon propose **une nouvelle offre qui permet aux adultes de pratiquer une activité au même endroit et au même moment que leurs enfants ou petits-enfants**. Expérimentée pour la première fois dans le quartier prioritaire de Fontaine d'Ouche avec l'activité Sport et Forme, cette nouveauté s'inscrit dans ma volonté d'offrir à tous, et en particulier aux familles monoparentales, la possibilité de prendre soin de leur santé.

Les beaux jours sont là et les sports de plein air font leur grand retour avec du VTT, de l'escalade ou **du kayak et de l'aviron du côté de la base nautique et des sports nature du lac Kir**. Situé à proximité de la ville, cet équipement éco-conçu est aussi le point de départ d'activités de pleine nature.

Les plus jeunes auront l'occasion de s'initier au roller et d'apprendre à dompter bosses et virages pour ensuite évoluer librement sur notre **nouvelle piste de pumptrack**.

Si vous n'êtes pas disponibles en journée, de nombreux créneaux sont proposés en soirée pour le badminton, le fitness, le qi gong, la marche, les activités aquatiques, les stages aquarelles et ateliers de bijoux fantaisies.

Dans le cadre de notre démarche de développement durable, le dispositif *Dijon sport découverte* passe au tout numérique. Désormais, le catalogue des activités sera consultable en ligne sur le site **dijon.fr**.

L'accessibilité demeure l'un des fils conducteurs de ce dispositif avec une tarification indexée aux ressources familiales et des créneaux ouverts à tous les âges. Aussi je vous invite à vous inscrire **du 26 mars au 27 avril 2025** sur **eservices.dijon.fr**.

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

Nathalie Koenders
Maire de Dijon

A close-up photograph of a person's hand typing on a black laptop keyboard. The focus is on the fingers and the keys, with a soft, blurred background.

*INSCRIPTIONS
PLUS SIMPLES
PLUS RAPIDES*

Inscriptions Printemps 100% INTERNET sur eservices.dijon.fr

Dans l'onglet "famille" et "Dijon sport découverte"

Du mercredi 26 mars 8h
au dimanche 27 avril minuit*

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

- Créer ou avoir un compte sur eservices.dijon.fr
- Créer ou avoir un dossier famille pour accéder à votre espace famille personnel

Attention : votre dossier famille devra être créé au minimum 48 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 à l'accueil général de la ville de Dijon, 11,rue de l'Hôpital, dans les mairies de quartier Toison d'Or, Grésilles, Bourroches, Mansart et Fontaine d'Ouche. Cette démarche devra elle aussi être effectuée au minimum 48 heures avant toute inscription.

Renseignements

Nous vous rappelons que les inscriptions prises par Internet peuvent être supprimées depuis votre fiche famille dans eservices.dijon.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 dijon.fr, rubrique "Formulaire en ligne".

* Inscriptions possibles jusqu'au dimanche 20 avril pour les activités du 22 au 25 avril

* Inscriptions possibles jusqu'au dimanche 27 avril pour les activités du 28 avril au 2 mai

Pas de séance lundi 21 avril et jeudi 1^{er} mai (férié).

Les inscriptions et les annulations sont possibles jusqu'au dimanche minuit précédant la semaine d'activités.

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^{er} jour du stage ou de l'atelier.

F

Dans le livret, ce signe vous rappelle l'obligation de remettre une **fiche sanitaire** dûment complétée et signée dès le 1^{er} jour d'activité*.

CM

Dans le livret, ce signe vous rappelle l'obligation de remettre un **certificat de non contre-indication** apparente à la pratique des activités physiques et sportives (certificat médical) dès le 1^{er} jour d'activité.

AN

Dans le livret, ce signe vous rappelle l'obligation de remettre une **attestation de réussite** au test préalable à la pratique des activités nautiques en ACM* dès le 1^{er} jour d'activité.

*Fiche sanitaire et attestation accessibles sur eservices.dijon.fr (onglet "famille" puis "formulaire en ligne").

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 accessibles aux personnes porteuses d'un handicap

Dans la grande majorité, les activités proposées sont accessibles à tous. Nous vous remercions de bien vouloir prendre contact avec le dispositif *Dijon sport découverte* (0 800 21 3000) avant chaque inscription afin de vérifier conjointement que l'activité et son environnement sont bien adaptés au handicap du participant.

TARIFS DIJON SPORT DÉCOUVERTE : UNE FACTURATION ADAPTÉE AUX REVENUS

Cette tarification permet de proposer des tarifs proportionnels aux ressources mensuelles du foyer, prestations familiales incluses, tenant compte de la composition du foyer et du lieu de résidence. Un coefficient est alors appliqué sur le quotient familial pour déterminer le tarif. Le règlement des activités s'effectuera suite à une facturation.

Un simulateur de tarifs est disponible sur eservices.dijon.fr

	T1 : activité inférieure ou égale à 1h30	T2 : activité supérieure à 1h30	T3 : équitation, poney	T4 : randonnée	T5 : baptême
DIJONNAIS					
Formule (1 séance)	(QF x 0,520%) 1,39€	(QF x 1,006%) 2,68€	(QF x 1,454%) 3,89€	(QF x 1,996%) 5,32€	(QF x 2,738%) 7,30€
Tarif plancher 2025 à la séance	1,88€	3,65€	5,27€	7,25€	9,94€
Tarif plafond 2025 à la séance	9,38€	18,15€	26,21€	36€	49,38€
NON DIJONNAIS					
Formule (1 séance)	(QF x 0,598 %) 1,60€	(QF X 1,158%) 3,10€	(QF X 1,672%) 4,47€	(QF X 2,296%) 6,13€	(QF X 3,149%) 8,40€
Tarif plancher 2025 à la séance	2,16€	4,19€	6,06€	8,33€	11,43€
Tarif plafond 2025 à la séance	10,78€	20,87€	30,14€	41,40€	56,78€

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)* 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 avril au 2 mai

Activités aquatiques

De 5 à 6 ans · De 13h à 13h40 · **S1 · S2**

De 7 à 8 ans · De 13h à 13h40 · **S1 · S2**

T1 4 séances | **F** |

ACCUEIL Piscine Fontaine d'Ouche, allée de Ribeauvillé, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bonnet de bain obligatoire, maillot de bain, lunettes et serviette de bain.

De 5 à 6 ans · De 12h20 à 13h · **S1 · S2**

De 7 à 8 ans · De 12h20 à 13h · **S1 · S2**

T1 4 séances | **F** |

ACCUEIL Piscine Grésilles, 4, rue Marius Chanteur, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bonnet de bain obligatoire, maillot de bain, lunettes et serviette de bain.

Athlétisme

De 8 à 13 ans · De 14h à 17h · **S2**

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Duc athlétisme • **ACCUEIL** Halle des sports, campus universitaire, DIJON
ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ Tenue de sport pour activité en salle et/ou en extérieur. Chaussures de sport propres.

Athlétisme 1^{er} pas

De 6 à 7 ans · De 9h30 à 11h30 · **S2**

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Duc athlétisme • **ACCUEIL** Halle des sports, campus universitaire, DIJON
ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ Tenue de sport pour activité en salle et/ou en extérieur. Chaussures de sport propres.

S1 semaine 1 · du 22 au 25 avril

S2 semaine 2 · du 28 avril au 2 mai

Pas de séance lundi 21 avril et jeudi 1^{er} mai (férié).

F Fiche sanitaire obligatoire

AN Attestation de réusite obligatoire
(voir page 6)

Aviron et rameur connecté

De 10 à 15 ans · De 14h à 16h30 · **S2**

T2 4 séances | **F** | **AN** |

PARTENAIRE Aviron Dijonnais **ACCUEIL** Base nautique et des sports de nature, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue pour activité en extérieur. Prévoir un change complet et des chaussures propres • **OBSERVATIONS** Découverte de l'aviron sur l'eau et du rameur indoor connecté, au programme défis, mini compétition en ligne et jeux interactifs en ligne.

Badminton

De 8 à 11 ans · De 14h à 17h · **S1 · S2**

De 12 à 17 ans · De 14h à 17h · **S1 · S2**

T2 4 séances | **F** |

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

Basketball/Handball

De 9 à 13 ans · De 14h à 17h · **S1 · S2**

T2 4 séances | **F** |

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

Basketball/Handball 1^{er} pas

De 6 à 8 ans · De 9h à 12h · **S1 · S2**

T2 4 séances | **F** |

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

Bowling classic

De 9 à 15 ans · De 14h à 17h · **S2**

T2 4 séances | **F** |

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 • **OBSERVATIONS** Variante du jeu de quilles, qui se joue avec 9 quilles et boules de petite taille, ne correspond pas au bowling américain.

Danse

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

De 8 à 12 ans · De 15h30 à 17h · **S1**

T1 4 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.

Équitation

De 9 à 13 ans · De 9h à 11h · **S1 · S2**

T3 4 séances | **F** |

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.

Escalade

De 4 à 6 ans · De 15h30 à 16h45 · **S1 · S2**

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

T1 4 séances | **F** |

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.

De 6 à 8 ans · De 10h à 11h30 · **S1 · S2**

T1 4 séances | **F** |

De 12 à 17 ans · De 14h à 17h · **S2**

T2 4 séances | **F** |

ACCUEIL Salle Cime Altitude 245, 14, rue Marius Chanteur, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres.

De 8 à 11 ans · De 9h à 12h · **S1**

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

T2 4 séances | **F** |

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

Éveil danse

De 4 à 5 ans · De 10h45 à 11h45 · **S1 · S2**

T1 4 séances | **F** |

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.

Football

De 8 à 14 ans · De 14h à 17h · **S1 · S2**

T2 4 séances | **F** |

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^{er} pas

De 5 à 7 ans · De 9h à 12h · **S1 · S2**

T2 4 séances | **F** |

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.

Golf

De 8 à 12 ans · De 14h à 17h · **S1**

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Country club Norges golf Dijon Bourgogne
ACCUEIL Allée Jacques Laffite, NORGES-LA-VILLE
ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ Tenue de sport pour activité en extérieur, prévoir vêtement de pluie.

Gymnastique 1^{er} pas

De 4 à 6 ans · De 9h30 à 10h30 · **S1 · S2**

T1 4 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.

Gymnastique parents/enfants

De 2 à 3 ans · De 10h45 à 11h45 · **S1 · S2**

T1 4 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 • **OBSERVATIONS** Inscription uniquement pour l'enfant. Participation active du ou des parents accompagnant l'enfant pendant la séance.

Gymnastique sportive

De 7 à 10 ans · De 14h à 17h · **S1**

T2 4 séances | **F**

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

Jardin des sports

De 3 à 4 ans · De 9h30 à 10h30 · **S1 · S2**

T1 4 séances | **F**

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.

Jeux d'échecs

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

T1 4 séances | **F**

PARTENAIRE Académie du jeu d'échec Philidor • **ACCUEIL** Palais des sports (entrée C), 17, rue Léon Mauris, DIJON
ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ Tenue de sport pour activité en salle.

S1 semaine 1 · du 22 au 25 avril

S2 semaine 2 · du 28 avril au 2 mai

Pas de séance lundi 21 avril et jeudi 1^{er} mai (férié).

F Fiche sanitaire obligatoire

AN Attestation de réussite obligatoire (voir page 6)

Kayak

De 8 à 12 ans · De 14h à 16h30 · **S2**

T2 4 séances | **F | AN**

ACCUEIL Base nautique et des sports de nature, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue pour activité en extérieur. Prévoir un change complet et des chaussures fermées obligatoires.

Multisports

De 5 à 6 ans · De 14h à 17h · **S1 · S2**

T2 4 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 • **OBSERVATIONS** Découverte de diverses activités sportives (gymnastique, athlétisme, basketball, mini tennis...).

Multisports aquatiques

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

De 7 à 10 ans · De 14h à 17h · **S1 · S2**

T2 4 séances | **F**

ACCUEIL Gymnase Jean Marion, rue Marius Chanteur, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bonnet de bain obligatoire, maillot de bain, lunettes et serviette de bain. Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres • **OBSERVATIONS** Multisports : activité différente chaque jour (jeux de ballon, gymniques, athlétiques) et, en fonction de la météo, activité en salle ou en extérieur. Natation : jeux aquatiques (immersion, propulsion). Ouvert aux "NON NAGEURS".

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

De 7 à 10 ans · De 14h à 17h · **S1 · S2**

T2 4 séances | **F**

ACCUEIL École municipale des sports Jean-Claude Mélinand, 3, chemin de la Rente de la Cras (Fontaine d'Ouche), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bonnet de bain obligatoire, maillot de bain, lunettes et serviette de bain. Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres • **OBSERVATIONS** Multisports : activité différente chaque jour (jeux de ballon, gymniques, athlétiques) et, en fonction de la météo, activité en salle ou en extérieur. Natation : jeux aquatiques (immersion, propulsion). Ouvert aux "NON NAGEURS".

Padel tennis

De 10 à 14 ans · De 14h30 à 16h30 · **S1**

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Country club Norges golf Dijon Bourgogne • **ACCUEIL** Allée Jacques Laffite, NORGES-LA-VILLE • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle, prévoir chaussures propres • **OBSERVATIONS** Le padel est un sport de raquette qui se situe entre le squash et le tennis.

Plongée sous-marine

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

T1 4 séances | **F** | **CM** |

PARTENAIRE LS 21 • **ACCUEIL** Piscine olympique de Dijon métropole, 12, rue Alain Bombard, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bonnet de bain obligatoire, maillot de bain, lunettes et serviette de bain. • **OBSERVATIONS** Pour des personnes sachant nager. Certificat de non contre-indication apparente à la pratique de la plongée sous-marine et brevet de 25 mètres obligatoire.

S1 semaine 1 · du 22 au 25 avril

S2 semaine 2 · du 28 avril au 2 mai

Pas de séance lundi 21 avril et jeudi 1^{er} mai (férié).

F Fiche sanitaire obligatoire

CM Certificat de non contre-indication pour la plongée sous-marine

AN Attestation de réussite obligatoire (voir page 6)

Poney

De 4 à 6 ans · De 10h à 11h

ou de 11h à 12h **S1** • **S2**

De 7 à 12 ans · De 10h à 12h · **S1** • **S2**

T2 4 séances pour les 4 à 6 ans | **F** |

T3 4 séances pour les 7 à 12 ans | **F** |

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.**

De 4 à 6 ans · De 10h à 11h30 · **S1** • **S2**

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Écurie de poney Fleurey-sur-Ouche • **ACCUEIL** Écurie de poney, rue Saint-Jean, FLEUREY-SUR-OUCHE • **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.

De 7 à 12 ans · De 10h à 12h · **S1** • **S2**

T3 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Académie de Bonvaux • **ACCUEIL** Centre équestre Bonvaux, PLOMBIÈRES-LÈS-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.

Raid Nature

De 12 à 17 ans · De 14h à 16h30 · **S1**

T2 4 séances | **F** | **AN** |

ACCUEIL Base nautique et des sports de nature, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue pour activité en extérieur. Chaussures de sports, vêtements de pluie, casquette et change complet • **OBSERVATIONS** Pratique du canoé kayak, du VTT et de la course à pied.

Roller

De 9 à 15 ans · De 9h à 12h · **S1 · S2**

T2 4 séances | **F** |

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^{er} pas

De 4 à 8 ans · De 9h à 10h30

ou de 10h30 à 12h · **S1 · S2**

T1 4 séances | **F** |

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).

Sports américains

De 8 à 12 ans · De 14h à 17h · **S1**

T2 4 séances | **F** |

ACCUEIL Gymnase Masingue, boulevard Maréchal Joffre, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle • **OBSERVATIONS** Découverte de diverses activités à thématique sports américains : hockey, thèque, flag, ultimate...

Sports de raquettes 1^{er} pas

De 5 à 7 ans · De 9h30 à 11h30 · **S1 · S2**

T2 4 séances | **F** |

ACCUEIL Gymnase Trémouille, 3, rue Pierre Prud'hon DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle **OBSERVATIONS** Découverte du tennis, du badminton...

Tennis de table

De 8 à 13 ans · De 9h à 12h · **S1**

T2 4 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^{er} pas

De 7 à 9 ans · De 10h à 12h · **S1**

T2 4 séances | **F** |

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.

Trampoline

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

De 11 à 14 ans · De 15h45 à 17h15 · **S1**

T2 4 séances | **F** |

ACCUEIL Palais des sports Jean-Michel Geoffroy (entrée B), 17, rue Léon Mauris, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussons de type rythmiques ou pieds nus.

VTT découverte

De 7 à 9 ans · De 9h à 12h · **S1 · S2**

T2 4 séances | **F** |

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 **OBSERVATIONS** Découverte du VTT. Bonne aisance à vélo recommandée. Ne convient pas aux enfants ne sachant pas faire de vélo. VTT et casques fournis.

VTT nature

De 10 à 13 ans · De 14h à 17h · **S1 · S2**

T2 4 séances | **F** |

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. VTT et casques fournis.



ACTIVITÉS CULTURELLES

Arts plastiques jeunes

De 6 à 8 ans · De 9h à 12h · **S1 · S2**

T2 4 séances | **F** |

ACCUEIL Atelier Plumes et pinceaux, 12, rue Thurot, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir blouse et chiffons • **OBSERVATIONS** **Thèmes S1** > Forêts magiques et arbres imaginaires. **S2** > 1001 couleurs.

De 9 à 13 ans · De 14h à 17h · **S2**

T2 4 séances | **F** |

ACCUEIL Atelier Plumes et pinceaux, 12, rue Thurot, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir blouse et chiffons • **OBSERVATIONS** **Thème** > À la découverte d'Alexander Calder : sculpture de fils de fer.

Atelier "Comédie musicale"

De 4 à 6 ans · De 9h30 à 12h · **S2**

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Arecibow • **ACCUEIL** École municipale des sports Jean-Claude Mélinand, 3, chemin de la Rente de la Cras (Fontaine d'Ouche), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue souple • **OBSERVATIONS** **Thème** > Le nénuphar blanc.

Atelier "Crée ton jeu"

De 8 à 12 ans · De 9h à 12h · **S1 · S2**

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Six de pique • **ACCUEIL** Palais des sports Jean-Michel Geoffroy (entrée C), 17, rue Léon Mauris, DIJON • **OBSERVATIONS** Viens découvrir des jeux de société modernes et réalise ton propre jeu de cartes.

Atelier "Designer"

De 8 à 13 ans · De 9h à 12h · **S1**

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Mille et une histoire • **ACCUEIL** Palais des sports Jean-Michel Geoffroy (entrée C), 17, rue Léon Mauris, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir une blouse • **OBSERVATIONS** Viens créer tes propres objets sur supports cartons (petits meubles, cadres, boîtes à secrets...).

Atelier "Les Lunes Artiques"

De 5 à 7 ans · De 10h à 12h · **S2**

De 8 à 14 ans · De 14h à 17h · **S2**

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Les Lunes Artiques • **ACCUEIL** Palais des sports Jean-Michel Geoffroy (entrée C), 17, rue Léon Mauris, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir blouse et chiffons • **OBSERVATIONS** Arts plastiques (peinture, volume...).

Atelier "Manga"

De 11 à 15 ans · De 14h30 à 16h · **S1**

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Cercle laïque dijonnais • **ACCUEIL** Locaux "Cercle laïque dijonnais", 3 et 5, rue des Fleurs, DIJON • **OBSERVATIONS** Réinventons les contes de fées version manga. Création d'une illustration au feutre, à l'alcool ou à l'aquarelle.

Atelier "Mix Mao"

De 8 à 12 ans · De 10h à 12h · **S1**

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Cercle laïque dijonnais • **ACCUEIL** Locaux "Cercle laïque dijonnais", 3 et 5, rue des Fleurs, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir clé USB et écouteurs • **OBSERVATIONS** Apprentissage des techniques de création musicale à l'aide de technologies modernes : tablettes numériques, ordinateurs. Sampler des morceaux musicaux. Construction d'une base de données musicales.

Atelier "Mode vintage"

De 7 à 12 ans · De 14h à 17h · **S1 · S2**

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Association "RéCréation" • **ACCUEIL** Salle Lucie et Raymond Aubrac, place centrale Fontaine d'Ouche, niveau bas, DIJON

OBSERVATIONS **Thèmes S1** > Coussin déco : réaliser une housse de coussin à partir de divers tissus à assortir. Coudre à la main et à la machine. **S2** > Ceinture fleurie : réaliser une ceinture en assemblant plusieurs motifs de tissus. Bâtir et coudre à la machine.

Atelier "Modelage fin"

De 9 à 13 ans · De 9h30 à 12h · **S1**

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE L'Art de rien • **ACCUEIL** L'Art de rien, 75, rue de Longvic, DIJON • **OBSERVATIONS**

Thème "Mortelle Adèle" > Réalisation de tableaux par le modelage de personnages en pâte polymère sur le thème de l'univers du dessin animé. Techniques abordées : modelage 3D, peinture, graphisme, découpage et mise en scène.

Atelier "Sculpture"

De 7 à 11 ans · De 9h à 12h · **S1**

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE La boîte à surpriZ • **ACCUEIL** 135, rue d'Auxonne, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue souple • **OBSERVATIONS** Stage de sculpture, découverte de l'argile de façon créative. Maîtrise du volume et restitution des proportions et des formes sur une note ludique.

S1 semaine 1 · du 22 au 25 avril

S2 semaine 2 · du 28 avril au 2 mai

Pas de séance lundi 21 avril et jeudi 1^{er} mai (férié).

F Fiche sanitaire obligatoire (voir page 6)

Atelier "Vannerie et modelage"

De 9 à 12 ans · De 10h à 12h · **S1**
T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Musée Archéologique • **ACCUEIL** Musée Archéologique, 5, rue du Docteur Maret, DIJON
ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ Prévoir une blouse
OBSERVATIONS Découvre l'artisanat à travers les objets du musée et en atelier. Crée tes propres objets en tressant du rotin et en modelant l'argile.

Batterie

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 4 séances | **F** |

ACCUEIL MJC Maladière, 21, rue Balzac, DIJON

Cirque

De 8 à 12 ans · De 9h à 12h · **S1**
T2 4 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.

De 6 à 8 ans · De 9h à 12h · **S2**

De 9 à 12 ans · De 14h à 17h · **S2**

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Or piste / CirQ' Onflex • **ACCUEIL** Chapiteau de l'association CirQ' Onflex, 13, avenue du Lac, Fontaine d'Ouche, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport • **OBSERVATIONS** Apprentissage de l'acrobatie au sol, portés acrobatiques, pyramides, jonglage, équilibre sur rouleau, équilibre sur boule, clown, mises en place de numéros, travail scénique.

NOUVEAU

Éveil théâtre

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

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Bulle etc. • **ACCUEIL** Atelier Bulle etc., 15, rue Berlier, DIJON • **OBSERVATIONS** Prévoir une tenue souple et confortable (type survêtement) et chaussettes.

Théâtre

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

T2 4 séances | **F** |

PARTENAIRE Cercle laïque dijonnais • **ACCUEIL** Locaux "Cercle laïque dijonnais", 3 et 5, rue des Fleurs, DIJON • **OBSERVATIONS** Du jeu de l'enfant au jeu de théâtre. Construction de personnages, invention d'histoires, découverte du texte de théâtre.

S1 semaine 1 · du 22 au 25 avril

S2 semaine 2 · du 28 avril au 2 mai

Pas de séance lundi 21 avril et jeudi 1^{er} mai (férié).



ACTIVITÉS ADULTES

18 ans +

Aquagym

22, 23, 24, 28, 29 ou 30 avril

De 18h15 à 18h55

T11 séance

ACCUEIL Piscine Grésilles, allée Marius Chanteur, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bonnet de bain obligatoire, maillot de bain et 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.

23, 28 ou 30 avril

De 12h20 à 13h

24 avril

De 18h15 à 18h55

T11 séance

ACCUEIL Piscine Fontaine d'Ouche, allée de Ribeauvillé, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bonnet de bain obligatoire, maillot de bain et 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.

Aquabike

22 et 29 avril

De 18h15 à 18h55

25 avril et 2 mai

De 12h20 à 13h00

T12 séances

ACCUEIL Piscine Fontaine d'Ouche, allée de Ribeauvillé, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bonnet de bain obligatoire, maillot de bain et 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 pour les abdominaux sans vélo.

Badminton

24 avril

De 19h45 à 21h15 · T11 séance

ACCUEIL Gymnase Chambelland, 8, rue Olympe de Gouges, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport et bouteille d'eau. Matériel fourni par le service activités sportives.

Circuit training

24 avril

De 18h30 à 19h30 · T11 séance

ACCUEIL Gymnase Chambelland, 8, rue Olympe de Gouges, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue souple et bouteille d'eau • **OBSERVATIONS** Travail de renforcement musculaire sous forme d'ateliers variés.

Fitboxing

23 ou 30 avril

De 18h30 à 19h30 · T1 1 séance

ACCUEIL Gymnase Trémouille, 3, rue Pierre Prud'hon, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle.

Gymnastique bien-être

22 ou 29 avril

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, bouteille d'eau • **OBSERVATIONS** Atelier de renforcement musculaire.

Marche

22 Avril

17h30 · T2 1 séance

Durée : jusqu'à 22h minimum

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, petit sac à dos, lampe frontale, gourde et repas tiré du sac • **OBSERVATIONS** Inscription obligatoire auprès du dispositif *Dijon sport découverte*.

Pilates

24 avril

De 19h à 20h · T1 1 séance

ACCUEIL Gymnase Boivin, rue de la Côte-d'Or, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir tenue souple et bouteille d'eau • **OBSERVATIONS** Méthode permettant le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire, l'assouplissement articulaire et la respiration.

Qi gong

22, 23, 24 avril ou 28, 29, 30 avril

De 18h30 à 20h · T1 3 séances

PARTENAIRE Art et énergie • **ACCUEIL** Gymnase Drapeau, 62, rue Général Fauconnet, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir tenue souple et ample, bouteille d'eau • **OBSERVATIONS** Équilibre des énergies du corps par relâchement, posture et respiration.

Sport & Forme

NOUVEAU

22 ou 30 avril · T1 1 séance

De 9h15 à 10h15 ou de 10h30 à 11h30

23 ou 29 avril · T1 1 séance

De 14h15 à 15h15 ou de 15h30 à 16h30

ACCUEIL École municipale Jean-Claude Mélinand, 3, chemin de la Rente de la Cras (Fontaine d'Ouche), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir tenue souple et bouteille d'eau • **OBSERVATIONS** Activité physique de type cardiovasculaire et renforcement musculaire. En extérieur ou intérieur, avec ou sans poids, avec accès aux appareils de musculation.

Yoga

28, 29 avril

De 18h30 à 20h · T1 2 séances

ACCUEIL École municipale Jean-Claude Mélinand, 3, chemin de la Rente de la Cras (Fontaine d'Ouche), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir tenue souple et bouteille d'eau • **OBSERVATIONS** Ensemble de postures alliés à une respiration contrôlée qui procure un bien-être physique et mental.

Stages culturels adultes

Aquarelle

29 et 30 avril

De 18h à 20h · T2 2 séances

ACCUEIL Atelier Plumes et pinceaux, 12, rue Thurot, DIJON • **OBSERVATIONS** Découverte des techniques de base de l'aquarelle.

Atelier de bijoux fantaisie (argile polymère)

22 et 23 avril

De 19h à 21h · T2 2 séances

PARTENAIRE L'Art de rien • **ACCUEIL** L'Art de rien, 75 rue de Longvic, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir blouse et chiffons • **OBSERVATIONS** Technique des encres sur polymère et jeux de transparence. Soirée 1 : modelage, soirée 2 : montage.

CONDITIONS GÉNÉRALES POUR TOUTES LES ACTIVITÉS

PRESTATIONS

Toutes nos activités répondent aux normes fixées par la réglementation du ministère de l'Éducation Nationale et de la jeunesse. L'opération *Dijon sport découverte* est déclarée comme *accueil collectif de mineurs* auprès du service départemental Jeunesse, Engagement et Sports.

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 : services.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^{er} 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.



DIJON **SPORT** DÉCOUVERTE