

00 ESPÉRER 95

de l'in
par le **S**emaine
ertion
SPORT
2ème édition

*Le sport
comme tremplin*



LE PROGRAMME

DU 1^{er} AU 5 JUIN 2026

CERGY • PONTOISE • SARCELLES • MONTMORENCY



de l'in par le **S**emaine ertion **SPORT** *2ème édition*

*Le sport
comme tremplin*

Une semaine pour bouger, partager et se retrouver autour du sport, quels que soient son âge, sa condition physique ou son niveau de pratique.

Des moments ouverts aux citoyens et aux professionnels, placés sous le signe de la rencontre, du plaisir et du collectif.



ACCÉDER AUX FORMULAIRES
D'INSCRIPTION POUR TOUTES LES
ACTIVITÉS DE LA SEMAINE



LUNDI 1 JUIN

OLYMPIADES POUR TOUS ORGANISÉES PAR ESPERER 95

14H00 - 17H00



Parc François Mitterrand, **CERGY**

(rdv dans le parc au pied de la rampe donnant sur le parvis de la Préfecture - 106 parvis de la préfecture)

PUBLIC: CITOYENS, PROFESSIONNELS ET BÉNÉVOLES D'ESPERER 95

Equipes mixtes : 10 personnes par équipe, avec un minimum de 2 salariés

Venez vivre un après-midi sportif et convivial autour d'olympiades accessibles à tous !

Au programme : des épreuves ludiques et coopératives, pensées pour favoriser l'entraide, la bonne humeur et le plaisir de jouer ensemble. Pas besoin d'être un grand sportif : l'objectif est avant tout de partager un moment collectif et de renforcer les liens entre citoyens et professionnels, dans un cadre détendu et bienveillant. Un temps fort pour lancer la semaine dans une ambiance chaleureuse et dynamique !

MARDI 2 JUIN

CAPOEIRA AVEC LA MAISON DE QUARTIER DES LINANDES

10H00 - 11H30



Maison de quartier des Linandes

6 rue des linandes beiges - **CERGY**

PUBLIC: CITOYENS ADULTES D'ESPERER 95



Découverte d'un art martial brésilien mélangeant sport, musique et culture. La capoeira est une discipline encore peu connue mais accessible à tous qui permet de bouger, de se faire plaisir et de partager un moment collectif, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

JEUX, ART ET SPORT AVEC CULTURES DU CŒUR

14H30 - 16H30



Accueil de nuit l'ensemble,

8 rue Francis Combes - **CERGY**

PUBLIC: CITOYENS TOUT ÂGES, PROFESSIONNELS ET BÉNÉVOLES D'ESPERER 95



CULTURES
DU CŒUR
VAL D'OISE

Accessible à tous, cette activité ludique proposera jeu d'association, de rôle, de mime, de chronologie, quiz sportif... des jeux collaboratifs à travers 150 cartes-images qui représentent des œuvres différentes et qui mettent en avant une cinquantaine de disciplines sportives.

MERCREDI 3 JUIN

BASKETBALL ENFANTS AVEC LES SPARTIATES

14H00 - 16H15



Complexe des Maradas
6 Pass. du Lycée - PONTOISE

PUBLIC : ENFANTS DE 6 À 12 ANS CITOYENS D'ESPERER 95

Les enfants sont invités à vivre une expérience exceptionnelle aux côtés des Spartiates !



Encadrée par des éducateurs et des joueurs professionnels, cette initiation permettra de découvrir le basketball à travers des jeux, des exercices adaptés et des matchs. Un moment unique pour se dépenser, gagner en confiance et partager la passion du sport dans un cadre motivant et bienveillant.

- **14h00 - 16h00** : Initiation et pratique du basketball, encadrées par les éducateurs et joueurs professionnels de l'équipe des Spartiates et avec les enfants du club.
- **16h00 - 16h15** : Show des cheerleaders avec la participation des citoyennes d'ESPERER 95 volontaires.

CHEERLEADING AVEC LES SPARTIATES

14H00 - 16H15



Complexe des Maradas
6 Pass. du Lycée - PONTOISE

PUBLIC : 100% FEMININ (ENFANT, ADO ET ADULTE)



Une initiation ludique et accessible à toutes, sans prérequis ni niveau sportif attendu. En musique et dans une ambiance bienveillante, venez bouger, vous amuser et partager un moment dynamique entre femmes. Participation libre et à votre rythme, avec un petit show collectif pour celles qui le souhaitent.

- **14h00 - 16h00** : Initiation au cheerleading, encadrée par les cheerleaders des Spartiates.
- **16h00 - 16h15** : Show des cheerleaders avec la participation des citoyennes d'ESPERER 95 volontaires (participation libre).

RUGBY ENFANTS AVEC LE RUGBY CLUB VALLÉE DE MONTMORENCY SOISY

14H00 – 16H30



Stade du Fort, 8 Avenue de la première armée Française - MONTMORENCY

Changement d'adresse !



PUBLIC : ENFANTS 8-12 ANS ET 13-16 ANS

Une découverte du rugby sans contact, spécialement adaptée aux enfants. Cette initiation se déroule en rugby à 5, une pratique ludique et sécurisée sans placage ni collision.

Les enfants découvrent les bases du rugby à travers des jeux, des passes et des déplacements, dans un cadre encadré et bienveillant. L'objectif : s'amuser, bouger et apprendre l'esprit d'équipe en toute sécurité.

KICK BOXING ENFANTS AVEC LE SARCELLES BOXING CLUB

14H30 - 15H45 8-11 ANS

16H00 - 17H30 12-15 ANS



17 rue Théodore Bullier
SARCELLES

PUBLIC : ENFANTS DE 8-11 ET 12-15 ANS CITOYENS D'ESPERER 95



Une initiation ludique et sécurisée au kick boxing, spécialement adaptée aux enfants.

Encadrée par des éducateurs diplômés, cette séance se pratique sans coups portés. À travers des jeux et des exercices adaptés, les enfants découvrent la discipline en toute sécurité, développent coordination, confiance en soi et esprit d'équipe, dans une ambiance bienveillante et conviviale.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE FEMMES + GARDERIE AVEC EX-AEQUO

15H00 - 16H00



Gymnase de l'Axe Majeur,
9 avenue du Jour - CERGY

PUBLIC : FEMMES CITOYENNES D'ESPERER 95 – Garderie sur place pour les enfants



Un temps sportif accessible à toutes les femmes, quel que soit votre niveau ou votre condition physique. Les exercices sont adaptés à vos besoins, dans un objectif de bien-être, de détente et de remise en mouvement en douceur. Pendant la séance, on s'occupe de vos enfants : profitez pleinement de ce moment pour vous !



JEUDI 4 JUIN

SÉANCE MOTRICITÉ PARENTS-BÉBÉS AVEC EX-AEQUO

10H30 - 11H30



Gymnase des Chênes, rue des Chênes Pourpres, **CERGY**

PUBLIC : FAMILLES AVEC DES ENFANTS EN BAS ÂGE – bébés de la marche à 3 ans maximum



Un moment privilégié de partage entre parents et jeunes enfants autour du mouvement. À travers des jeux et parcours adaptés, cette séance permet de stimuler la motricité des tout-petits, favoriser leur éveil corporel et renforcer le lien parent-enfant, dans un cadre sécurisé et ludique.

DANSE & PERCUSSIONS MANDINGUES AVEC SOUNDIATA

15H00 - 16H30



Accueil de nuit l'ensemble, 8 rue Francis Combes - **CERGY**

PUBLIC : CITOYENS ADULTES D'ESPERER 95



Depuis plus de 20 ans, Soundiata transmet les danses et percussions d'Afrique de l'Ouest dans un esprit d'ouverture et de convivialité. Cet atelier invite à **découvrir les rythmes mandingues à travers une pratique collective et des expressions individuelles** favorisant cohésion, confiance et estime de soi. Animé par Mohamed Kouyaté, danseur-chorégraphe et griot, il propose une expérience accessible à toutes et tous, mêlant plaisir, bien-être et partage.

VENDREDI 5 JUIN

TOURNOI SOLIDAIRE DE FOOT DE L'ACCUEIL DE JOUR/ACCUEIL DE NUIT

9H00 - 17H00



Stade du Ponceau
36 Rue de Pontoise - CERGY

PUBLIC : CITOYENS, PROFESSIONNELS ET BÉNÉVOLES D'ESPERER 95, USAGERS ET PROFESSIONNELS DES ACCUEILS DE JOUR DU DÉPARTEMENT.

Temps fort de clôture de la semaine, ce tournoi solidaire de football est avant tout un moment de rencontre, de partage et de convivialité. Une journée rythmée par les matchs, les échanges et la bonne humeur, pour conclure cette semaine sportive ensemble.



PROGRAMME - SEMAINE DE L'INSERTION PAR LE SPORT ESPERER 95 - 2026

de l'in
par le **S**emaine
ertion
SPORT
2ème édition