



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

DIJON **SPORT** DÉCOUVERTE

Du 7 juillet au 27 août

20  
TERRE  
DE JEUX  
24

Été 2021

Vacances  
scolaires

60 disciplines  
sportives  
22 disciplines  
culturelles



dijon.fr





# Inscriptions été **100% INTERNET** sur [eservices.dijon.fr](http://eservices.dijon.fr)

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

Du mercredi 2 juin 8h  
au dimanche 22 août minuit\*

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

- Créer ou avoir un compte sur [eservices.dijon.fr](http://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 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 [eservices.dijon.fr](http://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](http://dijon.fr), rubrique "Formulaire en ligne".

\* Inscriptions possibles jusqu'au dimanche 4 juillet 2021 minuit pour les activités du 7 au 9 juillet 2021

\* Inscriptions possibles jusqu'au dimanche 11 juillet 2021 minuit pour les activités du 12 au 16 juillet 2021

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

## Le mot du maire

### Une saison riche en activités !

Avec 60 disciplines sportives, 22 culturelles et plus de 600 stages proposés cette saison mais aussi 60 éducateurs sportifs et 40 partenaires culturels, *Dijon sport découverte*, c'est le programme auquel il faut s'inscrire cet été.

En cette année olympique et paralympique, le dispositif *Dijon sport découverte vacances* vous permettra de découvrir les disciplines à travers un stage spécifique dans l'univers des Jeux.

La ville de Dijon labellisée "Terre de Jeux" depuis plus de deux ans s'engage dans l'aventure, à l'image de la semaine olympique et paralympique qui a lieu chaque année dans les différents groupes scolaires dijonnais, mais également avec la journée nationale.

Pour cette session estivale et avec l'arrivée du soleil, les activités au lac Kir sont de retour avec le canoë-kayak, la voile et le stand up paddle. Les adolescents pourront s'adonner au nouveau stage de kayak sur les rivières de la région. Avec un encadrement de qualité et toujours à l'écoute, les plus petits (3 à 6 ans) bougeront, apprendront et se feront plaisir en pratiquant le jardin des sports, la gymnastique et le football premiers pas, les activités multisports... Le Basketball, l'athlétisme, la pratique aquatique, l'escalade en extérieur, le tennis, le roller, la course d'orientation numérique, le biathlon laser, les arts plastiques, le théâtre, le cirque, l'atelier designers... sont autant d'activités proposées aux plus grands.

Pour les adultes, des nouveautés font leur entrée dans le dispositif avec du tennis, du disc golf, des baptêmes de plongée sous-marine à la piscine olympique sans oublier l'aquabike, l'aquagym, la natation, la marche nordique, la cuisine ou encore l'aquarelle.

Une belle occasion de profiter, en toute sécurité, d'un déconfinement sportif en douceur.

Je vous souhaite à toutes et à tous d'agréables vacances.

**François Rebsamen**  
Maire de Dijon  
Président de Dijon métropole

## 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 accessibles sur <a href="http://eservices.dijon.fr">eservices.dijon.fr</a> (onglet "famille" puis "formulaire en ligne").</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 porteuses d'un handicap

Prendre contact avec le dispositif *Dijon sport découverte* (03 80 74 51 51) 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.

**Dans le respect des règles sanitaires nationales, les consignes d'accès seront adaptées pour votre sécurité et celle de votre entourage. En cas d'annulation des activités, à la demande des autorités sanitaires, les séances ne seront pas facturées.**

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

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 [eservices.dijon.fr](http://eservices.dijon.fr) (onglet "famille" puis "simulation tarifs").

Nombre d'enfants (à charge)*	0	1	2	3	4 et +	0	1	2	3	4 et +					
<b>DIJONNAIS</b>						<b>T1 : activité inférieure à 1h30</b>					<b>T2 : activité supérieure à 1h30</b>				
Taux de la séance	0,175	0,151	0,126	0,105	0,088	0,338	0,292	0,245	0,205	0,172					
Tarif plancher 2021 à la séance	1,72€/séance					3,34€/séance									
Tarif plafond 2021 à la séance	8,57€/séance					16,61€/séance									
<b>DIJONNAIS</b>						<b>T3 : équitation, poney, karting</b>					<b>T4 : randonnée</b>				
Taux de la séance	0,469	0,422	0,354	0,297	0,249	0,448	0,386	0,324	0,272	0,228					
Tarif plancher 2021 à la séance	4,83€/séance					6,61€/séance									
Tarif plafond 2021 à la séance	23,97€/séance					32,92€/séance									
<b>DIJONNAIS</b>						<b>T5 : équitation adultes</b>					<b>NON DIJONNAIS</b> Pour les familles ne résidant pas ou plus sur le territoire dijonnais, les tarifs et les taux indiqués sont majorés de 30%.				
Taux de la séance	0,923	0,796	0,668	0,561	0,471										
Tarif plancher 2021 à la séance	9,10€/séance														
Tarif plafond 2021 à la séance	45,25€/séance														

Exemple : vos revenus sont de 2000€ par mois, vous habitez Dijon avec 2 enfants à charge. Votre tarif pour une activité *Dijon sport découverte* pendant les vacances :  
T1 de 5 séances : 2000€ x 0,126 € x 5 séances = 12,60€ 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.

### STAGES SPORTIFS À DIJON

BAPTÊMES  
SPORTIFS

#### S1 DU 7 AU 9 JUILLET

Activités aquatiques	p. 14	Multisports aquatiques	p. 20	<b>ADULTES</b>	
Badminton	p. 14	Multisports	p. 19	Aquabike	p. 31
Équitation	p. 16	Poney	p. 21	Aquagym	p. 31
Escalade	p. 16	Raid nature	p. 22	Qi Gong	p. 31
Escrime 1 <sup>er</sup> pas	p. 16	Roller 1 <sup>er</sup> pas	p. 22	Stand up paddle	p. 33
Football 1 <sup>er</sup> pas	p. 18	Samedi escalade évasion	p. 13		
Gymnastique parents/enfants	p. 18	Stage olympique	p. 14		
Gymnastique 1 <sup>er</sup> pas	p. 18	Tennis	p. 22		
Jardin des sports	p. 19				

Avion p. 33

#### S2 DU 12 AU 16 JUILLET

Activités aquatiques	p. 14	Multisports	p. 19	<b>ADULTES</b>	
Badminton	p. 14	Multisports aquatiques	p. 20	Aquabike	p. 31
Basketball/Handball	p. 14	Nautisme multisports	p. 20	Aquagym	p. 31
Basketball/Handball 1 <sup>er</sup> pas	p. 14	Plongée sous-marine	p. 20	Badminton	p. 32
Bowling classic	p. 15	Poney	p. 21	Circuits training	p. 32
Canoë-kayak	p. 15	Roller	p. 22	Marche	p. 33
Équitation	p. 16	Roller 1 <sup>er</sup> pas	p. 22	Marche nordique	p. 33
Escalade	p. 16	Stand up paddle	p. 22	Pilates	p. 33
Éveil danse	p. 17	Tennis de table	p. 22	Qi Gong	p. 33
Football	p. 17	Tennis	p. 22	Stand up paddle	p. 33
Football 1 <sup>er</sup> pas	p. 18	Tir à l'arc 1 <sup>er</sup> pas	p. 23	Tennis	p. 33
Golf	p. 18	Voile	p. 24		
Gymnastique parents/enfants	p. 18	VTT découverte	p. 24		
Gymnastique 1 <sup>er</sup> pas	p. 18	VTT nature	p. 24		
Jardin des sports	p. 19				

Avion p. 33

Plongée  
sous-marine  
p. 33

**S1** semaine 1 · du 7 au 9 juillet

**S2** semaine 2 · du 12 au 16 juillet

**S3** semaine 3 · du 19 au 23 juillet

**S4** semaine 4 · du 26 au 30 juillet

**S5** semaine 5 · du 2 au 6 août

**S6** semaine 6 · du 9 au 13 août

**S7** semaine 7 · du 16 au 20 août

**S8** semaine 8 · du 23 au 27 août

**Aucune séance** le mercredi 14 juillet

### STAGES SPORTIFS À DIJON

BAPTÊMES  
SPORTIFS

#### S3 DU 19 AU 23 JUILLET

Activités aquatiques	p. 14	Gymnastique parents/enfants	p. 18	VTT découverte	p. 24	Avion p. 33
Athlétisme 1 <sup>er</sup> pas	p. 14	Gymnastique 1 <sup>er</sup> pas	p. 18	VTT nature	p. 24	
Athlétisme	p. 14	Jardin des sports	p. 19	<b>ADULTES</b>		
Badminton	p. 14	Multisports	p. 19	Aquabike	p. 31	
Basketball/Handball 1 <sup>er</sup> pas	p. 14	Multisports aquatiques	p. 20	Aquagym	p. 31	
Basketball/Handball	p. 14	Nautisme multisports	p. 20	Badminton	p. 32	
Biathlon laser	p. 14	Plongée sous-marine	p. 20	Circuit training	p. 32	
Bowling classic	p. 15	Poney	p. 21	Disc golf	p. 32	
Canoë-kayak	p. 15	Roller	p. 22	Escalade	p. 32	
Équitation	p. 16	Roller 1 <sup>er</sup> pas	p. 22	Gymnastique bien être	p. 32	
Escalade	p. 16	Sport nature	p. 22	Marche	p. 32	
Éveil danse	p. 17	Stand up paddle	p. 22	Marche nordique	p. 32	
Football 1 <sup>er</sup> pas	p. 17	Tennis	p. 22	Pilates	p. 33	
Football	p. 17	Tennis de table	p. 23	Stand up paddle	p. 33	
Golf	p. 18	Tir à l'arc	p. 23	Tir à l'arc	p. 33	

#### S4 DU 26 AU 30 JUILLET

Activités aquatiques	p. 14	Multisports aquatiques	p. 20	<b>ADULTES</b>		Avion p. 33
Athlétisme 1 <sup>er</sup> pas	p. 14	Plongée sous-marine	p. 20	Aquabike	p. 31	
Athlétisme	p. 14	Poney	p. 21	Aquagym	p. 31	
Badminton	p. 14	Sport nature	p. 22	Badminton	p. 32	
Équitation	p. 16	Stage kayak rivière	p. 13	Circuits training	p. 32	
Éveil danse	p. 17	Tennis	p. 22	Natation	p. 31	
Football 1 <sup>er</sup> pas	p. 18	Tir à l'arc 1 <sup>er</sup> pas	p. 24	Pilates	p. 33	
Football	p. 17	Voile	p. 24	Qi gong	p. 31	
Golf	p. 18	VTT découverte	p. 24	Stand up paddle	p. 33	
Jardin des sports	p. 19	VTT nature	p. 24			



## STAGES SPORTIFS À DIJON

### BAPTÊMES SPORTIFS

### S5 DU 2 AU 6 AOÛT

Activités aquatiques	p. 14	Gymnastique parents/enfants	p. 18	Voile	p. 24
Badminton	p. 14	Gymnastique 1 <sup>er</sup> pas	p. 18		
Biathlon laser	p. 14	Gymnastique sportive	p. 18	<b>ADULTES</b>	
Canoë-kayak	p. 15	Jardin des sports	p. 19	Aquabike	p. 31
Course d'orientation numérique	p. 15	Multisports aquatiques	p. 20	Aquagym	p. 31
Équitation	p. 16	Plongée sous-marine	p. 20	Badminton	p. 32
Escalade	p. 16	Poney	p. 21	Circuit training	p. 32
Football 1 <sup>er</sup> pas	p. 18	Stand up paddle	p. 22	Stand up paddle	p. 33
Football	p. 17	Tennis	p. 22		

Avion p. 33

Plongée sous-marine p. 33

### S6 DU 9 AU 13 AOÛT

Activités aquatiques	p. 14	Multisports aquatiques	p. 20	<b>ADULTES</b>	
Biathlon laser	p. 14	Nautisme multisports	p. 20	Aquabike	p. 31
Canoë-kayak	p. 15	Plongée sous-marine	p. 20	Aquagym	p. 31
Course d'orientation numérique	p. 15	Raid nature	p. 22	Gymnastique bien être	p. 35
Escalade	p. 16	Stand up paddle	p. 22	Stand up paddle	p. 33
Football 1 <sup>er</sup> pas	p. 18	Tennis	p. 22		
Football	p. 17	Trampoline	p. 24		
Gymnastique sportive	p. 18				

Avion p. 33

**S1** semaine 1 · du 7 au 9 juillet

**S2** semaine 2 · du 12 au 16 juillet

**S3** semaine 3 · du 19 au 23 juillet

**S4** semaine 4 · du 26 au 30 juillet

**S5** semaine 5 · du 2 au 6 août

**S6** semaine 6 · du 9 au 13 août

**S7** semaine 7 · du 16 au 20 août

**S8** semaine 8 · du 23 au 27 août

**Aucune séance** le mercredi 14 juillet



### STAGES SPORTIFS À DIJON

**BAPTÊMES  
SPORTIFS**

#### S7 DU 16 AU 20 AOÛT

Activités aquatiques	p. 14	Multisports aquatiques	p. 20	<b>ADULTES</b>		Avion p. 33
Canoë-kayak	p. 15	Plongée sous-marine	p. 20	Aquabike	p. 31	
Équitation	p. 16	Poney	p. 21	Aquagym	p. 31	
Escalade	p. 16	Roller	p. 22	Gymnastique bien être	p. 32	
Escrime 1 <sup>er</sup> pas	p. 16	Roller 1 <sup>er</sup> pas	p. 22	Marche	p. 32	
Esrime	p. 16	Tennis de table	p. 23	Marche nordique	p. 32	
Football 1 <sup>er</sup> pas	p. 18	Tir à l'arc	p. 23	Pilates	p. 33	
Football	p. 17	Trampoline	p. 24	Stand up paddle	p. 33	
Gymnastique 1 <sup>er</sup> pas	p. 18	VTT découverte	p. 24	Tir à l'arc	p. 33	
Gymnastique sportive	p. 18	VTT nature	p. 24			
Jardin des sports	p. 19					

#### S8 DU 23 AU 27 AOÛT

Activités aquatiques	p. 14	Jeux d'échecs	p. 19	VTT découverte	p. 24	Avion p. 33
Athlétisme 1 <sup>er</sup> pas	p. 14	Multisports aquatiques	p. 20	VTT nature	p. 24	
Athlétisme	p. 14	Multisports	p. 19			
Badminton	p. 14	Nautisme multisports	p. 20	<b>ADULTES</b>		
Basketball/handball	p. 14	Poney	p. 21	Aquabike	p. 31	
Canoë-kayak	p. 15	Roller	p. 22	Aquagym	p. 31	
Équitation	p. 16	Roller 1 <sup>er</sup> pas	p. 22	Disc golf	p. 32	
Escalade	p. 16	Samedi escalade évasion	p. 13	Escalade	p. 32	
Football 1 <sup>er</sup> pas	p. 18	Stand up paddle	p. 22	Gymnastique bien être	p. 32	
Football	p. 17	Tennis de table 1 <sup>er</sup> pas	p. 23	Marche nordique	p. 32	
Golf	p. 18	Tir à l'arc 1 <sup>er</sup> pas	p. 24	Pilates	p. 33	
Gymnastique parents/enfants	p. 18	Voile	p. 24	Qi Gong	p. 31	
Gymnastique 1 <sup>er</sup> pas	p. 18			Stand up paddle	p. 33	



**STAGES CULTURELS À DIJON**

**S2 DU 12 AU 16 JUILLET**

Atelier "Arts 31 couleurs"	p. 27	Atelier "Modelage fin"	p. 28	<b>ADULTES</b>	
Atelier "Comédie musicale"	p. 27	Batterie	p. 29	Cuisine	p. 34
Atelier "Mix Mao"	p. 28	Cirque	p. 29		
Atelier "Modelage"	p. 28	Théâtre	p. 29		

**STAGES CULTURELS À DIJON**

**S3 DU 19 AU 23 JUILLET**

Arts plastiques jeunes	p. 27	Atelier "Les lunes artistiques"	p. 28	<b>ADULTES</b>	
Arts plastiques "Grimoires de sorcières"	p. 27	Atelier "Designer"	p. 28	Aquarelle	p. 34
Atelier "Arts 31 couleurs"	p. 27	Batterie	p. 29	Cuisine	p. 34
Atelier "Bande dessinée"	p. 27	Cirque	p. 29		
Atelier "Découvre ton style"	p. 28	Théâtre	p. 29		

**STAGES CULTURELS À DIJON**

**S4 DU 26 AU 30 JUILLET**

Arts plastiques jeunes	p. 27	Atelier "Mode vintage"	p. 29	<b>ADULTES</b>	
Arts plastiques "Escale en Chine"	p. 27	Cirque	p. 29	Cuisine	p. 34
Atelier "Comédie musicale"	p. 27	Théâtre	p. 29		
Atelier "Designer"	p. 28				

**S1** semaine 1 · du 7 au 9 juillet

**S2** semaine 2 · du 12 au 16 juillet

**S3** semaine 3 · du 19 au 23 juillet

**S4** semaine 4 · du 26 au 30 juillet

**S5** semaine 5 · du 2 au 6 août

**S6** semaine 6 · du 9 au 13 août

**S7** semaine 7 · du 16 au 20 août

**S8** semaine 8 · du 23 au 27 août

**Aucune séance** le mercredi 14 juillet

# Été 2021

## DU 2 au 27 août

### STAGES CULTURELS À DIJON

#### S5 DU 2 AU 6 AOÛT

Arts plastiques jeunes	p. 27	Atelier "Mix Mao"	p. 28	<b>ADULTES</b>	
Atelier "Crée ton jeu"	p. 27	Atelier "Mode vintage"	p. 29	Aquarelle	p. 34
				Cuisine	p. 34

### STAGES CULTURELS À DIJON

#### S6 DU 9 AU 13 AOÛT

Arts plastiques jeunes	p. 27	Atelier "Mode vintage"	p. 29	<b>ADULTES</b>	
Atelier "Crée ton jeu"	p. 27			Cuisine	p. 34

### STAGES CULTURELS À DIJON

#### S7 DU 16 AU 20 AOÛT

Atelier "Bande dessinée"	p. 27	Atelier "Mode vintage"	p. 29	<b>ADULTES</b>	
Atelier "Crée ton jeu"	p. 27	Cirque	p. 29	Cuisine	p. 34
Atelier "Quels drôles d'animaux"	p. 29				

### STAGES CULTURELS À DIJON

#### S8 DU 23 AU 27 AOÛT

Atelier "Arts 31 couleurs"	p. 27	Cirque	p. 29	<b>ADULTES</b>	
Atelier "Découvre ton style"	p. 28	Théâtre	p. 29	Cuisine	p. 34
Atelier "Les lunes artiques"	p. 28				



12

Été 2021



DIJON **SPORT** DÉCOUVERTE



# ACTIVITÉS SPORTIVES

NOUVEAU

## Stage olympique !

**8 à 14 ans** · Du 7 au 9 juillet de 9h à 17h · S1

T2 3 séances | **F** |

**ACCUEIL** Gymnase Jean Marion, rue Marius Chanteur, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir tenue de sport et chaussures de sport fermées • **THÈME** Viens découvrir durant trois jours des activités olympiques et paralympiques en te mettant dans la peau d'un champion. L'escalade, l'athlétisme, le foot fauteuil, les sports collectifs autant d'activité que tu pourras découvrir, dans un esprit ludique autour des valeurs olympiques ! En route pour les Jeux Olympiques.

**ACCUEIL** École municipale des sports Jean-Claude Mélinand, 3, chemin de la Rente de la Cras, DIJON  
**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir tenue de sport et chaussures de sport fermées • **THÈME** Viens découvrir durant trois jours des activités olympiques et paralympiques en te mettant dans la peau d'un champion. L'escalade, l'athlétisme, le foot fauteuil, les sports collectifs autant d'activité que tu pourras découvrir, dans un esprit ludique autour des valeurs olympiques ! En route pour les Jeux Olympiques.

• **OBSERVATIONS** Repas tiré du sac.

## Stage de kayak rivière !

**De 12 à 17 ans** · Les 26 et 27 juillet ou les 29 et 30 juillet de 9h à 17h · S4

T2 2 séances | **F|AN** |

**ACCUEIL** Base nautique municipale du lac Kir, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue pour activité en extérieur, chaussures fermées obligatoires et change complet • **OBSERVATIONS** Descente de rivière à la journée en Côte-d'Or et Jura en fonction des conditions météorologiques. **Repas tiré du sac.**

## Samedi escalade évasion parent/enfant !

**8 ans et plus** · Le 10 juillet ou le 28 août de 13h30 à 18h

T2 1 séance | **F** | **Inscription uniquement pour l'enfant**

**ACCUEIL** Gymnase Boivin, rue de la Côte-d'Or, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir tenue de sport et chaussures de sport fermées • **OBSERVATIONS** Prévoir un change complet. Transport en mini bus. Inscription unique pour l'enfant, gratuit pour l'adulte • **THÈME** Viens t'évader et t'initier à l'escalade en famille et profiter d'une activité de pleine nature.



## Activités aquatiques

**De 8 à 10 ans** · De 11h15 à 12h

**S1 · S2 · S3 · S4 · S5 · S6 · S7 · S8**

**De 5 à 7 ans** · De 12h15 à 13h

**S1 · S2 · S3 · S4 · S5 · S6 · S7 · S8**

T13 séances | **F** | S1

T14 séances | **F** | S2

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

**De 5 à 7 ans** · De 11h15 à 12h

**S1 · S2 · S3 · S4 · S5 · S6 · S7 · S8**

**De 8 à 10 ans** · De 12h15 à 13h

**S1 · S2 · S3 · S4 · S5 · S6 · S7 · S8**

T13 séances | **F** | S1

T14 séances | **F** | S2

**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 · **S3 · S4 · S8**

T2 5 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. Prévoir vêtements de saison.

## Athlétisme 1<sup>er</sup> pas

**De 5 à 7 ans** · De 9h30 à 11h30 · **S3 · S4**

T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Duc athlétisme • **ACCUEIL** Gymnase Épirey, allée Marius Chanteur, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle et/ou en extérieur. Prévoir vêtements de saison.

**De 5 à 7 ans** · De 9h30 à 11h30 · **S8**

T2 5 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. Prévoir vêtements de saison.

## Badminton

**De 8 à 12 ans** · De 14h à 17h · **S2 · S3 · S4 · S5**

**De 13 à 17 ans** · De 14h à 17h · **S1 · S2 · S3 · S4 · S5**

T2 3 séances | **F** | S1

T2 4 séances | **F** | S2

**ACCUEIL** Gymnase Chambelland, 8, rue Olympe de Gouge, 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 · **S2 · S3 · S8**

T2 5 séances | **F** |

T2 4 séances | **F** | S2

**PARTENAIRE** CSLD • **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<sup>er</sup> pas

**De 6 à 8 ans** · De 9h30 à 12h · **S2 · S3 · S8**

T2 5 séances | **F** |

T2 4 séances | **F** | S2

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

## Biathlon laser

**De 8 à 13 ans** · De 9h30 à 12h · **S3 · S5**

**De 8 à 13 ans** · De 14h à 16h30 · **S6**

T2 5 séances | **F** | **AN** |

**ACCUEIL** Base nautique municipale du lac Kir, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en extérieur (chaussures de sport, vêtement de pluie, casquette...). Prévoir un change complet et une serviette • **OBSERVATIONS** Viens essayer le biathlon en combinant à la fois le tir avec carabine laser et des activités nautiques et terrestres.

**F** Fiche sanitaire obligatoire

**AN** Attestation de réussite obligatoire

Voir page 4 pour plus de détails.



## Bowling classic

**De 9 à 15 ans** · De 14h à 17h · **S2 · S3**

T2 5 séances | **F** |

T2 4 séances | **F** | S2

**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 9h30 à 12h · **S2 · S3 · S5 · S6 · S7 · S8**

De 14h à 16h30 · **S3 · S6 · S7**

T2 5 séances | **F|AN** |

T2 4 séances | **F|AN** | S2

**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).

## Course d'orientation numérique

**De 8 à 12 ans** · De 9h à 12h · **S5 · S6**

T2 5 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 (casquette, vêtement de pluie si nécessaire).

**OBSERVATIONS** Viens découvrir une autre façon de faire de la course d'orientation. En s'appuyant sur des données numériques, tu essaieras de découvrir les balises ou autres objets. Tu seras également amené à créer tes propres données numériques.

**S1** semaine 1 · du 7 au 9 juillet

**S2** semaine 2 · du 12 au 16 juillet

**S3** semaine 3 · du 19 au 23 juillet

**S4** semaine 4 · du 26 au 30 juillet

**S5** semaine 5 · du 2 au 6 août

**S6** semaine 6 · du 9 au 13 août

**S7** semaine 7 · du 16 au 20 août

**S8** semaine 8 · du 23 au 27 août

**Aucune séance** le mercredi 14 juillet



## Équitation

**De 8 à 14 ans** · De 14h à 16h · **S1 · S2 · S3**

T3 5 séances | **F** |

T3 3 séances | **F** | S1

T3 4 séances | **F** | S2

**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.

**De 9 à 13 ans** · De 9h à 12h

**S2 · S3 · S4 · S5 · S7 · S8**

T3 5 séances | **F** |

T3 4 séances | **F** | S2

**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.

**S1** semaine 1 · du 7 au 9 juillet

**S2** semaine 2 · du 12 au 16 juillet

**S3** semaine 3 · du 19 au 23 juillet

**S4** semaine 4 · du 26 au 30 juillet

**S5** semaine 5 · du 2 au 6 août

**S6** semaine 6 · du 9 au 13 août

**S7** semaine 7 · du 16 au 20 août

**S8** semaine 8 · du 23 au 27 août

**Aucune séance** le mercredi 14 juillet

### 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 4).

## Escalade

**De 8 à 11 ans** · De 9h à 12h · **S2 · S3 · S6 · S7 · S8**

**De 12 à 17 ans** · De 14h à 17h · **S1 · S2 · S3 · S6 · S7 · S8**

T2 5 séances | **F** |

T2 3 séances | **F** | S1

T2 4 séances | **F** | S2

**ACCUEIL** Gymnase Boivin, 22, rue de la Côte-d'Or, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

Tenue de sport pour activité en salle ou en extérieur. Chaussures de sport propres. **Valable uniquement pour le gymnase Boivin.**

**De 4 à 6 ans** · De 15h30 à 16h45

**S1 · S2 · S3 · S5 · S6 · S7**

**De 6 à 7 ans** · De 14h à 15h15

**S1 · S2 · S3 · S5 · S6 · S7**

T1 5 séances | **F** |

T1 3 séances | **F** | S1

T1 4 séances | **F** | S2

**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 · **S2 · S3 · S8**

T1 5 séances | **F** |

T1 4 séances | **F** | S2

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

## Escrime

**De 8 à 12 ans** · De 14h à 17h · **S7**

T2 5 séances | **F** |

**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.





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

**De 5 à 7 ans** · De 9h30 à 11h30 · **S1 · S7**

T2 5 séances | **F** |

T2 3 séances | **F** | S1

**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.

## Éveil danse

**De 4 à 6 ans** · De 10h45 à 11h45

**S2 · S3 · S4 · S5**

T1 5 séances | **F** |

T1 4 séances | **F** | S2

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

## Football

**De 8 à 14 ans** · De 14h à 17h

**S4 · S5 · S6 · S7 · S8**

T2 5 séances | **F** |

T2 4 séances | **F** | S2

**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.

**De 8 à 14 ans** · De 14h à 17h

**S2 · S3**

T2 5 séances | **F** |

T2 4 séances | **F** | S2

**PARTENAIRE** DFCO • **ACCUEIL** Gymnase Bourroches, boulevard Eugène Fyot, 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

**S4 · S5 · S6 · S7 · S8**

T2 5 séances | **F** |

**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.

**De 5 à 7 ans** · De 9h30 à 12h

**S1 · S2 · S3**

T2 5 séances | **F** |

T2 3 séances | **F** | S1

T2 4 séances | **F** | S2

**PARTENAIRE** DFCO • **ACCUEIL** Gymnase Bourroches, boulevard Eugène Fyot, 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

**S2 · S3 · S4 · S8**

T2 5 séances | **F** |

T2 4 séances | **F** | S2

**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.

**S1** semaine 1 · du 7 au 9 juillet

**S2** semaine 2 · du 12 au 16 juillet

**S3** semaine 3 · du 19 au 23 juillet

**S4** semaine 4 · du 26 au 30 juillet

**S5** semaine 5 · du 2 au 6 août

**S6** semaine 6 · du 9 au 13 août

**S7** semaine 7 · du 16 au 20 août

**S8** semaine 8 · du 23 au 27 août

**Aucune séance** le mercredi 14 juillet

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

**De 4 à 6 ans** · De 9h30 à 10h30

**S1 · S2 · S3 · S5 · S8**

T1 5 séances | **F** |

T1 3 séances | **F** | S1

T1 4 séances | **F** | S2

**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.

**De 4 à 6 ans** · De 10h45 à 11h45

**S1 · S2 · S7**

T1 5 séances | **F** |

T1 3 séances | **F** | S1

T1 4 séances | **F** | S2

**ACCUEIL** Gymnase Trémouille, 3, rue Pierre Prud'hon, 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 · S2 · S3 · S5 · S8**

T1 5 séances | **F** |

T1 3 séances | **F** | S1

T1 4 séances | **F** | S2

**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 · **S5 · S6 · S7**

T2 5 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. Chaussons de type rythmiques.

**F** Fiche sanitaire obligatoire

Voir page 4 pour plus de détails.



## Jardin des sports

**De 3 à 4 ans** · De 9h30 à 10h30

**S2 · S3 · S4 · S5**

T1 5 séances | **F** |

T1 4 séances | **F** | S2

**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.

**De 3 à 4 ans** · De 9h30 à 10h30

**S1 · S2 · S7**

T1 5 séances | **F** |

T1 3 séances | **F** | S1

T1 4 séances | **F** | S2

**ACCUEIL** Gymnase Trémouille, 3, rue Pierre Prud'hon, 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 · **S8**

T1 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Académie du jeu d'échec Philidor

**ACCUEIL** Palais des sports (entrée C), 17, rue Léon Mauris, DIJON

## Multisports

**De 5 à 6 ans** · De 14h à 17h · **S1 · S2 · S3 · S8**

T2 5 séances | **F** |

T2 3 séances | **F** | S1

T2 4 séances | **F** | S2

**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** Découverte de diverses activités sportives : gymnastique, athlétisme, basketball, mini tennis...



## Multisports aquatiques

**De 5 à 6 ans** · De 9h30 à 12h  
**S1 · S2 · S3 · S4 · S5 · S6 · S7 · S8**

**De 7 à 10 ans** · De 14h à 17h  
**S2 · S3 · S4 · S5 · S6 · S7 · S8**

T2 5 séances | **F** |  
 T2 3 séances | **F** | S1  
 T2 4 séances | **F** | S2

**ACCUEIL** Gymnase Jean Marion, allée 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** **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.

**De 5 à 6 ans** · De 9h30 à 12h  
**S2 · S3 · S4 · S5 · S6 · S7 · S8**

**De 7 à 10 ans** · De 14h à 17h  
**S2 · S3 · S4 · S5 · S6 · S7 · S8**

T2 5 séances | **F** |  
 T2 4 séances | **F** | S2

**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** **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.

**F** Fiche sanitaire obligatoire

**AN** Attestation de réussite obligatoire

Voir page 4 pour plus de détails.

## Nautisme multisports

**De 7 à 10 ans** · De 9h30 à 12h  
**S2 · S3 · S6 · S8**

T2 5 séances | **F** | **AN** |  
 T2 4 séances | **F** | **AN** | S2

**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 une tenue de sport pour activité en extérieur • **OBSERVATIONS** Activité nautique et sport de plage (disque golf, sandball, beach soccer...).

## Plongée sous-marine

**De 8 à 14 ans** · De 14h à 15h30  
**S2 · S3 · S4 · S5 · S6 · S7**

T2 5 séances | **F** | **CM** |  
 T2 4 séances | **F** | **CM** | S2

**PARTENAIRE** Loisirs sportifs 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 mètres obligatoire.

**S1** semaine 1 · du 7 au 9 juillet

**S2** semaine 2 · du 12 au 16 juillet

**S3** semaine 3 · du 19 au 23 juillet

**S4** semaine 4 · du 26 au 30 juillet

**S5** semaine 5 · du 2 au 6 août

**S6** semaine 6 · du 9 au 13 août

**S7** semaine 7 · du 16 au 20 août

**S8** semaine 8 · du 23 au 27 août

**Aucune séance** le mercredi 14 juillet

## Poney

**De 6 à 12 ans** · De 10h à 12h · **S6 · S7**

**De 6 à 12 ans** · De 14h à 16h · **S2 · S4 · S5 · S8**

T3 5 séances | **F** |

T3 4 séances | **F** | S2

**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.

**De 4 à 6 ans** · De 9h à 10h ou de 10h à 11h ou de 11h à 12h · **S1 · S2 · S3 · S4 · S5 · S7 · S8**

T2 5 séances pour 4 à 6 ans | **F** |

T2 3 séances pour 4 à 6 ans | **F** | S1

T2 4 séances pour 4 à 6 ans | **F** | S2

**De 7 à 12 ans** · De 10h à 12h

**S1 · S2 · S3 · S4 · S5 · S7 · S8**

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

T3 3 séances pour 7 à 12 ans | **F** | S1

T3 4 séances pour 7 à 12 ans | **F** | S2

**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 · S3 · S4 · S5 · S7 · S8**

T2 5 séances | **F** |

T2 3 séances | **F** | S1

T2 4 séances | **F** | S2

**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.



## Raid nature

**De 12 à 17 ans** · De 13h30 à 17h · **S6**

T2 5 séances | **F | AN** |

**De 12 à 17 ans** · De 9h30 à 12h · **S1**

T2 3 séances | **F | AN** | S1

**ACCUEIL** Base nautique municipale du lac Kir, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en extérieur (chaussures de sport, vêtement de pluie, casquette...). Prévoir un change complet et une serviette • **OBSERVATIONS** Pratique du canoë-kayak, du VTT et de la course à pied.

## Roller

**De 9 à 15 ans** · De 9h à 12h

**S2 · S3 · S7 · S8**

T2 5 séances | **F** |

T2 4 séances | **F** | S2

**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 · S3 · S7 · S8**

T2 5 séances | **F** |

T2 3 séances | **F** | S1

T2 4 séances | **F** | S2

**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'habillage spécifique (rollers et protections).

## Sport nature

**De 7 à 12 ans** · De 14h à 17h · **S3 · S4**

T2 5 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. Prévoir casquette, bouteille d'eau

**OBSERVATIONS** Découverte de diverses activités sportives comme la course d'orientation, le tir à l'arc, le disc golf et le kin-ball...

## Stand up paddle

**De 12 à 17 ans** · De 9h30 à 12h · **S2 · S6 · S8**

**De 12 à 17 ans** · De 14h à 16h30 · **S3 · S5**

T2 5 séances | **F | AN** |

T2 4 séances | **F | AN** | S1

**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, coupe-vent)

**OBSERVATIONS** Le principe du stand up paddle est de pratiquer debout sur une planche et de se déplacer à l'aide d'une grande pagaie.

## Tennis

**De 5 à 6 ans** · De 9h30 à 10h30

**De 6 à 8 ans** · De 10h45 à 12h

**De 8 à 12 ans** · De 14h à 15h15

**De 12 à 17 ans** · De 15h30 à 16h45

**S1 · S2 · S3 · S4 · S5 · S6**

T1 5 séances | **F** |

T1 3 séances | **F** | S1

T1 4 séances | **F** | S2

**ACCUEIL** Tennis parc municipal des sports, boulevard Maréchal de Lattre de Tassigny, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Casquette, gourde d'eau

**OBSERVATIONS** Raquettes et balles fournies par le service activités sportives.



## Tennis de table

**De 8 à 13 ans** · De 9h à 12h · **S2 · S3 · S7**

T2 5 séances | **F** |

T2 4 séances | **F** | S2

**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.

## Tennis de table 1<sup>er</sup> pas

**De 5 à 7 ans** · De 9h30 à 11h · **S8**

T1 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

**De 10 à 13 ans** · De 9h à 12h · **S3 · S7**

T2 5 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.

**S1** semaine 1 · du 7 au 9 juillet

**S2** semaine 2 · du 12 au 16 juillet

**S3** semaine 3 · du 19 au 23 juillet

**S4** semaine 4 · du 26 au 30 juillet

**S5** semaine 5 · du 2 au 6 août

**S6** semaine 6 · du 9 au 13 août

**S7** semaine 7 · du 16 au 20 août

**S8** semaine 8 · du 23 au 27 août

**Aucune séance** le mercredi 14 juillet



## Tir à l'arc 1<sup>er</sup> pas

**De 7 à 9 ans** · De 10h à 12h

**S2 · S4 · S5 · S8**

T2 5 séances | **F** |

T2 4 séances | **F** | S2

**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 · **S6**

**De 7 à 10 ans** · De 9h à 10h30 · **S7**

**De 11 à 14 ans** · De 15h45 à 17h15 · **S6**

**De 11 à 14 ans** · De 10h45 à 12h15 · **S7**

T1 5 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

## Voile

**De 8 à 13 ans** · De 9h30 à 12h · **S2 · S4**

**De 8 à 13 ans** · De 14h à 16h30 · **S5 · S8**

T2 5 séances | **F** | **AN** |

T2 4 séances | **F** | **AN** | S2

**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, coupe vent).

**S1** semaine 1 · du 7 au 9 juillet

**S2** semaine 2 · du 12 au 16 juillet

**S3** semaine 3 · du 19 au 23 juillet

**S4** semaine 4 · du 26 au 30 juillet

**S5** semaine 5 · du 2 au 6 août

**S6** semaine 6 · du 9 au 13 août

**S7** semaine 7 · du 16 au 20 août

**S8** semaine 8 · du 23 au 27 août

**Aucune séance** le mercredi 14 juillet

## VTT découverte

**De 7 à 9 ans** · De 9h30 à 12h

**S2 · S3 · S4 · S7 · S8**

T2 5 séances | **F** |

T2 4 séances | **F** | S2

**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. VTT et casque fournis.  
Ne convient pas aux enfants ne sachant pas faire de vélo.

## VTT nature

**De 10 à 13 ans** · De 14h à 17h

**S2 · S3 · S4 · S7 · S8**

T2 5 séances | **F** |

T2 4 séances | **F** | S2

**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. VTT et casque fournis.  
si nécessaire. Prévoir change.

### 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 4).





# ACTIVITÉS CULTURELLES



## Arts plastiques jeunes

**De 6 à 8 ans** · De 14h à 17h · **S3**

De 9h à 12h · **S4 · S5 · S6**

**De 9 à 13 ans** · De 14h à 17h · **S4 · S5 · S6**

T2 5 séances | **F** |

**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...

Thèmes : **6 à 8 ans : S3** > De toutes les couleurs

**S4** > Les petites bestioles du jardin

**S5** > Monstres colorés

**S6** > Animaux en folie

**9 à 13 ans : S4** > Cartes aux trésors

**S5** > Carte des super héros

**S6** > Image en 3D et cartes pop up

## Arts plastiques

**De 9 à 12 ans** · De 10h à 12h · **S4**

**De 7 à 11 ans** · De 10h à 12h · **S3**

T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Musée des Beaux-Arts

**ACCUEIL** La Nef, 1, place du Théâtre, DIJON

**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir un chiffon

**OBSERVATIONS** Thèmes : **S4** > Escalé en Chine

**S3** > Grimoire des sorcières

## Atelier "31 couleurs !"

**De 4 à 6 ans** · De 10h à 11h30 · **S2 · S3 · S8**

**De 7 à 12 ans** · De 14h à 17h · **S2 · S3 · S8**

T1 4 séances 4 à 6 ans | **F** | S2

T2 4 séances 7 à 12 ans | **F** | S2

**PARTENAIRE** Art 31 couleurs · **ACCUEIL** Art 31 couleurs,

31, rue de la sablière, DIJON · **OBSERVATIONS** Thèmes :

**4 à 6 ans :**

**S2** > "Ouh la la... je suis en retard !". Peinture & collage

**S3** > "Miam, miam...", peinture & volume

**S8** > "Comme il fait sombre...". Peinture & collage

**7 à 12 ans :**

**S2** > "Le monstre des mers". Volume avec objets de récupération

**S3** > "Apprenti pâtissier". Peinture, collage & matières

**S8** > "Voyage en Afrique". Peinture & volume

## Atelier "Bande dessinée"

**De 8 à 12 ans** · De 10h à 12h · **S3**

De 14h à 16h · **S7**

T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Cercle laïque dijonnais · **ACCUEIL** Locaux "Cercle laïque dijonnais", 3 et 5, rue des Fleurs, DIJON · **OBSERVATIONS** Venez découvrir les bases du dessin, de l'illustration à travers la création d'un personnage et la réalisation d'une planche de présentation et la création d'un strip (mini BD de quelques cases).

## Atelier "Comédie musicale"

**De 4 à 6 ans** · De 9h30 à 12h · **S2**

**De 6 à 8 ans** · De 9h30 à 12h · **S4**

T2 5 séances | **F** |

T2 4 séances | **F** | S2

**PARTENAIRE** Arcicbow · **ACCUEIL** Salle Lucie et

Raymond Aubrac, place centrale Fontaine

d'Ouche (niveau bas), DIJON · **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ**

Tenue souple · **OBSERVATIONS** Thèmes : **4 à 6 ans :**

"Des fantômes dans le château", **6 à 8 ans :** "La

princesse aux long pieds et son vieux château".

## Atelier "Crée ton jeu"

**De 8 à 12 ans** · de 9h à 12h · **S5 · S6 · S7**

T2 5 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.

**S1** semaine 1 · du 7 au 9 juillet

**S2** semaine 2 · du 12 au 16 juillet

**S3** semaine 3 · du 19 au 23 juillet

**S4** semaine 4 · du 26 au 30 juillet

**S5** semaine 5 · du 2 au 6 août

**S6** semaine 6 · du 9 au 13 août

**S7** semaine 7 · du 16 au 20 août

**S8** semaine 8 · du 23 au 27 août

**Aucune séance** le mercredi 14 juillet

## Atelier "Découvre ton style"

**De 7 à 12 ans** · De 9h à 12h · **S3 · S8**

T2 5 séances | **F**

**PARTENAIRE** Les pinceaux chaussés • **ACCUEIL** Atelier "Les pinceaux chaussés", 17, impasse Prosper Mignard, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir une blouse • **OBSERVATIONS** Exploration de techniques ludiques pour créer dans le lâcher prise : en forme (plâtre, terre, assemblage) et en couleur (encre, peinture, fusain, pastel). **Merci de se garer boulevard Schumann : demi-tour impossible impasse Prosper Mignard.**

## Atelier "Designer"

**De 8 à 13 ans** · De 9h à 12h · **S3 · S4**

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 "Les Lunes Artiques"

**De 5 à 7 ans** · De 10h à 12h · **S3 · S8**

**De 8 à 14 ans** · De 14h à 17h · **S3 · S8**

T2 5 séances | **F**

**PARTENAIRE** Les Lunes Artiques • **ACCUEIL** Palais des sports (entrée C) 17, rue Léon Mauris, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir blouse et chiffons. • **OBSERVATIONS** Apprentissage de diverses techniques d'expressions plastiques : dessin, peinture, sculpture, collage et/ou volume.

## Atelier "Mix Mao"

**De 8 à 12 ans** · De 10h à 12h · **S2 · S5**

**De 13 à 16 ans** · de 14h à 16h · **S2 · S5**

T2 5 séances | **F**

T2 4 séances | **F** | **S2**

**PARTENAIRE** Cercle laïque dijonnais • **ACCUEIL** Local "Cercle laïque dijonnais", 44, rue de Tivoli, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir blouse et chiffons • **OBSERVATIONS** Apprentissage des techniques de création musicale à l'aide de technologies modernes : tablettes, Ipad, ordinateurs. Sampler des morceaux musicaux. Construction d'une base de données musicales (prévoir clé USB et écouteurs).

## Atelier "Modelage"

**De 6 à 9 ans** · De 10h à 12h · **S2**

**De 9 à 12 ans** · De 14h à 16h · **S2**

T2 4 séances | **F**

**PARTENAIRE** Musée archéologique • **ACCUEIL** 5, rue du docteur Maret, DIJON • **OBSERVATIONS** "À table !" Promenade dans l'exposition temporaire et réalisation diverses en atelier.

## Atelier "Modelage fin"

**De 6 à 8 ans** · De 9h30 à 12h · **S2**

**De 9 à 12 ans** · De 14h à 16h30 · **S2**

T2 4 séances | **F**

**PARTENAIRE** L'Art de rien • **ACCUEIL** L'Art de rien, 65, rue Jeannin, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir blouse et chiffons • **OBSERVATIONS** Thèmes : **6 à 8 ans** > "Monstre & Compagnie" **9 à 12 ans** > Atelier de bijoux fantaisies, découverte de multi techniques en argile polymère

### 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 4).

**S1** semaine 1 · du 7 au 9 juillet

**S2** semaine 2 · du 12 au 16 juillet

**S3** semaine 3 · du 19 au 23 juillet

**S4** semaine 4 · du 26 au 30 juillet

**S5** semaine 5 · du 2 au 6 août

**S6** semaine 6 · du 9 au 13 août

**S7** semaine 7 · du 16 au 20 août

**S8** semaine 8 · du 23 au 27 août

**Aucune séance** le mercredi 14 juillet

## Atelier "Mode vintage"

**De 7 à 12 ans** · De 14h à 17h · **S4 · S5 · S6 · S7**

T2 5 séances | **F** |

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

Thèmes :

**S4** > Réaliser une housse de coussin (coussin fourni), l'agrémenter de divers éléments de décoration (patchwork de tissus, dentelles...) suivant son inspiration

**S5** > Réaliser une pochette doublée à l'aide d'un patron, la coudre à la machine et l'agrémenter d'une fermeture dentelle

**S6** > Réaliser un bandeau et accessoires coiffure, à coudre à la machine et le personnaliser suivant ses propres goûts

**S7** > Réaliser de petits sacs muraux à partir de divers tissus, les coudre à la main, à la machine à coudre et les décorer suivant son inspiration

## Atelier "Quels drôles d'animaux !"

**De 4 à 6 ans** · De 10h à 11h30 · **S7**

T1 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Musée de la vie bourguignonne Perrin de Puycousin • **ACCUEIL** Musée de la vie bourguignonne, 15-17, rue Sainte-Anne, DIJON  
**OBSERVATIONS** Découvre au fil du musée, la vie dans les campagnes bourguignonnes autrefois puis fabrique ton animal de la ferme en papier mâché.

## Batterie

**De 9 à 12 ans** · De 14h30 à 16h30 · **S2**

T2 4 séances | **F** |

**ACCUEIL** MJC Bourroches, boulevard Eugène Fyot, DIJON

**De 4 à 6 ans** · De 9h30 à 10h30  
ou de 10h45 à 11h45 · **S2 · S3**

**De 7 à 10 ans** · De 14h à 15h30 · **S2 · S3**

T1 5 séances | **F** |

T1 4 séances | **F** | **S2**

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

## Cirque

**De 8 à 12 ans**

De 9h à 12h · **S2 · S3 · S4 · S7 · S8**

De 14h à 17h · **S2 · S3 · S4 · S7 · S8**

T2 5 séances | **F** |

T2 4 séances | **F** | **S2**

**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.

## Théâtre

**De 8 à 12 ans** · De 10h à 12h

**S2 · S3 · S4 · S8**

T2 5 séances | **F** |

T2 4 séances | **F** | **S2**

**PARTENAIRE** Cercle laïque dijonnais • **ACCUEIL** Cercle laïque dijonnais, 3 et 5, rue des Fleurs, DIJON  
**OBSERVATIONS** Création de personnages, invention d'histoire, du jeu de l'enfant au jeu de théâtre.

## Théâtre adolescents

**De 13 à 15 ans** · De 14h à 17h · **S2 · S4**

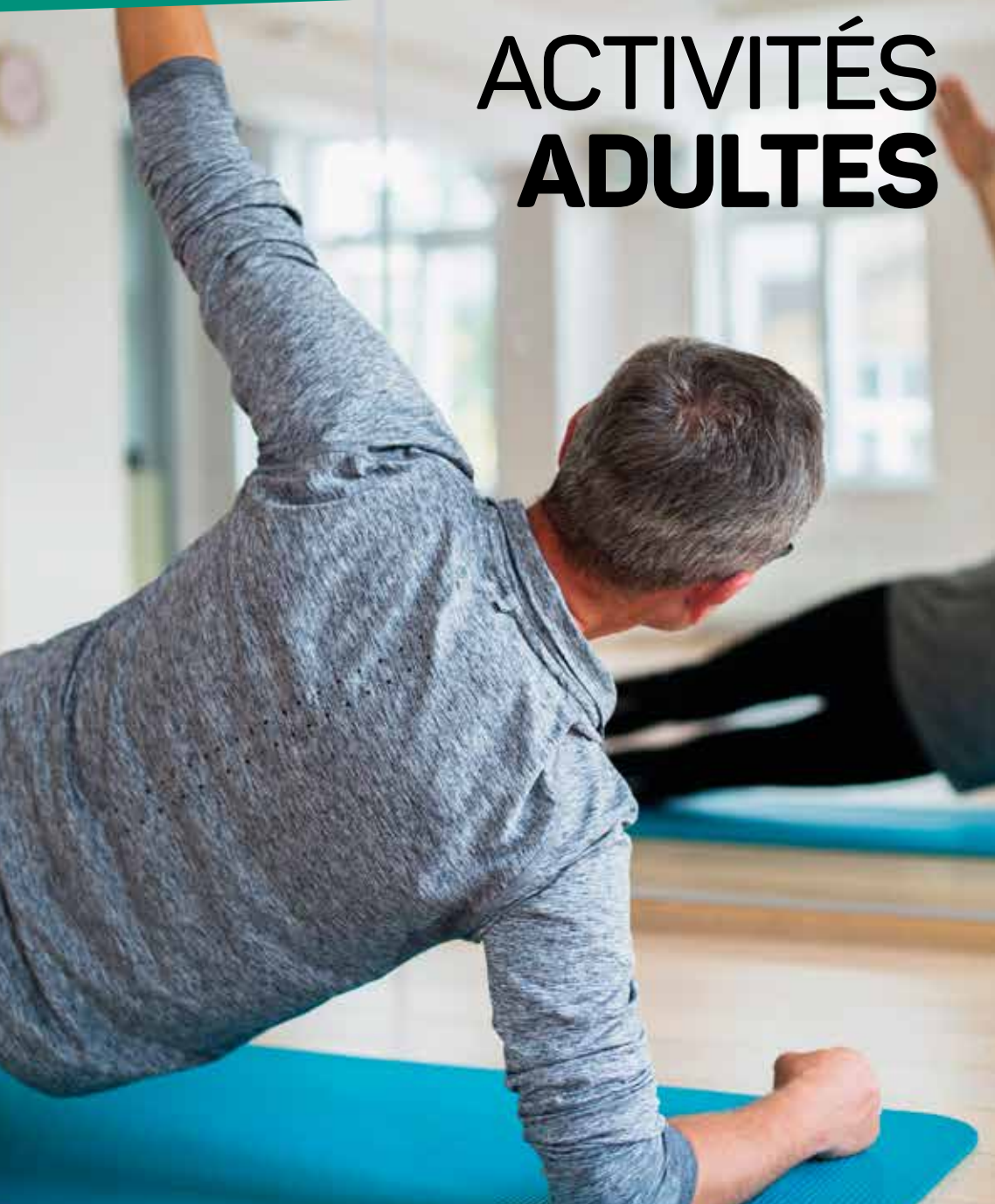
**De 15 à 17 ans** · De 14h à 17h · **S3**

T2 4 séances | **F** | **S2**

T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Cercle laïque dijonnais • **ACCUEIL** Cercle laïque dijonnais, 3 et 5, rue des Fleurs, DIJON  
**OBSERVATIONS** Création de personnages, invention d'histoire, du jeu de l'enfant au jeu de théâtre.

# ACTIVITÉS ADULTES



## Stages sportifs

### Natation

**18 ans +**

Les 26, 28 et 29 juillet

De 18h à 19h30 · T1 3 séances

**ACCUEIL** Piscine Fontaine d'Ouche, allée de Ribeauvillé, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Maillot de bain, lunettes et bonnet de bain.

### Qi gong

**18 ans +**

Les 7, 8 et 9 juillet

Les 12, 13 et 15 juillet

Les 24, 25 et 26 août

De 18h30 à 20h · T1 3 séances

**PARTENAIRE** Art et énergie • **ACCUEIL** Parc de la Colombière, cours du parc (entrée principale/côté manège), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir tenue ample et souple et bouteille d'eau

**OBSERVATIONS** Par le relâchement musculaire, la posture et la respiration, le qi gong, discipline ouverte à tous, permet d'équilibrer les énergies du corps. Venez découvrir cette discipline en toute décontraction.

## Sport à la carte adultes

### Aquabike

**18 ans +**

Les 7, 12, 19, 21, 26 ou 28 juillet

Les 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23 ou 25 août

Les lundis ou mercredis de 19h05 à 19h45

T1 1 séance

**ACCUEIL** Piscine Grésilles, allée Marius Chanteur, DIJON

Les 8, 13, 15, 20, 22, 27 ou 29 juillet

Les 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 ou 26 août

les mardis ou jeudis de 19h05 à 19h45

T1 1 séance

**ACCUEIL** Piscine Fontaine d'Ouche, allée de Ribeauvillé, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Maillot de bain, serviette de bain, **bonnet de bain obligatoire**

**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.

Lors de votre inscription sur [dijon.fr](http://dijon.fr), vous pouvez choisir la piscine que vous souhaitez.

### Aquagym

**18 ans +**

Les 7, 12, 19, 21, 26 ou 28 juillet

Les 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23 ou 25 août

Les lundis ou mercredis de 19h05 à 19h45

T1 1 séance

**ACCUEIL** Piscine Fontaine d'Ouche, allée de Ribeauvillé, DIJON

Les 8, 13, 15, 20, 22, 27 ou 29 juillet

Les 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 ou 26 août

Les mardis ou jeudis de 19h05 à 19h45

T1 1 séance

**ACCUEIL** Piscine Grésilles, allée Marius Chanteur, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Maillot de bain, serviette de bain, **bonnet de bain obligatoire**

**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.

Lors de votre inscription sur [dijon.fr](http://dijon.fr), vous pouvez choisir la piscine que vous souhaitez.

## Badminton

**18 ans +**

Les jeudis 15, 22, 29 juillet ou 5 août

De 19h45 à 21h15 · T1 1 séance

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

## Circuits training

**18 ans +**

Les jeudis 15, 22, 29 juillet ou 5 août

De 18h30 à 19h30 · T1 1 séance

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

## Disc golf

**18 ans +**

Les mardis 20 juillet ou 24 août

De 18h à 19h30 · T1 1 séance

**ACCUEIL** Base nautique du lac Kir, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en extérieur et bouteille d'eau • **OBSERVATIONS** Le disc golf est une activité de pleine nature qui combine lancers de précision et marche, où le but est d'effectuer un parcours en un minimum de lancers.

NOUVEAU

## Escalade

**18 ans +**

Les mercredis 21 juillet ou 25 août

De 17h30 à 19h30 · T2 1 séance

**| F | CM |**

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

## Gymnastique bien-être

**18 ans +**

Le mercredi 21 juillet

Les mercredis 11, 18 ou 25 août

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 (abdominaux, fessiers, bras, cuisses...).

## Marche

**18 ans +**

Les lundis 12, 19 juillet ou 16 août

17h30

Durée : 2h minimum (peut dépasser)

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 une lampe frontale • **OBSERVATIONS** Inscription obligatoire auprès du dispositif *Dijon sport découverte*.

**Thèmes :**

Lundi 12 juillet > Malain et le Mont Chauvin

Lundi 19 juillet > Sainte-Foy et Curtil-Saint-Seine

Lundi 16 août > Urcy et le Mont Aigu

## Marche nordique

**18 ans +**

Les jeudis 15 ou 22 juillet

Les jeudis 19 ou 26 août

De 18h30 à 20h · 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. **OBSERVATIONS** Découverte de la marche nordique, au programme travail cardio avec sollicitation de l'ensemble du corps.



## Pilates

**18 ans +**

Les lundis 12, 19, 26 juillet ou 16, 23 août

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 et l'assouplissement articulaire.

## Stand up paddle

**18 ans +**

Les 8, 13, 15, 20, 22, 27 ou 29 juillet

Les 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24 ou 26 août

Les mardis ou jeudis de 18h à 19h

T1 1 séance

**ACCUEIL** Poste secours *Dijon plage* avenue du 1<sup>er</sup> Consul, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Maillot de bain et shirt. Pieds nus ou chaussures adaptées pour l'eau • **OBSERVATIONS** Venez découvrir le stand up paddle, déplacement debout en équilibre sur une planche avec l'aide d'une pagaie.

## Tennis

**18 ans +**

Le jeudi 15 juillet

De 18h30 à 20h · T1 1 séance

**ACCUEIL** Tennis parc municipal des sports, boulevard Maréchal de Lattre de Tassigny, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** bouteille d'eau • **OBSERVATIONS** Raquettes et balles fournies par le service activités sportives.

NOUVEAU

## Tir à l'arc

**18 ans +**

Les mercredis 21 juillet ou 18 août

De 18h30 à 20h · T1 1 séance

**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.

## Baptêmes

### Avion

**6 ans +**

Du 6 juillet au 27 août (sur rendez-vous)

T5 1 séance

**ACCUEIL** Aérodrome Dijon-Darois, 2, route de Troyes,

DAROIS • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Lunettes de soleil

**OBSERVATIONS** Après votre inscription auprès du dispositif *Dijon sport découverte*, prendre rendez-vous avec l'aéro club de la Côte-d'Or au 03 80 35 61 09 (Véronique). La durée du vol est d'environ 20 minutes. Pour les mineurs présenter une autorisation signée des responsables légaux. À remplir sur place.

### Plongée sous-marine

**18 ans +**

Le mardi 13 ou le jeudi 15 juillet

Le mardi 3 ou le vendredi 6 août

De 18h à 20h · T2 1 séance

**PARTENAIRE** Loisirs sportifs 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 OBLIGATOIRE.

NOUVEAU





## Stages culturels adultes

### Aquarelle

**18 ans +**

Les 20 et 21 juillet

Les 3 et 4 août

Les mardis et mercredis de 18h à 20h

T2 2 séances

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

**OBSERVATIONS** Thème : "Couleurs et fruits d'été".

### Cuisine

**18 ans +**

Les 12 et 13 juillet

Les 21 et 22 juillet

Les 28 et 29 juillet

Les 4 et 5 août

Les 11 et 12 août

Les 18 et 19 août

Les 25 et 26 août

Le lundi, le mardi, les mercredis et les jeudis de 18h30 à 20h30

T12 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...

**Prévoir pantalon et chaussures fermés.**

## CONDITIONS GÉNÉRALES POUR TOUTES LES ACTIVITÉS

### PRESTATIONS

Toutes nos activités répondent aux normes fixées par la réglementation du ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et 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 : [eservices.dijon.fr](http://eservices.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.



DIJON **SPORT** DÉCOUVERTE

**Été 2021**  
**Vacances scolaires**  
Du 7 juillet au 27 août