

## **Vous trouverez dans cette plaquette**

- ➡ Des infos pratiques sur Tonus
- ➡ Le programme des activités jour par jour
- ➡ Les adresses des installations sportives
- ➡ fiche d'inscription
- ➡ Une autorisation parentale
- ➡ votre agenda sport vacances

## ▶ IMPORTANT

Certaines activités ne figurent pas dans cette brochure, les dates et les horaires étant fournis tardivement par les organisateurs (karting, accrobranche, sorties...)

Les jeunes sont invités à s'informer à la permanence

Tonus et à lire les affiches sur les différentes installations sportives au début

**de Printemps Tonus**

## INFOS PRATIQUES

### ▶ OU SE RENSEIGNER ?

#### **Avant Tonus**

au Service des sports

Tél. : 01.43.52.22.42

à l'Omja

Tél. : 01.48.33.87.80

#### **Pendant Tonus**

Sur le lieu d'accueil et d'inscription  
salle du stade Karman

### ▶ COMMENT S'INSCRIRE À TONUS ?

#### **Il faut venir à la permanence**

(salle du stade Karman)

pour établir la carte Tonus 2005,  
obligatoire pour chaque activité.

(Les cartes de Printemps Tonus 2005 sont  
valables pour juillet 2005).

#### **On vous demandera :**

- 1) une photo récente
- 2) une autorisation parentale (formulaire  
fourni)
- 3) 3 € pour l'inscription

#### **On vous donnera une carte Tonus**

qui vous permettra :

- 1) de vous inscrire à toutes les activités de  
Printemps et Été Tonus 2005 et de l'Omja
- 2) de bénéficier du tarif réduit à  
la piscine d'Aubervilliers pendant  
les vacances
- 3) d'être assuré en cas d'accident.

## INFOS PRATIQUES

### ▶ QUAND S'INSCRIRE À TONUS ?

#### **Avant Tonus**

Vendredi 22 avril de 16 h à 18 h  
à la permanence Tonus,  
salle du stade André Karman

#### **Pendant Tonus**

Tous les jours de 9 h à 10 h  
et de 16 h à 18 h

### ▶ COMMENT S'INSCRIRE À UNE ACTIVITÉ ?

**Bien vérifier si l'activité correspond à votre âge.**

- Pour toutes les activités nécessitant une réservation (nombre de places limité), il faudra s'inscrire les jours précédents à la permanence Tonus.
- Aucune inscription sans le paiement correspondant (au détail ou avec la carte forfait).

#### **La carte forfait activités**

Pour vous aider à pratiquer de nombreuses activités, nous vous proposons une carte d'activités que vous payez 7 euros et qui vous donne droit à 10 euros d'activités. Vous pourrez la renouveler autant de fois que vous le souhaitez.

**LUNDI 25 AVRIL**

## **INSCRIPTIONS**

De 9 h à 12 h salle du stade Karman

**Matin**

## **PASSAGE DU BREVET DE NATATION**

**Obligatoire pour la plupart des activités nautiques**

Inscriptions à l'avance

Se munir d'un maillot de bain et d'un bonnet (pas de short, ni de caleçon)

**RV : 9 h 30 à la permanence tonus**

**Participation gratuite**

## **SPORTS DE RAQUETTE**

Choix entre le tennis, le badminton et le tennis de table

**RV : 9 h 30 à la permanence tonus**

**Participation gratuite**

**Après-midi**

## **TÉLÉSKI NAUTIQUE**

Base de loisirs de Cergy

Brevet de natation obligatoire

Inscriptions à l'avance

**Attention départ à 12 h stade Karman**

**Participation : 3 €**

## **FOOTBALL**

Stade du Dr Pieyre

**RV : sur place à 14 h**

**Participation gratuite**

### **GOLF – INITIATION**

Inscriptions à l'avance

Préparation à la sortie sur le parcours de golf

**RV** : 13 h 30 stade Karman

**Participation gratuite**

### **BOXE - CATEGORIE 14/17 ANS**

**RV** : 13 h 30 salle de boxe Jean Martin

**Participation gratuite**

### **SORTIE MUSÉE**

Lieu à confirmer

**RV** : 13 h 30 salle Karman

**Participation** : selon le lieu ,  
affichage à la permanence

**MARDI 26 AVRIL**

**Matin**

**PASSAGE DU BREVET DE NATATION**

Inscriptions à l'avance

**RV : 9 h 30 à la permanence tonus**

**Participation gratuite**

**PLONGÉE – BAPTEME**

Centre nautique

13 ans et plus

**RV : 9 h 30 à la permanence tonus**

**Participation : 1 €**

**VOITURE- TONNEAU – SIMULATEUR**

**13 ans et plus** (dans le cadre  
de la prévention routière)

Inscription à l'avance

**RV : 9 h 30 à la permanence Tonus**

**Participation : 1 €**

**TAEK WENDO, découverte moins de 14 ans**

**RV : 9 h 30 à la permanence tonus**

**Participation gratuite**

**DANSE – INITIATION**

Style à voir avec l'intervenante

**RV : 9 h 30 à la permanence tonus**

**Participation gratuite**

**Après-midi**

**INITIATION AUX PERCUSSIONS**

**RV : 13 h 30 à la permanence tonus**

**Participation : 0.50 €**

### **SPORTS COLLECTIFS**

Basket, hand....

**RV** : 14 h au gymnase Manouchian

**Participation gratuite**

### **ROLLERS, initiation moins de 14 ans**

Inscriptions à l'avance

Matériel fourni, mais vous pouvez amener le vôtre

**RV** : 13 h 30 à la permanence Tonus

**Participation gratuite**

### **PATINOIRE**

Inscriptions à l'avance

**RV** : 13h30 à la permanence Tonus

**Participation** : 2 € et 2 tickets de bus

### **VTT , moins de 14 ans**

Initiation et ballade tranquille

**Participation** : 1 €

**RV** : 13 h 30 à la permanence Tonus

### **EQUITATION 13/17ans**

Inscriptions à l'avance

**RV**: 13 h 30 à la permanence Tonus

**Participation** : 3 €

► **MERCREDI 27 AVRIL** **RAFTING en eau vive sur la base de Cergy**

Inscriptions à l'avance  
Brevet natation obligatoire

**Matin**

► **Départ** : à 9 h impératif du stade Karman. Prévoir un pique-nique

**Participation** : 3 € pour la journée à la base de loisirs

**BOWLING**

Inscriptions à l'avance

**RV** : 9 h 30 à la permanence tonus

**Participation** : 3 €

**GOLF : initiation**

Inscriptions à l'avance

**RV** : 9 h 30 stade Karman

**Participation gratuite**

**ESCALADE : initiation**

Inscriptions à l'avance

**RV** : 9 h 30 à la permanence Tonus

**Participation gratuite**

**INFORMATIQUE – 13/17 ANS**

Thèmes à voir sur place

**RV** : 9 h 30 à la permanence Tonus

**Participation** : 0.50 €

## Après-midi

### **FOOT EN SALLE 13/17 ans**

Entraînement au gymnase Robespierre

**RV** : sur place à 14h

**Participation gratuite**

### **BOXE, catégorie moins de 14 ans**

**RV** : 13 h 30 salle de boxe Jean Martin

**Participation gratuite**

### **SORTIE INSTITUT DU MONDE ARABE**

Inscriptions à l'avance

**RV** : 13 h 30 à la permanence Tonus

**Participation** : 2 €

**JEUDI 28 AVRIL**

**Matin**

**JOURNÉE TOURNOIS DE FOOT À 7**

☞ **Catégories 10/13 ans**  
Inscriptions de 9h à 9h45  
au stade Delaune  
**Participation : 1 €/joueur**

☞ **Catégories 13/14 ans et 15/17 ans**  
Inscriptions de 9h à 9h45  
au stade Dr. Pieyre  
**Participation : 1 €/joueur**

**PLONGÉE – BAPTEME : 13 ans et plus**

Centre nautique

**RV:** 9 h 30 à la permanence Tonus

**Participation : 1 €**

**TAEK WENDO : découverte 14/17 ans**

**RV :** 9 h 30 à la permanence Tonus

**Participation gratuite**

**DANSE : initiation**

Style à voir avec l'intervenante

**RV :** 9 h 30 à la permanence Tonus

**Participation gratuite**

**CALLIGRAPHIE (à confirmer)**

parc de la villette

**Après-midi**

**RV et participation :** voir l'affichage  
à la permanence

**BARQUE À VINCENNES**

**RV :** 13 h 30 à la permanence Tonus

**Participation : 1 €**

► **VENDREDI 29 AVRIL VTT SORTIE À LA JOURNÉE 14/17ans**

Inscriptions à l'avance  
Prévoir un pique-nique et des vêtements de pluie

**Matin** →

**RV** : 9 h 30 à la permanence

**Participation** : 2 €

**SPORTS DE RAQUETTE**

Choix entre le tennis, le badminton et le tennis de table

**RV** : 9 h 30 à la permanence Tonus

**Participation gratuite**

**GOLF : initiation**

Inscriptions à l'avance

**RV** : 9 h 30 stade Karman

**Participation gratuite**

**ESCALADE : initiation**

Inscriptions à l'avance

**RV** : 9 h 30 à la permanence Tonus

**Participation gratuite**

**Après-midi** →

**SORTIE AU ROLLERPARC**

Pas de débutants

Si possible amener son matériel, sinon il est prêté

Inscriptions à l'avance

**Départ** : à 13 h impératif du stade Karman

**Participation** : 3 €

### **SPORTS COLLECTIFS**

Basket, hand, flag....

**RV** : 14 h à Manouchian

**Participation gratuite**

### **BOXE 14/17 ans**

**RV** : 14 h salle de boxe Jean Martin

**Participation gratuite**

### **BATEAUX-MOUCHES**

Ballade tranquille sur la Seine  
et vues magnifiques de Paris

**RV** : 13 h 30 à la permanence Tonus

**Participation** : 2 €

### **INFORMATIQUE**

Thème et lieu seront affichés à la  
permanence

**RV** : 13 h 30 à la permanence Tonus

**Participation** : 0,50 €

### **EQUITATION**

Inscriptions à l'avance

**RV** : 13 h 30 à la permanence Tonus

**Participation** : 3 €

## **LUNDI 2 MAI**

### **PASSAGE DU BREVET DE NATATION**

Inscriptions à l'avance

Se munir d'un maillot de bain et d'un bonnet (pas de short ni caleçon)

**Matin**

**RV : 9 h 30 à la permanence Tonus**

**Participation gratuite**

### **SPORTS DE RAQUETTE**

Choix entre le tennis, le badminton et le tennis de table

**Après-midi**

**RV : 13 h 30 à la permanence Tonus**

**Participation gratuite**

### **VTT - moins de 14 ans**

Initiation et ballade tranquille

**RV : 13 h 30 à la permanence Tonus**

**Participation : 1 €**

### **FOOTBALL**

Stade Dr. Pieyre

**RV : sur place à 14 h**

**Participation gratuite**

### **BOXE - catégorie moins de 14 ans**

**RV : 13 h 30 salle de boxe Jean Martin**

**Participation gratuite**

### **VISITE MUSÉE**

Lieu et participation seront affichés à l'accueil

**RV : 13 h 30 à la permanence Tonus**

**MARDI 3 MAI**

### **JOURNÉE OLYMPIQUE**

**réservez la dès maintenant !**

**PARIS 2012**

**Plusieurs activités , sportives ou non, vous seront proposées**

Entre autres sports de raquettes, sports collectifs, sports de combat Activités nautiques etc....

**Vous pourrez composer votre équipe...**

mais si vous n'en avez pas, On vous en trouvera une !  
garçons et filles

Clôture, récompenses et pot amical en fin de journée

☛ **Modalités d'inscriptions :**  
activités et lieux seront affichés à la permanence

### **TÉLÉSKI NAUTIQUE**

**et journée sur la base de Cergy**

Inscriptions à l'avance

Brevet natation obligatoire

Prévoir un pique-nique

**Matin**

**Départ :** à 9 h impératif du stade Karman

**Participation :** 3 €

► **MERCREDI 4 MAI**

**RAFTING, en eau vive sur la base de Cergy**

Inscriptions à l'avance

Brevet natation obligatoire

Prévoir un pique-nique

**Matin**

► **Départ** : à 9 h impératif du stade Karman

**Participation** : 3 € pour la journée à la base de loisirs

**VTT : sortie à la journée 14/17ans**

Inscriptions à l'avance

Prévoir un pique-nique et des vêtements de pluie

**RV** : 9 h 30 permanence

**Participation** : 2 €

**PLONGÉE – BAPTEME**

Inscriptions à l'avance

**RV** : 9 h 30 permnence

**Participation** : 1 €

**INITIATION AUX PERCUSSIONS**

**RV** : 9 h 30 à la permanence Tonus

**Participation** : 0.50 €

**TAEK WENDO : découverte moins de 14 ans**

**RV** : 9 h 30 à la permanence Tonus

**Participation gratuite**

## Après-midi



### **DANSE : initiation**

Style à voir avec l'intervenante

**RV** : 9 h 30 à la permanence Tonus

**Participation gratuite**

### **GOLF : initiation**

Inscriptions à l'avance

**RV** : 9 h 30 stade Karman

**Participation gratuite**

### **PATINOIRE**

Inscriptions à l'avance

**RV** : 13 h 30 à la permanence Tonus

**Participation** : 2 € et 2 tickets de bus

### **FOOT EN SALLE**

Entraînement au gymnase Robespierre

**RV** : sur place à 14 h

**Participation gratuite**

### **SORTIE CINÉMA : 13/ 17ans**

Film, lieu, départ et participation seront affichés à la permanence

## ► VENDREDI 6 MAI

### SORTIE AU ROLLERPARC

Il faut avoir participé à l'initiation avant.

Si possible amener son matériel, sinon il est prêté.

Inscriptions à l'avance

Prévoir un pique-nique

**Départ** : à 10 h du stade Karman

**Participation** : 3 €

### Matin

### SPORTS DE RAQUETTE

Choix entre le tennis, le badminton et le tennis de table

**RV** : 9 h 30 à la permanence Tonus

**Participation gratuite**

### BOWLING

Inscriptions à l'avance

**RV** : 9 h 30 à la permanence Tonus

**Participation** : 3 €

### Après-midi

### BOXE : 14/17 ans

**RV** : 14 h salle de boxe Jean Martin

**Participation gratuite**

### **SORTIE GOLF**

Parcours 9 trous à Sevrans

**Condition :** avoir fait au moins une séance d'initiation

Inscriptions à l'avance

**Départ :** à 13 h du stade Karman

**Participation :** 3 €

### **KARTING**

Inscriptions à l'avance

Lieu, départ et participation seront affichés à la salle.

## ► ADRESSES DES INSTALLATIONS SPORTIVES

- **Robespierre**

21, rue Danielle Casanova

Tél. : 01.48.33.52.74

- **Manouchian**

41, rue Lécuyer

Tél. : 01.48.33.52.75

- **Guy Moquet**

rue Edouard Poisson

Tél. : 01.48.33.52.56

- **Centre nautique**

rue Edouard Poisson

Tél. : 01.48.33.14.32

- **Dr Pieyre**

139, rue Henri Barbusse

Tél. : 01.48.39.37.26

- **Auguste Delaune**

35, rue Hélène Cochenec

Tél. : 01.43.52.37.39

- **Stade et salle André Karman**

19, rue Firmin Gémier

Tél. : 01.48.34.22.71

- **Salle de boxe Jean Martin**

39, rue Lécuyer

Tél. : 01.43.52.67.45

**FICHE D'INSCRIPTION****TONUS 2005**

Nom .....

Prénoms .....

Fille Garçon 

Date de naissance .....

Adresse .....

.....

Téléphone domicile .....

Portable .....

**Parents :**

Nom du père ..... Nom de la mère.....

Adresse..... adresse .....

.....

Tél. : Travail..... Tél. : Travail.....

Portable..... portable .....

N° de Sécurité Social : .....

CMU oui  Non  (fournir attestation)

## FICHE DE LIAISON

### ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX :

allergie, contre indication (asthme ; pénicilline...)  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 Personne à prévenir en cas d'accident : .....  
 Adresse : .....

### VACCINATIONS (dates) :

B. C. G. : .....  
 Rappel Tuberculine : .....  
 D. T. Polio : .....  
 Hépatite : .....  
 Autres vaccinations : .....  
 Adresse : ..... Tél. : .....

## FICHE DE LIAISON

Je soussigné (e) Madame, Monsieur ..... Père, mère, tuteur (i) de :  
 Nom et prénom de l'enfant : ..... autorise mon enfant à participer aux activités de Tonus  
 et de l'Omja

Autorise le directeur ou l'animateur responsable :

\* a faire soigner mon enfant :  oui  non

\* a faire pratiquer toute intervention chirurgicale sur mon enfant selon les prescriptions du médecin  oui  non

\* a aller et revenir seul aux pointx de rendez-vous fixés pour pratiquer les activités  oui  non

### Signature des parents :

(précédée de la mention « lu et approuvé »)

( ) Rayer les mentions inutiles

### Cadre réservé à l'administration

Carte enregistrée le :

Carte réglée le :

## MON AGENDA PRINTEMPS TONUS

DATE	MATIN	APRES MIDI	NOTES (horaires, réservations)
Lundi 25 avril			
mardi 26 avril			
mercredi 27 avril			
Jeudi 28 avril			
Vendredi 29 avril			
Lundi 2 mai			
Mardi 3 mai			
Mercredi 4 mai			
Jeudi 5 mai	Férié		
Vendredi 6 mai			

**SERVICE COMMUNICATION**  
**IMPRIMERIE MUNICIPALE**