

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,

acrobranche, 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 points de rendez-vous fixés pour pratiquer les activités oui non

Signature des parents :

(précédée de la mention « lu et approuvé »)

() Rayer les mentions inutiles

Carte réservée à l'administration

Carte enregistrée 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	Férialé		
Vendredi 6 mai			

SERVICE COMMUNICATION
IMPRIMERIE MUNICIPALE