



# Guide

des



# activités

2021 / 2022



YOGA

# CS Valenton



Retrouvez toutes nos activités sur notre site :

**[www.csvalenton.fr](http://www.csvalenton.fr)**

Nous contacter :

11, rue des Ecoles 94460 Valenton

☎ **01 56 87 11 50** 📞 **06 51 58 83 05**

✉ **[csvalenton@yahoo.fr](mailto:csvalenton@yahoo.fr)**

Le Club Sportif de Valenton est une association (loi 1901) qui fonctionne grâce à l'investissement de nombreux bénévoles. Ces bénévoles constituent la richesse du club. C'est grâce à leur travail, leur disponibilité et leur implication que le CSV se développe.

La saison 2020-2021 placée sous le signe de la COVID 19 n'a pas été simple pour le monde sportif, mais le CSV a tenu bon et a continué malgré les restrictions sanitaires à vous faire pratiquer du sport, en extérieur, en visioconférence avant une reprise en gymnase avec des encadrants toujours motivés.

Notre priorité : faire pratiquer du sport à tous, à des tarifs préférentiels. Pour cela, le CSV fonctionne financièrement grâce aux subventions des villes de Valenton et de Villeneuve-st-Georges, du Conseil Départemental et de l'Etat, de l'EPT grand Orly-Seine-Bièvre (T12).

Cette saison, comme l'an passé, grâce à une participation financière de l'état, la priorité est faite à la pratique féminine. A vos baskets, vos kimomos, vos chaussons, vos crampons vos justaucorps et rendez-vous dans les gymnases de Valenton et Villeneuve saint Georges .

Magali AUBERT Présidente du Club Sportif de Valenton

# Le sommaire

Le Sport féminin	p.4
Le Sport avec la covid 19	P.5
Les installations sportives	p.6
Les Baby sports	P.7
La Danse	P.8
Le Fitness - Zumba	P.9
Le Football Seniors	P.10
La Gymnastique - Gym'oustique	P.11
La Gym Douce - Gym d'Entretien	P.12
Le Handball - Mini Hand - Baby Hand	P.13
Le Judo - Prépa Physique - Baby Judo	P.14
Le Karaté et le Body Karaté	P.15
Le Multisports	P.16
Trampoline - Gym Acrobatique - Acro jonglage	
Double jump - Baby Trampo - Baby Gym	p.17
Nos Rendez-vous	P.18
Les Aides financières	P.19
Les Partenaires	P.20

# Le sport

## Feminin

Avec l'aide de l'État, l'agence nationale de la cohésion des territoires (ANCT),

**le club sportif développe la pratique féminine.**

Cette année afin de développer le sports féminin,

**pour les nouvelles adhérentes et plus en fonction des sections,**

Les sections du CSV vous proposent :

**Section Danse** : Participation financière à la tenue,

**Section Gym Douce** : serviette et/ou gourde offerte,

**Section Handball** : -20%,

**Section Judo** : Licence et kimono offerts pour les nouvelles adhérentes,

Pour les réinscriptions féminines, 1 kimono offert,

**Section Karaté** : Licence offerte pour les nouvelles,

**Section Zumba Fitness** : -20€ à partir de 14 ans pour les nouvelles.



# A l'honneur

**Toutes les sections, avec l'aide de leur fédération, s'engagent à vous proposer une pratique sécurisée face à la covid 19.**

Afin que nous puissions tous pratiquer notre activité sportive il (nous et vous) faudra respecter les consignes suivantes :

- présentation du pass-sanitaire pour les 12 ans et plus.
- Les sens de circulation dans les lieux de pratique,
- le port du masque obligatoire pour circuler dans les installations sportives,
- l'interdiction de rester dans les gradins et les espaces d'accueil lors de la pratique de votre enfant pour les membres de la famille ou un tiers, sauf pour les activités « baby » qui le nécessitent,
- le lavage des mains obligatoire et des pieds pour certaines pratiques à l'arrivée sur votre activité, prévoir savon et serviette ou gel hydro alcoolique.
- la distanciation sociale entre pratiquants et encadrants

Pour les sections, en respect avec les protocoles mis en place par leur fédérations :

- Le port du masque pour les encadrants,
- La désinfection du matériel, lingettes, spray et gel désinfectants à dispositions des entraîneurs,

Ces règles sont à respecter en plus des périodes de nettoyage mises en place par les municipalités et peuvent être complétées ou assouplies en fonction de l'évolution de la maladie.

# Les installations sportives

Mises gratuitement à notre disposition par les municipalités  
de Valenton et Villeneuve-Saint-Georges.

<b>Gymnase Gérard-Roussel</b> <b>Salle Daniel-Calvier</b> <b>Salle Annick Tessier</b>	<b>34, rue Jean-Jaurès</b> <b>94460 Valenton</b>
<b>Gymnase Guy-Môquet</b>	<b>Avenue Guy-Môquet</b> <b>94460 Valenton</b>
<b>Gymnase Henri-Wallon</b>	<b>8, allée Darius-Milhaud</b> <b>94460 Valenton</b>
<b>Gymnase Léo-Lagrange</b>	<b>Avenue Léo-Lagrange</b> <b>94190 Villeneuve-Saint-Georges</b>
<b>Gymnase Paul-Eluard</b>	<b>Rue Gaston-Monmousseau</b> <b>94460 Valenton</b>
<b>Gymnase Paul-Langevin</b> <b>Dojo Marc Bosi</b>	<b>85, rue Sacco-et-Vanzetti</b> <b>94460 Valenton</b>
<b>Stade Auguste-Delaune</b>	<b>Avenue Salvador-Allende</b> <b>94460 Valenton</b>
<b>Gymnase Roland-Garros</b>	<b>Rue Roland-Garros</b> <b>94190 Villeneuve-Saint-Georges</b>
<b>Parc interdépartemental de Choisy</b>	<b>125, avenue de Villeneuve Saint-Georges,</b> <b>94600 Choisy-le-Roi</b>

**Forum des associations de Valenton le 4 septembre 2021**

**Forum des associations de Villeneuve-Saint-Georges le 5 septembre 2021**



# Les Babys Sports



EVEIL DANSE	Dès 2 ans 1/2	Gymnase Henry-Wallon
BABY GYM	Dès 2 ans 1/2	Dojo Marc Bosi Gymnase Paul-Langevin
GYM'OUS-TIQUE	Dès 5 ans	Gymnase Roland Garros Villeneuve-Saint-Georges
BABY HANDBALL	Dès 3 ans	Gymnase G-Roussel
BABY JUDO	Dès 4 ans	Dojo Marc Bosi Gymnase Paul-Langevin
BABY TRAMPO	Dès 4 ans	Gymnase Fernande Flagon
ZUMBA KIDS	Dès 5 ans	Dojo Marc Bosi Gymnase Paul-Langevin



# Danse



 <b>MERCREDI</b>	14h00- 15h00	Eveil à partir de 2 ½ / 5 ans
	15h00-16h30	Initiation 6 / 10 ans
	16h30-18h30	Modern collègue
	18h30-20h00	Modern Lycée et +
	20h00-22h00	Reggaeton
<b>JEUDI</b>	18h00 - 19h30	Street collègue
	19h30 - 21h00	Street lycée et +
<b>VENDREDI</b>	19h30-21h00	Afro Danse



Nouvelle Adhérents  
2021  
Réduc féminine

Lieu : Gymnase Henry-Wallon

Tarifs :

Eveil de 2½ à 5 ans 140 €

Initiation de 6 à 10 ans 160 €

Street, Modern, Reggaeton 180 €

Afro Dancehall 180 €

Pour les extérieurs à Valenton ajouter 60 €

Adhérents  
2020  
Réduc Covid

- 50 % de réduction Covid pour les adhérents 2020



# Club Sportif de Valenton

Contact : [csvalenton@yahoo.fr](mailto:csvalenton@yahoo.fr)

[01-56-87-11-50](tel:01-56-87-11-50)

## Zumba, Yoga, HIIT

A partir de 14 ans avec Sandrine et Damien

LUNDI	19h00-20h00	ZUMBA	Gymnase G.-ROUSSEL
LUNDI	20h00-21h00	RENFO	Gymnase G.-ROUSSEL
MARDI	19h15-20h15	YOGA	Gymnase G.-ROUSSEL
MARDI	19h15-20h15	ZUMBA	Gymnase Paul-ELUARD
JEUDI	19h15-20h15	HIIT	Gymnase G.-ROUSSEL

**HIIT** : Entraînement fractionné de haute intensité. Allier des périodes d'effort de très haute intensité à des périodes de repos ou de récupération active. Par exemple, 30 secondes de travail intensif pour 15 secondes de récupération. Néanmoins, plus on progresse, plus on peut allonger les temps de travail et/ou réduire les temps de repos.

**HIIT** = gain musculaire, effets qui durent dans le temps, amélioration des capacités respiratoires, perte de poids accélérée.

Formule A : 1 à 2 cours / semaine 150 € si yoga 180 €

Formule B : 3 cours / semaine 200 € si yoga 220 €

Formule C : YOGA seul 170 € l'année

**ZUMBA KIDS de 6 à 13 ans avec Sara**



JEUDI	18h15-19h15	ZUMBA	Gymnase Paul-Langevin
-------	-------------	-------	-----------------------

Pour l'année, 1 cours par semaine 95 €

Reprise des cours le 13 septembre 2021

# Football Seniors

Championnat  
du dimanche après-midi  
150 € l'année,  
survêtement compris

Entraînements :

Mardis et vendredis

stade A.-Delaune Valenton

20h30 à 22h30



Contact : [felicienmangoyo@gmail.com](mailto:felicienmangoyo@gmail.com)

# Gymnastique

Inscriptions :



Forum des associations de Valenton le 4 septembre 2021 à partir de 14h00 sur le parvis du château de Valenton.

Fêtes des associations Villeneuve-St-Georges, le 5 septembre 2021 à la piscine à partir de 14h00,

Semaine d'orientation du 13 au 17 septembre 2021

Adhérents  
2020  
Réduc Covid

Gym'oustique 5 / 6ans	Maternelle 120 € CP 130 €
Cours	Horaires connus à la rentrée
A partir de 6 ans Loisirs	Jusqu'à 4h/semaine 250 €
Cours pour le 6-10 ans	Le samedi de 9h30 à 11h30
Cours pour les 11 ans et plus	Le samedi de 11h30 à 13h30
A partir de 6 ans compétition	Plus de 4h par semaine 310 €
Cours pour les 6-9 ans	Horaires connus à la rentrée
Cours pour les 10 ans et plus	Horaires connus à la rentrée

**Le gymnase Langevin de Valenton étant fermé depuis plus d'un an et impraticable, tous les cours se dérouleront au gymnase Roland-Garros de Villeneuve-Saint-Georges**

Contact : [gymnastique.csvv@hotmail.fr](mailto:gymnastique.csvv@hotmail.fr)

Facebook : [Civalenton Vsg Gymnastique Zumba](#)

# Gym Douce, Gym d'entretien

## Tarifs

Retraité 70 € par an

Non retraits 80 € par an



Reprise des cours le 14 septembre 2021

Certificat médical obligatoire dès le premier cours

MARDI	11h30-13h00	Gym Douce	Gymnase P.-LANGEVIN Dojo Marc BO- SI
MERCREDI	19h00-20h45	Gym d'entretien	Gymnase G.-ROUSSEL Salle Annick TESSIER
JEUDI	11h30-13h00	Gym d'entretien	Gymnase P.-LANGEVIN Dojo Marc BO- SI
JEUDI	19h30-21h15	Gym d'entretien	Gymnase Paul-ELUARD
DIMANCHE	10h00-11h45	Gym d'entretien	Gymnase P.- LANGEVIN Dojo Marc BO-



# Hanball, Mini Hand, Baby Hand

LUNDI	18h00 – 19h30	- 11 ans garçons
	19h30 – 21h00	- 16 ans garçons
	21h00 – 22h45	Vétérans
MARDI	19h00 – 20h40	- 18 ans garçons
	20h40 – 22h30	Seniors garçons 1
MERCREDI	16h30 – 17h30	- 14/12 ans filles
	17h30 – 19h00	- 14 ans garçons
	19h00 – 20h30	- 16 ans filles
	20h30-22h30	Séniors Garçons 2
JEUDI	18h30 – 20h00	- 16 ans garçons
	20h00 – 22h30	Hand Loisirs
VENDREDI	18h00 – 19h30	- 14/12 ans garçons
	19h30 – 21h00	- 18 ans garçons
	21h00 – 22h30	Seniors 1 et 2
SAMEDI	11h30 – 13h00	Mini Hand – 10 ans mixte
DIMANCHE	11h00 – 12h00	Baby hand 3 / 4 ans
	12h00 – 13h00	Baby hand 5 / 6 ans
MERCREDI	17h30-19h00	Renforcement
LUNDI	19h00 – 22h30	Spécifiques



Equipes  
en OR  
Jo de Tokyo

GYMNASE - GERARD ROUSSEL



Salle Tessier Gym-  
nase Roussel

GYMNASE LEO-  
LAGRANGE VSG

## Tarifs cotisation CSV-VSG Handball

### Masculins

### Féminines -20%

Babyhand et Minihand (née après 2012)

110 € 90 € (\*)

88 € / an 72 € (\*\*)

Compétition jeunes de 9 ans à 17 ans

150 € 130 € (\*)

120 € / an 104 € (\*\*)

Compétition 18 ans et plus (avant 2002)

200 € 180 € (\*)

160 € / an 144 € (\*\*)

Compétition "Vétérans" 35 ans et plus

135 €

Loisirs seniors

120 € 100 € (\*)

96 € / an 80 € (\*)

\* Remise -20 € si renouvellement avant 31/10/2020

\*\* Remise -20 € et -20 % si renouvellement fille  
avant 31/10/2021

# Judo, Baby Judo, Eveil judo

LUNDI	17h45- 18h45	Judo 6 / 7 / 8 ans	Dojo Marc BOSI gymnase Paul-LANGEVIN  Gymnase G.-ROUSSEL
	18h45 - 19h45	Judo 9 / 10 / 11 / 12 ans	
	19h45 - 21h15	Judo 13 ans et plus	
MERCREDI	17h45- 18h30	Baby 4 / 5 ans	
	18h30 - 19h30	Judo 9 / 10 / 11 / 12 ans	
	19h30 - 21h00	Judo 13 ans et plus	
VENDREDI	17h45- 18h45	Judo 6 / 7 / 8 ans	
	18h45 - 19h45	Judo 9 / 10 / 11 / 12 ans	
	19h45- 21h15	Judo 13 ans et plus	
MARDI	17h30 - 19h00	Judo 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 ans	
JEUDI	17h30 - 19h00	Judo 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 ans	
DIMANCHE	10h30 - 12h30	Judo 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 ans	

## Tarifs

Identiques pour le gymnase Langevin et le gymnase Roussel

Baby judo de 4 à 5 ans : 150 € / an

Enfant à partir de 6 ans : 210 € / an

Adulte : 210 € / an

**REPRISE DES COURS**

**le 6 Septembre 2021**



Equipes en OR JO de Tokyo

# Karaté et Body Karaté

<b>LUNDI</b> 	18h00 - 18h45	Débutants 5/10 ans	<b>GYMNASSE PAUL-ELUARD</b>  <b>SALLE TESSIER,</b> Pompadour
	18h45 - 19h45	Gradés 6/11 ans	
	19h45 - 21h00	Plus de 11 ans	
<b>SAMEDI</b>  Champion olympique Jo de Tokyo	14h00 - 15h00	Débutants 5/10 ans	
	15h00 - 16h00	Gradés 6/11 ans	
	16h00 - 17h00	Plus de 11 ans	
	17h30 - 18h45	<b>BODY KARATE</b>	

## Tarifs :

Débutant de 5 à 7 ans : 190 €

Gradé de 6 à 11 ans : 200 €

Adolescent et adulte : 210 €

**BODY KARATE** enfant et

Adulte : 160 € licence offerte pour les femmes

Body karaté pour pratiquant Karaté : 50 €



Adhérents  
2020  
Réduc Covid

Nouvelle Adhérents  
2021  
Réduc féminine

Réduction  
-10%  
Famille

# Multisports



**SAMEDI**

**De 6 à 12 ans**

**10h00 - 11h30**

**GYMNASSE  
GUY-  
MÔQUET**

Votre enfant a entre 6 et 12 ans, il ne sait quel sport choisir... Alors, rejoignez-nous au CSV Multisports pour des séances de découvertes sportives.

**Tarifs :**

**Mixte de 6 à 12 ans : 70 €**

# Trampoline

Gym Acrobatique,



Acro jonglage, Double jump, Baby Trampo, Baby gym

LUNDI	17 h 30 - 20 h 00	TRAMPOLINE - ENFANTS	F. FLAGON
	20 h 00 - 22 h 15	TRAMPOLINE - ADULTES	
MARDI	17 h 30 - 20 h 00	TRAMPOLINE - ENFANTS	F. FLAGON
	19 h 00 - 20 h 15	BODY SCULPT	DOJO
	20 h 15 - 21 h 15	CROSS FITNESS	Marc BOSI
MERCREDI	17 h - 18 h 00	TRAMPOLINE - BABY	
	18 h00 - 19 h 00	TRAMPOLINE - ENFANTS	F. FLAGON
	20 h 00 - 22 h 15	TRAMPOLINE - ADULTES	
JEUDI	17 h 30 - 20 h 00	TRAMPOLINE - ENFANTS	F. FLAGON
	20 h 15 - 21 h 15	Renforcement musculaire	DOJO Marc BOSI
VENDREDI	17 h 45 - 19 h 30	DOUBLE JUMP	H. WALLON
SAMEDI	10h 00- 10 h 50	BABY GYM / 4- 5 ans	
	11 h 10 -12 h	BABY GYM / 2- 3 ans	
	14 h - 15h 15	GYMNASTIQUE ACRO- BATIQUE	DOJO Marc BOSI
	15 h 30 - 16 h 45	ACRO JONGLAGE	

## Tarifs Enfant

1 cours 120 € / 2 cours 180 € / 3 cours 210 €

## Tarifs Adulte

1 cours 120 € / 2 cours 150 € / 3 cours 180 €

Formule complète illimitée 5 cours : 210 €

Informations : auprès de Mireille 06-68-06-38-29

**Le gymnase Langevin de Valenton étant fermé depuis plus d'un an et impraticable, tous les cours sont répartis sur 3 autres salles de la ville.**



# Quelques rendez -Vous...

<b>SEPTEMBRE</b>	04/09/2021 Forum des associations de Valenton Sur le parvis du Château. 05/09/2020 Fête des Associations A la piscine de Villeneuve-Saint-Georges
<b>OCTOBRE</b>	Zumba Rose / octobre Rose contre le cancer du sein
<b>DECEMBRE</b>	Téléthon Interclubs Karaté Zumba Party de Noël Fête de la section Handball
<b>JANVIER</b>	Compétition interne de Gymnastique
<b>FEVRIER</b>	Fête Gym Douce
<b>MARS</b>	Tournoi Daniel HENRY
<b>AVRIL</b>	16/04/2021 Tournoi des Randoris, judo 17/04/20201 Val-de-Marne, judo Tournoi Daniel-CALVIER Mini-hand
<b>MAI</b>	Tournoi Danielle-CALVIER intergénérationnel hand Challenge Trampoline Interclubs Karaté
<b>JUIN</b>	Gala de Danse Challenge Gymnastique Spectacle de Trampoline Jeux du Val-de-Marne Fête de la ville de Valenton
<b>JUILLET</b>	Sandball Aurore-Humez Judo été
<b>Vacances Scolaires</b>	Toutes les vacances scolaires Judo Vacances

# Les aides financières

## Pass'Sport

Le Pass'Sport est une allocation de rentrée sportive de **50 €** pour les enfants âgés **de 6 à 18 ans** pour financer une inscription dans une association sportive. **Conditions** : Être bénéficiaire de l'Allocation de rentrée scolaire (ARS) ou de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) et avoir reçu le courrier du Ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports.

## Tous en Club

« Le coupon Tous en Club » est une aide de **25 €** offerte aux Val-de-Marnais par le Conseil Départemental. **Conditions** : Être bénéficiaire du RSA (y compris RSA activité, ...), être étudiant jusqu'à 26 ans inclus (de BAC+1 à BAC+5 inclus), pour un adulte prenant une licence à la FF Handisport ou FF Sport Adapté, pour un adulte prenant une licence dans une autre fédération sportive mais étant bénéficiaire de l'Allocation Adulte Handicapé (AAH). L'aide est nominative et ne peut être attribuée qu'à la personne bénéficiaire. L'aide Tous en Club n'est pas cumulable avec l'aide Pass'Sport. Dans la limite des coupons disponibles, ils sont à retirer au CSV.

## Forfait Loisirs Jeune

Ce forfait est délivré sous certaines conditions jusqu'à **70 €** et est envoyé directement par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF). Depuis 2019, pour certaine section il est encaissé par les familles.

## Les Coupons Sports / Chèques Vacances (ANCV)

Les coupons sports et ou chèques vacances sont délivrés dans certaines entreprises qui possèdent un Comité d'Oeuvres Sociales (COS) ou un Comité d'Entreprise (CE).

**CCAS de Valenton** Soutien financier de maximum **50€** du Centre communale d'actions sociales de Valenton : contacter le 01-43-86-37-37

## Autres

Nous acceptons les paiements en plusieurs fois et les aides des entreprises.

# Merci à nos partenaires



Villeneuve  
Saint Georges

