



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

DIJON **SPORT** DÉCOUVERTE  
du 8 au 19 février

# Hiver 2021

Vacances scolaires

40 disciplines  
sportives  
16 disciplines  
culturelles



dijon.fr



# Sommaire

Hiver  
DU 8 AU 19  
FÉVRIER 2021

## ACTIVITÉS SPORTIVES

- p. 9 Activité aquatique enfants **S1 • S2**
- p. 9 Athlétisme **S2**
- p. 9 Athlétisme 1<sup>ers</sup> pas **S2**
- p. 9 Badminton **S1 • S2**
- p. 9 Basket/Handball **S1 • S2**
- p. 9 Basket/Handball 1<sup>er</sup> pas **S1 • S2**
- p. 9 Bowling classic **S2**
- p. 10 Équitation **S1 • S2**
- p. 10 Escalade **S1 • S2**
- p. 10 Escrime **S2**
- p. 10 Escrime 1<sup>er</sup> pas **S2**
- p. 10 Football **S1 • S2**
- p. 10 Football 1<sup>er</sup> pas **S1 • S2**
- p. 11 Gymnastique 1<sup>ers</sup> pas **S1 • S2**
- p. 11 Gymnastique sportive **S1**

- p. 11 Jardin des sports **S1 • S2**
- p. 11 Multisports **S1 • S2**
- p. 11 Multisports aquatiques **S1 • S2**
- p. 11 Patinage sur glace **S1 • S2**
- p. 12 Plongée sous-marine **S1**
- p. 12 Poney **S1 • S2**
- p. 12 Roller **S1 • S2**
- p. 12 Roller 1<sup>er</sup> pas **S1 • S2**
- p. 12 Sports de raquettes 1<sup>ers</sup> pas **S1 • S2**
- p. 13 Tennis de table **S1**
- p. 13 Tennis de table 1<sup>er</sup> pas **S2**
- p. 13 Tir à l'arc **S2**
- p. 13 Tir à l'arc 1<sup>er</sup> pas **S1**
- p. 13 Trampoline **S1**

## ACTIVITÉS CULTURELLES

- p. 15 Arts plastiques jeunes **S2**
- p. 15 Arts plastiques **S1**
- p. 15 Atelier "31 couleurs !" **S2**
- p. 15 Atelier "Bande dessinée" **S1**
- p. 15 Atelier "Comédie musicale" **S1 • S2**
- p. 15 Atelier "Crée ton jeu" **S1**
- p. 15 Atelier "Découvre ton style" **S2**

- p. 16 Atelier "Designer" **S1**
- p. 16 Atelier "L'art de la mosaïque" **S1**
- p. 16 Atelier "Les lunes artistiques" **S1**
- p. 16 Atelier modelage fin **S1**
- p. 16 Batterie **S1**
- p. 16 Cirque **S1 • S2**
- p. 16 Théâtre **S1 • S2**

## ACTIVITÉS ADULTES

- p. 17 Aquabike
- p. 17 Aquagym
- p. 18 Badminton
- p. 18 Circuit training
- p. 18 Escalade
- p. 18 Fitness
- p. 18 Gymnastique bien-être

- p. 18 Marche
- p. 18 Marche Nordique
- p. 18 Pilates
- p. 18 Qi gong
- p. 19 Aquarelle
- p. 19 Cuisine

**S1** semaine 1 - du 8 au 12 février

**S2** semaine 2 - du 15 au 19 février

Avec le soutien de la Caisse d'allocations familiales de la Côte-d'Or



## Un hiver à Dijon !

Le sport, formidable vecteur de lien social, est essentiel au développement de nos enfants et à la santé de tous. Après cette période où l'isolement a parfois été la règle, la reprise des activités sportives est capitale. C'est pourquoi, j'ai décidé de maintenir, dans le respect des règles sanitaires nationales, le dispositif *Dijon sport découverte* qui revient pour les vacances scolaires d'hiver et vous offre de multiples possibilités pour passer de belles vacances à Dijon. Cependant, en fonction de l'évolution de la situation, les activités pourront être modifiées.

Pour cette session hivernale, le sport et la culture seront au rendez-vous. Avec 40 disciplines sportives et 16 culturelles, se sont plus d'une centaine de stages programmés qui feront le bonheur des petits et des grands.

Le sport de raquettes 1<sup>er</sup> pas pour les 5-7 ans et la bande dessinée pour les 8-12 ans font leur apparition. Les enfants auront aussi la possibilité de s'initier au roller, à l'escalade, au badminton, aux activités aquatiques, au tennis de table, à l'escrime... mais également aux arts plastiques, au théâtre, au cirque, à des ateliers de design et de comédie musicale...

Les adultes, quant à eux, pourront pratiquer l'escalade, la marche nordique, le qi gong, le pilates mais aussi l'aquarelle ou les ateliers de cuisine.

L'accessibilité demeure l'un des fils conducteurs de *Dijon sport découverte* avec une tarification indexée aux ressources familiales et des créneaux ouverts à tous les âges et à tous les niveaux de pratique. Afin de conserver un encadrement de qualité, les places pour chaque séance restent en nombre limité. Aussi je vous invite à vous inscrire sur **[www.dijon.fr](http://www.dijon.fr) du 13 janvier au 14 février 2021.**

Quelles que soient les circonstances, *Dijon sport découverte*, vous invite à passer de belles vacances à Dijon !

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

A close-up photograph of a person's hand typing on a laptop keyboard. The fingers are positioned over the keys, and the keyboard is dark-colored with light-colored lettering. The background is blurred, showing more of the keyboard and the laptop's surface.

*INSCRIPTIONS  
PLUS SIMPLES  
PLUS RAPIDES*

# Inscriptions hiver **100% INTERNET** sur *eservices.dijon.fr*

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

Du mercredi 13 janvier 8h  
au dimanche 14 février minuit\*

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

- Créer ou avoir un compte sur *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 ou dans les mairies annexes..

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*

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* rubrique "Formulaires en ligne".

\* Inscriptions possibles jusqu'au dimanche 7 février 2021 minuit pour les activités du 8 au 12 février 2021

\* Inscriptions possibles jusqu'au dimanche 14 février 2021 minuit pour les activités du 15 au 19 février 2021

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



## 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.

| <b>F</b>   | <b>CM</b>   | <b>AN</b>  |
|--|---|--|
| 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*. | 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) dès le 1 <sup>er</sup> jour d'activité. | 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* dès le 1 <sup>er</sup> jour d'activité. |
| *Fiche sanitaire et attestation accessibles sur <a href="http://eservices.dijon.fr">eservices.dijon.fr</a> (onglet "famille" puis "formulaire en ligne").      |   |  |

**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.

## 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").

**Taux Résident Dijonnais 2020** (pour les familles ne résidant pas ou plus sur le territoire dijonnais, les tarifs et les taux indiqués ci-dessous sont majorés de 30%)

|           | Nombre d'enfants à charge au sens des prestations familiales* |        |        |        |         | Tarif applicable à la séance |         |
|-----------|---|--------|--------|--------|---------|------------------------------|---------|
|           | 0   | 1      | 2      | 3      | 4 et +  | Minimum                      | Maximum |
| <b>T1</b> | 0,175%  | 0,151% | 0,126% | 0,105% | 0,088 % | 1,71€                        | 8,52€   |
| <b>T2</b> | 0,338%  | 0,292% | 0,245% | 0,205% | 0,172%  | 3,32€                        | 16,51€  |
| <b>T3</b> | 0,489%  | 0,422% | 0,354% | 0,297% | 0,249%  | 4,80€                        | 23,83€  |
| <b>T4</b> | 0,448%  | 0,386% | 0,324% | 0,272% | 0,228%  | 6,57€                        | 32,72€  |
| <b>T5</b> | 0,923%  | 0,796% | 0,668% | 0,561% | 0,471%  | 9,05€                        | 44,98€  |

Tarifs modifiés en janvier 2021.  
Brochure éditée en 2020.

Tarif T1 Activité jusqu'à 1h30 · Tarif T2 Activité de + de 1h30 et plongée · Tarif T3 Équitation, poney, karting · Tarif T4 Randonnée · Tarif T5 Baptême

**Tarif de la séance = revenus mensuels du foyer x taux d'effort.**

**Tarif de l'activité = tarif de la séance x nombre de séances.**

**Exemple :** vos revenus sont de 2 000€/mois, vous habitez Dijon avec 2 enfants à charge. Votre tarif pour une activité *Dijon sport découverte* jusqu'à 1h30 de 5 séances : 2 000€ 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.

**Dans le respect des règles sanitaires nationales, les consignes d'accès ont été 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.**

# ACTIVITÉS SPORTIVES





## Du 8 au 19 février

### Activités aquatiques

**De 7 à 8 ans** · De 12h20 à 13h · **S1**

**De 5 à 6 ans** · De 12h20 à 13h · **S2**

T1 5 séances | **F** |

**ACCUEIL** Piscine Grésilles, 4, rue Marius Chanteur, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bonnet de bain obligatoire, maillot de bain, lunettes et serviette de bain.

**De 5 à 6 ans** · De 14h à 14h40 · **S1**

**De 7 à 8 ans** · De 14h à 14h40 · **S2**

T1 5 séances | **F** |

**ACCUEIL** Piscine Fontaine d'Ouche, allée de Ribeauvillé, 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 · **S2**

T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Duc athlétisme • **ACCUEIL** Halle des sports, campus universitaire, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres.

### Athlétisme 1<sup>er</sup> pas

**De 5 à 7 ans** · De 9h30 à 11h30 · **S2**

T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Duc athlétisme • **ACCUEIL** Gymnase Jean Marion, rue Marius Chanteur, DIJON

**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres.

### Badminton

**De 9 à 11 ans** · De 14h à 17h · **S1 · S2**

**De 12 à 17 ans** · De 14h à 17h · **S1 · S2**

T2 5 séances | **F** |

**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 · **S1 · S2**

T2 5 séances | **F** |

**ACCUEIL** COSEC Fontaine d'Ouche, boulevard 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 · **S1 · S2**

T2 5 séances | **F** |

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

### Bowling classic

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

T2 5 séances | **F** |

**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.

**S1** semaine 1 · du 8 au 12 février

**S2** semaine 2 · du 15 au 19 février

**F** Fiche sanitaire obligatoire

Voir page 6 pour plus de détails.

## Équitation

**De 9 à 13 ans** · De 9h à 12h · **S1 • S2**

T3 5 séances | **F** |

**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.

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

T3 5 séances | **F** |

**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.

## Escalade

**De 8 à 11 ans** · De 9h à 12h · **S1 • S2**

**De 12 à 17 ans** · De 14h à 17h · **S1 • S2**

T2 5 séances | **F** |

**ACCUEIL** Gymnase Boivin, 22, rue de la Côte-d'Or, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Activité en salle. Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres.

**De 4 à 6 ans** · De 15h30 à 16h45 · **S1 • S2**

**De 6 à 7 ans** · De 14h à 15h15 · **S1 • S2**

T1 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.

**De 6 à 8 ans** · De 10h à 11h30 · **S1 • S2**

T1 5 séances | **F** |

**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 · **S2**

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 10h à 11h30 · **S2**

T1 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.

## Football

**De 8 à 14 ans** · De 14h à 17h · **S1 • S2**

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.

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

**De 5 à 7 ans** · De 9h30 à 12h · **S1 • S2**

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.

**S1** semaine 1 · du 8 au 12 février

**S2** semaine 2 · du 15 au 19 février

**F** Fiche sanitaire obligatoire  
 Voir page 6 pour plus de détails.

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

**De 4 à 6 ans** · De 10h45 à 11h45 · **S1 · S2**  
T1 5 séances | **F**

**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.

## Gymnastique sportive

**De 7 à 10 ans** · De 14h à 17h · **S1**  
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.

## Jardin des sports

**De 3 à 4 ans** · De 9h30 à 10h30 · **S1 · S2**  
T1 5 séances | **F**

**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.

## Multisports

**De 5 à 6 ans** · De 14h à 17h · **S1 · S2**  
T2 5 séances | **F**

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

## Multisports aquatiques

**De 5 à 6 ans** · De 9h30 à 12h · **S1 · S2**  
**De 7 à 9 ans** · De 14h à 17h · **S1 · S2**  
T2 5 séances | **F**

**ACCUEIL** Gymnase Jean Marion, rue Marius Chanteur, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bonnet de bain obligatoire, maillot de bain et lunettes. Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres • **OBSERVATIONS** 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. **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".

**De 5 à 6 ans** · De 9h30 à 12h · **S1 · S2**  
**De 7 à 9 ans** · De 14h à 17h · **S1 · S2**  
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** Bonnet de bain obligatoire, maillot de bain et lunettes. Tenue de sport pour activité en salle. Chaussures de sport propres • **OBSERVATIONS** 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. **Natation** : jeux aquatiques basés sur l'immersion, sur l'équilibration et sur la propulsion. Initiation à la nage avec palmes, masque et tuba. Ouvert aussi aux "NON NAGEURS".

## Patinage sur glace

**De 5 à 10 ans** · De 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45 · **S1 · S2**  
T1 S1 4 séances | **F** (pas de séance le 08/02)  
T1 S2 4 séances | **F** (pas de séance le 15/02)

**ACCUEIL** Patinoire municipale, 1, boulevard Trimolet, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Patins à glace fournis par la patinoire municipale. Les blousons de ski sont fortement déconseillés. Prévoir des gants • **OBSERVATIONS** Les horaires comprennent le temps de laçage des patins à glace.

**S1** semaine 1 · du 8 au 12 février  
**S2** semaine 2 · du 15 au 19 février

**F** Fiche sanitaire obligatoire  
Voir page 6 pour plus de détails.

## Plongée sous-marine

**De 8 à 14 ans** · De 14h à 15h30 · **S1**

T2 5 séances | **F** | **CM** |

**PARTENAIRE** LS 21 • **ACCUEIL** Piscine olympique de Dijon métropole, 12, Alain Bombard, DIJON

**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bonnet de bain obligatoire, maillot de bain, lunettes et serviette de bain.

**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 obligatoires.

## Poney

**De 4 à 6 ans** · De 9h à 10h ou de 10h à 11h ou de 11h à 12h · **S1 • S2**

**De 7 à 12 ans** · De 10h à 12h · **S1 • S2**

T2 5 séances pour 4 à 6 ans | **F** |

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

**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**

T2 5 séances | **F** |

**PARTENAIRE** Écurie de poney Fleurey-sur-Ouche

**ACCUEIL** Écurie de poney, rue Saint-Jean, FLEUREY-SUR-OUCHE • **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 6 à 12 ans** · De 10h à 12h · **S1 • S2**

T3 5 séances | **F** |

**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.

## Roller

**De 9 à 15 ans** · De 9h à 12h · **S1 • S2**

T2 5 séances | **F** |

**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**

T1 5 séances | **F** |

**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).

## Sports de raquette 1<sup>er</sup> pas

**De 5 à 7 ans** · De 9h30 à 11h30 · **S1 • S2**

T2 5 séances | **F** |

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

DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sport pour activité en salle • **OBSERVATIONS** Découverte du tennis, badminton...

**F** Fiche sanitaire obligatoire

**CM** Certificat médical obligatoire

Voir page 6 pour plus de détails.

**S1** semaine 1 · du 8 au 12 février

**S2** semaine 2 · du 15 au 19 février

## Tennis de table

**De 8 à 13 ans** · De 9h à 12h · **S1**

T2 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.

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

**De 5 à 7 ans** · De 10h à 12h · **S2**

T2 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 · **S2**

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.

## Tir à l'arc 1<sup>er</sup> pas

**De 7 à 9 ans** · De 10h à 12h · **S1**

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.

## Trampoline

**De 7 à 10 ans** · De 14h à 15h30 · **S1**

**De 11 à 14 ans** · De 15h45 à 17h15 · **S1**

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.

**F** Fiche sanitaire obligatoire

Voir page 6 pour plus de détails.

**S1** semaine 1 · du 8 au 12 février

**S2** semaine 2 · du 15 au 19 février

## 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 6).





# ACTIVITÉS CULTURELLES

## Arts plastiques jeunes

**De 6 à 8 ans** · De 9h à 12h · S2

**De 9 à 13 ans** · De 14h à 17h · S2

T2 5 séances | **F**

**ACCUEIL** Salle Lucie et Raymond Aubrac, place centrale Fontaine d'Ouche, DIJON

**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir blouse et chiffons.

**OBSERVATIONS** Thèmes : 6 à 8 ans "Placard de sorcières" et 9 à 13 ans "Cartes animées, carte pop up".

## Arts plastiques

**De 9 à 12 ans** · De 14h à 16h · S1

T2 5 séances | **F**

**PARTENAIRE** Musée des Beaux-Arts

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

**OBSERVATIONS** Thème : "Jouons en volume".

Assemblage d'objets de récupération et création d'une sculpture ludique et colorée, en plâtre, d'après *La Véloterie du Père Gaston* de Gérard Pascual.

## Atelier "31 couleurs !"

**De 5 à 7 ans** · De 10h à 11h30 · S2

**De 8 à 11 ans** · De 14h à 17h · S2

T1 5 séances pour 5 à 7 ans | **F**

T2 5 séances pour 8 à 11 ans | **F**

**PARTENAIRE** Art 31 couleurs • **ACCUEIL** Art 31 couleurs, 31, rue de la Sablière, DIJON • **OBSERVATIONS** 4 à 6 ans : "Noir et blanc" (peinture et matières) et 8 à 11 ans : "Empreintes" (peinture, collage, pochoir et matières).

## Atelier "Bande dessinée"

**De 8 à 12 ans** · De 10h à 12h · S1

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).

NOUVEAU

## Atelier "Comédie musicale"

**De 4 à 6 ans** · De 9h30 à 12h · S1

**De 6 à 8 ans** · De 9h30 à 12h · S2

T2 5 séances | **F**

**PARTENAIRE** Arcibow • **ACCUEIL** Salle Lucie et Raymond Aubrac, place centrale Fontaine d'Ouche (niveau bas), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue souple • **OBSERVATIONS** Une découverte de la voix chantée/parlée et du rythme instrumental, par la création d'une mini-comédie musicale, avec des chansons mises en scène et chantées/dansées par les enfants, accompagnés à la guitare. Thèmes : 4 à 6 ans "Les pirates" et 6 à 8 ans "La petite sirène".

## Atelier "Crée ton jeu"

**De 8 à 12 ans** · De 14h à 17h · S1

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.

## Atelier "Découvre ton style"

**De 7 à 12 ans** · De 9h à 12h · S2

T2 5 séances | **F**

**PARTENAIRE** Les pinceaux chaussés • **ACCUEIL** Atelier "Les pinceaux chaussés", 17, impasse Prosper Mignard, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir 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 · **S1**

T2 5 séances | **F**

**PARTENAIRE** Mille et une histoire • **ACCUEIL** Palais des sports Jean-Michel Geoffroy (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 "L'art de la mosaïque"

**De 10 à 12 ans** · De 10 à 12h · **S1**

T2 5 séances | **F**

**PARTENAIRE** Musée archéologique • **ACCUEIL** 5, rue du docteur Maret, DIJON

**OBSERVATIONS** "Assemblage de pierres qui appartient aux Muses"... Telle était l'expression utilisée dans l'Antiquité pour désigner ce type de décor. Voilà de quoi être inspiré ! Alors taillons, trions, agençons les tesselles et créons en mosaïque un motif d'inspiration antique.

## Atelier "Les lunes artiques"

**De 5 à 7 ans** · De 10 à 12h · **S1**

**De 8 à 14 ans** · de 14h à 17h · **S1**

T2 5 séances | **F**

**PARTENAIRE** Les Lunes Artiques • **ACCUEIL** Palais des sports Jean-Michel Geoffroy (entrée C), 17, rue Léon Mauris, DIJON

**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir blouse et chiffons.

**OBSERVATIONS** Arts plastiques (peinture, volume...).

## Atelier de modelage fin

**De 7 à 11 ans** · De 10h à 12h · **S1**

T2 5 séances | **F**

**PARTENAIRE** L'Art de rien • **ACCUEIL** L'Art de rien, 65, rue Jeannin, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir blouse et chiffons • **OBSERVATIONS** Thème : "Dragon". Réalisation d'un tableau par le modelage de personnages en pâte polymère sur le thème de l'univers du dessin animé.

## Batterie

**De 4 à 6 ans** · De 15h45 à 16h30

ou de 16h45 à 17h30 · **S1**

**De 7 à 10 ans** · De 14h à 15h30 · **S1**

T1 5 séances | **F**

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

## Cirque

**De 8 à 12 ans** · De 9h à 12h · **S1 · S2**

T2 5 séances | **F**

**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 · **S1 · 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.

**S1** semaine 1 · du 8 au 12 février

**S2** semaine 2 · du 15 au 19 février

**F** Fiche sanitaire obligatoire · Voir page 6 pour plus de détails.



# ACTIVITÉS ADULTES

18 ans +

## Aquabike

9 ou 16 février

De 18h30 à 19h10

12 ou 19 février

De 12h20 à 13h

T1 1 séance

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

## Aquagym

8, 10, 15 ou 17 février

De 12h20 à 13h

11 ou 18 février

De 18h30 à 19h10

T1 1 séance

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

---

8, 9, 10, 11, 15, 16, 17 ou 18 février

De 18h15 à 18h55

T1 1 séance

**ACCUEIL** Piscine Grésilles, allée Marius Chanteur, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Bonnet de bain obligatoire, maillot de bain et serviette de bain • **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.

### Badminton

11 ou 18 février

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.

### Circuit training

11 ou 18 février

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.

### Escalade adultes

10 février

De 17h30 à 19h30 · T2 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.

### Gymnastique bien-être

11 ou 18 février

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...).

### Fitness

12 ou 19 février

De 12h20 à 13h20 · T1 1 séance

**ACCUEIL** École municipale des sports Jean-Claude Mélinand", 3, chemin de la rente de la Cras (Fontaine d'Ouche), DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Tenue de sports pour activité en salle. Bouteille d'eau • **OBSERVATIONS** Renforcement musculaire.

### Marche

8 ou 15 février

17h30 · T2 1 séance

Durée : 2h minimum (peut dépasser)

**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, lampe frontale, gourde et repas tiré du sac • **OBSERVATIONS** Inscription obligatoire auprès du dispositif *Dijon sport découverte*.

### Marche nordique

9 ou 16 février

De 18h à 19h30 · T1 1 séance

**ACCUEIL** École municipale J.-C. 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. Prévoir une lampe frontale.

**OBSERVATIONS** Découverte de la marche nordique, au programme travail cardio avec sollicitation de l'ensemble du corps.

### Pilates

8 ou 15 février

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'équilibration musculaire et l'assouplissement articulaire.

### Qi gong

8, 9 et 10 février

15, 16 et 17 février

De 18h30 à 20h · T1 3 séances

**ACCUEIL** Gymnase Épirey, allée Marius Chanteur, DIJON • **ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ** Prévoir tenue souple et ample, bouteille d'eau • **OBSERVATIONS** Par le relâchement musculaire, par la posture et par la respiration, le qi gong, discipline ouverte à tous, permet d'équilibrer les énergies du corps. Venez découvrir cette discipline en toute décontraction.





## Stages culturels adultes

### Aquarelle

16 et 17 février

De 18h à 20h · T2 2 séances

**ACCUEIL** Salle Lucie et Raymond Aubrac, place centrale Fontaine d'Ouche, DIJON

**OBSERVATIONS** Découverte des techniques de base de l'aquarelle.

### Cuisine

9 et 10 février

16 et 17 février

De 17h à 18h30 ou 19h30 à 21h

T1 2 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...

Vous pouvez également consulter le site internet de notre partenaire.

Prévoir pantalon et chaussures fermées.



# DIJON **SPORT** DÉCOUVERTE

## 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.