

WWW.MONTIGNY95.FR



GUIDE DES ASSO



Ville de
Montigny
Lès Cormeilles

Le guide 2023-2024 des activités associatives et municipales.

SOMMAIRE

ACTIVITÉS MUNICIPALES

L'école des sports	p 4
Ateliers sportifs municipaux	p 4
Sports seniors	p 5
L'école municipale de musique, théâtre et danse	p 6-7

APPRENDRE À TOUT ÂGE

ALPHABÉTISATION

Catchanlou	p 8
ESSIVAM	p 8
MLC	p 8

ACCOMPAGNEMENT POUR ENFANTS ET ADULTES

Espace Création	p 9
Identités remarquables	p 9
CLÉ : Compter Lire Écrire	p 9
Secours Catholique	p 9

ASSOCIATIONS CONFESIONNELLES

Espérance de Montigny (AEM)	p 10
Association paroissiale (APM)	p 10

CADRE DE VIE

Amicale de l'espérance (ALEM)	p 11
24 Arpents et Cézanne	p 11
Protection du village (ACPV)	p 11
Amicale MGBL	p 11
ADVOCNAR	p 11
Ecole du chat libre	p 11
L'abeille ignymontaine	p 11

INSERTION

AGOIE	p 12
Aiguillage	p 12
Mission locale	p 12
Parisis services	p 12

LOISIRS-CULTURE

ACADI	p 13
Médailles du Parisis	p 13
Ludothèque	p 13
Le roi lion	p 13
MLC	p 14
Passages / L'Escale	p 14

PRÉVENTION-SANTÉ AIDE AUX MALADES

Donneurs de sang	p 15
Amour et vie	p 15
Force Téléthon	p 15
France ADOT	p 16
France Alzheimer	p 16
Vaincre avec elles	p 16
Vie libre	p 16
HAARP	p 17
FMH 95	p 17

RETRAITÉS / ANCIENS COMBATTANTS

FNACA	p 18
FGRCF	p 18
PEBE	p 18

SCOLAIRE

FCPE	p 19
PEEP	p 19
APEEM	p 19
DDEN	p 19

SOLIDARITÉ-HUMANITAIRE

AAIAFE	p 20
Aimons-nous	p 20
Binkady de Tinasso	p 20
Sapeurs-pompiers (ASPMLC)	p 20
Jeunes sapeurs-pompiers	p 20
Bouge ta ville	p 20
COALLIA	p 21
France Cuba	p 21
Le 7 ^{ème} Sel	p 21
Sage	p 21
Secours catholique	p 21
Secours populaire	p 22
Solidatou	p 22
Un bouchon, une espérance	p 22

ACCÈS AUX DROITS

Jeunesse rurale (AJR)	p 23
CIDFF	p 23
MLC	p 23
Valise solidaire	p 23
PIMMS	p 23

SPORTS

DANSE Kor&Grafik	p 24
DANSE COUNTRY Les talons noirs	p 24

DANSE FOLKLORIQUE

Os amigos p 24

DANSES MLC

Danse en ligne	p 25
Danse folklorique	p 25
Danse du monde	p 25
Remise en forme	p 25
Remise en forme dansant	p 25
Dance de société	p 25
Dance orientale	p 26
Modern'jazz	p 26
Baby corporel musical	p 26
Hip-hop	p 26

DANSES

BUNX p 27

ZUMBA

Zumba p 27

SPORTS COLLECTIFS

MFC95 - Football club	p 28
La vie du ballon	p 28
BCTM - Basket club	p 28
Handball club	p 28
Volley	p 29

SPORTS INDIVIDUELS

Gymnastique (AGIM)	p 30
Échecs	p 30
Natation	p 30
Tennis club	p 31
Tir à l'arc	p 31
Plûmes ignymontaines	p 31

SPORTS DE COMBAT

Boxe (AIB)	p 32
Boxe thai	p 32
Capoeira	p 32
Escrime	p 33
Judo club	p 33
Jiu-Jitsu	p 33
Karaté club	p 34
Kung-fu	p 34
Taekwondo	p 35
Viet Vo Dao	p 35
Shintaido	p 35

FORME ET DE SANTÉ

Fitness	p 36
La Gymmontoise	p 36
Yoga	p 36

SPORTS DE PLEIN-AIR

Union cyclo (UCI)	p 37
Amicale bouliste	p 37
Balades et découvertes	p 37
L'AS du collègue Aragon	p 37
L'AS du collègue Claudel	p 37

ÉQUIPEMENTS MUNICIPAUX

Où rencontrer les clubs et associations p 38

Fête des associations 2022.



La diversité et le dynamisme des associations de notre ville se distingue par la richesse des valeurs et des engagements qu'elles mettent en œuvre : se former et se maintenir en forme tout au long de la vie, s'ouvrir aux diversités culturelles et culturelles, défendre et améliorer l'environnement et son cadre de vie, se retrouver pour se divertir, prendre soin de sa santé et de celle des malades, se souvenir des Ignymontaines et des Ignymontains qui ont marqué cette ville, être solidaire pour que chacun (re)trouve une activité professionnelle, sa place, sa dignité et ses droits dans une bienveillance partagée...

Cet élan contribue significativement à faire de Montigny-lès-Cormeilles une ville où il fait bon vivre ensemble. En ces temps d'incertitudes où la tentation du repli sur soi est forte, nous tenons à saluer les responsables et les bénévoles de toutes les associations qui donnent inlassablement de leur temps, de leur énergie et de leur expérience pour les animer. Nous demeurons à leur écoute pour leur apporter les soutiens matériels, humains et financiers que nous sommes en mesure de mobiliser pour contribuer à la réussite de leurs initiatives, de leurs réunions ou de leurs manifestations.

A travers ce guide pratique, nous vous invitons à découvrir les associations de notre ville, à prendre contact avec elles et à les soutenir dans leurs actions.



**Jean-Noël
CARPENTIER**
Maire de Montigny-
lès-Cormeilles



Adélaïde HAMITI
Maire-adjointe chargée
des associations
et du vivre-ensemble



Cyril JOLY
Conseiller municipal
délégué au sport

ACTIVITÉS MUNICIPALES

▀ L'ÉCOLE DES SPORTS

4 à 8 ans

Depuis de nombreuses années, la Ville s'attache à favoriser l'éveil sportif des plus jeunes. Cette structure s'adresse donc aux enfants de 4 à 8 ans souvent en demande de découverte. Les sports collectifs sont privilégiés ainsi que le travail en petits groupes.

📍 Séances au COSEC

- 4-5 ans : mercredi de 9h à 10h et de 10h à 11h ;
- 6-8 ans : mercredi de 11h15 à 12h15.

📍 Au gymnase Lilian Thuram

- 4-5 ans : mardi de 17h à 18h ;
- 6-8 ans : jeudi de 17h à 18h.

9 à 12 ans

📍 Au COSEC

- 9-12 ans : mercredi de 17h à 18h.

Inscription annuelle au forum des associations uniquement le 9 septembre 2023.

📍 **Tarifs selon le quotient familial. Enfant supplémentaire : - 50 %**



▀ ATELIERS SPORTIFS MUNICIPAUX

4 à 5 ans

Les ateliers se déroulent sur une demi-journée pendant la première semaine des vacances d'hiver.

Pas de restauration prévue.

6 à 12 ans

La Ville propose aux Ignymontains de 6 à 12 ans des activités sportives variées et innovantes, adaptées à l'âge des enfants. Les ateliers se déroulent toute la journée pendant la première semaine des vacances d'automne et de printemps.

Restauration prévue sur place.

📍 **Inscriptions via le portail famille, 5 semaines avant les vacances.**

Tarifs selon le quotient familial. Enfant supplémentaire : - 50 %



Aide à la pratique sportive

UN COUP DE POUCE POUR LES JEUNES DE 3 À 25 ANS

Les frais liés à la pratique d'un sport peuvent parfois décourager certaines familles. Ainsi, une participation partielle est accordée aux familles qui justifient d'un quotient A. Cette prise en charge, attribuée par le Centre Communal d'Action Sociale, est accordée après étude individuelle des dossiers et validation par le conseil d'administration du CCAS. Pour constituer un dossier, remplir une attestation sportive à retirer auprès du club ou du CCAS et la rapporter accompagnée des pièces nécessaires, ci-contre, avant le 14 novembre 2023.

Plus d'informations au 01 30 26 30 26

Pièces à fournir : attestation dûment complétée (recto-verso) tamponnée par le club sportif, obligatoirement accompagnée de votre pièce d'identité et d'un justificatif de domicile datant de moins de trois mois auprès du CCAS.



SPORT SENIORS

Gymnastique d'entretien

Dans un cadre convivial et sécurisant, vous pourrez pratiquer diverses activités sous la forme d'exercices gymniques ou d'initiation aux pratiques sportives douces (tir à l'arc, randonnées pédestres, marche nordique...). Encadrée par un éducateur sportif spécialisé, la gymnastique d'entretien permet de garder tonus et vitalité dans une ambiance ludique.

🕒 **Séances les lundis et jeudis de 9h30 à 10h30 au Coscec**
Renseignements et inscriptions à partir de septembre 2023 au service des sports et de la vie associative.

Plus d'informations au 01 30 26 30 26



Le café des asso'

Une fois par trimestre, la Ville organise un café des associations autour d'un thème. L'objectif de ce temps d'échange convivial : créer des liens et accompagner les associations, recenser leurs besoins et difficultés éventuelles, partager les informations sur les événements à venir mais aussi envisager des actions communes.

Je crée une asso !
Envie de créer une association à Montigny ?
Le service des sports et de la vie associative
peut vous accompagner. Tél. 01 30 26 30 26.



■ L'ÉCOLE MUNICIPALE DE MUSIQUE, THÉÂTRE ET DANSE

L'EMMTD est ouverte à tous, vous êtes les bienvenus !

Auditions musicales

En hiver puis en été, les différentes classes de l'école de musique se produisent dans toute la ville. L'occasion de découvrir ce que vous ou votre enfant serez bientôt capable de faire en rejoignant l'école !

Heures musicales

Fruit du travail des élèves et de leurs professeurs, les heures musicales sont des mini-concerts multi-instrumentistes gratuits et conviviaux !

Ateliers découvertes

Dès le mois de novembre, vous ou votre enfant avez la possibilité de découvrir et d'essayer jusqu'à 3 instruments. Ces ateliers sont animés par les enseignants de l'école de musique.

L'enseignement à l'école de musique

Il existe 5 parcours d'enseignement à l'école de musique :

- le cycle découverte qui comprend l'éveil (5 ans) puis l'initiation musicale (6 ans),
- les cycles 1 (dès 7 ans), cycles 2 puis 3 qui permettent l'approfondissement des connaissances, le perfectionnement puis la maîtrise du langage musical,
- le parcours adulte, car il n'y a pas d'âge pour débiter.

Infos Rue Vincent Van-Gogh.
Allée Pierre Boulez

Les horaires d'ouverture
du secrétariat de l'école :
Lundi, mardi, vendredi : 11h/19h
Mercredi : 10h/20h
Samedi : 10h/16h
Tél : 01 30 26 30 33 / 01 30 26 30 50
ecolemusique@ville-montigny95.fr
Inscriptions et préinscriptions
sur le portail famille



Musique

INSTRUMENTS

- **Eveil musique et/ou danse 4/6 ans**
- **Initiation musique et/ou danse 6/8 ans**
- **Vents** : accordéon, clarinette, flûte à bec, flûte traversière, saxophone, trompette, trombone, tuba, cor.
- **Cordes** : violon, violoncelle, alto, contrebasse, harpe celtique, guitare classique, guitare électrique, guitare basse
- **Claviers** : piano
- **Voix** : chant moderne, chant lyrique
- **Percussions** : batterie, percussions afro-cubaines, batucada

Pratiques collectives :

- Chorales 6/8, 9/12 ou 13/18 ans, ensemble vocal adulte
- Ensemble de guitares classiques ou électriques

DATES À RETENIR



Portes ouvertes :

Du lundi 4 septembre au samedi 9 septembre 2023 et du lundi 24 juin au samedi 29 juin 2024.

Rentrée des élèves de l'école de musique : le lundi 13 septembre 2023.

Réinscription des anciens élèves : du lundi 3 au samedi 15 juin 2024.

Inscription des nouveaux élèves à l'école de musique : pré-inscriptions à partir du lundi 17 juin 2024 au secrétariat de l'action culturelle ou sur le site : www.montigny95.fr (rubrique « mes démarches »).

Heures musicales :

- Jeudi 19 octobre
- Jeudi 8 février
- Jeudi 4 avril spécial fin de cycle
- Jeudi 2 mai spécial fin de cycle
- Jeudi 4 juillet

Auditions : • Du lundi 18 décembre au samedi 23 décembre

- Du lundi 24 juin au samedi 29 juin 2024

- Orchestre à cordes, vents, harmonies/fanfane
- Atelier jazz, musique de chambre, atelier d'improvisation, atelier de Batucada, orchestre musiques actuelles

Théâtre

Nouveau à partir de cette rentrée ! :

- Eveil théâtre 8/11 ans
- Initiation théâtre 11/15 ans
- Théâtre cycle 1 (15/18 ans)
- Théâtre cycle ou adulte

Danse

- Eveil musique et/ou danse 4/6 ans
- Initiation musique et/ou danse 6/8 ans
- Danse classique 8/11 ans, 11/15 ans, 15/18 ans, ou adulte
- Danse modern Jazz 8/11 ans, 11/15 ans, 15/18 ans, ou adulte

Concerts et Manifestations :

Fanfane et chorale de l'école de musique, atelier batucada au carnaval/chorale et orchestre à la fête des écoles

Le 11 novembre et le 8 mai

📍 Place de la Libération

Concert d'ouverture de la saison culturelle
Vendredi 29 septembre

📍 Centre culturel Picasso

Concert de Noël
Vendredi 8 ou samedi 9 janvier

📍 Centre culturel Picasso

Nuit des conservatoires
Vendredi 26 janvier

📍 Eglise Saint-Martin, Grande rue

Concert Pop/Rock/Jazz
Samedi 30 mars

📍 Centre culturel Picasso

Concert de fin d'année
Samedi 15 juin

📍 Centre culturel Picasso

Fête de la musique
Vendredi 21 juin

📍 Centre culturel Picasso

APPRENDRE À TOUT ÂGE

Alphabétisation

■ CATCHANLOU

Apprentissage de la langue française pour adultes non francophones.

Ateliers le lundi, mardi et jeudi de 13h30 à 16h30.

📍 **Lieux** : salle du 4 rue Renoir

Tarifs : 1€ l'inscription, sur place à partir du jeudi 7 septembre (pièce d'identité à présenter).

Contact 📞 Catherine MIRADA (trésorière) : 06 10 37 43 74 - Chantal TRICOIRE (présidente) : 06 71 31 80 65

■ ESPACE SOCIAL ET INTERCULTUREL DE LA VALLÉE DE MONTMORENCY (ESSIVAM)

Essivam propose des ateliers d'apprentissage du français pour un public adulte non francophone. L'association facilite l'autonomie et l'intégration dans la société de personnes d'origine étrangère qui rencontrent des difficultés dans la pratique écrite et orale de la langue française.

Ateliers d'apprentissage du français : débutants les lundis et jeudis de 13h30 à 16h30, niveau avancé les lundis et jeudis de 8h30 à 11h30.

📍 **Lieux** : Salle CIEL, 62 Avenue Fernand-Bommelle et local Espérance (rue de l'Espérance). **Tarif** : 52 €/an.

Inscription : aucune
Reprise le lundi 11 septembre.

Renseignements 📞 :
Cécile PAULIAN (assistante direction) :
01 39 95 19 92
105 Rue du Maréchal-Foch 95150 Taverny
E-mail : contact@essivam.fr
Site internet : www.essivam.fr



■ MAISON DES LOISIRS ET DE LA CULTURE DE MONTIGNY (MLC)

Ateliers et cours d'alphabétisation

Débutants /grands débutants :

lundi de 14h à 16h et mardi, jeudi, vendredi de 9h30 à 11h

Débutants avancés/moyens :

jeudi de 9h30 à 11h

📍 **Lieu** : 140 rue du Général-de-Gaulle

Moyens : mardi de 14h à 16h

Tous niveaux : mardi de 18h45 à 19h45

📍 **Lieu** : 2 square Alfred-de-Vigny

Tarif annuel : 25 € pour les Ignymontains / extérieur + 15 €
Possibilité de payer en 5 fois

Cours d'anglais

Anglais 4-7 ans :

mercredi de 16h20 à 17h05

Anglais 8-12 ans :

mercredi de 17h10 à 18h10

Anglais adultes :

mercredi de 18h15 à 19h15

📍 **Lieu** : 2 square Alfred de Vigny

Tarif annuel enfants : 180 €
Ignymontains / extérieurs + 15 €
Possibilité de payer en 10 fois

Inscriptions : le samedi 9 septembre 2023 à la fête des associations ou sur place au local.

Contact 📞 01 75 40 91 01
2 rue Alfred-de-Vigny
E-mail : mlcmontigny95@gmail.com
Site internet : www.mlcmontigny.com

Accompagnement pour enfants et adultes

■ ESPACE CRÉATION

Animation loisirs et cultures, accompagnement scolaire. Langue et culture arabe. Cours d'anglais. Café des parents.

Accompagnement scolaire primaire : 1^{er} groupe : les mercredis et samedis de 10h à 12h

2^e groupe : les mercredis et samedis de 13h30 à 15h30

Aide aux devoirs pour les CP : les mardis et jeudis de 17h30 à 19h

Cours d'anglais : horaires à définir en fonction des inscriptions

Cours d'arabe : Enfants : samedi après-midi (horaires à déterminer en fonction du niveau)

Adultes : en soirée en fonction des inscriptions

Café des parents : discussion autour du thème de la parentalité :

Horaires à définir en fonction des inscriptions

⊙ **Inscription** : lors de la fête des associations le 9 septembre 2023 ou sur place au local (140 rue du Général-de-Gaulle) en septembre, les mercredis et samedis matin.

Pièces à fournir : dossier inscription à remplir sur place

Adhésion : 20 €/an par famille. **Cours d'arabe et d'anglais** : 200 €/an par enfant

Soutien scolaire CP : 200 €/an par enfant

Contact 📞 Hélène ELHANI (trésorière) : 06 19 16 14 91



■ IDENTITÉS REMARQUABLES

Aider les élèves dans la réussite et l'excellence scolaire-Soutenir l'insertion professionnelle-Actions socio-humanitaires.

Horaires : selon l'activité, nous contacter.

Tarifs : selon l'activité, nous contacter.

⊙ **Lieu et dates d'inscription** :

en ligne toute l'année.

Pièces à fournir : pour le soutien scolaire, une copie papier ou numérique des bulletins scolaires de l'année précédente-la participation- assurance scolaire- fiche sanitaire.

Contact 📞 Ilies HADJAB (président) :

07 69 21 28 75 -

E-mail : air95370@gmail.com

<https://identites-remarquables.com>



■ CLÉ : COMPTER LIRE ÉCRIRE - VAL ET FORÊT

Lutte contre l'illettrisme et la fracture numérique

Située à Ermont, l'association intervient sur tous les sites des communes de Val Parisien en fonction des besoins. Nous circulons par ailleurs avec notre camion pour être plus près des personnes qui ont besoin de nous, le mercredi matin au marché parvis Picasso à Montigny.

Tarifs : lors de votre inscription une participation de 30 € est demandée et les accompagnements proposés sont gratuits.

⊙ **Lieu et dates d'inscription** : lors de la fête des associations le 9 septembre 2023 et en prenant contact avec nous au 09 67 59 53 97. Aucune pièce n'est à fournir, un bilan sous forme d'entretien sera organisé.

Contact 📞 Dominique ROUSSEAU

(présidente) 06 50 22 94 14

E-mail : assoc.cle.presidence@orange.fr

<https://assocle.fr>

■ SECOURS CATHOLIQUE

Les bénévoles se relaient pour dispenser des heures gratuites d'accompagnement scolaire.

• Aide aux devoirs aux enfants • Alphabétisation

⊙ **Inscriptions** : au local du Secours Catholique, 2 rue Guy-de-Maupassant en sous-sol, face au bureau de Police.

Pièce à fournir : carte d'identité.

Contact 📞 01 30 40 02 40. Site internet :

www.secours-catholique.org

ASSOCIATIONS CONFESSIONNELLES



■ ASSOCIATION ESPÉRANCE DE MONTIGNY (AEM)

L'association Espérance de Montigny permet à la communauté musulmane de la ville de Montigny-Lès-Cormeilles de concrétiser ses objectifs :

Répondre aux besoins culturels et socioculturels des musulmans Ignymontains à travers un islam du juste milieu, adapté au contexte géographique, temporel et culturel. Promouvoir une citoyenneté dynamique et responsable. Favoriser et développer l'ouverture et l'enrichissement culturel à travers l'organisation de manifestations diverses comme les rencontres, les conférences, journée porte ouverte...

Permettre aux musulmans Ignymontains l'accomplissement de leurs devoirs religieux, de l'enseignement de la civilisation musulmane, célébrer les fêtes musulmanes au sein de leur mosquée. Élargir l'échange culturel entre les musulmans et les non musulmans dans l'amitié et le respect mutuel. Défendre les droits de l'Homme et combattre le racisme et l'incitation à la haine raciale.

Participer aux efforts humanitaires.
Cours de civilisation islamique,
cours d'arabe, calligraphie.

Contact 📞 Aziz SAYAH (président) :

06 59 63 93 42

E-mail : contact@mosquee-montigny95.org

Site internet : www.mosquee-montigny95.org



■ ASSOCIATION PAROISSIALE DE MONTIGNY (APM)

L'association organise des événements festifs ouverts à tous.

Dîners à thème, fête de plein air, karaoké, thé dansant... en collaboration directe avec la paroisse, pour soutenir son action pastorale et pour rassembler dans la joie et la bonne humeur tous les Ignymontains.

📍 **Lieux de pratique** :

Paroisse Saint-Martin-Saint-Joseph

Contact 📞 Maria GUIDEC (présidente) :

06 63 67 04 54

E-mail : mguidec@yahoo.fr



■ AMICALE DES LOCATAIRES DE L'ESPÉRANCE DE MONTIGNY (A.L.E.M.)

Défendre les intérêts des locataires de l'Espérance de Montigny et les représenter auprès du bailleur et des autorités administratives. Favoriser l'animation du quartier.

Contact 📞 Abdelhamid RAHHALI (président) : 06 51 13 66 34
E-mail : hamidrahhalilive.fr

■ AMICALE LOCATAIRES MGBL (Les Grouettes, les Maréaux, la Croix Blanche)

Défense des droits des locataires, résidences les Grouettes, Maréaux et Croix Blanche.

Pièces à fournir : justificatif de domicile, pièce d'identité, cotisation.

Contact ✉ HAMBLLI (Président)
177 rue du Général-de-Gaulle
E-mail : amicalelocatairesmgbll@gmail.com

■ ASSOCIATION DES 24 ARPENTS ET CÉZANNE

Défendre des locataires et animations pour les enfants du quartier.

Contact 📞 Mourad TAHAR MEZEDDEK (vice-président) : 06 16 96 28 71
E-mail : Association.des24cezanne@gmail.com

■ ASSOCIATION CITOYENNE POUR LA PROTECTION DU VILLAGE (ACPV)

Préserver le caractère du village et son environnement paysager.

📍 **Lieux et dates d'inscription** : à tout moment, bulletin d'adhésion avec cotisation.

Contact 📞 Annie CORDIER (présidente) : 06 13 19 73 56
E-mail : acpvmontigny@gmail.com
Site internet : acpvmontigny.fr

■ ASSOCIATION DE DÉFENSE CONTRE LES NUISANCES AÉRIENNES (ADVOCNAR)

L'association, agréée protection de l'Environnement, a pour mission l'information, la protection du cadre de vie et de la santé des populations concernées par le trafic aérien des aéroports de Roissy Charles-de-Gaulle et du Bourget.

📍 **Accueil physique au secrétariat sur rendez-vous** du mardi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, mercredi de 10h à 12h30 et de 13h à 14h, et vendredi de 10h à 12h30 et 13h30 à 16h dans le parc de la mairie de St-Prix (45 rue d'Erment).
Tarifs : 20 euros minimum par chèque ou CB via notre site.

Contact 📞 Catherine BOUVIER :
01 39 89 91 99
E-mail : contact@advocnar.fr
Site internet : www.advocnar.fr

■ ÉCOLE DU CHAT LIBRE DU PARISIS

Stérilisations et identifications des chats errants. Leur apporter des soins, les tatouer, les faire adopter si possible ou les remettre sur le terrain avec suivi alimentaire et de santé par des protecteurs bénévoles. Travail pédagogique pour une meilleure connaissance des chats et ainsi éviter toute violence à leur égard.

Contact 📞 Evelyne CASIMIR-MILLAN (Présidente) : 01 39 31 07 90
E-mail : chatsduparisifree.fr
<http://chatsduparisifree.fr>

■ L'ABEILLE IGNYMONTAINE

L'association a pour but de faire connaître les abeilles pour mieux les protéger et sauvegarder leur environnement.

Elle propose à ses adhérents des visites de ruches selon la saison et des présentations de ruches (sans les abeilles) et le métier d'apiculteur aux enfants.

Contact 📞 E-mail :
abeilleignymontaine@yahoo.com

INSERTION

■ ASSOCIATION POUR LA GESTION D'OUTILS D'INSERTION PAR L'ÉCONOMIQUE (AGOIE)

Créée en 1994 par l'association de prévention spécialisée Aiguillage, l'Association pour la Gestion d'Outils d'Insertion par l'Économique (A.G.O.I.E.) agit en faveur de l'insertion sociale et professionnelle du public jeune (18 à 25 ans) accueilli sur ses chantiers d'insertion.

Nous animons trois chantiers d'insertion ayant pour supports : le second-œuvre du bâtiment (peinture, maçonnerie, agencement...) ; les espaces verts (nettoyage, créations, entretien...) ; le reconditionnement et la maintenance de matériel informatique (récupération et remise en état d'ordinateurs usagés, réparations, dépannages et maintenance...).

Boutique en ligne pour la vente de matériel et pièces informatiques reconditionnés.

Tarifs : sur demande

📍 **Lieux et dates d'inscription** :

170 rue du Général-de-Gaulle

Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 16h ; atelier informatique du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 13h à 16h.

Contact 📞

Samir LAMOURI (président) : 01 34 50 95 61

E-mail : agoie_chantiers@yahoo.fr

Présentation des activités : www.agoie.fr

■ AIGUILLAGE

Association à caractère social, Aiguillage anime une équipe professionnelle de prévention spécialisée.

Les éducateurs ont pour mission d'aider adolescents et jeunes en difficulté à réussir leur insertion sociale et professionnelle et à lever les obstacles rencontrés sur leur parcours. Cette mission s'exerce dans le cadre d'une libre relation entre jeunes et éducateurs.

Contact 📞 Nathalie LIÉNARD (directrice) :

09 50 03 06 80

E-mail : aiguillage.ps95@gmail.com



■ MISSION LOCALE VALLÉE DE MONTMORENCY

Le défi de la Mission locale est d'apporter une solution durable aux jeunes et de les accompagner dans la finalité de leur projet.

L'antenne située au 224 bis rue du Général-de-Gaulle accueille les Ignymontains de 16 à 25 ans.

Horaires : lundis et mardis de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Les mercredis et vendredis de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Le jeudi de 8h30 à 12h30.

Contact 📞 David POTREL : 01 39 32 66 03

E-mail : info@mlvm.asso.fr - www.mlvm.asso.fr

■ PARISIS SERVICES

Mise à disposition de personnel auprès de particuliers ou d'entreprises pour différentes missions: ménage, jardinage, manutention, bricolage...

Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h (16h30 le vendredi).

Les horaires de nos salariés sont organisés en fonction des besoins des clients.

Tarifs : nous consulter.

📍 **Lieux d'intervention** : Corneilles-en-Parisis, Herblay-sur-Seine, La Frette-sur-Seine, Montigny-lès-Corneilles, Pierrelaye.

Inscription ouverte toute l'année sur place, par téléphone et par mail pour les clients et pour les futurs salariés.

Pièces à fournir : - pour les futurs salariés : attestation d'inscription Pole Emploi, RIB, carte vitale, pièce d'identité.

- pour les clients : coordonnées complètes.

Contact 📞 Jean-Paul BOIREAU,

3 Rue de l'Orme Sauceron 95220

Herblay-sur-Seine

01 39 97 56 02 ou 06 85 88 63 39

E-mail : parisisservices@orange.fr

Site internet : parisisservices.fr



■ ACADI (ASSOCIATION CULTURELLE DES ARTS DÉCORATIFS IGNYMONTAINS)

Peinture sur porcelaine.

L'association culturelle des arts décoratifs ignymontains a pour but de promouvoir l'art décoratif (porcelaine, faïence, verre, soie).

Inscriptions : à la fête des associations le 9 septembre.

Horaires : mardi de 18h30 à 20h30 et le jeudi de 14h à 18h.

Adhésion : renseignement lors de la journée des associations.

☉ **Lieux de pratique** : sur la commune de Beauchamp, quartier de la chasse.

Contact 📠 Yolande DELEMAR (présidente) : 06 21 80 06 98
E-mail : yolande.delemar@outlook.fr

■ CERCLE DES MÉDAILLÉS DU PARISIS

L'association regroupe les **Médaillés Jeunesse et Sports afin de maintenir et développer entre eux des liens de solidarité et d'amitié.**

Elle soutient les dossiers pour l'attribution de reconnaissances ministérielles et pour appuyer toutes actions sportives et de la vie associative.

Contact 📠 Huguette AUDEFROY : 01 34 13 06 50
E-mail : h.audefroy@gmail.com

■ FORCE T MONTIGNY 95

Ateliers couture et cours de tricot (lire en p. 15)



■ LUDOTHÈQUE DE MONTIGNY «LALUDO»

La ludothèque accueille les personnes de 0 à 99 ans.

Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés de leurs parents. Une équipe de bénévoles propose des jeux sur place, des prêts de jeux ou jouets, animations, conseils, échanges conviviaux. Ces espaces de jeux (bébé, petits, ados et adultes) participent au développement de multiples capacités et a un épanouissement pour toute la famille. La ludothèque dispose de plus de 2300 jeux de société.

Tarifs : 20€ d'adhésion par famille pour une adhésion de septembre à juin. Prêt de jeu : 0,50 € par jeu et par semaine. Chèque de caution de 50€ (uniquement pour les prêts).

☉ **Permanences** : tous les mercredis et samedis de 14h30 à 17h30 tout public et tous les vendredis de 9h à 11h pour les 0-3 ans au 2 rue Auguste Renoir.

Inscriptions : lors de la fête des associations ou à la ludothèque aux heures d'ouverture.

Contact 📠 Hélène HOCQUEMILLER (présidente) : 06 02 29 98 57 ou 06 19 16 14 91
E-mail : ludomontigny@gmail.com

■ LE ROI LION

Loisirs et sorties culturelles pour les enfants.

Inscriptions : lors de la fête des associations le 9 septembre 2023 et tout au long de l'année.

Contact 📠 Madame SHENOUDA : 07 68 55 58 67
E-mail : associationleroiion@gmail.com



MAISON DES LOISIRS ET DE LA CULTURE DE MONTIGNY (MLC)

• Cirque (horaires à confirmer)

Jonglage, art clownesque, équilibre, acrobatie au sol

Enfants : mercredi de 13h à 14h30
ou samedi de 14h à 15h30

☉ **Lieu** : salle gym Cossec

Tarif annuel : 198 € Ignymontains /
extérieurs + 15 €

Possibilité de payer en 10 fois

• Dessin-peinture

Ce cours permet à votre enfant d'exprimer sa créativité tout à apprendre les techniques de dessin (animaux, paysage, manga...)

Enfants / ados : mardi de 17h à 18h30

☉ **Lieu** : 2 square Alfred de Vigny

Tarif annuel : 198 € Ignymontains /
extérieurs+ 15 €.

Possibilité de payer en 10 fois

• Scrapbooking

Forme de loisir créatif consistant à introduire des photographies dans un décor en rapport avec le thème abordé, dans le but de les mettre en valeur par une présentation plus originale qu'un simple album photo. Création de page, de cartes, des mini albums, crops.

Tout public : vendredi de 10h à 12h

☉ **Lieu** : 2 square Alfred de Vigny

Prix : 25 €. Possibilité de payer en 5 fois



• Atelier couture « créa textile »

Sur patron, projet libre ou guidé

Ado adultes : mardi de 19h30 à 22h

☉ **Lieu** : 2 square Alfred-de-Vigny

Tarif annuel pour 16 cours : 140€

bénéfice au profit de l'AFM Téléthon

Possibilité de payer en 10 fois

• La couture pas à pas

1 cours / 1 projet : pour débuter ou vous perfectionner, cours idéal pour réaliser de jolies créations dans une ambiance conviviale.

Adultes : lundi de 14h à 16h

☉ **Lieu** : 2 square Alfred-de-Vigny

Tarif annuel pour 20 cours : 195 €

Possibilité de payer en 10 fois

• Généalogie

Aujourd'hui, les familles se sont dispersées et vivent, pour des raisons familiales ou professionnelles, aux quatre coins de la France. Qui d'entre nous n'a pas pensé rechercher et trouver ses racines, ce lopin de terre dont est originaire sa famille ? Le club de généalogie est là, non pas pour faire à votre place votre arbre généalogique, mais pour vous montrer où et quoi chercher. De nombreux outils informatiques existent : il suffit de les maîtriser.

Nous vous proposons, une fois par semaine, de vous familiariser avec eux pour découvrir votre parentèle proche ou éloignée.

Ado/adultes : jeudi de 18h30 à 20h

☉ **Lieu** : 2 square Alfred de Vigny

Prix : 25 €.

Possibilité de payer en 5 fois

Inscriptions : 01 75 40 91 01 ou mlcmontigny95@gmail.com

Site internet : www.mlcmontigny.com

PASSAGES - L'ESCALE

L'Escale est un lieu d'accueil pour les enfants de moins de 4 ans et leurs parents ou familiaux (grands-parents, assistantes maternelles...).

Les enfants jouent, les adultes peuvent échanger entre eux et avec les accueillants. Il n'y a pas d'inscription, on vient quand on veut pour passer un moment ensemble.

Accueil : les mardis de 15h à 19h hors vacances scolaires salle CIEL, 62 avenue Fernand-Bommelle. **Tarif** : accueil libre et gratuit, sans inscription préalable.

Contact ☎ Marie-Odile IWEINS (secrétaire) : 07 82 60 05 85 ou 01 39 97 61 66 (le mardi)

■ AMICALE DES DONNEURS DE SANG BÉNÉVOLES DU PARISIS

Section de Montigny.

Regrouper au sein de l'amicale toutes les personnes convaincues de l'importance et de l'utilité de la transfusion sanguine pour sauver des vies humaines. Faire de l'information en faveur du don bénévole de sang respectant les principes d'éthique suivants : volontariat, anonymat, bénévolat, non profit. Promouvoir le don de sang bénévole par le recrutement de nouveaux donateurs.

**Rendez-vous lors des collectes de sang
ou par courrier.**

Pièces à fournir : carte d'identité ou carte de donneur

Contact 📞 Serge SAUBABER (président) :
06 82 43 11 85
E-mail : bo.saubaber1@gmail.com

■ AMOUR ET VIE

**Amour et vie propose différents types
d'accompagnement.**

- La thérapie à destination des enfants et adolescents,
- La thérapie familiale et sociale,
- La promotion et prévention santé et l'accompagnement au développement des compétences psychosociales en direction des enfants, adolescents et adultes.

Contact 📞 Raïssa NDONG
(présidente) : 01 39 97 65 68

■ FORCE T MONTIGNY95

Organisation et coordination d'activités et manifestations au profit de l'AFM-Téléthon et de la recherche médicale.

Activités :

• **Ateliers couture :**

le lundi de 13h30 à 17h (16 dates par an)
ou le samedi de 9h à 12h (12 dates par an).

Tarifs : 192 €/an

• **Cours de tricot/crochet :**

le samedi de 9h à 12h (12 dates par an).

Tarifs : 90 €/an

• **Café tricot :** les jeudis de 14h à 16h

• **Ateliers créatifs :** les mardis de 14h à 16h

Tarifs : en fonction des cours + adhésion
de 10€/an

Contact 📞 Gaëlle GUEGAN-CELERIN
(présidente) : 06 12 50 30 19
E-mail : forcetmontigny95@gmail.com





■ FRANCE ADOT 95

Association pour le don d'organes et de tissus humains.

A été fondée le 30 juillet 1969 et reconnue d'utilité publique le 13 février 1978. Le but de l'association est de susciter et de promouvoir l'information du public et des scolaires sur la nécessité des dons d'organes, de tissus humains, de cellules et de moelle osseuse et de favoriser ainsi l'esprit de solidarité et de fraternité humaines. Le site Internet de la fédération permet d'obtenir la carte de donneur : www.france-adot.org

Contact 📞 Christiane PELLIER
(présidente) : 07 83 95 69 60
E-mail : franceadot95@gmail.com
Site internet : www.france-adot.org
FB : France adot95

■ FRANCE ALZHEIMER 95

Ecoute et conseils aux familles touchées par la maladie d'Alzheimer, sensibilisation et aide à la recherche.

Apporter aux familles, l'écoute, le soutien, et constituer un lieu de rencontre entre les familles pour échanger sur le fruit de leurs expériences afin qu'elles ne vivent plus seules et isolées les conséquences de cette maladie.

Inscriptions aux activités :

différents lieux et dates

Contact 📞 Françoise NOT : 01 34 64 43 03
E-mail : france.alzheimer95@orange.fr
<http://www.francealzheimer.org/valdoise/>

■ VAINCRE AVEC ELLES

Accompagnement des femmes touchées par le cancer et leurs aidants.

📍 **Lieux** : Herblay-sur-Seine, yoga tous les mercredis de 17h à 18h, marche les samedis 10h à 12h.

Inscriptions auprès de la présidente.

Pièces à fournir : documents à remplir (bulletin d'adhésion, droit à l'image, etc...).

Adhésion : 25€/an

Contact 📞 Corinne JOUBERT (présidente) :
06 62 29 10 43
E-mail : vaincreavecelles@gmail.com



■ VIE LIBRE

Fondée en 1953, c'est une association loi 1901, de nature populaire et familiale.

Reconnue d'utilité publique, formée de buveurs guéris, d'abstinents volontaires et de sympathisants. Son but est d'aider à la guérison, à la promotion de toutes les personnes victimes de la maladie alcoolique, et lutter contre les causes qui l'engendrent. Vie libre aide le buveur à guérir et à se reconstruire dans sa vie personnelle et sa vie familiale. Notre motivation est de redonner confiance et de permettre à l'homme ou à la femme de retrouver sa dignité, avec notre aide et celle du corps médical, social et des établissements spécialisés.

Contact 📞 Philippe GOUDROYE :
06 32 09 24 89
E-mail : Vielibre95@hotmail.fr
Site internet : www.vielibre95.org

■ ASSOCIATION HANDICAP, AUTISME, ASSOCIATION RÉUNIE DU PARISIS (HAARP)

Association loi 1901 - secteur médico-social.

Née en 2010 de la fusion de Sésame Autisme «La Montagne du Parisis» et de l'APEI du Parisis, l'HAARP s'est fixée des objectifs multiples :

- assurer l'accueil et l'écoute des personnes, adultes et enfants, handicapées, favoriser la création d'établissements.
- promouvoir et gérer au sein de ses établissements toutes activités susceptibles de procurer aux résidents et aux ouvriers de l'établissement et services d'aide par le travail (ESAT) un mieux-être et notamment une reconnaissance sociale.

Les Etablissements :

A Montigny-lès-Cormeilles :
IME Le Clos du Parisis – Foyer le Grand Cèdre.
A Cormeilles-en-Parisis : FAM La Montagne – SAVS La Montagne – ESAT La Montagne :
Centre équestre/poney-Club – 01 39 31 59 80.
Location de salles – restaurant/traiteur :
01 39 31 59 85.
Menuiserie – 01 39 31 59 82.
Horticulture/espaces Verts : 01 39 31 59 99.
Reliure/conditionnement : 01 39 31 59 84.
Compagnie théâtrale (Théâtre du Cristal) :
01 34 70 44 66.

Contact 📞 Association : 01 39 31 59 96.
E-mail : celine.cillard@haarp.fr
Site internet : www.haarp.fr



■ FÉDÉRATION DES MALADES ET HANDICAPÉS (FMH 95)

Regrouper les personnes malades et/ou handicapées pour défendre leurs droits, individuels et collectifs.

Lundi 14h30 Théâtre
Jeudi 13h30 Informatique
Jeudi 17h Musicothérapie
Les ateliers sont accessibles gratuitement à tous nos adhérents.

📍 **Lieux** : local BRIC à BRAC 1 Mail du Pressoir Taverny
Inscriptions : octobre 2023
Pièces à fournir : bulletin d'adhésion rempli et signé. **Tarifs** : 28€/an

Contact 📞 Madame GIRARDIN (présidente) : 06 16 16 77 32
E-mail : fmhvaldoise95@gmail.com
Site internet : fmh-association.org

RETRAITÉS / ANCIENS COMBATTANTS



■ FÉDÉRATION NATIONALE DES ANCIENS COMBATTANTS D'ALGÉRIE (FNACA)

Maintenir et respecter nos droits d'anciens combattants et ne pas oublier ceux qui ne sont plus là. L'association est présente à chaque cérémonie commémorative de la ville.

■ FÉDÉRATION GÉNÉRALE DES RETRAITÉS DES CHEMINS DE FER FRANÇAIS (FGRCF)

Réunions d'information, sorties culturelles, repas, voyages. Information, aide, et assistance aux retraités des chemins de fer et aux veuves. Promotion de la solidarité entre adhérents.

Contact 📞 Martine BACONNET (présidente) : 01 39 97 36 98 ou 06 18 03 23 66.
E-mail : mbaconnet@sfr.fr - Site internet : www.fgrcf.fr

■ PARTAGE ET BIEN-ÊTRE (P.E.B.E.)

Partage et bien être s'occupe des personnes âgées à capacités réduites pour combler la solitude en soin d'hygiène et d'esthétique.

Horaires des activités : 14h-19h

Les activités se font au domicile et des rencontres à thèmes sont organisées dans des salles dédiées aux activités sociales.

Inscription : contact par tél ou mail

Pièces à fournir : attestation de domicile et fiche d'inscription à remplir

Contact 📞 Irma BONNET (présidente et socio-esthéticienne) : 06 25 96 00 77
E-mail : igohirma@yahoo.fr



■ FÉDÉRATION DES CONSEILS DE PARENTS D'ÉLÈVES (FCPE)

Association de parents d'élèves, nous soutenons les actions pédagogiques des écoles et collèges, défendons le droit des parents et intervenons auprès des différentes autorités compétentes pour dénoncer des situations anormales. Nous sommes à l'écoute de tous et favorisons le dialogue entre tous les acteurs du système éducatif.

📍 **Lieux et dates d'inscription :**
fin septembre jusqu'à mi-octobre

Pièces à fournir : justificatif de scolarité de l'enfant au sein du Collège Louis Aragon

Tarifs : cotisation annuelle (détaillée lors de la première AG)

Contact 📞 **pour le collège Louis-Aragon**
E-mail : parentsdelevesaragon@gmail.com

Contact 📞 **pour le collège Camille-Claudel**
E-mail : fcpe95camilleclaudel@gmail.com

■ ASSOCIATION DES PARENTS D'ÉLÈVES DE L'ENSEIGNEMENT PUBLIC (PEEP)

Le PEEP est une association de parents d'élèves. Pour adhérer, il faut avoir un élève minimum scolarisé dans un établissement scolaire où la PEEP 95370 intervient.

Contact 📞 Virginie COLLIUO (présidente) : 06 64 34 94 73
E-mail : Peepmontigny95vg@hotmail.com
[http ://peep.asso.fr/](http://peep.asso.fr/)



■ ASSOCIATION DES PARENTS D'ÉLÈVES DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE (APEEM)

Cette association a pour but de soutenir les activités de l'école municipale de musique, théâtre et danse (buvettes, manifestations musicales...)

Contact 📞 Nora FREHA (présidente) :
06 60 32 72 96
E-mail : apeem.montigny@gmail.com

■ DDEN (DÉLÉGUÉ DÉPARTEMENTAL DE L'ÉDUCATION NATIONALE)

Les délégués sont nommés par l'inspecteur d'Académie pour une période de 4 ans et sont regroupés en délégations. Ils se répartissent les écoles (visites, conseils d'école, liaison et coordination entre école et municipalité, usagers et administrations...). Le DDEN est avant tout un ami de l'école publique et laïque pour veiller aux bonnes conditions de Vie à Ecole et autour de l'école. Il incite et soutient le projet des écoles fleuries.

Contact 📞
Écoles Georges-Braque, Paul-Bert, Centre et Yves-Coppens :
Christine THUBÈ : 06 78 56 64 91.
E-mail : cdthube@free.fr

Écoles Paul-Cézanne, Henri-Matisse, Vincent-Van-Gogh et Emile-Glay :
André LE TEXIER : 06 87 39 16 82.
E-mail : vletexier@wanadoo.fr
Site internet : www.dden-fed.org

■ AAIAFE (ASSOCIATION AIDE ET INTÉGRATION DES AFGHANS DE FRANCE ET EUROPE)

L'association a pour objet d'accueillir, écouter, conseiller et soutenir les familles.

Promouvoir la solidarité sous toutes ses formes en développant des activités de prévention, de formation et d'animation à caractère culturel, sportif et social en direction des jeunes et de la famille.

Contact 📞 Soraya KASSAM (présidente) :
06 46 68 47 99
E-mail : association.aaiafe@gmail.com

■ AIMONS-NOUS

Cette association a pour but :

- l'entraide mutuelle entre membres ;
- la solidarité avec les populations en difficulté sociale ou économique ;
- le soutien aux efforts des femmes en France.

L'association se réunit le 3^{ème} samedi de chaque mois.

Contact 📞
Evelyne BONAZEBI : 07 67 29 66 31
Association : 01 34 18 58 29
E-mail : asso-aimons-nous@hotmail.fr

■ BINKADY DE TINASSO

Soutien pour le développement en Afrique.

Contact ✉ Meite BAMORI (président) :
144 rue du Général-de-Gaulle
E-mail : binkadytinasso@gmail.com
meite59@hotmail.fr



■ ASSOCIATION DES SAPEURS POMPIERS DE MONTIGNY-LES-CORMEILLES (ASPMLC)

Satisfaire et soutenir les diverses activités pratiquées par les sapeurs-pompiers de la caserne. Développer la cohésion entre collègues. Rassembler pour des activités extérieures.

Contact 📞 01 30 26 34 80

■ SECTION DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS DE MONTIGNY

Découverte et apprentissage du métier de sapeur-pompier.

Maîtrise d'un feu, secourisme, sport, cours théoriques et pratiques, développement de l'esprit d'équipe.

Inscriptions : envoyer une lettre de motivation + CV et 1 photo au centre de secours.

📍 **Rendez-vous :** les mercredis de 14h à 18h, hors vacances scolaires, au centre de secours de Montigny, 56 rue Jacques-Verniol.

Contact 📞 Samy OUMBICHE : 01 30 26 34 80

■ BOUGE TA VILLE-MLC (Montigny-lès-Cormeilles)

Aider les personnes en difficulté, leur apporter un soutien moral et administratif. Participer à l'intégration et à l'insertion professionnelle des personnes et notamment des jeunes des quartiers. Organiser des événements, activités sportives et séjours à thème. Favoriser le vivre-ensemble à travers des activités sociales, humanitaires et culturelles.

Contact 📞 Sylla SANCOUN (président) :
06 50 35 37 82
E-mail : bougetavillemlc@gmail.com

■ COALLIA-UNITÉ TERRITORIALE DU VAL-D'OISE

Coallia a pour objectif de contribuer aux actions d'hébergement social et d'habitat social adapté. Logement accompagné. Capacité 203 Places.

Contact 📞 01 39 97 63 25
17 rue de l'Espérance

■ FRANCE-CUBA COMITÉ DU VAL-D'OISE

Le comité œuvre au rapprochement entre les peuples cubains et français.

Développer l'amitié, la solidarité, la fraternité et lutter aussi contre le blocus économique et financier qui dure depuis plus de 60 ans. L'amitié se manifeste également par des échanges, voyages, chantiers de solidarité.

Contact 📞 Paul HAZELARD (président) :
06 81 90 74 16.
E-mail : francecubavo@gmail.com
Site internet : www.francecuba.org

■ LE 7^{EME} SEL (SYSTÈME D'ÉCHANGES LOCAL)

Promouvoir la solidarité par des échanges multilatéraux de biens, de savoirs, de services et de prêts sans utiliser d'argent.

L'association utilise une unité d'échange interne, « le grain » de SEL. Exemple : bricolage chez X = 60 grains pour 1 heure, sortie vélo organisée par Y = 30 grains.

Tarifs : 10 €/an. (5 euros pour le 2^{ème} adhérent dans le couple). Rencontres conviviales toutes les 6 semaines

Inscriptions : fête des associations le 9 septembre 2023 ou rencontre avec un membre du bureau.

Contact 📞 Hélène HOCQUEMILLER (présidente) : 06 23 60 61 17
E-mail : 7emesel@gmail.com
<https://7emeselmontigny95.wixsite.com/7sel2>

■ SAGE (SOLIDARITÉ AMI(E)S DE GBATOPE ET ENVIRONS)

Formation des jeunes déscolarisés - Parrainages des enfants orphelins. Aides aux dispensaires et à l'école maternelle de GBATOPE (Togo).

Contact 📞 Léopold OLYMPIO :
01 34 50 65 05 ou 06 58 92 08 82.
E-mail : sageassociation@yahoo.fr

■ SECOURS CATHOLIQUE - CARITAS FRANCE

Écoute et aides diverses sur le plan matériel, alimentaire et moral aux personnes en difficultés.

Diverses actions pour l'entraide internationale sont régulièrement entreprises, le tout avec le concours de personnes accueillies par notre équipe.

📍 **Lieux** : 2 rue Guy-de-Maupassant

Inscriptions : sur rendez vous

Tarifs : les aides que l'équipe apporte sont entièrement gratuites

Pièces à fournir : carte d'identité

Contact 📞 Marie-Noëlle THANH-HUONG LELEU : 01 30 40 02 40 ou 06 30 15 04 17.
E-mail : Equipe.montigny.950@cours-catholique.org
Site internet : www.secours-catholique.org





■ SECOURS POPULAIRE

Le Comité du « Secours Populaire Français » de Montigny-lès-Cormeilles apporte son soutien aux Ignymontains les plus démunis, sous forme d'aide alimentaire et vestimentaire mais également sous forme d'activités culturelles et de loisirs.

Depuis la crise sanitaire et sociale que nous traversons, nous avons dû adapter nos actions de solidarité en fonction de son évolution.

Ainsi, notre équipe de bénévoles a maintenu ses distributions alimentaires aux familles nécessiteuses dont le nombre a fortement augmenté.

Concernant les vacances, des familles ont bénéficié de séjours à la mer, des enfants sont partis en colonie et « la journée des Oubliés des Vacances » a été organisée.

Le « Relais Écoute Santé » a repris son activité et est présent tous les deux mois sur la commune pour orienter et faciliter l'accès aux soins.

Pour ce dernier trimestre, nous envisageons des sorties pour les enfants, pour les familles comme par exemple une journée au parc d'Hérouval, au musée du Louvre et à l'institut du Monde Arabe. Par ailleurs, dans le cadre de notre campagne des « Pères Noël Verts », nous organiserons une fête de Noël avec Spectacle, distribution de jouets neufs et gouter. Toutes ces actions sont menées grâce aux 35 bénévoles qui œuvrent pour venir en aide à près de 180 familles représentant 490 personnes.

N'hésitez pas à nous contacter ou à venir nous rencontrer au local du comité les lundis ou jeudis matin pour découvrir notre association, nous soutenir financièrement, faire des dons de vêtements ou de petits matériels, ou devenir bénévoles.

☉ **Horaires** : permanences tous les lundis et jeudis de 9h à 16h au 8 rue Alfred-de-Vigny.

Inscriptions : toute l'année au local.

Pièces à fournir : pièce d'identité, justificatif de domicile, justificatifs des dépenses et des revenus du foyer.

Contact 📞 Dominique CONTY (secrétaire général faisant fonction de présidente) :

06 42 16 78 24 - 01 39 31 19 57

E-mail : montigny.les.cormeilles@spf95.org

Site internet : @secourspopulaire95370

■ SOLIDATOU

Actions humanitaires et culturelles. Inscription toute l'année.

Solidatou est une association regroupant des bénévoles afin d'accomplir diverses actions humanitaires, éducatives et culturelles :

- Distribution de colis alimentaires et de packs d'hygiène aux personnes dans le besoin.
- Rencontre et activités entre femmes par le biais des goûters des mamans pour favoriser les échanges visant à pallier la solitude.
- Soutien aux étudiants pour préparer au mieux leurs examens et la poursuite d'études par l'organisation de groupes de révision et de forums étudiants.
- Animations dans les foyers sociaux auprès des enfants.
- Collecte de jouets et de livres pour faciliter l'accès à la culture.

Inscription : toute l'année par formulaire, par téléphone ou via les réseaux sociaux.

Contact 📞 Diarra AWA (présidente) : 06 47 00 71 91

E-mail : wearesolidatou@gmail.com

■ UN BOUCHON - UNE ESPÉRANCE UBUE ARGENTEUIL

Collecter, trier, vendre à une usine de recyclage tous les bouchons plastiques.

Le produit de la vente permet d'aider, dans la région Ile de France, des personnes handicapées en participant, prioritairement à l'achat de matériel et accessoirement à l'amélioration de leur vie par tous les moyens possibles.

☉ **Permanences** les lundis, mercredis, vendredi après-midi de 14h30 à 17h30 au local de l'association 10 allée Fernand Léger 95100 Argenteuil.

Contact 📞 Christine LE TEXIER

(secrétaire-trésorière) : 06 88 59 51 09

E-mail : bouchons95argenteuil@laposte.net

Site internet : bouchonsargenteuil.fr

Accès aux droits

■ ASSOCIATION JEUNESSE RURALE - TOGO (AJR)

Promouvoir l'assistance à l'éducation et la culture auprès de la jeunesse rurale togolaise, porter de l'aide aux enfants malades.

Activités : écrivain public à l'atelier Cézanne, 2 rue Cézanne, mardi de 10h à 12h.

Contact 📞 Wassilatou FALANA (présidente) : 06 73 66 78 62

■ CIDFF : UNE PERMANENCE POUR LES VICTIMES DE VIOLENCES

Chaque mardi de 14h à 17h l'association CIDFF (Centre d'information sur les droits des femmes et des familles) - France Victimes 95 organise, en partenariat avec la Ville de Montigny, une permanence pour toutes les Ignymontaines et les Ignymontains victimes de violences. Cette permanence est gratuite et couverte par le secret professionnel.

Les victimes sont écoutées et orientées vers le bon interlocuteur. Un juriste assure l'accueil des victimes au premier étage de l'école Paul Cézanne, Atelier Cézanne, 134 rue du Général-de-Gaulle.

Contact 📞 Rendez-vous par e-mail ccas@ville-montigny95.fr ou tél. 01 30 26 30 09

■ MAISON DES LOISIRS ET DE LA CULTURE DE MONTIGNY (MLC) :

Écrivain public-juriste pour adultes : tous les jours sur rendez-vous sauf urgence.

Une petite participation sera demandée

Contact 📞
Inscriptions : 01 75 40 91 01
E-mail : mlcmontigny95@gmail.com
Site internet : www.mlcmontigny.com

■ LA VALISE SOLIDAIRE

Accès au droit. Accompagnement administratif social et juridique, soutien aux personnes en grande précarité, écoute.

Lundi et jeudi de 13h à 19h
📍 2 rue Paul Cézanne

Contact par mail ou par téléphone.
Une pièce d'identité à fournir pour inscription.

Contact 📞 Brigitte NDIAYE (trésorière) :
06 67 36 67 77
E-mail : Lavalisesolidaire95@gmail.com



■ PIMMS VAL PARISIS

Aide aux démarches administratives.

📍 2 résidence de la gare

Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 17h.
Vendredi de 14h à 17h.
Service gratuit, sur rendez-vous.

Contact 📞 Farid ISSOLAH (responsable d'activité du PIMMS VAL PARISIS) :
01 86 23 06 45
E-mail : val-parisis@pimms.org

Danse

■ ASSOCIATION DE DANSE KOR&GRAFIK

Danse, claquettes

Une association dynamique et impliquée dans la transmission, l'échange, le partage, la promotion de la Danse avec un grand « D ». Un professeur chorégraphe, deux disciplines : la danse et les claquettes. Atelier chorégraphique, cours alliant des techniques de différents styles : classique, jazz et contemporain. Claquettes : Tap Dance, travail de la technique, du rythme sur divers styles musicaux (Pop, house, jazz, hip hop etc.).

Infos et inscription su

www.koregrafik.com
ou www.lau-studio.com

📍 Cours :

Atelier chorégraphique :

le mardi de 20h30 à 22h30 au Cosec

Claquettes :

le jeudi de 19h15 à 21h30 à l'espace Nelson-Mandela (par niveaux)

Adhésion : 25 €

• **Claquettes Adultes** (débutants) :
180€ (+25 €)

• **Claquettes Adultes** (intermédiaires et avancés) : 185 € (+25 €)

• **Atelier chorégraphique :**
275 € (+25 €)

Inscriptions : lors de la fête des associations ou pendant les heures de cours.

Pièces à fournir : certificat médical et bulletin d'inscription.

Contact 📞 Miriam DAGORNE (présidente) : 06 65 70 91 40
Christelle DEVEZE (trésorière) : 06 23 83 65 59
E-mail : koregrafik@orange.fr
Site internet : www.koregrafik.fr

Danse country

■ LES TALONS NOIRS

Pour tous. Faire connaître et enseigner la pratique de la danse et la musique country dans une ambiance conviviale (cours, stages, bals).

Tarifs : nous consulter.

Inscriptions : à la fête des associations le 9 septembre et pendant les cours.
2 cours débutants offert.

📍 **Horaires des cours :** lundi et mardi de 19h30 à 21h45 (selon niveaux) école Georges-Braque (préau), rue Auguste-Renoir.

Pièces à fournir : fiche d'inscription (disponible sur le site internet) ou lors de l'inscription sur place, une photo d'identité, un certificat médical de moins de 3 mois (aptitude à la pratique de la danse country).

Contact 📞 Philippe BAROUILLE (président) :
07 81 02 19 48
Céline CHAMPAGNAT (animatrice) :
06 61 81 52 97
E-mail : lestalonsnoircountry@gmail.com
<http://lestalonsnoirs.fr>



Danse Folklorique

■ OS AMIGOS

Culture Portugaise, danses folkloriques

📍 **Cours à l'espace Mandela :**
le vendredi de 21h à 23h

Contact 📞 Manuel ANDRADE (président) :
06 77 42 83 99
E-mail : osamigosrm@outlook.fr

Danse MLC

■ DANSE EN LIGNE

Pour ado/adultes

Des chorégraphies simples et conviviales
ex : Madison, country, Jérusalem

Tarif : 205 € / extérieurs + 15 €

📍 **Cours salle Robert-Ménière** :
mardi de 19h30 à 20h30.

■ DANSE FOLKLORIQUE DU MONDE

Pour adultes

(Grèce, Bulgarie, Israélienne, Macédoine, Hongrie, Serbie...). Venez nous rejoindre pour retrouver des musiques folkloriques du monde.

Adultes : jeudi de 14h30 à 16h30

📍 **Cours à l'espace Nelson-Mandela** :
jeudi de 14h30 à 16h30

Tarif annuel : 50 € Ignymontains /
extérieurs + 15 €

■ DANSES DU MONDE

Africaine, Bollywood, orientale, brésilienne et autres.

Cours réservés aux femmes

Participez aux cours de danse du monde pour vous défouler et vous vider la tête dans la bonne humeur.

Ado/adultes : jeudi de 19h30 à 20h30

📍 **Lieu** : Mandela petite salle

Tarif annuel : 195 € Ignymontains /
extérieurs + 15 €

■ REMISE EN FORME DYNAMIQUE

« Dance tonic », barre au sol, zumba, fitness...

Adultes : mardi de 19h15 à 20h15

📍 **Lieu** : Mandela grande salle

Adultes : samedi de 14h00 à 15h30
et de 15h30 à 17h30

📍 **Lieu** : Mandela petite salle

Tarif annuel pour un cours par semaine :
195 € Ignymontains / extérieurs + 15 €

■ REMISE EN FORME DANSANT

Venez danser, « sporter », au grès des musiques dynamiques, pop, disco

Adultes : mardi de 14h30 à 15h30

📍 **Lieu** : Mandela petite salle

Tarif annuel pour un cours par semaine :
100 € Ignymontains / extérieurs + 15 €

■ DANSE DE SOCIÉTÉ

Loisirs pour adultes

Vous en avez assez de rester sur la touche lors des mariages, fêtes et soirées. Apprenez le cha-cha-cha, le tango ou la valse viennoise !

📍 **Cours à l'espace Nelson-Mandela** :

Ado/adultes intermédiaires :

lundi de 18h30 à 19h30

Ado/adultes débutant :

lundi de 19h30 à 20h30

Tarif annuel : 210 € Ignymontains /
extérieurs + 15 €

■ SPORT RYTHMÉ DANSANT ET CONVIVAL

(zumba et autres...)

Venez remodeler votre corps grâce à un programme d'entraînement physique complet qui permet de travailler tout autant le cardio que les muscles en profondeur.

📍 **Cours salle Robert-Ménière** :

Ado/adultes (cours réservés exclusivement aux femmes) : jeudi de 19h à 20h

Adultes tous niveaux : jeudi de 20h à 21h

Tarif : 205 € / extérieurs + 15 €

■ DANSE ORIENTALE

La danse orientale est une danse d'origine égyptienne, développée au Proche-Orient, qui comprend de nombreux styles.

Moyens et confirmés adultes :
dimanche de 11h à 12h

📍 **Lieu :** Mandela grande salle

Tarif annuel : 25 € + participation aux frais d'achat ou de réalisation de costume

■ DANSE ORIENTALE ET TRIBAL

Déhanchements, ondulations, n'auront plus de secret pour vous. Un cours animé par une prof passionnée.

Tous niveaux : dimanche de 12h à 13h

📍 **Lieu :** Mandela grande salle

Tarif : 6 € le cours + adhésion

■ DANSE MODERN' JAZZ (MLC)

Dans les années 1900, l'expression « modern jazz » va apparaître. Cet art est né dans les studios de New York. Ce cours très dynamique stimule la coordination des différentes parties du corps, la souplesse et la mémoire.

De 6 à 8 ans :

mercredi de 15h à 16h

De 8 à 10 ans :

mercredi de 13h45 à 15h

De 10 à 12 ans :

mercredi de 17h à 18h15

Tarif : 195 € / extérieurs + 15 €

📍 **Lieu :** Mandela petite salle

Adultes : mercredi de 20h30 à 21h45

Atelier Piqué chorégraphie

ado adulte : vendredi de 19h à 20h30

📍 **Lieu :** Mandela grande salle

Tarif : 205 € / extérieurs + 15 €

■ BABY CORPOREL MUSICAL

Permet à l'enfant de découvrir son corps et de mieux coordonner ses mouvements, de développer ses capacités physiques et motrices au moyen d'activités ludiques.

Eveil à l'oreille musicale grâce aux instruments de musique.

De 3 à 3 ans et demi :

mercredi 10h15 à 11h

Tarif : 195 € / extérieurs + 15 €

📍 **Lieu :** Mandela petite salle

■ ÉVEIL DANSE

Permet à l'enfant de découvrir son corps et de mieux coordonner ses mouvements, de développer ses capacités physiques et motrices au moyen d'activités ludiques.

1^{ère} année 4-5 ans : mercredi 11h à 12h

2^{ème} année 4-5 ans : mercredi 16h à 17h

📍 **Lieu :** Mandela petite salle

Tarif : 195 € / extérieurs + 15 €

■ HIP-HOP ACCROBATIQUE / BREAK / NEW LINE

Danse sportive urbaine à dimension acrobatique qui mêle la danse à des qualités athlétiques. Cette année, cette discipline et tout particulièrement le break sera présent aux jeux olympique de 2024.

De 6-7 ans : jeudi de 16h45 à 18h

De 8 à 10 ans : jeudi de 18h à 19h15

📍 **Lieu :** Mandela grande salle

De 10-12 ans : mercredi de 18h à 19h

De 12-14 ans : mercredi de 19h à 20h

Adultes : mercredi de 20h à 21h

📍 **Lieu :** Ménière

Tarif : 195 € Ignymontains / extérieurs + 15 €



Danse MLC

■ STREET JAZZ

Style clip vidéo

Le street jazz est une discipline à mi-chemin entre le hip-hop ou new style et le modern jazz. Cette discipline travaille l'énergie, le rythme, les arrêts.

De 10 à 13 ans : mardi de 17h45 à 19h

☉ **Lieu** : Mandela grande salle

Ados : mercredi 18h15 à 19h30

☉ **Lieu** : Mandela petite salle

Tarif : 195 € / extérieurs + 15 €

■ MODERN'N CONTEMPORAIN

Création chorégraphique

Inter/avancé Adultes :

mardi 20h15 à 21h45

☉ **Lieu** : Mandela grande salle

Tarif : 240 € / extérieurs + 15 €

■ HIP-HOP ACCROBATIQUE / BREAK / NEW LINE

Danse sportive urbaine à dimension acrobatique qui mêle la danse à des qualités athlétiques. Cette année, cette discipline et tout particulièrement le break sera présent aux jeux olympique de 2024.

De 6-7 ans : jeudi de 16h45 à 18h

De 8 à 10 ans : jeudi de 18h à 19h15

☉ **Lieu** : Mandela grande salle

De 10-12 ans : mercredi de 18h à 19h

De 12-14 ans : mercredi de 19h à 20h

Adultes : mercredi de 20h à 21h

☉ **Lieu** : salle Robert-Ménière

Tarif : 195 € Ignymontains / extérieurs + 15 €

Pour toutes les activités de la MLC

Pièces à fournir : certificat médical, justificatif de domicile

Inscriptions : lors de la fête des associations le 9 septembre ou du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, au 2 square Alfred-de-Vigny.

Paiement : possibilité de régler en 10 fois.

Contact ☎ 01 75 40 91 01 ou www.mlcmontigny.com -

E-mail : mlcmontigny95@gmail.com

Danse

■ BUNX

Promouvoir, partager et célébrer l'art de la danse. Danses proposées : dancehall, dancehall gyal, dance fit, reggeaton, afro, heels, twerk, street jazz et stretching.

☉ **Lieux** : salle de danse Espace Nelson-Mandela, COSEC et BUNX Studio (avenue Jacques-Verniol).

Planning et tarifs : nous contacter

Inscriptions : lors de la fête des associations le 9 septembre ou semaine porte ouverte dès le 11 septembre.

Pièces à fournir : certificat médical, règlement intérieur signé.

Contact ☎ Sarah BARREIRINHO

(présidente) : 06 76 44 91 35

Tiphaine LECOMTE : 06 24 93 20 34

E-mail : Bunxstudio@gmail.com

Zumba

Sections Baby (à partir de 4 ans), Ado et Adultes.

La zumba est un programme d'entraînement physique complet alliant tous les éléments de remise en forme tout en musique. « Bouger, danser tout en s'amusant »

Les tarifs et les horaires sont disponibles sur le site : www.mimo-team.com

Pièces à fournir : certificat médical, photo d'identité pour les nouveaux adhérents, feuille d'inscription dûment remplie, téléchargeable sur le site et une autorisation parentale pour les enfants mineurs.

Inscriptions : fête des associations ou pendant les cours.

Contact ☎ Mimo SENAD : 06 18 23 99 60

E-mail : mimoteam@gmail.com

SPORTS COLLECTIFS



Football

■ MONTIGNY FOOTBALL CLUB (MFC95)

Ecole de football pour les 5/14 ans et les vétérans.

Un nouveau club de foot est né, le MFC95 (Montigny Football club). Le club disposera de son école de football accessible de 5 ans à 13 ans.

Horaires et pièces à fournir :
nous consulter

Tarifs : renouvellement : 220€ (sans équipements) et nouveaux licenciés : 300€ avec équipements.

☉ **Entraînements :** stade du bois Barraix ou stade Pierre-Carlier

Inscriptions : fête des associations le 9 septembre et les week-ends de 14h à 18h

Contact 📞 Florence NICOLLE (présidente) :
E-mail : florencemontigny@hotmail.fr

■ MONTIGNY LVDB (LA VILLE DU BALLON)

Futsal Variante du football (ou soccer), qui se joue en salle, par équipe de cinq avec un ballon plus petit et plus lourd.

☉ **Horaires :** gymnase Pierre Carlier
Mardi : 20h45/22h30
Vendredi : 19h30/22h30

Pièces à fournir : carte d'identité, chèque
Inscription par téléphone

Contact 📞 Elias MOUSSIKIAN (président) : 06 66 79 52 11
E-mail : elias95370@gmail.com

Basket

■ BASKET CLUB TAVERNY MONTIGNY (BCTM)

Pratique du Basketball en compétition loisirs et sport santé.

- ☉ **Gymnase Lilian Thuram**
à Montigny-lès-Cormeilles,
209 rue du Général-de-Gaulle
- ☉ **Gymnase Richard Dacoury**
à Taverny, 19 rue Colette
- ☉ **Gymnase des Marboulus**
à Bessancourt, 18 Chemin de l'Isle

Pièces à fournir : 1 photo, cotisation à payer et documents du club à compléter (documents envoyés par mail sur demande). Certificat médical obligatoire, 1 photocopie de la carte d'identité recto verso ou titre de séjour en cours de validité.

Tarifs : sur demande par mail ou par téléphone. Dossier d'inscription disponible sur le site internet.

Horaires et pièces à fournir :
nous contacter

Contact 📞 Mounir HILALI (trésorier et correspondant) : 06 18 49 75 14
E-mail : correspondantsbctm95@gmail.com
Site internet : www.bctavernymontigny.fr

Handball

■ HANDBALL CLUB DU PARISIS

Club formateur d'arbitres et d'entraîneurs. Ecole, loisir et compétition.

L'activité Handball est proposée de la catégorie Baby-Hand à la catégorie senior.

☉ **Lieux :** gymnase Carlier et hall des sports Cosec Montigny-Lès-Cormeilles
Cosec Herblay-sur-Seine

Horaires : les créneaux de la saison 2023-2024 ne sont pas encore validés. Les renseignements sont à prendre par téléphone ou par mail.

Inscriptions : par mail ou téléphone.

Pièces à fournir : copie pièce d'identité ou livret de famille, photos et dossier d'inscription remis par le club complet.

Tarifs : consulter le club

Contact 📞 Sébastien BINET (président) :
06 15 19 06 73 ou 06 26 79 85 65
E-mail : communication.hbc95@gmail.com
Site internet : www.hbcparisis.fr

Volleyball

▀ MONTIGNY VOLLEY 95 (MV 95)

**Pratique compétitive et loisir (encadrée)
du volley-ball dès 3 ans.**

Nos seniors féminins sont en Nationale 3 et Régionale. Nous avons des équipes jeunes en compétition ou loisir. Nos seniors en volley Détente s'engagent s'ils le souhaitent en compétition (chaque année une équipe joue en Fédéral). Pour la 3^{ème} saison : FIT VOLLEY, le lundi soir.

Jours	Horaires	Gymnase du Cossec
Lundi	18h30-20h 19h-20h30 20h-22h30	M13M-M15M-M18M Fit Volley-Prép phys sen.Fém Volley Loisir Mixtes
Mardi	18h30-20h 20h-22h30	M13F-M15F-M18F Seniors Féminines N3 et Régional
Mercredi	18h30-20h 20h-22h30	Louveteaux (M9-M11) M13M-M15M-M18m Volley Loisir Mixtes
Jeudi	18h30-20h 20h-22h30	M13F-M15F-M18F Seniors Féminines National 3 + Volley Loisir Mixte
Vendredi	20h-22h30	Seniors Féminines Régional
Samedi	10h-11h 11h-12h30	Louveteaux (M7) Louveteaux (M9-M11)

TARIFS*

Catégorie	Année de naissance	Cotisation
M7	2017-2020	160 €
M9	2015-2016	190 €
M11	2013-2014	
M13	2011-2012	
M15	2009-2010	
M18	2006 à 2008	
M21	2003 à 2005	
Régionale		210 €
Nationale 3		230 €
Volley Loisirs	2002 et avant	190 €
Fit Volley	2002 et avant	130 €



Pièces à fournir :

1 fiche d'inscription, la cotisation, 1 photocopie de la carte d'identité ou du Passeport ou du livret de famille à la page du joueur, certificat médical (pour les enfants seulement si oui au questionnaire de santé, mais obligatoire quand il y a surclassement).

☉ **Lieux et dates d'inscription :** fête des associations puis sur les lieux d'entraînement courant septembre (les permanences d'inscription seront communiquées lors de la fête ou à la remise des documents d'inscription).



**Moins de 10€ sur la cotisation pour 2 membres d'une même famille, moins de 20 € pour 3 ou plus*

Contact 📞 Brigitte CERVETTI (présidente) : 06 62 23 37 85

E-mail : montignylvolley95@hotmail.com - <https://www.facebook.com/montignylvolley95>

SPORTS INDIVIDUELS



Gymnastique

■ ASSOCIATION GYMNIQUE IGNYMONTAINE (AGIM)

Enseignement de la gymnastique féminine aux agrès.

Inscriptions : lors de fête des associations et à partir de la rentrée au Cosec (salle de gym RDC).

Horaires de vos activités : du lundi au samedi, selon l'ancienneté et l'âge.

Pièces à fournir : certificat médical moins de 3 mois, bulletin d'adhésion et règlement.

Tarifs : 230€/an (gym loisirs) - 260€/an (gym compet) - 190€/an (bébé gym)

Contact 📞 E-mail : agim95370@gmail.com

Échecs

■ VAL PARISIS ÉCHECS

Val Parisis Échecs : cours d'échecs pour enfants et adultes.

☉ **Lieu :** salle Yves-Coppens le samedi 10h à 12h. D'autres cours pour jeunes et adultes existent dans l'agglomération du Val Parisis et en visio à Franconville, Saint-Leu-la-Forêt, Sannois, Herblay, Beauchamp, Eaubonne.

Contact 📞 Jérôme APPENDINO (président) : 06 81 07 83 02
E-mail : info@valparisis-echecs.fr
Site internet : www.valparisis-echecs.fr

■ MAISON DES LOISIRS ET DE LA CULTURE (MLC)

Activité d'échecs qui permet à l'enfant d'affûter son calcul, de mieux gérer son temps.

Tous âges : jeudi de 19h30 à 20h30

☉ **Lieu :** 2 square Alfred de Vigny

Tarif annuel : 50 € + licence B pour tournoi (entre 3 € et 10 € selon âge) / extérieurs + 15 € Possibilité de payer en 5 fois

Contact 📞 01 75 40 91 01
E-mail : mlcmontigny95@gmail.com

Natation

■ MONTIGNY NATATION

Natation et remise en forme. À partir de 5 ans et adultes, avec groupes d'initiation. Ecole, loisir, stage et compétition.

Apprendre à nager, vous perfectionner, améliorer ou conserver votre santé, ou simplement vous évader de la grisaille du quotidien...

Inscriptions : lors de la fête des associations le 9 septembre.

Pièces à fournir : photo d'identité + inscriptions sur le site
<https://montigny-natation.monclub.app/subscription>

Tarifs : nous consulter

Contact 📞 Rafaela DELGADO :
07 67 54 94 99
E-mail : montignynatation95@gmail.com



Tennis

■ TENNIS CLUB MUNICIPAL DE MONTIGNY-LÈS-CORMEILLES

Le TCM propose des cours pour enfants dès l'âge de 3 ans et pour adultes.

Deux courts couverts et chauffés et un court extérieur. Il propose aussi une adhésion tennis loisirs sans cours à des prix très attractifs. Tous les jours de 9h à 22h30.

☉ **Lieux de pratique** : 2 rue Pierre Carlier
Inscriptions : lors de la fête des associations le 9 septembre.

Pièces à fournir : certificat médical (option « loisir » ou « compétition »), ou QS santé si le certificat a moins de 2 ans + photo d'identité et enveloppe timbrée pour les nouveaux inscrits + 12€ de caution pour le badge.

Tarifs : en fonction de l'activité et de la tranche d'âge.

Contact 📞 Virginie ROYER-PICHET :
06 21 58 58 35
E-mail : tcm.mlc.95@free.fr
Site internet : <http://tcmmontigny.eclublog.com>

Tir à l'arc

■ LES ARCHERS DE MONTIGNY-LÈS-CORMEILLES

Pratique et apprentissage du tir à l'arc en loisir et compétition.

☉ **Entraînements** : en salle, gymnase Pierre Carlier/stade Bois Barraix

Lundi : 18h30/22h30

Mercredi : 20h/22h30

Vendredi : 17h30/19h30

Samedi : 14h/17h

Inscriptions : lors de la fête des associations le 9 septembre.

Pièces à fournir : fiche d'inscription ou de renouvellement, certificat médical/QS sport. Carte d'identité. 1 photo.

Contact 📞 Guillaume ESCOTTE :
06 86 65 28 00.
E-mail : arcmontignylescormeilles@yahoo.fr
Site internet :
www.archersmontignylescormeilles.com



Badminton

■ LES PLUMES IGNYMONTAINES (LPI)

Pratique du badminton loisir et compétition. Enfants à partir de 8 ans et adultes.

Horaires :

Adultes : mardi et jeudi 20h30-22h30

Enfants : mercredi 14h-15h30
ou 15h30-17h (en fonction des niveaux)

Adultes et enfants (jeux libres) :
samedi 14h-17h et dimanche 10h à 12h30

☉ **Lieux** : gymnase Lilian Thuram

Tarifs : consultez notre site internet

Inscriptions : forum des associations le 9 septembre et lors des créneaux en septembre. Possibilité d'essais le 1^{er} mercredi de reprise pour les enfants avec prêt de matériel.

Pièces à fournir : 1 photo d'identité, un certificat médical (modèle fourni par le club)

Contact 📞 Anne Sophie JOUHANET
(présidente) : 06 19 11 10 89
E-mail : badmontigny95@gmail.com
Site internet :
www.lesplumesignymontaines.fr

SPORTS DE COMBATS



Boxe

■ ASSOCIATION IGNYMONTAINE DE BOXE (AIB)

Cours de boxe française loisir et compétitions.

📍 **Lieux** : Cossec / espace Léonard-de-Vinci
Adultes : lundi, mercredi et vendredi de 20h à 22h

Enfants : mercredi et vendredi de 19h à 20h

Tarifs : - de 16 ans : 150 €.
16 ans révolus et + : 220 €.

Inscriptions : fête des associations et aux heures de cours.

Pièces à fournir : feuille inscription, certificat médical (majeurs), règlement (chèque, espèces)

Contact 📞 Richard SOUTIF : 06 10 03 41 90.
E-mail : aib95.montigny@gmail.com
<http://www.montigny-boxe-francaise.fr/>

Boxe Thai

■ BOXE THAI

Pratique de la boxe thaïlandaise.

Tarifs et horaires disponibles sur www.mimo-team.com

📍 **Lieux et dates d'inscription** : fête des associations ou sur le site.

Contact 📞 Mimo SENAD : 06 18 23 99 60
E-mail : mimoteam@gmail.com

Capoeira

■ CAPOEIRA (MLC)

Adultes et enfants à partir de 7 ans.

La capoeira aux origines multiculturelles et particulièrement du Brésil est un art unique qui puise ses racines dans les méthodes de combat et de danse. On simule une danse qui est en fait un combat. Cours très convivial.

Lundi : de 19h à 21h

Mercredi : de 19h30 à 22h30

📍 **Lieu** : petite salle Mandela

Mercredi : de 10h à 12h

📍 **Lieu** : salle Ménière

Samedi : de 10h à 12h

📍 **Lieu** : grande salle Mandela

Tarif annuel 2 cours : 225 € / extérieurs + 15 €

Tarif annuel 3 cours : 305 € / extérieurs 15 €

Pièce à fournir : certificat médical
Possibilité de payer en 10 fois

Inscriptions : MLC.

Esgrime

LA RIPOSTE IGNYMONTAINE

Pratique de l'esgrime loisir et compétition pour tous, enfants (à partir de 5 ans) et adultes Armes pratiquées : fleuret, épée.



📍 **Cours** : SMA Léonard De Vinci
Lundi et jeudi de 17h30 à 18h30 (débutants enfants)
Lundi et jeudi de 18h30 à 20h (confirmés et compétitions)
Jeudi de 20h à 22h (adultes épée)

Inscriptions : le 9 septembre lors de la fête des associations et pendant les premiers cours de septembre.

Tarifs : enfants : 250 € licence comprise.
Adultes : 350 € licence comprise
Prêt du matériel/

Pièce à fournir : certificat médical seulement pour les adultes

Contact 📞 Monique VARDI (présidente) : 06 86 26 34 37.
E-mail : mvardi@aol.com
Site internet : www.montigny95esgrime.com

Judo

JUDO CLUB MONTIGNY

À partir de 3 ans. Compétition, loisir et école.

Jours	COSEC	MÉNIÈRE
Lundi	17h-18h : 5/8ans 18h-19h : 9/14 ans 19h-20h30 : adultes	
Mercredi	17h-18h : 9/14 ans 18h-19h30 : école de judo 19h30-21h30 : adultes	13h30-14h30 : 7/8 ans 14h30-15h30 : 5/6 ans 15h30-16h30 : 3/4 ans 20h30-22h30 : adultes
Samedi	16h30-18h : préparation physique	

Tarifs : 3-4 ans : 185 € / 5-14 ans : 220 € /
À partir de 15 ans : 230 €
Possibilités de payer en 4 fois

Inscriptions : le 9 septembre à la fête des associations, à partir du 7 septembre au Cosec 17h
Pièce à fournir : certificat médical de non contre-indication de la pratique du judo en compétition

Contact 📞 Mohamed DAHEK (président) :
06 74 72 94 80
E-mail : judoclubmontigny@gmail.com
Site internet : www.judoclub-montigny.com

Jiu-Jitsu

JIU-JITSU BRÉSILIEEN BOXE, SELF DÉFENSE, MMA (MLC)

Le Jiu-Jitsu s'appuie essentiellement sur un travail au sol, dont l'objectif final est de soumettre son adversaire par un jeu de clés (jambes, bras, épaules) ou d'étranglement.

- **Jiu-Jitsu brésilien boxe**
Ado/adultes : lundi de 19h à 20h30
- **Jiu-Jitsu brésilien + self défense**
Ado/adultes : mercredi de 20h à 22h
- **Jiu-Jitsu brésilien + MMA**
Ado/adultes : vendredi de 19h à 20h30
- **Jiu-Jitsu brésilien**
Ado/adultes : vendredi de 18h à 19h / samedi 19h à 20h30

Tarif annuel 2 cours :
225 € / extérieurs + 15 €
Tarif annuel 3 cours :
305 € / extérieurs + 15 €

Pièce à fournir : certificat médical
Possibilité de payer en 10 fois

Contact 📞 MLC : 01 75 40 91 01
Site internet : www.mlcmontigny.com

SPORTS DE COMBATS

Karaté

■ KARATÉ CLUB DE MONTIGNY

Karaté shotokan - Karaté lutte contact - self défense.

À partir de 6 ans révolus, ados et adultes. Loisir, stage et compétition.

Entraînements au Coscec :

Enfants : mardi-jeudi de 18h30 à 19h30

Adultes et Ados :

le mardi de 19h30 à 20h30

Adultes confirmés :

mardi-jeudi de 20h30 à 21h30

☉ **Lieux :** dojo au COSEC

Inscriptions : à la fête des associations

Pièces à fournir : dossier inscription complet remis par le club comprenant : 1 fiche de renseignement + 1 photo, 1 fiche licence signée, 1 enveloppe timbrée. Certificat médical obligatoire (apte à la pratique du Karaté) daté à partir de septembre 2023.

Tarifs : les tarifs varient selon la catégorie et le nombre de cours par semaine (entre 140€ et 310€). Aide au sport CCAS pour les quotients A

Contact 📞 Emma CHAOUADI (présidente) : 06 89 46 95 51
E-mail : chaouadi@free.fr



Kung-Fu

■ KUNG-FU (MLC)

Le kung-fu est un art martial chinois appelé aussi boxe chinoise, né de l'imitation des animaux pour se défendre qui permet de prendre conscience de son corps, d'avoir confiance en soi et de développer ses capacités physiques et mentales. Le combattant possède vitesse, coordination et force intérieure bien maîtrisée. Il est souple, vigoureux et ses réflexes sont aiguisés.

Enfants de plus de 7 ans :

lundi de 17h30 à 18h30

Adultes : mardi de 21h à 22h

☉ **Lieu :** dojo Ménière

Tarif annuel : 125 € / extérieurs + 15 €

Pièce à fournir : certificat médical

Possibilité de payer en 10 fois

Contact 📞 MLC : 01 75 40 91 01

Site internet : www.mlcmontigny.com

Nihon tai jitsu

■ BUDO CLUB SELF DÉFENSE DE MONTIGNY

Art martial de self défense, en loisir et compétition.

Le Nihon Tai Jitsu est un art martial de self-défense supérieur du BUDO traditionnel mais en plus, il s'agit d'une conception particulière de la défense personnelle à la portée de tous.

Entraînements :

☉ **Dojo COSEC :**

Lundi 20h30/22h30 (adultes)

Vendredi 17h30/19h30 (enfants)

Vendredi 19h30/22h30 (adultes)

Samedi 13h30/16h30

☉ **Dojo Robert Ménière :**

Mardi 17h30/19h30 (enfants)

Tarifs : enfants pour les 2 cours : 192 €

Adultes pour les 3 cours : 252 €

Inscriptions : fête des associations et les vendredis pendant les heures de cours.

Pièces à fournir : un certificat médical avec la mention non contre-indication à la pratique du Nihon Tai Jitsu en loisir ou en compétition.

Contact 📞 Vik BHADYE (président) :

06 30 99 60 27

E-mail : vikbhadye@hotmail.com

Site internet : <https://selfdefense95.fr/>

Taekwondo

■ MIMO TEAM

A partir 3 ans, section baby, éveil, kids, ados et adultes. Loisirs et compétition.

Le taekwondo forme le corps et l'esprit en permanence. Le but de sa pratique est l'épanouissement de la personne par l'entraînement physique et mental.

Tarifs et horaires disponibles sur le site : www.mimo-team.com

Pièces à fournir : certificat médical de non contre-indication à la pratique du taekwondo, photo d'identité pour les nouveaux adhérents, feuille d'inscription dûment remplie disponible sur le site.

Contact ☎ Mimo SENAD : 06 18 23 99 60
E-mail : mimoteam@gmail.com

Viet vo dao

■ VIET VO DAO (MLC)

À partir de 7 ans. Loisir et compétition.

Le viet vo dao est l'art martial vietnamien. Le VIET VO DAO signifie littéralement « La Voie des Arts Martiaux Vietnamiens ». Art complet basé sur les techniques de poings, de pieds et intègre toutes les armes traditionnelles. Cet art s'appuie sur un travail complet de la respiration, et une connaissance du corps, conditions nécessaires pour bien pratiquer cette discipline.

Plus de 7 ans : mercredi de 16h30 à 18h / samedi de 16h à 17h30 / samedi de 17h30 à 18h30

Ado/adultes : lundi de 20h30 à 22h / jeudi de 20h30 à 22h / samedi de 14h30 à 16h

☉ **Lieu** : salle dojo Ménière

Tarif annuel : 1 cours par semaine : 125 € / extérieurs + 15 € /

2 cours/semaine : 225 € / extérieurs + 15 €

3 cours/semaine : 305 € / extérieurs + 15 € + licence obligatoire : 37 €

Pièce à fournir : certificat médical
Possibilité de payer en 10 fois

Inscriptions : inscription à la MLC.

Contact ☎ 01 75 40 91 01
E-mail : mlcmontigny95@gmail.com
Site internet : www.mlcmontigny.com

Shintaido

■ SHINTAÏDO (MLC)

Le shintaido est un art martial qui se pratique généralement à mains nues ou avec un bâton. C'est une discipline à la sportive et artistique ou l'on utilise le corps comme un moyen de communication et d'expression.

Adultes : mardi de 10h30 à 12h30

☉ **Lieu** : salle Ménière

Pièce à fournir : certificat médical
Possibilité de payer en 10 fois

Contact ☎ 01 75 40 91 01

E-mail : mlcmontigny95@gmail.com
Site internet : www.mlcmontigny.com



PRATIQUES DE FORME ET DE SANTÉ



Fitness

MIMO TEAM

Le bodytae est un cours composé de mouvements issus du taekwondo, de la boxe, le tout en version fitness. Pas besoin d'avoir pratiqué des arts martiaux pour suivre un cours ! Cardio boxing, cardio training, cross training, abdos fessiers.

Horaires et informations sur www.mimo-team.com

Inscriptions : pendant les heures de cours ou à la fête des associations le 9 septembre.

Pièces à fournir : un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Taekwondo et des sports de combat - 1 photo d'identité pour les nouveaux adhérents - la feuille d'inscription dûment remplie disponible sur www.mimo-team.com, une autorisation parentale pour les enfants mineurs.

Contact 📞 MIMO SENAD :
06 18 23 99 60
E-mail : mimoteam@gmail.com
Site internet : www.mimo-team.com

Gymnastique

LA GYMMONTOISE

Gymnastique de loisirs, d'entretien pour adultes. Body sculpt, stretching, abdos fessiers, lia, aérobic, pilates, à partir de 18 ans.

Jours	Horaires	Lieux
Lundi	17h30-19h30	SALLE DANSE COSEC
Mardi	20h-21h	DOJO MÉNIÈRE
Jeudi	9h30-10h30	MANDELA (salle de danse GS)
	18h30-19h30	COSEC (salle danse)
Samedi	9h30-11h	DOJO MÉNIÈRE

Inscriptions : pendant les cours ou à la fête des associations le 9 septembre.

1 cours d'essai gratuit

Pièces à fournir : bulletin d'inscription, règlement intérieur, certificat médical moins de 3 mois, photo.

Contact 📞 Patrick PARISOT (président) :
01 34 50 18 89 / 06 72 60 09 12
Danielle Garcia (trésorière) :
01 39 78 89 73 / 06 51 47 34 69.
E-mail : parisotsp@hotmail.fr
garcia_danielle@orange.fr

Yoga

YOGA (MLC)

Pratique d'un ensemble de posture et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.

Ado/adultes : mercredi 18h15 à 19h45
📍 **Lieu** : Dojo Ménière

Tarif annuel : 275 € / extérieurs + 15 €

Pièce à fournir : certificat médical
Possibilité de payer en 10 fois

Contact 🌐 Site internet :
mlcmontigny95@gmail.com
www.mlcmontigny.com

Cyclotourisme

UNION CYCLO IGNYMONTAINE (UCI)

L'Union Cyclo Ignymontaine (affiliée à la FFCT) section cyclotourisme vous propose de pratiquer le tourisme à vélo et partager le plaisir de pédaler en toute liberté dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Sorties la semaine également selon disponibilité. Organisation d'un rallye : La Monty-Cyclo 95 en mars. Participation aux divers rallyes organisés par d'autres club.

🕒 **Lieu de rendez-vous** : tous les dimanches matins et jours fériés à partir de 7h30, 8h, 8h30 ou 9h, Halle aux vêtements après la Patte d'Oie d'Herblay, direction Pontoise.

Tarifs : à partir de 70 €.

Pièce à fournir : certificat médical d'aptitude à la pratique du vélo.

Inscription : toute l'année ou à la fête des associations

Contact 📞 Jacky BERTHELIN (président) :
06 79 07 00 43
E-mail : jacky.berthelin@orange.fr
<https://cycloignymontaine.wixsite.com/website>

Pétanque

AMICALE BOULISTE IGNYMONTAINE

Pétanque en loisirs, compétition et concours.

Association de pétanque, ouverte de 16h à 21h la semaine. De 14h à 21 h le week-end

🕒 **Inscriptions** : au boulodrome René-Prioux, espace Robert-Ménière.

Pièces à fournir : certificat médical, photo d'identité

Contact 📞 Xavier TEXEIRA (président) :
06 10 92 38 48
E-mail : montignypetanque@outlook.fr

Randonnée

BALADES ET DÉCOUVERTES (MLC)

Pour ados et adultes.

S'émerveiller devant un paysage ou un site historique en visite guidée en empruntant des chemins à travers bois ou champs, échanger impression lors du pique-nique.

Rendez-vous : une fois par mois selon le planning à 9h sur le parking de Carrefour.

Tarif annuel : 25 € pour les Ignymontains / extérieurs + 15 €

Pièce à fournir : certificat médical
Possibilité de payer en 5 fois

Contact 📞 01 75 40 91 01
E-mail : mlcmontigny95@gmail.com

Sports scolaires

L'AS DU COLLÈGE LOUIS-ARAGON

1 place Eugène Delacroix.

Proposer aux élèves du collège Louis Aragon une pratique sportive (entraînement et compétition) le mercredi après-midi de 13h30 à 17h.

Pièce à fournir : une autorisation parentale signée (fournie par le collège) ainsi que le règlement en espèces ou chèque.

Tarifs : nous consulter

Contact 📞 Collège Louis-Aragon :
E-mail : aslouisaragon@gmail.com

L'AS DU COLLÈGE CAMILLE-CLAUDEL Rue de Verneuil.

Se renseigner auprès des professeurs d'EPS au 01 39 97 67 96

Équipements municipaux

Où rencontrer les clubs et les associations



1 > Service de la vie associative et des sports

- 📍 8 rue Auguste-Renoir
- ☎️ 01 30 26 30 26

2 > Espace Nelson-Mandela

- 📍 Avenue Aristide-Maillo

3 > Ecole de musique, de théâtre et de danse

- 📍 Rue Van-Gogh / Allée Pierre-Boulez
- ☎️ 01 30 26 30 26

4 > Centre culturel Picasso

- 📍 Rue Guy-de-Maupassant
- ☎️ 01 30 26 30 26

5 > Centre de loisirs CIEL

- 📍 62 avenue Fernand-Bommelle
- ☎️ 01 30 26 30 26

6 > Complexe sportif les Frances

- Espace Léonard-de-Vinci et COSEC
- Piscine Intercommunale
- 📍 Rue Auguste-Renoir
- ☎️ 01 30 26 30 26

7 > Complexe Carlier

- 📍 Rue Pierre-Carlier
- Gymnase Carlier**
- Tennis : 2 courts couverts et chauffés et 1 court extérieur
- Terrain de foot synthétique
- Plateau multisports

8 > Bois Barrais

- 📍 Rue de Conflans
- Espace Robert-Ménière :**
- accès par la RD14, avenue Victor-Bordier
- Terrain de pétanque René-Priour
- Dojo
- 2 terrains de football engazonnés
- 1 pas de tir à l'arc

9 > Salles municipales

- 📍 140 rue du Général-de-Gaulle
- 📍 4 rue Auguste-Renoir
- 📍 7 rue de l'Espérance

10 > Mission locale

- 📍 224 bis rue du Général-de-Gaulle
- ☎️ 01 30 26 30 26

11 > Maison des loisirs et de la culture (MLC)

- 📍 2 rue Alfred-de-Vigny
- ☎️ 01 75 40 91 01

12 > Atelier Cézanne

- 📍 134 rue du Général-de-Gaulle

13 > Gymnase Lilian Thuram

- 📍 Rue Simone-Veil

14 > Pôle de la Petite Enfance

- 📍 8 rue Simone-de-Beauvoir





FÊTE DES ASSO

SAMEDI 09
SEPT 2023
13h > 18h

Ville de
Montigny
Lès Corneilles

Espace Léonard-de-Vinci et COSEC,
rue Auguste-Renoir

PLUS D'INFOS WWW.MONTIGNY95.FR