

GUIDE DES ASSOCIATIONS



Le guide 2022-2023
des activités associatives
et municipales.

SOMMAIRE

ACTIVITÉS MUNICIPALES

L'école des sports	p 4
Ateliers sportifs municipaux	p 5
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

LUTTE CONTRE L'ILLETTRISME

CLÉ	p 8
-----	-----

ACCOMPAGNEMENT POUR ENFANTS ET ADULTES

Espace Création	p 9
Identités remarquables	p 9
Secours Catholique	p 9

ASSOCIATIONS CONFESIONNELLES

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

CADRE DE VIE

Protection du village (ACPV)	p 11
Amicale de l'espérance (ALEM)	p 11
24 Arpents et Cézanne	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
Médaillés du Parisis	p 13
Ludothèque	p 13
MLC	p 14
Passages / L'Escale	p 14
Rencontres	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
PEBE	p 16
HAARP	p 17
FMH	p 17

RETRAITÉS / ANCIENS COMBATTANTS

FNACA	p 18
FGRCF	p 18

SCOLAIRE

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

SOLIDARITÉ-HUMANITAIRE

AAIAFE	p 20
Aimons-nous	p 20
Sapeurs-pompiers (ASPMMLC)	p 20
Jeunes sapeurs-pompiers	p 20
Binkady de Tinasso	p 20
COALLIA	p 20
France Cuba	p 21
Le 7 ^{ème} Sel	p 21
MLC	p 21
Sage	p 21
Secours catholique	p 21
Bouge ta ville	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
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 25
-----------	------

DANSES MLC

Danse en ligne	p 25
Danse des Balkans	p 25
Danse de société	p 25
Hip hop	p 25
Dancehall	p 25
Dance orientale	p 25
Modern jazz	p 26
Salsa	p 26

ZUMBA

Zumba	p 26
-------	------

SPORTS COLLECTIFS

MFC95 - Football club	p 27
La vie du ballon	p 27
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
Plumes ignymontaines	p 31

SPORTS DE COMBAT

Boxe (AIB)	p 32
Boxe thai	p 32
Capoeira	p 32
Escrime	p 33
Judo club	p 33
Jui Jitsu	p 34
Karaté club	p 34
Budo club	p 34
Taekwondo	p 35
Viet Vo Dao	p 35
Bodytae	p 35

FORME ET DE SANTÉ

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 collège Aragon	p 37
L'AS du collège Claudel	p 37

ÉQUIPEMENTS MUNICIPAUX

Où rencontrer les clubs et associations	p 38
---	------



ÉDITO

Fête des associations 2021 : nous étions contents de la tenir malgré le masque. Cette année, nous n'en aurons pas.

Clubs sportifs, associations culturelles ou ludiques, amicales, groupes d'apprentissage de la langue, de soutien scolaire, d'associations d'entraide ou de sensibilisation à des causes variées... La vie associative est riche et dynamique sur la ville de Montigny-lès-Cormeilles. Je salue l'engagement des responsables associatifs et des bénévoles qui contribuent à cette richesse. Les Ignymontains ont ainsi le choix de pratiquer l'une ou l'autre des activités proposées selon leurs envies, leurs capacités, leurs objectifs !

Avec Adélaïde Hamiti, adjointe au maire chargée des associations et du vivre-ensemble et Cyril Joly, conseiller municipal délégué aux sports, nous sommes fiers de pouvoir accompagner chaque structure dans la vie locale. Que ce soit en mettant à disposition un local ou une salle ponctuellement ou de manière plus pérenne, que ce soit en prêtant du matériel à l'occasion d'une réunion ou d'une manifestation, ou encore en apportant une subvention.

La Municipalité est aussi attentive à donner les moyens aux associations de développer leurs activités face à des besoins toujours en mouvement, notamment en modernisant nos infrastructures.

Cette rentrée 2022 marque ainsi la finalisation des travaux de réhabilitation du gymnase Léonard-de-Vinci (hall et vestiaires) et du COSEC (dojo, salle de danse, vestiaires, hors ascenseur). Je tiens ici à remercier les associations utilisatrices et leurs adhérents pour leur patience durant la phase de chantier. L'étude relative à l'extension de l'espace Léonard-de-Vinci avance : je sais combien cet agrandissement est attendu.

En ces temps où le contexte sanitaire est encore incertain, la solidarité et le vivre-ensemble sont plus que jamais d'actualité : ce guide rend aussi hommage aux responsables de toutes les associations qui donnent de leur temps et de leur énergie.

Retrouvez dans ces pages toutes les informations pour les contacter.

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** les mercredis de 9h45 à 10h45 pour les 4-5 ans et les mercredis de 11h à 12h pour les 6-8 ans.

📍 **Au gymnase Lilian Thuram** les mardis de 17h à 18h pour les 4-5 ans et les jeudis de 17h à 18h pour les 6-8 ans.

9 à 13 ans

📍 **Au COSEC**, les mercredis de 17h à 18h pour les 9-13 ans. Capacité d'accueil : 25 enfants par séance.

Inscription annuelle selon le quotient familial via le portail famille à partir de septembre 2022.



📍 **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 **15 novembre 2022**.

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.



► 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 13 ans

La Ville propose aux Ignymontains de 6 à 13 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.



① Inscriptions via le portail famille, 5 semaines avant les vacances.

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

► Sports 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.

Ⓞ **Séance les jeudis de 9h30 à 10h30 au Cossec**

Renseignements et inscriptions à partir de septembre 2022 au service des sports et de la vie associative.

Plus d'informations au 01 30 26 30 26



► L'École Municipale de Musique, Théâtre et Danse

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



Musique

Instruments

- **Eveil musique** 4/6 ans
- **Initiation musique** 6/8 ans
- **Vents** : accordéon, clarinette, flûte à bec, flûte traversière, saxophone, trompette, trombone, tuba, cor.
- **Cordes** : violon, violoncelle, alto, contre-basse, 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
 - Orchestre à cordes, vents, harmonies/fanfare
 - 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 danse** 4/6 ans
- **Initiation 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

Portes ouvertes

Découverte d'instruments, de pratiques musicales, mini-concerts... L'école de musique vous ouvre ses portes du 5 au 10 septembre 2022 et du 26 juin au 1^{er} juillet 2023.

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.



DATES À RETENIR

Portes ouvertes : du lundi 5 septembre au samedi 10 septembre 2022 et du lundi 26 juin au samedi 1^{er} juillet 2023.

Rentrée des élèves de l'école de musique : le lundi 12 septembre 2022.

Réinscription des anciens élèves : du lundi 1^{er} au vendredi 15 juin 2023.

Inscription des nouveaux élèves à l'école de musique : pré-inscriptions à partir du lundi 19 juin 2023 au secrétariat de l'action culturelle ou sur le site : www.montigny95.fr (rubrique « mes démarches »).

Heures musicales :

- Jeudi 20 octobre 2022
- Jeudi 24 novembre 2022
- Jeudi 16 février 2023
- Jeudi 23 mars 2023 spécial fin de cycle
- Jeudi 6 avril 2023 spécial fin de cycle
- Jeudi 20 avril 2023

Auditions : • Du lundi 12 décembre au samedi 17 décembre 2022
• Du lundi 26 juin au samedi 1^{er} juillet 2023

Concerts et Manifestations :

Fanfare et chorale de l'école de musique, atelier batucada au carnaval/chorale et orchestre à la fête des écoles. L'école de musique participe à de nombreux événements toute l'année :

→ **Le 11 novembre et le 8 mai**
📍 Place de la Libération

Concert d'ouverture de la saison culturelle
→ **Vendredi 30 septembre**
📍 Centre culturel Picasso

Concert du nouvel an
→ **Mardi 10 janvier**
📍 Centre culturel Picasso

Nuit des conservatoires
→ **Vendredi 27 janvier**
📍 Eglise Saint-Martin, Grande rue

Concert Pop/Rock/Jazz
→ **Vendredi 31 mars**
📍 Centre culturel Picasso

Concert avec Amzik
→ **Vendredi 2 juin**
📍 Centre culturel Picasso

Concert de fin d'année
→ **Vendredi 16 juin**
📍 Centre culturel Picasso

Fête de la musique
→ **Mercredi 21 juin**
📍 Centre culturel Picasso



📍 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

APPRENDRE À TOUT ÂGE

ALPHABÉTISATION

► CATCHANLOU

Apprentissage de la langue française pour adultes non francophones.

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

📍 **Lieux** : salle Yves Coppens (septembre et octobre) et salle du 4 rue Renoir

Tarifs : 1€ l'inscription, sur place à partir du jeudi 8 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. **Tarif** : 52 €/an.

Inscription : Aucune
Reprise le lundi 12 septembre

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

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

La MLC propose des ateliers et des cours d'alphabétisation, d'anglais, de culture générale et de calcul.

Inscriptions : le samedi 3 septembre 2022 à la fête des associations ou sur place au local

Contact 📞 01 75 40 91 01
2 rue Alfred De Vigny
mlcmontigny95@gmail.com
www.mlcmontigny.com

LUTTE CONTRE L'ILLETRISME

► CLÉ : COMPTER LIRE ÉCRIRE

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.

📍 **Lieux et dates d'inscription** : lors de la fête des associations le 3 septembre 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 📞 Tél. 09 67 59 53 97
E-mail : assoc.cle.accueil@orange.fr

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 9h30 à 11h30

2^e groupe : les mercredis et samedis de 13h00 à 15h00

Soutien en maths 6^{ème} : le dimanche de 10h00 à 12h00

Cours d'anglais :

5-6 ans : le mercredi de 13h30 à 15h00

Niveau 1 : le mercredi de 15h00 à 17h00

Niveau 2 : le mercredi de 17h00 à 19h00

Niveau lycée : le vendredi de 17h00 à 19h00

Adultes : le jeudi de 14h00 à 16h00 ou de 20h00 à 22h00

Cours d'arabe :

Grande section maternelle/CP :

le mercredi de 10h00 à 11h30

Niveau 1 : le samedi de 13h30 à 15h00

Niveau 2 : le samedi de 15h00 à 17h00

Niveau 3 : le samedi de 17h00 à 19h00

Adultes : en fonction des inscriptions

Café des parents : discussion autour du thème de la parentalité, ateliers créatifs : les mardis 14h00 à 16h00

Inscription : lors de la fête des associations le 3 septembre 2022 ou sur place au local (140 rue du Général-de-Gaulle) en septembre, les mercredis et samedis matin de 9h00 à 12h00.

Pièces à fournir : dossier inscription à remplir sur place

Adhésion : 20 € par famille,

Cours d'arabe et d'anglais : 216 euros/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.

🕒 **Lieux 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
air95370@gmail.com

<https://identites-remarquables.com>

► 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.
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
contact@mosquee-montigny95.org
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
Tarifs : 20 euros adhésion

Contact

Maria GUIDEC (présidente) :
06 63 67 04 54
mggguidec@yahoo.fr



CADRE DE VIE



► ASSOCIATION CITOYENNE POUR LA PROTECTION DU VILLAGE (ACPV)

Préserver le caractère du village et son environnement paysager.

Site internet : acpvmontigny.fr

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

Contact 📞 Annie CORDIER (présidente) :
06 13 19 73 56 - acpvmontigny@gmail.com

► 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. hamidrahali@live.fr

► ASSOCIATION DES 24 ARPENTS ET CÉZANNE

Défendre les intérêts des locataires et animations pour les enfants du quartier.

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

► AMICALE LOCATAIRES MGBL (Les Grouettes, les Maréeux, la Croix Blanche)

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

Contact ✉️ HAMBLI (Président)
177 rue du Général-de-Gaulle
amicalelocatairesmgb@gmail.com

Tarifs : 15 € par foyer/an
Pièces à fournir : justificatif de domicile, pièce d'identité, cotisation.

► 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 17h00, mercredi de 9h à 13h, et vendredi de 9h à 12h30 et 13h30 à 16h dans le parc de la mairie de St-Prix (45 rue d'Ermont).
Tarifs : 20 euros minimum par chèque ou CB via notre site. **Pièces à fournir :** Bulletin d'adhésion + règlement

Contact 📞 Madame BROCHOT (présidente) :
01 39 89 91 99
E-mail : contact@advocnar.fr
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
chatsduparis@free.fr
<http://chatsduparis.free.fr>



► L'ABEILLE IGNYMONTAINE

L'association a pour but de faire connaître les abeilles pour mieux les protéger et sauvegarder leur environnement. L'association propose à ses adhérents des visites de ruche selon la saison et des présentations de ruche (sans les abeilles) et le métier d'apiculteur aux enfants.

Adhésion : 30€ / an

Contact 📞 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 📞

Michel DUBOIS (président) : 01 34 50 95 61

E-mail : agoie_chantiers@yahoo.fr

Présentation des activités : www.agoie.fr

Boutique matériel informatique :

https://agoie-shop.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

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

info@mlvm.asso.fr

Site internet : www.mlvm.asso.fr

Lieux et dates d'inscription :
carte d'identité, carte vitale

► PARISIS SERVICES

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

Horaires : Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 (16h30 le vendredi). Les horaires de nos salariés sont organisés en fonction des besoins des clients.

Tarifs : Pour les particuliers :

21,20 Euros/heure pour le ménage, repas-

sage, courses, préparation des repas

22,40 Euros/heure pour le jardinage et le petit bricolage. Déductions fiscales en fonction de la législation en vigueur sur le service à la personne (SAP).

Pour les entreprises : Nous contacter

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

parisservices@orange.fr

Site internet : parisservices.fr

LOISIRS ET CULTURE



► 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 5 septembre.

Horaires : Mardi de 18h30 à 20h30 et le jeudi de 14h00 à 18h00.

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
yolande.delemar@outlook.fr

► Cercle des Médailleurs du Parisis

L'association regroupe les Médailleurs 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
h.audefroy@gmail.com



► 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 à un épanouissement pour toute la famille. La ludothèque dispose de plus de 2300 jeux de société.

Tarifs : 15 € 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



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

Cirque : de 6-14 ans de 14h à 15h45.
Informations complémentaires auprès
de l'association.

Dessin-peinture : enfants (à partir de
6 ans) et ados, le mardi de 17h00 à
18h30 au siège de la MLC Vigny.

Échecs : tout public, lundi de 19h30
à 20h30.

Adhésion + cotisation 35 €

Récup'Art : atelier créatif basé sur la
récupération. Des objets destinés à la
déchetterie, sont récupérés et recyclés
par des bénévoles. Ils seront ensuite ven-
dus pour financer des bonnes actions
(matériel pour l'alphabétisation ou le sou-
tien scolaire, organisation de balades
pour nos anciens, matériel pour les écri-
vains publics...). Les mardis de 14h à 17h
dans la salle du 4 rue Renoir.

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 en-
fants 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'inscrip-
tion, on vient quand on veut pour passer
un moment ensemble.

Accueil : l'accueil a lieu tous les mardis
de 15h à 19h hors vacances scolaires
au 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)

► RENCONTRES

Sciences, art et Culture. Au-delà de
l'humanitaire, œuvrer à créer une syner-
gie entre les foyers de connaissance
franco-maghrébins. Réflexion sur les
projets à mener et leur préparation. Pre-
ndre contact par téléphone entre 18h et
20h pour de plus amples renseignements.

Contact 📞
Mustapha BENGOUFFA (président) :
06 13 13 23 87
asso.rencontres@yahoo.fr



PRÉVENTION - SANTÉ - AIDE AUX MALADES

► 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 donneurs.

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
bo.saubaber1@gmail.com

► AMOUR ET VIE

Amour et vie propose différents types d'accompagnement.

Ses activités principales sont :

- 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 :** 160 € /an selon calendrier, le lundi de 14h à 17h (16 dates par an) ou le samedi de 14 h à 18h (12 dates par an).

- **Cours de tricot/crochet :** 75 €/an le samedi de 9h30 à 12h30 (12 dates par an).

- **Ateliers créatifs/café tricot :** nous contacter.

Tarifs : adhésion 10 €

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**

Adhésion : 5 €

Contact 📞 Christiane PELLIER (présidente) : 07 83 95 69 60
franceadot95@gmail.com
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

Tarifs : 34€ adhésion - 46€ adhésion de soutien ou de personnes morales

Contact 📞 Françoise NOT : 01 34 64 43 03
france.alzheimer95@orange.fr
<https://www.francealzheimer.org/valoise/>



► VAINCRE AVEC ELLES

Accompagnement des femmes touchées par le cancer et leurs aidants.

📍 **Lieux :** Herblay-sur-Seine, yoga tous les mercredis, marche les samedis 10h/12h30 et dimanche (selon programme).

Inscriptions auprès de la présidente.

Pièces à fournir : documents interne 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
Vielibre95@hotmail.fr - www.vielibre95.org

► PARTAGE ET BIEN ETRE (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.

Tarifs : abonnement 70 € pour 6 mois et 120 € pour 12 mois

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
igohirma@yahoo.fr

HANDICAP

► 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.
celine.cillard@haarp.fr - 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 17h00 Musicothérapie

Les ateliers sont accessibles gratuitement à tous nos adhérents.

📍 **Lieux** : Local BRIC à BRAC 1 Mail du Pressoir Taverny

Inscription Octobre 2022

Pièces à fournir : Bulletin d'adhésion rempli et signé

Contact 📞 Madame GIRARDIN

(présidente) : 06 16 16 77 32

fmhvaldoise95@gmail.com

<https://fmh-association.org/lassociation/nos-unions-departementales->



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.
mbaconnet@sfr.fr - www.fgrcf.fr

SCOLAIRE

► 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 📞 auprès des parents d'élèves FCPE de chaque établissement.

www.fcpe95.com

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

Contact 📞 pour le collège Camille Claudel :

Fatima MOHAMED (présidente) :

06 58 19 56 28

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 COLLIOU (présidente) :

06 64 34 94 73

Peepmontigny95vg@hotmail.com

<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 📞 Mohammed LAMARI (président) :

06 51 15 85 23

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 l'école 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.

cdthube@free.fr

Écoles Paul-Cézanne, Henri-Matisse, Vincent-Van-Gogh et Emile-Glay :

André LE TEXIER : 06 87 39 16 82.

vletexier@wanadoo.fr

www.dden-fed.org



SOLIDARITÉ / HUMANITAIRE



▶ 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
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.
asso-aimons-nous@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.

Contact ☎ Florian BOUTIN : 01 30 26 34 80.

▶ BINKADY DE TINASSO

Soutien pour le développement en Afrique.

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

▶ 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.
francecubavo@gmail.com
www.francecuba.org



▶ LE 7EME 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 ou rencontre avec un membre du bureau.

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

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

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

Inscriptions : Contacter MLC
au 01 75 40 91 01
mlcmontigny95@gmail.com
www.mlcmontigny.com

▶ 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.
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.
Equipe.montigny.950@courses-catholique.org
www.secours-catholique.org

▶ 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 - bougetavillemlc@gmail.com



► SECOURS POPULAIRE

Le Comité du « Secours Populaire Français » de Montigny-les-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.

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.

Toutes nos 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 9h30-11h et 13h-16h au 8 rue Alfred-de-Vigny.

Inscriptions : 8 rue Alfred-de-Vigny – les lundis et jeudis de 9h30 à 11h.

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 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 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 bouchons95argenteuil@laposte.net bouchonsargenteuil.fr

Des lieux de collecte de bouchons sont installés à la mairie Picasso, au CTM et à l'agence postale communale.

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 : atelier écrivain public, mardi et mercredi de 10h00 à 12h00, à l'atelier Cézanne.

Tarifs : écrivain public : participation de 5 euros par dossier traité.

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

► CIDFF : une permanence pour les victimes de violences

Chaque mardi de 14h à 17h30 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 prevention@ville-montigny95.fr ou tél. 01 30 26 31 02

► LA VALISE SOLIDAIRE

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

Lundi et jeudi 13h30 à 19h 2 rue Paul Cézanne

Tarifs : adhésion 10 €. Traitement d'un dossier, courrier : 5 €. **Dons** : au bon vouloir

Contact par mail ou par téléphone.

Une pièce d'identité à fournir pour inscription

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

► PIMMS VAL PARISIS :

Aide aux démarches administratives.

2 résidence de la gare

Du lundi au jeudi de 9h00 à 12h00

et de 13h00 à 17h00

Vendredi de 14h00 à 17h00

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



SPORTS

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 sur

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

Cours :

Atelier chorégraphique :

le mardi de 20h00 à 22h30 au Cosec

Claquettes :

le jeudi de 19h15 à 22h à l'espace Nelson-Mandela (par niveaux).

Organisation chaque année d'un spectacle de danse et d'un concours chorégraphique.

Tarifs : 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
koregrafik@orange.fr
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).

 **Cours au centre de loisirs Ciel**
(62, avenue Fernand-Bommelle)

Horaires	Jours de cours	Niveau
19h30-20h30	Lundi	Novice plus
20h45-21h45	Lundi	Intermédiaire
19h30-20h30	Mardi	Novice moins
20h45-21h45	Mardi	Débutant

Tarifs adhésion comprise*	Individuel	Couple**
1 cours / semaine	130 €	220 €
2 cours par semaine	175 €	310 €
Cours suppl > 2 cours	40 €	80 €
Enfant < 12 ans (1 cours)	80 €	-
Etudiant (-25 ans) (1 cours)	90 €	-

* Les tarifs incluent la partie adhésion à l'association. Pour les personnes souhaitant simplement adhérer à l'association, le montant de l'adhésion est de 25 €.

** Est considéré comme couple : mariés, PACS, en concubinage.

Inscriptions : à la fête des associations le 3 septembre et pendant les cours.

2 cours débutants offerts

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 82 02 19 48
Céline CHAMPAGNAT (animatrice) 06 61 81 52 97
lestalonsnoirscountry@gmail.com
<http://lestalonsnoirs.fr>

DANSE FOLKLORIQUE

► OS AMIGOS Culture Portugaise, danses folkloriques

📍 Cours à l'espace Mandela le vendredi de 21h00 à 23h00

Contact 📞 Anaïs RIBEIRO (Trésorière) : 06 24 60 41 78 - E-mail : osamigosrm@outlook.fr

DANSES MLC



→ DANSE EN LIGNE

Pour adultes

📍 Cours à l'espace Mandela le mardi de 19h30 à 20h30.

Pièces à fournir : justificatif de domicile, certificat médical.

→ DANSE DES BALKANS

Pour ados et adultes

Débutants ou non, si ce programme vous séduit, venez nous rejoindre pour retrouver des musiques familières de France ou découvrir des rythmes d'ailleurs.

📍 Cours à l'espace Mandela (salle 1 PS) : le jeudi 20h15/22h30

Pièces à fournir : justificatif de domicile et certificat médical

→ 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 Mandela (salle 2 GS) : le lundi 19h30/22h30

Pièces à fournir : justificatif de domicile et certificat médical

→ DANSE HIP-HOP

Pour tous

La danse hip-hop est née dans les quartiers américains à la fin des années 70. Elle rassemble aujourd'hui de nombreuses disciplines telles que le break dance, le dance hall, le kuduro...

📍 Lieux : salle de danse Espace Nelson Mandela et salle Robert Menière

Cours : hip hop acrobatique :

le lundi et jeudi de 17h à 19h15 -

Hip hop : le mercredi 16h30 à 19h00

Inscriptions à la MLC

Contact 📞 MLC 01 75 40 91 01

mlcmontigny95@gmail.com

Site internet : www.mlcmontigny.com

→ DANCEHALL, FITNESS, DANSE AFRICAINE

Venez découvrir les cours de danses du monde, le samedi 13h00/16h00

Cours différents chaque semaine

📍 Espace Mandela salle 2 GS

Contact 📞 MLC 01 75 40 91 01

→ DANSE ORIENTALE

Pour tous : Danse Orientale mère/fille, grand-mère/petite fille.

Débutants et confirmés

📍 Espace Mandela

Horaires : nous contacter

Contact 📞 MLC 01 75 40 91 01



DANSES MLC

→ DANSE MODERN' JAZZ (MLC)

Loisirs, à partir de 3 ans et demi

La danse modern' jazz puise ses origines en Afrique et en Amérique du Sud. Ce cours très dynamique stimule la coordination des différentes parties du corps, la souplesse et la mémoire.

📍 **Cours à l'espace Mandela,**
de l'éveil aux adultes

Horaires : nous consulter

Contact 📞 MLC : 01 75 40 91 01

Site internet : www.mlcmontigny.com

mlcmontigny95@gmail.com

→ SALSA

Pour ados et adultes

📍 **Mercredi 19h-22h30,**
salle Menière

Nouveauté : dernier mercredi du mois
salsa spécial soirée célibataires.

Pour toutes les activités de la MLC

Pièce à fournir : certificat médical,
justificatif de domicile

Inscriptions : lors de la fête des associations le 3 septembre ou du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, au 2 square Alfred-de-Vigny.

Contact 📞 01 75 40 91 01 ou

www.mlcmontigny.com

mlcmontigny95@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

mimoteam@gmail.com

SPORTS COLLECTIFS

FOOTBALL

► MFC95 (Montigny Football Club)

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

Horaires : nous consulter

Tarifs : 200 €

Entraînements : sur le stade du Bois Barrais et sur le stade Pierre Carlier

Inscriptions : à la fête des associations le 3 septembre ou par mail

Contact 📧 Florence NICOLLE (Présidente) : florencemontigny@hotmail.fr

► MONTIGNY LVDB (La Ville Du Ballon)

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

Tarifs : licence adulte 200 €
Inscription par téléphone

Pièces à fournir : Carte d'identité, chèque

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 des entraînements :

Gymnase Lilian Thuram :

Lundi 17h30/22h30

Mardi 18h30/20h30

Mercredi 17h/22h30

Jeudi 18h30/20h30

Vendredi 18h/22h30

Samedi 9h00/12h

Dimanche 13h/19h si compétition en fonction du calendrier

Taverny : lundi, mardi, jeudi 18h-22h

Mercredi, vendredi 18h-22h30
Dimanche 9h-12h (loisir-basket santé-basket inclusif)

Bessancourt : lundi 20h30-22h30

Contact 📞 Mounir HILALI (Trésorier et correspondant) : 06 18 49 75 14
correspondantsbctm95@gmail.com
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 2022-2023 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 : baby-hand (3 à 6 ans) : 135 €

U7 : 145 € / **U9** : 170 €

U11 : 170 € / **U13** : 190 €

U15 : 190 € / **U18** : 190 €

Séniors (compétition) : 220 €

Loisirs : 130 €

Hand'Fit : 150 €

Les catégories sont mixtes des baby-hand au moins de 10 ans. Nous avons des catégories féminines et masculines à partir de la catégorie des moins de 12 ans.

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

VOLLEYBALL

SPORTS COLLECTIFS



► 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 2^{ème} saison : FIT VOLLEY, le lundi soir.

Jours	Horaires	Gymnase du Cosec
Lundi	18h30-20h00 19h00-20h30 20h00-22h30	M13M-M15M-M18M Fit Volley-Prép phys sen.Fém Volley Loisir Mixtes
Mardi	18h30-20h00 20H00-22H30	M13F-M15F-M18F Seniors Féminines N3 et Régional
Mercredi	18h30-20h00 20H00-22H30	Louveteaux (M9-M11) M13M-M15M-M18m Volley Loisir Mixtes
Judi	18h30-20h00 20H00-22H30	M13F-M15F-M18F Seniors Féminines National 3
Vendredi	20H00-22H30	Séniors Féminines Régional
Samedi	10h00-11h00 11h00-12h30	Louveteaux (M7) Louveteaux (M9-M11)



Pièces à fournir :

1 fiche d'inscription, la cotisation, 1 chèque de caution de 50€ pour la tenue de compétition et pour les nouveaux adhérents : 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).

Contact 📞 Brigitte CERVETTI

(présidente) : 06 62 23 37 85
montignivolley95@hotmail.com
<http://www.mv95.fr>
<https://www.facebook.com/montignivolley95>

TARIFS*		
Catégorie	Année de naissance	Cotisation
M7	2016-2019	150 €
M9	2014-2015	
M11	2012-2013	
M13	2010-2011	
M15	2008-2009	
M18	2005-2007	
M21	2002-2004	180 €
Régionale		
Nationale 3		200 €
Volley Loisirs	2005 et Avant	220 €
Fit Volley	2005 et Avant	180 €
		120 €

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

SPORTS INDIVIDUELS

GYMNASTIQUE

► ASSOCIATION GYMNIQUE IGYMONTAINE (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 les catégories d'âge, définis début septembre.

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

Tarifs : 230€/an - Bébé gym 150€

Contact 📞

Alexandra GUYARD :

07 67 15 14 38 -

agim95370@gmail.com



ÉCHECS

► Val parisis Échecs

Cours d'échecs pour enfants et adultes.

Cours : à partir de 6 ans, samedi : 10h à 12h

📍 **Lieu :** Espace Mandela

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

info@valparisis-echecs.fr

www.valparisis-echecs.fr



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 3 septembre 2022.

Pièces à fournir : formulaire d'inscription, certificat médical de moins de 3 mois, 2 Photos

Tarifs : nous consulter

Contact 📞 Rafaela DELGADO : 07 67 54 94 99

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 22 h30.

📍 **Lieux de pratique** : 2 rue Pierre Carlier

Inscriptions : lors de la fête des associations le 3 septembre.

Pièces à fournir : certificat médical (option « loisir » ou « compétition », ou QS santé si le CM a moins de 2 ans.

Moyen de paiement : chèques, CV, CB, espèces.

Contact 📞 Steven FIGAREAU (président) :

06 14 67 89 00

tcm.mlc.95@free.fr

<http://tcommontigny eklablog.com>



SPORTS INDIVIDUELS



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 14h00-15h30

ou 15h30-17h00 (en fonction des niveaux)

Adultes et enfants (jeux libres) : samedi 14h00-17h00 et dimanche 10h00 à 12h30

📍 **Lieux** : Gymnase Lilian Thuram

Tarifs : Consultez notre site internet

Inscriptions : fête des associations le 3 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 : www.lesplumesignymontaines.fr

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 Barrais

Lundi 18h30/22h30

Mercredi 20h/22h30

Vendredi 17h30/19h30

Samedi 14h/17h

Inscriptions : lors de la fête des associations le 3 septembre.

Pièces à fournir : fiche d'inscription ou de renouvellement, certificat médical de non contre-indication à la pratique du tir à l'arc en compétition ou au Run archery. Carte d'identité. 1 photo.

Contact 📞 Guillaume ESCOTTE :

06 86 65 28 00.

arcmontignylescormeilles@yahoo.fr

Site : www.archersmontignylescormeilles.com

SPORTS DE COMBATS



BOXE

► Association ignymontaine de boxe (AIB)

Cours de boxe française loisir et compétitions.

📍 **Lieu :** Cosec

Adultes : lundi, mercredi et vendredi de 20h00 à 22h00

Enfants : mercredi et vendredi de 19h00 à 20h00

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 (cheque, espèces)

Contact 📞 Mikael MOUTARD (président) :
06 70 59 52 31
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
mimoteam@gmail.com

CAPOEIRA (MLC)

Adultes et enfants à partir de 6 ans.

La capoeira, aux origines multi culturelles, est un art unique qui puise ses racines dans les méthodes de combat et de danse.

Horaires :

lundi 19h-21h, mercredi 10h-12h,
mercredi 19h30-21h30 :

📍 **Espace Mandela Salle 1 PS**
samedi 10h-12h

📍 **Espace Mandela Salle 2 GS**

Pièce à fournir : pièce d'identité,
justificatif de domicile, certificat médical.

Inscriptions : MLC.



ESCRIME

► La Riposte ignymontaine

Pratique de l'escrime 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 20h00 (confirmés et compétitions).

Jeudi de 20h à 22h (adultes épée).

Inscriptions :

le 3 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.

mvardi@aol.com

www.montigny95escrime.com



JUDO

► Judo club Montigny

À partir de 3 ans.

Compétition, loisir et école.

Jours	COSEC	MÉNIÈRE
Lundi	17h-18h : 5/8ans 18h-19h : 9/13 ans 19h-20H30 : Adultes	
Mercredi	17h-18h : 9/13 ans 18h-20h : Ecole de judo 19h30-22h : Adultes	13h30-14h30 : 5/6 ans 14h30-15h30 : 7/8 ans 15h30-16h30 : 3/4 ans
Vendredi		20h30-22h30 : Adultes
Samedi	16h30-18h : Ecole de judo	

Tarifs : 3-4 ans : 185 € / 5-8 ans : 205 € /

9-14 ans : 215 € / à partir de 15 ans : 230 €

Possibilités de payer en 4 fois

Inscriptions : le 3 septembre à la fête des asso-

ciations, à partir du 5 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

judoclubmontigny@gmail.com

www.judoclub-montigny.com



SPORTS DE COMBATS

JUI JITSU

► Jui jitsu brésilien (MLC)

MMA-BOXE-AIKIDO
Loisirs. À partir de 14 ans.

Le Jui 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.

Horaires : nous consulter

📍 **Lieux** : Dojo Robert Meniere

Inscriptions : fête des associations ou MLC

Contact 📞 MLC : 01 75 40 91 01

www.mlcmontigny.com

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 Cosec :

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 et à partir du mardi 6/09 au Dojo Cosec

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 2022.

Tarifs : selon la catégorie les tarifs sont entre 230 € et 300 €. Aide au sport CCAS pour les quotients A

Contact 📞 Emma CHAOUADI (présidente) :

06 89 46 95 51 - chaouadi@free.fr

NIHON TAÏ 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 (self féminine))

📍 **DOJO ROBERT MÉNIÈRE :**

Mardi 17h30/19h30 (enfants)

Tarifs : enfants pour les 2 cours : 192 €

Adultes pour les 3 cours : 252 €

Inscriptions : journée de la 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

vikbhadye@hotmail.com

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



#PHOTOLAB
photolab.me

SPORTS DE COMBATS

TAEKWONDO

► Taekwondo Montigny

À partir de 3 ans. 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. A partir 3 ans, section baby, éveil, kids, ados et adultes.

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
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, plusieurs fois millénaire qui anime l'âme de ce peuple combattant face à des invasions venant de toutes parts. « Être fort pour être utile », telle est la devise de cet art martial vietnamien.

📍 **Cours au Dojo Robert Menière**

Inscriptions : inscription à la MLC.

Tarifs : nous consulter

Catégorie	Jours	Horaires
Enfants	Mercredi	16h30 à 18h
	Samedi	16h à 17h30 17h30 à 18h30 (combat)
Ado/Adultes	Lundi	20h30 à 22h00
	Jeudi	20h30 à 22h
	Samedi	14h30 à 16h

Contact 📞 01 75 40 91 01
mlcmontigny95@gmail.com
www.mlcmontigny.com

PRATIQUES DE FORME ET DE SANTÉ

FITNESS

► Bodytae

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 5 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
www.mimo-team.com



PRATIQUES DE FORME ET DE SANTÉ

GYMNASTIQUE

► LA GYMMONTOISE

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

Jours	Horaires	Lieux
Lundi	17h30-19h30	SALLE DANSE COSEC
Mardi	20h00-21h00	DOJO MÉNIÈRE
Jeudi	9h30-10h30	MANDELA (salle de danse GS)
	18h30-19h30	COSEC (salle danse)
Samedi	09h30-11h00	DOJO MÉNIÈRE

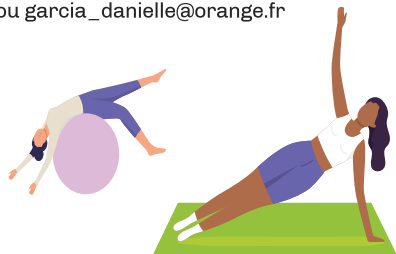
Tarifs : 150 € pour 6h30 de cours/semaine (badge 10 € pour les nouveaux adhérents) payable en 3 fois : 1 de 60 € et de 2 de 50€.

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

1 cours d'essai gratuit

Inscriptions : pendant les cours ou à la fête des associations le 3 septembre 2022.

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
ou garcia_danielle@orange.fr



YOGA

► Yoga (MLC)

Adultes.

Maintenir un corps résistant à la maladie ou à l'âge, garder un jugement sain, une volonté ferme, un esprit ouvert face aux problèmes de la vie, voilà ce qu'offre cette discipline.

📍 **Cours au Dojo Menière :**

Lundi de 17h00 à 18h30
Mercredi de 18h15 à 19h45.

Inscriptions : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, au 2 square Alfred-de-Vigny.

Tarifs : nous consulter

Contact 📞

01 75 40 91 01
mlcmontigny95@gmail.com
www.mlcmontigny.com

SPORTS DE PLEIN AIR

CYCLOTOURISME

► Union cyclo ignymontaine (UCI)

L'Union Cyclo Ignymontaine (affiliée à la FFCT) section cyclotourisme vous propose de pratiquer le tourisme à vélo et de 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.

📍 **Lieux et dates d'inscription** : toute l'année auprès des contacts ou lors de l'AG début janvier ou à la fête des associations

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

PÉTANQUE

► Amicale bouliste ignymontaine

Pétanque en loisirs, compétition et concours.

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

Tarifs : licence senior 55 €

Licence junior 25 €

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
montignypetanque@outlook.fr

RANDONNÉE

► Balades et découvertes (MLC)

Pour ados et adultes.

S'émerveiller devant un paysage ou un site historique, le découvrir en visite libre ou guidée en empruntant des chemins à travers bois ou champs, échanger ses impressions...

Rendez-vous : un dimanche par mois selon planning. RDV sur le parking de carrefour

Contact 📞 01 75 40 91 01
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 :
aslouisaragon@gmail.com

► L'AS du collège Camille-Claudel

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-Maillol

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 > GYMNASÉ LILIAN THURAM

📍 Rue Simone-Veil

14 > PÔLE DE LA PETITE ENFANCE

📍 8 rue Simone-de-Beauvoir



FÊTE DES ASSOCIATIONS

SAMEDI
03
SEPT
2022



Ville de
Montigny
Lès Cormeilles

13h >
18h

ESPACE LÉONARD-DE-VINCI ET COSEC
(ENTRÉE RUE AUGUSTE-RENOIR)

WWW.MONTIGNY95.FR