

2025 - 2026

# GUIDE DES ASSOS

le guide 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,<br>théâtre et danse | p.6 |

|  |      |
|--|------|
| Vie libre  | p.18 |
| Fédération des malades et<br>handicapés - FMH 95 | p.18 |
| Association HAARP                                | p.18 |
| Atelier Pike chorégraphie                        | p.27 |
| Danses orientales et tribales                    | p.27 |
| Body combat                                      | p.27 |
| Danses du monde                                  | p.27 |
| Zumba  | p.27 |

## ● APPRENDRE À TOUT ÂGE

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Catchanlou             | p.8 |
| ESSIVAM                | p.8 |
| MLC                    | p.8 |
| Compter, lire, écrire  | p.9 |
| Espace Création        | p.9 |
| Identités remarquables | p.9 |
| Secours Catholique     | p.9 |

## ● RETRAITÉS - ANCIENS COMBATTANTS

|       |      |
|-------|------|
| FGRCF | p.19 |
| FNACA | p.19 |
| PEBE  | p.19 |

## ● SCOLARITÉ

|       |      |
|-------|------|
| FCPE  | p.20 |
| PEEP  | p.20 |
| DDEN  | p.20 |
| APEEM | p.20 |

## ● ASSOCIATIONS CONFESIONNELLES

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| Espérance de Montigny - AEM   | p.10 |
| Association paroissiale - APM | p.10 |

## ● SOLIDARITÉ / ACCÈS AUX DROITS

|                         |      |
|-------------------------|------|
| Jeunes sapeurs-pompiers | p.21 |
| Le 7 <sup>e</sup> Sel   | p.21 |
| Secours catholique      | p.21 |
| Secours populaire       | p.22 |
| UBUE                    | p.23 |
| SAGE                    | p.23 |
| AAIAFE                  | p.23 |
| Solidarity' Family      | p.24 |
| CIDFF                   | p.24 |
| PIMMS Médiation         | p.24 |
| MLC                     | p.24 |
| Valise solidaire        | p.25 |
| Solidatou               | p.25 |
| L'origami               | p.25 |
| Aimons-nous             | p.25 |
| ARB                     | p.25 |

## ● SPORTS

### DANSE

|                  |      |
|------------------|------|
| Kor&Grafik       | p.25 |
| Les Talons noirs | p.25 |
| Bunx             | p.25 |

### MAISON DE LA CULTURE

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Danse des Balkans     | p.26 |
| Danse en ligne        | p.26 |
| Jazz fusion           | p.26 |
| Dance Hip hop         | p.26 |
| Modern jazz           | p.27 |
| Dances tonic          | p.27 |
| Modern fusion adultes | p.27 |

## ● CADRE DE VIE

|   |      |
|---|------|
| École du chat libre   | p.11 |
| Association citoyenne pour la<br>protection du village - ACPV | p.11 |
| ADVOCNAR  | p.11 |
| L'abeille Ignymontaine  | p.11 |

## ● SOLIDARITÉ / ACCÈS AUX DROITS

|                         |      |
|-------------------------|------|
| Jeunes sapeurs-pompiers | p.21 |
| Le 7 <sup>e</sup> Sel   | p.21 |
| Secours catholique      | p.21 |
| Secours populaire       | p.22 |
| UBUE                    | p.23 |
| SAGE                    | p.23 |
| AAIAFE                  | p.23 |
| Solidarity' Family      | p.24 |
| CIDFF                   | p.24 |
| PIMMS Médiation         | p.24 |
| MLC                     | p.24 |
| Valise solidaire        | p.25 |
| Solidatou               | p.25 |
| L'origami               | p.25 |
| Aimons-nous             | p.25 |
| ARB                     | p.25 |

## ● SPORTS

### DANSE

|                  |      |
|------------------|------|
| Kor&Grafik       | p.25 |
| Les Talons noirs | p.25 |
| Bunx             | p.25 |

### MAISON DE LA CULTURE

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Danse des Balkans     | p.26 |
| Danse en ligne        | p.26 |
| Jazz fusion           | p.26 |
| Dance Hip hop         | p.26 |
| Modern jazz           | p.27 |
| Dances tonic          | p.27 |
| Modern fusion adultes | p.27 |

## ● LOISIRS - CULTURE

|                     |      |
|---------------------|------|
| AGOIE               | p.12 |
| Aiguillage          | p.12 |
| Mission locale      | p.12 |
| Parisis services    | p.13 |
| Les Val-d'Oisiennes | p.13 |
| Femmes du Parisis   | p.13 |

## ● PRATIQUES DE FORME ET DE SANTÉ

|                |      |
|----------------|------|
| La Gymmontoise | p.37 |
| Yoga           | p.37 |

## ● PRÉVENTION - SANTÉ - AIDE AUX MALADES

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Amicale des donneurs de sang | p.17 |
| Force Téléthon               | p.17 |
| France ADOT                  | p.17 |
| France Alzheimer             | p.18 |

## ● SPORTS DE PLEIN-AIR

|                         |      |
|-------------------------|------|
| Union cyclo - UCI       | p.37 |
| Amicale bouliste        | p.37 |
| Balades et découvertes  | p.37 |
| L'AS du collège Aragon  | p.38 |
| L'AS du collège Claudel | p.38 |

## ● ÉQUIPEMENTS MUNICIPAUX

|  |      |
|--|------|
| Où rencontrer les clubs et<br>les associations | p.39 |
|--|------|

# ÉDITO

## Chers ignymontaines, chers ignymontains

Chaque semaine, des millions de Français consacrent une partie de leur temps au monde associatif. Qu'ils soient animateurs, bénévoles, gestionnaires ou responsables, leur engagement joue un rôle essentiel dans le lien social et la vitalité de nos territoires. Cette mobilisation dépasse les générations : les jeunes s'impliquent de plus en plus, et les séniors, souvent très investis, représentent une force précieuse pour la vie locale.

À Montigny, cette belle dynamique est bien vivante ! Elle rythme notre quotidien, nos soirées, nos week-ends, et remplit nos agendas d'élus... pour notre plus grande satisfaction.

Le tissu associatif est le cœur battant de notre ville. Il façonne notre vivre-ensemble, porte nos valeurs de solidarité et d'ouverture, et se distingue par sa capacité à coopérer. À Montigny, de nombreuses associations, malgré la diversité de leurs actions, savent unir leurs forces, notamment pour organiser des événements fédérateurs comme la fête interculturelle.

Comme le montre ce guide, les associations ignymontaines offrent une incroyable richesse d'activités : sport, culture, environnement, solidarité, formation, loisirs... Il y en a pour tous les âges, toutes les envies, et tous les engagements. C'est grâce à elles que chacun peut s'épanouir, rencontrer les autres et se sentir pleinement acteur de la vie locale.

Avec Adélaïde Hamiti, adjointe au maire en charge des associations et du vivre-ensemble, et Cyril Joly, conseiller municipal délégué au sport, nous souhaitons remercier chaleureusement l'ensemble des bénévoles et responsables associatifs. Votre dévouement est précieux : il fait vivre notre ville et enrichit le quotidien de vos adhérents.

Nous sommes à vos côtés pour continuer à vous soutenir : matériellement, humainement, financièrement. Malgré un contexte budgétaire tendu, nous avons maintenu cette année le budget municipal consacré aux associations. Parce que pour nous, ce n'est pas une dépense, c'est un investissement essentiel pour la vitalité de notre commune.

Nous saluons également le travail des agents municipaux du service des sports et de la vie associative, qui s'engagent à vos côtés avec professionnalisme et bienveillance.

Ce guide, qu'ils ont conçu avec soin, n'est pas un simple annuaire : c'est une invitation à découvrir, à rejoindre, à encourager et à faire vivre nos associations.

Alors, que vous soyez adhérents fidèles ou simples curieux : poussez les portes, engagez-vous, venez applaudir, soutenir et partager.

Venez renforcer le dynamisme de notre vie locale !

### Miloud GOUAL

*Maire de Montigny-lès-Cormeilles*

### Adélaïde HAMITI

*Maire-adjointe chargée des associations et du vivre-ensemble*

### Cyril JOLY

*Conseiller municipal délégué au sport*

# LES ACTIVITÉS MUNICIPALES

## ● L'ÉCOLE DES SPORTS

L'école municipale des sports est un dispositif de la ville. Elle permet aux jeunes de 4 à 12 ans de découvrir différentes pratiques sportives. L'école propose un programme riche et varié, où l'enfant reste le principal acteur de ses apprentissages. Les séances sont encadrées par un éducateur sportif diplômé.

### **Inscriptions**

À partir du samedi 6 septembre  
à la fête des associations.

### Éveil aux sports

#### 4-5 ans (nés en 2020-2021)

- ⌚ Au gymnase Lilian Thuram
- 📅 Le mardi de 17h à 18h
- ⌚ À l'espace Léonard-de-Vinci
- 📅 Le mercredi de 9h à 10h et de 10h à 11h



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

### Multisports

#### 6-8 ans (nés en 2017-2018-2019)

- ⌚ À l'espace Léonard-de-Vinci
- 📅 Le mercredi de 11h15 à 12h15
- ⌚ Au gymnase Lilian Thuram
- 📅 Le jeudi de 17h à 18h

#### 9-12 ans (nés en 2014-2015-2016)

- ⌚ Au COSEC, rue Auguste-Renoir
- 📅 Le mercredi de 17h à 18h

## 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, il faut remplir une attestation sportive à retirer auprès du club ou du CCAS et la rapporter accompagnée des pièces nécessaires.

① 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 organisés par la Ville de Montigny

### 4 à 5 ans

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

### 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.

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



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



## ● SPORTS SÉNIORS

### Gymnastique d'entretien

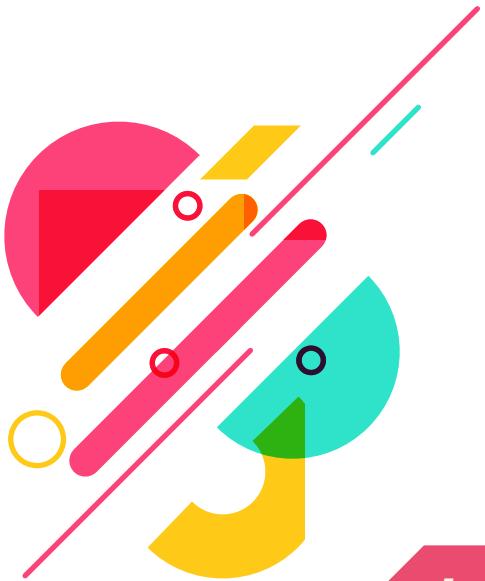
Dans un cadre convivial et sécurisant, vous pourrez pratiquer diverses activités sous la forme d'exercices gymniques ou d'initiation aux pratiques sportives douces. Encadrée par un éducateur sportif spécialisé, la gymnastique d'entretien permet de garder tonus et vitalité dans une ambiance ludique.

② *Au COSEC, rue Auguste-Renoir*

⌚ *Les lundis et les jeudis de 9h30 à 10h30.*

① *Renseignements auprès du service des sports et de la vie associative.*

☎ *01 30 26 30 26*



# ● L'ÉCOLE MUNICIPALE DE MUSIQUE, THÉÂTRE ET DANSE

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

## Portes ouvertes

Découverte d'instruments, de pratiques musicales, mini-concerts... L'école de musique vous ouvre ses portes du 22 au 27 juin 2026.

## 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 !

## 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)
- Le cycle 1 (dès 7 ans),
- Le cycle 2
- Le cycle 3 qui permet l'approfondissement des connaissances, le perfectionnement puis la maîtrise du langage musical
- Le parcours adulte, car il n'y a pas d'âge pour débuter



## MUSIQUE

### Instruments :

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





## Informations

📍 Centre culturel Picasso  
Rue Vincent Van-Gogh, allée Pierre-Boulez

### Contact & horaires du secrétariat.

- 📅 Lundi, mardi, vendredi  
10h-12h30 / 14h-18h  
Mercredi et samedi  
10h-12h30 / 13h30-19h
- ☎ 01 30 26 30 33 - 01 30 26 30 50
- ✉️ [ecolemusique@ville-montigny95.fr](mailto:ecolemusique@ville-montigny95.fr)
- ❶ Inscriptions et préinscriptions sur place

## Les temps forts

### PORTES OUVERTES

📅 Du lundi 22 au samedi 29 juin 2026

### RENTRÉE DES ÉLÈVES

📅 Lundi 8 septembre 2025

### RÉINSCRIPTION DES ANCIENS ÉLÈVES

📅 Du lundi 11 au dimanche 24 mai 2026

### INSCRIPTION DES NOUVEAUX ÉLÈVES

📅 À partir du lundi 1<sup>er</sup> juin 2026

### CÉRÉMONIES COMMÉMORATIVES

📅 Fanfare & chorale de l'école le mardi 11 novembre 2025 et le vendredi 8 mai 2026

### REPRÉSENTATIONS ET AUDITIONS D'ÉLÈVES

Organisées tout au long de l'année, restez informés sur le site de la Ville de Montigny-lès-Cormeilles, rubrique Bouger et sortir.

## Les spectacles

### SPECTACLE DE NOËL

📅 Samedi 13 décembre 2025

📍 Centre culturel Picasso

### NUIT DES CONSERVATOIRES

📅 Vendredi 30 janvier 2026

📍 Église Saint-Martin, Grande rue

### SPECTACLE DE PRINTEMPS

📅 Samedi 28 mars 2026

📍 Centre culturel Picasso ou Église Saint-Martin

### CONCERT DE FIN D'ANNÉE

📅 Samedi 13 juin 2026

📍 Centre culturel Picasso

### FÊTE DE LA MUSIQUE

📅 Dimanche 21 juin 2026

📍 Centre culturel Picasso



## Je crée une asso !

Envie de créer une association à Montigny ?  
Le service de la vie associative peut vous accompagner.

Tel : 01 30 26 30 26

# APPRENDRE À TOUT ÂGE

## CATCHANLOU

Apprentissage de la langue française pour jeunes et adultes non francophones. Pour gagner en confiance en soi, faciliter la vie quotidienne, l'insertion professionnelle.



- ⌚ Les lundis, mardis et jeudis de 13h30 à 16h30
- ⌚ Salle Renoir, 4 rue Renoir (près de l'école G. Braque)
- ❶ **Modalités d'inscription : sur place à partir du 8 septembre.**
- € **Tarifs : 10 €**
- ⌚ Chantal Tricoire (présidente) : 06 10 37 43 74  
Catherine Mirada (trésorière) : 06 71 31 80 65
- ✉️ catchanlou@gmail.com

## ESSIVAM

### Espace Social et Interculturel de la Vallée de Montmorency

ESSIVAM propose des cours de français langue étrangère (FLE) et des ateliers d'alphabétisation visant à développer les compétences linguistiques, l'autonomie sociale et l'insertion professionnelle des apprenants. L'association s'adresse principalement aux adultes non francophones. Les activités de l'association ESSIVAM sont proposées dans plusieurs communes du Val-d'Oise.

❶ **Modalités d'inscription :** contactez-nous par téléphone, mail ou via notre site internet pour obtenir un rendez-vous ou des informations. Un entretien individuel préalable est organisé afin d'évaluer votre niveau, vos besoins et vos disponibilités. Remplissage d'un formulaire d'inscription accompagné des pièces justificatives demandées (pièce d'identité, justificatif de domicile, etc.). **Début des cours :** Après validation du dossier, vous êtes inscrit(e) dans le groupe adapté et informé(e) des horaires et lieux.

⌚ Les lundis et vendredis, de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

⌚ Les jeudis, de 8h45 à 11h45.

⌚ Jathursan SITHAMPARARASA (assistante de direction) : 01 39 95 19 92

✉️ contact@essivam.fr

⌚ www.essivam.com

⌚ 7 rue de l'Espérance



## MLC

### Maison des Loisirs et de la Culture de Montigny

La MLC propose des ateliers et des cours pour l'alphabétisation, l'anglais, l'informatique, et l'orthographe.

#### Grands débutants, débutants et moyen niveau 1

- Les lundis de 14h à 15h30
- Les mardis et jeudis de 9h30 à 11h
- Les mardis de 9h30 à 11h

#### Moyen niveau 2 et cours de culture générale

- Les mardis de 14h à 16h

#### Tous niveaux

- Les mardis de 18h45 à 19h45

⌚ 140 rue du Général-de-Gaulle et square Alfred-de-Vigny. Plus d'informations sur le site de la MLC.

€ **Tarifs annuels :** 25 € pour les ignymontains /extérieurs + 15 €. Possibilité de payer en 5 fois.

① **Modalités d'inscription :** au 2 square Alfred-de-Vigny. Justificatif de domicile à fournir. Voir horaires sur le site.

📞 01 75 40 91 01

✉ mlcmontigny95@gmail.com

🔗 [www.mlcmontigny.com](http://www.mlcmontigny.com)



## ● COMPTER, LIRE, ÉCRIRE CLE

Compter, Lire, Écrire (CLE) est une association engagée dans la lutte contre l'illettrisme et l'illectronisme. Elle accompagne enfants et adultes vers l'autonomie par l'apprentissage, la médiation culturelle et l'aide aux démarches du quotidien.

📞 09 67 59 53 97

✉ assoc.cle.accueil@orange.fr

🔗 <https://assoccle.fr>

## ● ESPACE CRÉATION

Accompagnement scolaire (CLAS), soutien scolaire CP, CE1, 6<sup>ème</sup>. Cours d'anglais et d'arabe. Café des parents.

📞 06 52 45 86 97

✉ espace2creation@gmail.com

⌚ 140 rue du Général-de-Gaulle,  
95370 Montigny-lès-Cormeilles

€ **Tarifs :** 20 €/an/famille  
Activités : 200 €/an/enfant/cours

① Pour plus de renseignements concernant les créneaux, nous contacter.

## ● IDENTITÉS REMARQUABLES



Notre association offre un accompagnement pédagogique pour les élèves de tous niveaux. Nous proposons un suivi régulier et un environnement stimulant pour favoriser la réussite et l'épanouissement de l'élève; ainsi que des stages de révisions et des ateliers durant les vacances scolaires.

📅 **Soirs de semaine, mercredi et weekends**

€ **Tarifs :** selon l'activité, nous contacter

⌚ 134 rue du Général-de-Gaulle (1<sup>er</sup> étage de l'école maternelle Paul-Cézanne)

① **Modalités d'inscription :** par téléphone

📞 06 98 00 06 36

✉ contact@identites-remarquables.com

🔗 <https://identites-remarquables.com>

ƒ [IdentitesRemarquables95](#)

⌚ @air\_95370

## ● SECOURS CATHOLIQUE

Aide aux personnes en difficulté de toutes confessions.

Soutien des enfants dans leurs activités scolaires. Les bénévoles se relaient pour dispenser des heures gratuites d'accompagnement scolaire et sont présents tout au long de la semaine. Vous pouvez également prendre un rendez-vous.

● **Aide aux devoirs des enfants**

● **Alphabétisation**

① **Modalités d'inscription :** au local du Secours Catholique en sous-sol, face au Bureau de Police. Carte d'identité à fournir.

⌚ 2 rue Guy-de-Maupassant,  
95370 Montigny-lès-Cormeilles

📞 01 30 40 02 40 / 06 30 15 04 17

✉ secourscatholique95370@gmail.com

🔗 [www.valdoise.secours-catholique.org](http://www.valdoise.secours-catholique.org)

# ASSOCIATIONS CONFESIONNELLES

## ● ESPÉRANCE DE MONTIGNY

AEM

Association cultuelle et culturelle composée d'un lieu de culte ouvert au quotidien à tout public et d'un pôle culturel.



⌚ Tous les jours pour le cultuel et mercredi, samedi et dimanche hors vacances scolaires pour le culturel

⌚ 19 rue de l'Espérance, 95370, Montigny-lès-Cormeilles

① Modalités d'inscription : sur place

☎ Aziz SAYAH (président) : 09 50 19 21 87

✉ contact@association-esperance95.com

🔗 <https://association-esperance95.org>

⌚ @association.esperance.montigny

## ● ASSOCIATION PAROISSIALE

APM

Notre association apporte son soutien à la paroisse, tant sur le plan pastoral que pour les travaux. Parmi nos activités : la fête paroissiale, le marché aux fleurs du 1er mai, le marché de Noël, les temps de partage lors des événements liturgiques ainsi que la célébration des anniversaires de nos prêtres.



⌚ Églises-Saint-Martin et Saint-Joseph, salle de la commune

€ Adhésion annuelle : 20 €

☎ Maria GUIDECA (présidente) : 06 63 67 04 54

✉ mguidec@yahoo.fr



# CADRE DE VIE

## ● ÉCOLE DU CHAT LIBRE DU PARISIS

Stérilisation et identification des chats errants. Leur apporter des soins, les tatouer, les faire adopter si possible ou les remettre sur le terrain avec un 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.

✉ Bureau ouvert de 14h à 17h,  
du lundi au vendredi

☎ Evelyne CASIMIR-MILLAN  
(présidente): 01 39 31 07 90  
✉ chatsduparisis@free.fr  
✉ <http://chatsduparisis.free.fr>

## ● ASSOCIATION CITOYENNE POUR LA PROTECTION DU VILLAGE

ACPV

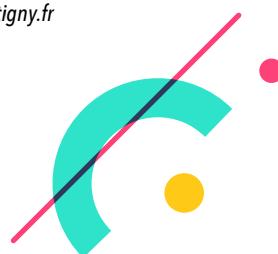
Défense de la qualité de vie des habitants du quartier et de leur cadre de vie au sein du village de Montigny-lès-Cormeilles. Modalités d'adhésion par téléphone.

⌚ Quartier du Village

☎ 06 82 25 25 36. Disponibilité de 9h à 18h,  
toute la semaine sauf les week-ends.

✉ acpvmontigny@gmail.com

✉ [acpvmontigny.fr](http://acpvmontigny.fr)



## ● ASSOCIATION DE DÉFENSE CONTRE LES NUISANCES AÉRIENNES ADVOCNAR

L'association agit pour la protection de la santé des populations survolées par le trafic aérien des aéroports Charles-de-Gaulle et Le Bourget, pour une meilleure qualité de l'air et une réduction de la pollution sonore.



☎ 01 39 89 91 99

❶ Modalités d'inscription : avoir 18 ans révolus.  
Accueil physique au secrétariat sur rendez-vous.

✉ contact@advocnar.fr

✉ [www.advocnar.fr](http://www.advocnar.fr)

❷ ContrelesNuisancesdeRoissy

## ● 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.

✉ [abeilleignymontaine@yahoo.com](mailto:abeilleignymontaine@yahoo.com)

# INSERTION - ENTREPRENDRE

## ● ASSOCIATION POUR LA GESTION D'OUTILS D'INSERTION PAR L'ÉCONOMIE

AGOIE



À travers ses trois chantiers d'insertion : espaces verts, bâtiment second-œuvre et reconditionnement informatique, A.G.O.I.E agit en faveur de l'insertion socio-professionnelle des jeunes.

- ⌚ Du lundi au jeudi de 8h30 à 16h pour nos chantiers bâtiment et espaces verts et de 9h30 à 17h pour le chantier informatique.
- 📍 170 rue du Général-de-Gaulle, 95370, Montigny-lès-Cormeilles
- ❶ Modalités d'inscription : par téléphone
- ☎ Cathie HERNANDEZ : 01 34 50 95 61
- ✉️ agoie\_chantiers@yahoo.fr
- 🔗 [www.agoie.fr](http://www.agoie.fr)

## ● AIGUILLAGE

Prévention spécialisée (accompagnement de jeunes de 11 à 25 ans), plateforme de mobilité et auto-école associative.

- ⌚ Du lundi au vendredi, en journée et en soirée
- ☎ Nathalie LIENARD (directrice) : 06 41 25 36 33
- ✉️ nathalielienard.aiguillage@gmail.com
- 🔗 <https://aiguillage-association.fr>

## ● MISSION LOCALE VALLÉE DE MONTMORENCY

Association d'accompagnement dans l'insertion socio-professionnelle des jeunes de 16 à 25 ans..



- ⌚ Les lundis, mardis et mercredis de 8h45 à 17h30, les jeudis de 8h45 à 12h30 et les vendredis de 8h45 à 16h45

- 📍 224 bis rue du Général-de-Gaulle, 95370, Montigny-lès-Cormeilles  
100 rue Django-Reinhardt, 95370, Montigny-lès-Cormeilles

- ❶ Modalités d'inscription : sur place
- ☎ 01 34 44 20 60 / 01 76 29 76 93
- ✉️ info@mlvm.asso.fr
- 🔗 [www.mlvm.asso.fr](http://www.mlvm.asso.fr)



## ● PARISIS SERVICES

Parisis Services met à la disposition des particuliers, entreprises et collectivités, ses salariés pour des missions de ménage, repassage, jardinage, et bricolage... Les paiements bénéficient de la réduction fiscale de 50 % et de l'avance de crédit d'impôt. CESU accepté.

- ⌚ Du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, le vendredi de 9h à 16h
- 📍 3 rue de l'Orme Sauceron,  
95220 Herblay sur Seine
- ❶ **Modalités d'inscription :** prendre contact avec nos services
- ✉ contact@parisiservices.fr
- ☎ Jean-Paul BOIREAU (président) : 01 39 97 56 02
- 🔗 [www.parisiservices.fr](http://www.parisiservices.fr)

## ● LES VAL-D'OISIENNES

L'association les Val-d'Oisiennes est un réseau dynamique créé en 2021 et basé sur le territoire de l'agglomération du Val Parisis. Ouverte aux femmes porteuses de projets et entrepreneures du Val-d'Oise, elle vise à favoriser les rencontres, le partage d'expériences, la montée en compétences et la visibilité des initiatives portées par des femmes du territoire.

Les valeurs fondatrices sont : authenticité, partage et audace.

Au travers d'évènements tels que « Femmes de talent » et des programmes de mentorat, les Val-d'Oisiennes accompagnent chaque année plusieurs dizaines de membres, dans une ambiance conviviale et bienveillante, pour dynamiser l'entrepreneuriat féminin local.

- ❶ **Modalités d'inscription :** par mail
- ✉ Jeanine LAGES et Khadra MIRAT (co-présidentes) : [contact@lesvaldoisiennes.com](mailto:contact@lesvaldoisiennes.com)
- ⌚ @lesvaldoisiennes

## ● FEMMES DU PARISIS

Notre association a pour objectif de créer des synergies, des moments d'échanges, et d'entraides professionnelles entre femmes entrepreneures. Si vous êtes entrepreneure ou porteuse d'un projet à venir, rejoignez-nous !



- ⌚ Du lundi au vendredi de 9h à 18h
- ❶ **Modalités d'inscription :** par mail
- ✉ [femmesduperisis@gmail.com](mailto:femmesduperisis@gmail.com)
- ☎ 07 86 40 49 64
- ⌚ @femmes\_du\_parisis



# LOISIRS ET CULTURE

## ● LUDOTHÈQUE

Une équipe de bénévoles propose, près de 3000 jeux de société ou jouets, sur place ou à la location, avec animations, conseils et échanges conviviaux. Ses espaces de jeux (bébés, jeux d'imitation, petits, ados et adultes) participent au développement de multiples capacités et à un épanouissement pour toute la famille.



⌚ 2 rue Auguste-Renoir, 95370,  
Montigny-lès-Cormeilles

€ Cotisation de 20 € par famille. Prêt : 50 cts par jeu  
et par semaine (dépot d'un chèque de caution)

📱 Hélène HOCQUEMILLER  
(présidente) : 06 02 29 98 57

✉️ ludomontigny@gmail.com



## ● MÉDAILLÉS DU PARISIS

Le Cercle des Médaillés de la Jeunesse, des Sports et l'Engagement associatif du Parisis représente à l'échelon local la Fédération des Médaillés de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement associatif. Il diffuse, collecte, vérifie et transmet aux instances supérieures les demandes visant à récompenser les citoyens engagés.

① **Modalités d'inscription :** Être titulaire de la Médaille de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement associatif délivrée par le Ministère en charge

📞 06 77 55 55 72

✉️ marsu.racine@gmail.com

🔗 <https://cercleduparisis.sportsregions.fr>

## ● PASSAGES/ L'ESCALE

L'ESCALE est un lieu libre de jeu et de paroles pour les tout-petits de moins de 4 ans, leurs parents et familiers.



⌚ Tous les mardis de 15h à 19h, en  
dehors des vacances scolaires

⌚ Espace Léonard-de-Vinci, salle  
René-Char, allée Louis-David

📞 07 82 60 05 85

✉️ marieodile.iweins@gmail.com

🔗 [escalemontignylescormeilles.fr](http://escalemontignylescormeilles.fr)

## MLC

### MAISON DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

#### ANGLAIS

De l'initiation pour les plus petits, à la préparation à la 6ème pour les plus grands, l'activité permet la découverte de l'anglais. Travail personnalisé en petit groupe. Un cours spécifique «collégiens» sera consacré à la remise à niveau. De la 6ème à la 3<sup>e</sup>, travail basé sur le programme scolaire.

**⌚** *Les mercredis de 16h20 à 17h05 pour les 4 à 7 ans, de 17h10 à 18h10 pour les 8 à 12 ans et de 18h10 à 19h10 pour les adultes débutants et intermédiaires (maintenu si 7 inscrits)*

**€ Tarifs annuels :** 198 € pour les enfants, 210 € pour les adultes / extérieurs + 15 € Possibilité de payer en 10 fois

#### GÉNÉALOGIE

Qui d'entre nous n'a pas pensé à rechercher et trouver ses racines ? Quels sont les secrets ou les belles surprises que l'on peut s'attendre à trouver. Le club de généalogie de la MLC 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 : l'animateur vous apprendra à les maîtriser dans une ambiance conviviale.

**⌚** *Les jeudis de 18h30 à 20h*

**€ Tarifs annuels :** 25 € pour les ignymontains / extérieurs + 15 € Possibilité de payer en 5 fois

#### DESSIN / PEINTURE

Ce cours permet de développer et exprimer sa créativité tout en apprenant les techniques de dessin (animaux, paysage, manga, perspective, fusain, aquarelle...)

**① Modalités d'inscription :** Accessible aux enfants dès 6 ans et aux adolescents, les lundis de 17h15 à 18h45, et aux adultes de 19h à 20h30

**€ Tarifs annuels :** 198 € pour les enfants et 240 € pour adultes /+ 15 € extérieurs (matériel fourni les premiers cours)

#### MANGA PAS À PAS

L'élève commence par un projet simple, permettant de poser les bases (techniques variées et courants artistiques), tout en identifiant ses envies et besoins selon son niveau. Il est ensuite accompagné dans la création de projets plus complets et personnels. Il perfectionne sa technique et peut, s'il le souhaite, élaborer des scénarios en utilisant les outils de son choix (crayons, feutres, gouache...). L'objectif est de l'amener à développer son propre style.

Techniques abordées par le mangaka : création de personnages (anatomie humaine : corps, visage, émotions, proportions ; anatomie non-humaine : animaux, créatures imaginaires), représentation des corps statiques et en mouvement, création de décors (perspective, proportion), travail des phylactères (bulles) et du découpage des cases...

**⌚** *Débutants : les samedis de 14h à 15h / Niveau 1 : les samedis de 15h à 16h*

**€ Tarifs annuels :** 198 € pour les enfants et 240 € pour les adultes / extérieurs + 15 € (matériel fourni pour les premiers cours)

#### SCRAPBOOKING / CAFÉ

Dans une ambiance conviviale, 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 carte, de mini albums, crops...

**⌚** *Les vendredis de 10h30 à 12h30 : Tout public*

**€ Tarifs annuels :** 30 € pour ignymontains / extérieurs + 15 € Possibilité de payer en 5 fois



## COUTURE

### La couture pas à pas

Pour débuter ou vous perfectionnez, un cours idéal pour réaliser de jolies créations dans une ambiance conviviale.

 **Les lundis de 14h à 16h30 - Adultes**

 **Tarifs annuels pour 20 cours : 210 € pour les ignymontains / extérieurs + 15 € Possibilité de payer en 10 fois**

### Astuces couture

1 cours / 1 technique.

 **Les jeudis de 15h45 à 17h15 - Adultes**

 **Tarifs annuels pour 20 cours : 210 € pour les ignymontains / extérieur + 15 €**

### Kids couture

Découvrez l'art de la couture avec nos cours de couture enfants. Vous serez initié à la couture avec ou sans machine à coudre. Quelle est la première chose à apprendre en couture ? Enfiler une aiguille puis au fil des cours maîtriser l'utilisation de la machine à coudre (enfiler le fil, régler les points et coudre droit).

 **Les jeudis de 17h30 à 18h30**

 **Tarifs annuels pour 20 cours : 168 € pour les ignymontains / extérieur + 15 €**

## Modalités d'inscription pour toutes les activités de la MLC



 **2 square Alfred-de-Vigny, 95370, Montigny-lès-Cormeilles**

 **Pièces à fournir : justificatif de domicile**

 **Inscriptions : à la MLC**



# 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.



- 
- ✉ Serge SAUBABER (président) : 06 82 43 11 85
  - ✉ bo.saubaber1@gmail.com
  - 📎 Pièces à fournir : carte d'identité ou carte de donneur
  - ƒ Amicale du Parisis 95 (donneurssangparisis)

## ● FORCE TÉLÉTHON MONTIGNY 95 FORCET

Aide aux associations partenaires, fourniture de services (animation d'ateliers créatifs, buvette...), confection et vente de créations au profit de l'AFM-Téléthon.

📅 Pour la fabrication des objets, tous les mardis de 14h à 16h30. L'atelier couture, les lundis tous les 15 jours de 14h à 17h

⌚ Salle Robert-Ménière

① Modalités d'inscription Les inscriptions se font toute l'année à partir d'un bulletin d'adhésion

✉ Sylvie GUILLOU (présidente) : 06 72 69 29 97

✉ forcetmontigny95@gmail.com

ƒ Téléthon Montigny-lès-Cormeilles

## ● FRANCE ADOT

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

Association reconnue d'utilité publique dont le but est de susciter et de promouvoir l'information du public et des scolaires sur la nécessité des dons d'organe, de tissus humains, de cellules et de moelle osseuse. Sensibilisation du public aux dons organes.

- 
- ✉ Jean Luc GUERIN : 07 83 95 69 60
  - ✉ franceadot95@gmail.com
  - ƒ france.adot.95

## ● ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER VAL-D'OISE

Écoute et information des familles - Sensibilisation des professionnels - Aide à la recherche.

Un groupe de parole par mois, une halte relais par mois, formation des aidants, ateliers de relaxation, sophrologie, café mémoire, entretiens individuels.

⌚ Dans les communes, EHPAD et CCAS du Val-d'Oise

✉ Françoise NOT : 01 34 64 43 03

✉ france.alzheimer95@orange.fr

## ● VIE LIBRE

Aide aux personnes victimes de la dépendance à un produit addictif dans 8 communes du Val-d'Oise. Vie libre aide le buveur à guérir et à se reconstruire dans sa vie personnelle et sa vie familiale.

⌚ Muriel PICARD : 06 65 90 86 48

✉ cergy-pontoise@vielibre.org

🔗 <http://vielibrecergyponoise.org>

## ● FÉDÉRATION DES MALADES ET HANDICAPÉS FMH 95

Regroupement des personnes malades et/ou handicapées pour défendre leurs droits, individuels et collectifs  
Improvisation théâtrale. Les ateliers sont accessibles gratuitement à tous nos adhérents

⌚ Modalités d'inscription : nous contacter

⌚ Pièces à fournir : bulletin d'adhésion rempli et signé

€ Tarif annuel : 30 €

⌚ Angélique GIRARDIN (présidente) : 06 16 16 77 32

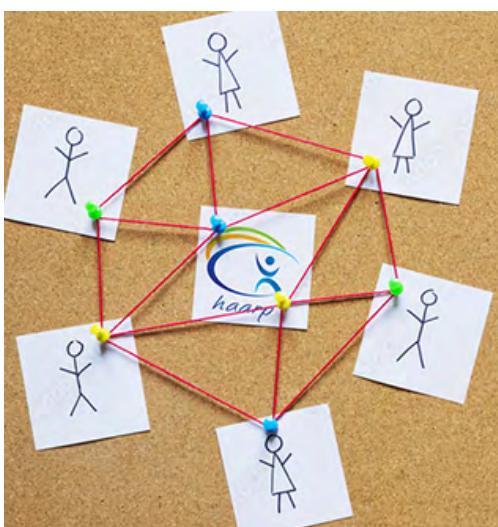
✉ fmhvaldoise95@gmail.com

🔗 [fmh-association.org](http://fmh-association.org)

## ● ASSOCIATION HANDICAP, AUTISME, ASSOCIATION RÉUNIE DU PARISIS

### HAARP

L'Association Haarp, fondée par des familles et amis, est soutenue par le Conseil départemental et l'ARS. Active dans le Val-d'Oise, elle gère 11 établissements et accompagne plus de 550 enfants et adultes avec autisme, handicap mental ou troubles psychiques, grâce à 400 professionnels qualifiés.

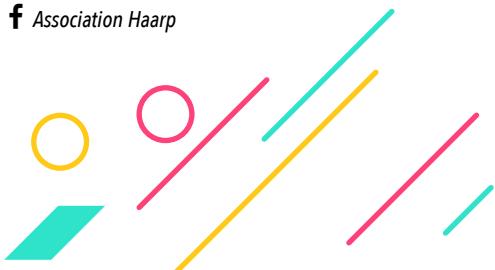


⌚ 01 39 31 59 96

✉ communication@haarp.fr

🔗 [www.haarp.fr](http://www.haarp.fr)

✉ Association Haarp



# RETRAITÉS - ANCIENS COMBATTANTS

## ● FÉDÉRATION GÉNÉRALE DES RETRAITÉS DES CHEMINS DE FER

### FGRCF

Information, aide et défense des retraités des Chemins de fer. Promotion du lien social au moyen de réunions, repas, sorties, voyages... En moyenne, une activité par mois.



① **Modalités d'inscription :** prendre contact avec nos services

✉ Martine BACONNET (présidente) : 06 18 03 23 66

✉ mbaconnet@sfr.fr

🔗 <https://www.fgpcf.fr>

## ● 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.



## ● PARTAGE ET BIEN-ÊTRE

### PEBE

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

① **Modalités d'inscription :** contact par tél ou mail.

📅 14h - 19h

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

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

✉ Irma BONNET (présidente et socio-esthéticienne) : 06 25 96 00 77

✉ [igohoirma@yahoo.fr](mailto:igohoirma@yahoo.fr)



# SCOLARITÉ

## ● 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.

- ❶ **Datex et lieux d'inscription :** fin septembre jusqu'à mi-octobre
- 📎 **Pièces à fournir :** justificatif de scolarité de l'enfant au sein du collège Louis Aragon
- € **Tarif annuel :** détaillée lors de la première AG
- ✉ **Collège Louis-Aragon :** parentsdelevesaragon@gmail.com
- ✉ **Collège Camille-Claudel :** fcpe95camilleclaudel@gmail.com

## ● PEEP

Association de parents d'élèves scolarisés sur Montigny-lès-Cormeilles.

- 📎 **École primaire et maternelle Van-Gogh et Collège Louis-Aragon**
- ☎ **Sihem LAKEHAL :** 06 50 63 15 70
- ✉ **peepmontigny95vg@hotmail.com**



## ● DÉLÉGUÉS DÉPARTEMENTAUX DE L'ÉDUCATION NATIONALE

### DDEN

Délégation d'Argenteuil et environs. Le DDEN est nommé par l'Inspecteur d'Académie pour veiller aux bonnes conditions de vie des enfants, à l'école et autour de l'école. Il visite les écoles, est membre de droit des conseils d'école et a un rôle de conciliation. Ami de l'école publique, le DDEN s'inscrit dans la défense de la laïcité.

- 📅 **Du lundi au samedi. Horaires variables**
- 📎 **Écoles Georges-Braque, Henri-Matisse et Van-Gogh :** Michèle GUÉVEL - Écoles Paul-Cézanne, Yves-Coppens et Emile-Glay : André LE TEXIER
- ❶ **Modalités d'inscription :** une fois nommé DDEN par le DASEN, il vous sera affecté avec votre accord les écoles dont vous aurez la charge.
- ☎ **Michèle GUÉVEL :** 06 74 91 04 47  
**André LE TEXIER :** 06 87 39 16 82
- ✉ **dden.argenteuil@orange.fr**
- 🔗 <https://www.dden-fed.org/fonction-dden/comment-devenir-dden/charter-du-dden/>

## ● APEEM

Association des parents d'élèves dont le but est de soutenir les activités de l'école de musique, théâtre et danse.

- 📅 **Du lundi au samedi. Horaires variables**
- 📎 **5 rue Van-Gogh, 95370 Montigny-lès-Cormeilles**
- ❶ **Modalités d'inscription :** Portail famille de la ville
- ☎ **01 30 26 30 33**
- ✉ **apeem.montigny@gmail.com**



# SOLIDARITÉ - ACCÈS AUX DROITS

## ● JEUNES SAPEURS-POMPIERS

Découverte et apprentissage du métier de sapeur-pompier. Maîtrise d'un feu, secourisme, sport, cours théoriques et pratiques, développement de l'esprit d'équipe. Association permettant de former des jeunes sapeurs-pompiers sur 4 ans à partir de 14 ans.



① **Modalités d'inscription :** envoyer une lettre de motivation, accompagnée d'un CV et d'une photo au centre de secours, 56 rue Jacques-Verniol. Inscriptions en juin de chaque année avec test de recrutement.

② Centre de secours de Montigny-lès-Cormeilles

⌚ Les samedis de 13h à 17h30 et un mercredi par mois de 16h à 20h

📱 Sergent Laurent DANNEMARD : 06 61 82 48 02

✉️ laurent.dannemard@sdis95.fr

## ● LE 7ÈME SEL

### SYSTÈME D'ÉCHANGES LOCAL

Avec le SEL, Echangeons... des savoirs, des biens et des services, des rencontres, des loisirs et des sorties, dans un esprit de solidarité, d'entraide et de convivialité. Une rencontre conviviale a lieu chaque dernier vendredi du mois. 2 bourses d'échange locales ont lieu dans l'année de 17h à 20h.

⌚ 4 rue Auguste-Renoir, 95370 Montigny-lès-Cormeilles

① **Modalités d'inscription :** via helloasso

⌚ Amandine GAVEL (présidente) : 06 19 35 21 34

✉️ 7emesel@gmail.com

🔗 <https://7emeselmontigny95.wixsite.com/7sel2>

⬇️ 7emesel

## ● SECOURS CATHOLIQUE

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.

① **Modalités d'inscription :** au local du Secours Catholique en sous-sol, face au Bureau de Police. Carte d'identité à fournir.

⌚ Les bénévoles sont présents tout au long de la semaine. Sinon prendre un rendez-vous

⌚ 2 rue Guy-de-Maupassant, 95370 Montigny-lès-Cormeilles

⌚ 01 30 40 02 40 / 06 30 15 04 17

✉️ secourscatholique95370@gmail.com

🔗 [www.valdoise.secours-catholique.org](http://www.valdoise.secours-catholique.org)



## ● SECOURS POPULAIRE

Le comité de Montigny-lès-Cormeilles du Secours populaire aide les ignymontains en grande précarité à accéder à leurs droits les plus élémentaires comme des aides alimentaires ou vestimentaires mais aussi sous forme d'appui à la santé, d'activités culturelles, de loisirs ou de vacances.



⌚ Permanences tous les lundis et jeudis de 9h30 à 11h et de 13h à 16h

❶ **Modalités d'inscription :** les lundis et jeudis de 9h30 à 11h.

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

❸ 8 rue Alfred-de-Vigny, 95370 Montigny-lès-Cormeilles  
⌚ 01 39 31 19 57  
✉ montigny.les.cormeilles@spf95.org  
🔗 <https://www.secourspopulaire.fr/95>  
❖ Secours Populaire Montigny-lès-Cormeilles

## ● UN BOUCHON, UNE ESPÉRANCE

### UBUE

Récupération et tri de bouchons en plastique pour vente en usine, dans le but d'apporter une aide aux personnes en situation de handicap.

⌚ Les lundis et mardis de 14h à 18h

📍 10 allée Fernand-Léger, 95100, Argenteuil

📞 Gisèle RAULIN : 06 10 31 59 54

✉ bouchons95argenteuil@laposte.net

❖ Un bouchon, Une espérance

## ● SOLIDARITÉ AMI(E)S DE GBATOPE ET ENVIRONS

### SAGE

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

⌚ Léopold OLYMPIO : 01 34 50 65 05 / 06 58 92 08 82

✉ sageassociation@yahoo.fr

## ● ASSOCIATION POUR L'INTÉGRATION DES AFGHANS DE FRANCE ET D'EUROPE

### AAIAFE

L'association pour l'Intégration des Afghans de France et d'Europe promeut l'art, la culture et la cuisine afghane. Elle valorise le patrimoine de l'Afghanistan et se veut porte-voix des femmes afghanes, pour leur liberté, leur dignité et leurs droits.

⌚ Les mercredis de 18h à 20h

📞 06 46 68 47 99

✉ association.aaiafe@gmail.com

🔗 <https://associationaaiafe.wixsite.com/website>

📷 @aaiafe

## ● SOLIDARITY FAMILY

Lutte contre la précarité en France et à l'étranger: collectes solidaires, soutien aux enfants hospitalisés, accompagnement des étudiants en difficulté, construction de puits, aide aux orphelinats et actions humanitaires ciblées.



⌚ Du lundi au dimanche de 9h à 19h

✉ Hatika BAHRAOUI : 06 24 41 44 87

✉ solidarity.family95@gmail.com

🔗 <https://associationaaafe.wixsite.com/website>

⌚ @solidarity\_family\_

⌚ Solidarity Family (@assos.solidarityfamily)

## ● CIDFF : UNE PERMANENCE POUR LES VICTIMES DE VIOLENCES

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.

⌚ École Paul-Cézanne, Atelier Cézanne,  
134 rue du Général-de-Gaulle

⌚ Chaque mardi de 14h à 17h  
uniquement sur rendez-vous

📞 01 30 26 30 09

✉ ccas@ville-montigny95.fr

## ● PIMMS MÉDIATION VAL PARISIS - FRANCE SERVICES

Cette structure permet de faciliter les relations des usagers avec les services publics et les opérateurs privés.

⌚ 2 résidence de la Gare, 95370  
Montigny-lès-Cormeilles

⌚ Les lundis, mardis, mercredis, jeudis de 9h à 12h  
et de 13h à 17h et les vendredis de 14h à 17h

📞 Farid ISSOLAH : 01 86 23 06 45

✉ val-parisis@pimmsmediation.fr

## ● MLC

### MAISON DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

#### ÉCRIVAIN PUBLIC-JURISTE POUR ADULTES

Une équipe de 12 écrivains publics/juristes vous recevront pour vous aider dans vos démarches administratives et juridiques.

⌚ Tous les jours sur rendez-vous sauf urgence

€ Tarifs : une petite participation sera demandée

⌚ 2 square Alfred-de-Vigny, 95370  
Montigny-lès-Cormeilles

#### COACHING POUR TOUS

Karima Touati, diplômée de RNCP au Centre international du Coach, propose le « Coaching pour Tous ». Le coach vous accompagne et vous aide à trouver vos réponses concrètes en lien avec un objectif professionnel et/ou personnel, que vous aurez fixé.

Préalable de 30 min, pour définir l'objectif et les détails de l'accompagnement.

Cette coach vous accompagne, passez à l'action, c'est désormais possible.

€ Tarifs : prix à la séance (voir notre site) au profit de la MLC

⌚ 2 square Alfred-de-Vigny, 95370  
Montigny-lès-Cormeilles

## ● VALISE SOLIDAIRE

Accès au droit. Accompagnement administratif social et juridique, distribution alimentaire, vestimentaires et jouets pour les familles en grande précarité. Foyers d'hébergement d'urgence, foyers étudiants, femmes isolées victimes de violences conjugales et personnes âgées.

⌚ Les lundis et jeudis, de 13h à 20h

📍 134 rue Paul-Cézanne, 95370  
Montigny-lès-Cormeilles

📞 06 67 36 67 77

✉️ lavaisesolidaire95@gmail.com

⬇️ La Valise Solidaire

👤 @la\_valise\_solidaire

## ● SOLIDATOU

### Actions humanitaires et culturelles

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

① *Modalités d'inscription : toute*

*l'année par formulaire, par téléphone ou via les réseaux sociaux.*

⌚ Diarra AWA (présidente) : 06 47 00 71 91

✉️ wearesolidatou@gmail.com

## ● L'ORIGAMI

L'origami agit pour l'inclusion sociale en favorisant l'accès aux pratiques culturelles, sportives et de loisirs. Donner accès à l'insertion professionnelle ou scolaire adaptée à chacun.

⌚ Fatima BELASSRI : 07 49 77 15 48

✉️ lorigami95@outlook.com

🔗 <https://association-lorigami.fr>

👤 @asso\_lorigami

## ● AIMONS-NOUS

Entraide mutuelle entre membres, le soutien aux efforts des femmes en France, l'Association se réunit le 3ème samedi de chaque mois.

⌚ Chaque 3<sup>e</sup> samedi de chaque mois

① *Modalités d'inscription : par téléphone*

⌚ Eveline BONAZEBI (présidente) :

07 69 53 89 41 / 01 34 18 58 29

✉️ evelinebonazebi3@gmail.com

## ● ASSOCIATION DES RESSORTISSANTS DE BATENDE

### ARB

Entreprendre les actions sociales, culturelles et sportives et promouvoir la solidarité entre les membres et les enfants en difficulté en Afrique.

⌚ Tous les derniers samedis du mois de 14h à 18h

📍 Salle 4 rue Auguste-Renoir

⌚ Willy OMANYONDO : 06 09 69 77 72

# SPORTS

## DANSE

### KOR&GRAFIK

Association sportive, créée en 2008, dont la vocation est l'enseignement de claquettes / tap dance, pour adultes, du niveau débutant à confirmé. Travail de la technique, du rythme sur divers styles musicaux (pop, house, jazz, hip-hop...).

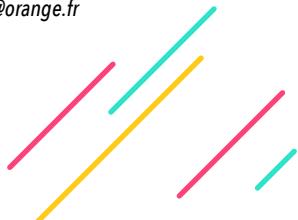


① **Modalités d'inscription :** à partir de 18 ans, sans limite d'âge. Inscription sur une année scolaire, de septembre à juin, cours hebdomadaire d'1h30 (le jeudi entre 19h15 et 22h selon le niveau). Inscription par mail ou pendant les heures de cours. Nous consulter pour les tarifs.

⌚ Espace Nelson-Mandela, 95370 Montigny-lès-Cormeilles

☎ 06 07 52 13 77

✉ koregrafik@orange.fr



### LES TALONS NOIRS

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

① **Modalités d'inscription :** Tout public, de 7 à 77 ans et plus. Lors des cours.

⌚ Les lundis et les mardis de 19h30 à 22h

⌚ Préau École Georges-Braque, 10 rue Auguste-Renoir, 95370 Montigny-lès-Cormeilles

☎ Patrick PLANCHON (président) : 07 77 93 16 74

✉ lestalonsnoirs95@gmail.com

⌚ Les Talons noirs

### BUNX

Vous aimez bouger, vous exprimer en musique et ressentir l'énergie de la culture urbaine? Nous proposons des cours de danse urbaine accessibles à tous les âges et tous les niveaux, dans une ambiance dynamique, inclusive et conviviale. Nos styles: Afro, Dancehall, Street-Jazz, Reggaeton, Heels....



① **Modalités d'inscription :** Enfants (dès 5 ans), ados, adultes... Chacun y trouve sa place, que ce soit pour s'initier, progresser ou se dépasser. Inscriptions via le formulaire HelloAsso.

⌚ Les lundis et les mardis de 19h30 à 22h

⌚ Bunx Studio ou Espace Nelson-Mandela

☎ Tiphaine LECOMTE : 06 24 93 20 34

✉ bunxstudio@gmail.com

⌚ <https://bunxstudio.fr>

⌚ @bunx\_studio

## DANSES TRADITIONNELLES DES BALKANS

Grèce, Bulgarie, Serbie, Macédoine... Débutants ou non, venez voyager au travers du plaisir de la danse et de la musique balkanique.

⌚ Les jeudis, de 14h à 16h30  
(début des cours à 14h30)

⌚ Espace Nelson-Mandela (petite salle)

€ Tarifs annuels pour les Ignymontains : 50 €  
(+ 15 € extérieur)

## DANSE EN LIGNE ET NEW LINE

Madison, country, danses populaires...

❶ Modalités d'inscription : être majeur

⌚ les mardis de 19h30 à 20h30

⌚ Salle Robert-Ménière

€ Tarifs annuels pour les Ignymontains : 210 €  
(+ 15 € extérieur)

## JAZZ FUSION

⌚ Les mardis de 18h15 à 19h30 - cours technique pour les 11-14 ans  
⌚ Les mercredis de 13h30 à 14h30 pour les 7-9 ans  
⌚ Les mercredis de 14h30 à 15h30 pour les 10-12 ans  
⌚ Les mercredis de 15h30 à 16h30 pour les 5-6 ans  
⌚ Les mercredis de 16h30 à 17h30 pour les 4-5 ans (éveil musical)  
⌚ Les mercredis de 17h30 à 18h30 pour les 5-7 ans 2e année

⌚ Espace Nelson-Mandela

€ Tarifs annuels pour les Ignymontains : 198 €  
(+ 15 € extérieur). Possibilité de payer en 10 fois.

## DANSE HIP-HOP ACROBATIQUE, BREAK, NEW STYLE

Née dans les quartiers américains à la fin des années 70, elle rassemble aujourd'hui de nombreuses disciplines telles que le breakdance, le locking, le popping, la hype et la house

Nous tenterons au cours des semaines, d'apprendre les différentes techniques de base tout en tenant compte des qualités de chaque individu et bien sûr, il sera laissé place aussi aux impros et autres free style qui donnent une grande liberté aux danseurs. L'année se terminera par un gala de danse.

⌚ Les lundis de 17h à 18h15 pour les 5-6 ans (éveil corporel)  
⌚ Les lundis de 18h15 à 19h30 12-14 ans  
⌚ Les jeudis de 17 h à 18h15 pour les 6-8 ans  
⌚ Les jeudis de 18h15 à 19h30 pour les 9-12 ans (horaire à confirmer par le service des sports)  
⌚ Espace Nelson-Mandela (grande salle)

⌚ Les samedis de 10h à 11 h pour les 4-5 ans (éveil corporel)  
⌚ Les samedis de 10h à 11 h pour les 4-5 ans (éveil corporel)

⌚ Espace Nelson-Mandela (petite salle)

€ Tarifs annuels pour les Ignymontains : 198 € (+ 15 € extérieur). Possibilité de payer en 10 fois.

## MODERN JAZZ

⌚ Les mercredis de 9h30 à 10h30 pour les 3 ans ½ / Baby corporel/ éveil musical  
⌚ Les mercredis de 10h30 à 11h30 pour les 4-5 ans, éveil danse  
⌚ Les mercredis de 11h30 à 13h30 pour les 6 ans, 2<sup>e</sup> année danse

⌚ Espace Nelson-Mandela

€ Tarifs annuels pour les Ignymontains : 198 €  
(+ 15 € extérieur). Possibilité de payer en 10 fois.

## ● DANSES TONIC

- ⌚ ● Les mardis de 19h30 à 20h45
- ⌚ ● Les mardis de 20h45 à 22h00
- ⌚ Espace Nelson-Mandela (grande salle)
- € Tarifs annuels pour les Ignymontains : 225 € (+ 15 € extérieur). Possibilité de payer en 10 fois.

## ● MODERN FUSION ADULTES

- ⌚ Les mercredis de 20h15 à 21H45
- ⌚ Espace Nelson-Mandela (grande salle)
- € Tarifs annuels pour les Ignymontains : 225 € (+ 15 € extérieur). Possibilité de payer en 10 fois.

## ● ATELIER PIKE CHORÉGRAPHIE

- ⌚ Les vendredis de 19h à 20h30
- ⌚ Espace Nelson-Mandela (grande salle)
- € Tarifs annuels pour les Ignymontains : 225 € (+ 15 € extérieur). Possibilité de payer en 10 fois.

## ● DANSES ORIENTALES ET TRIBALES

- ⌚ Les dimanches de 12 h à 14h
- ⌚ Espace Nelson-Mandela (grande salle)
- € Tarifs annuels : 50 € + participation aux frais d'achat de costumes. Possibilité de payer en 5 fois.

## ● BODY COMBAT

- ⌚ Les dimanches de 12h à 14h
- ⌚ Espace Nelson-Mandela (grande salle)
- € Tarifs annuels : 50 € + participation aux frais d'achat de costumes. Possibilité de payer en 5 fois.

## ● DANSES DU MONDE

- ⌚ Les jeudis de 19h30 à 20h30
- ⌚ Espace Nelson-Mandela (petite salle)
- € Tarifs annuels pour les Ignymontains : 205 € (+ 15 € extérieur).  
Forfait Danse du monde + danses en ligne = 360 € (+ 15 € extérieur)  
Possibilité de payer en 10 fois.

## ● ZUMBA

- ⌚ Les jeudis de 19h15 à 20h15 (niveau débutant)
- ⌚ Les jeudis de 20h15 à 21 h 15 (niveau intermédiaire)
- ⌚ Salle Robert-Ménière
- € Tarifs annuels pour les Ignymontains : 205 € (+ 15 € extérieur). Possibilité de payer en 10 fois.

### Modalités d'inscription pour les activités de danse de la MLC



- Maison des Loisirs et de la Culture  
Montigny-lès-Cormeilles
- ⌚ 2 square Alfred-de-Vigny, 95370, Montigny-lès-Cormeilles
  - ⌚ Pièces à fournir : certificat médical pour les adultes/ questionnaire pour les enfants, justificatif de domicile
  - ① Inscriptions : à la MLC (voir horaires sur le site de la MLC).
  - ⌚ <https://www.mlcmontigny.com>

## SPORTS COLLECTIFS



### BASKET CLUB TAVERNY MONTIGNY

#### BCTM

Pratique du Basket Ball avec des entraînements réguliers pour tous les niveaux, des engagements en compétitions, stages sportifs pendant les vacances scolaires, actions éducatives et citoyennes, événements associatifs et sportifs, projets solidaires et inclusifs.



- ① **Modalités d'inscription :** de 3 ans à Seniors, créneaux disponibles pour les personnes en situation de handicap
- ⌚ Gymnase Lillian-Thuram & COSEC à Montigny-lès-Cormeilles, Gymnase Richard-Dacoury, Taverny
- ☎ 06 52 14 46 98
- ✉ correspondantsbctm95@gmail.com
- 🔗 <https://www.bctavernymontigny.fr>
- Ⓜ @btc95



### MONTIGNY FOOTBALL CLUB

#### MFC95

- PRÉ-FORMATION DE U6 à U9 (5 ans à 8 ans)
- FORMATION CONTINUE + COMPÉTITIONS OFFICIELLES DE U10 à U16 (9 ans à 15 ans)
- VÉTÉRANS (+35 ans) (CHAMPIONNAT D3)



- ❶ De 5 à 8 ans (U6 à U9) : aucune modalités
- De 9 ans à 15 ans : U10 à U16 : sur sélections
- Vétérans : sur sélection

⌚ Stade du Bois Barrais / Stade Pierre-Carlier

✉ 561118@lpiff.fr

Ⓜ Montigny Football CLUB 95

### LA VILLE DU BALLON

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

- ❶ **Modalités d'inscription :** pièces à fournir : carte d'identité, chèque
- ⌚ Gymnase Pierre-Carlier
- ☎ 06 66 79 52 11
- ✉ elias95370@gmail.com





## ● LES PLUMES IGNYMTAINES

### LPI

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

- 📅 • **Adultes : les mardis et les jeudis de 20h30 à 22h30)**
- **Enfants : les mercredis de 13h45 à 14h30 / 14h30 à 15h30 / 15h30 à 17h (en fonction des niveaux)**
- **Adultes et enfants : les samedis de 14h à 17h et les dimanches de 10h à 12h30**

### ⌚ Gymnase Lilian-Thuram

❶ **Modalités d'inscription : sur les créneaux en septembre. Possibilité d'essais le mercredi 10 septembre pour les enfants avec prêt de matériel. Pièces à fournir : 1 photo d'identité, une attestation médicale (modèle fourni par le club) et fiche d'inscription.**

✉ Anne-Sophie JOUHANET : 06 19 11 10 89

✉ badmontigny95@gmail.com

☞ <http://www.lesplumesignymontaines.fr>

⌚ @lpibadminton95



## ● HANDBALL CLUB DU PARISIS

### HBCP

Le HBCP propose la pratique du handball dès le plus jeune âge (éveil-hand) et jusqu'à la catégorie Seniors tant en loisirs qu'en compétition.

❶ **Modalités d'inscription : toutes les catégories à partir de 3 ans (Eveil-Hand) et sans limite d'âge (Loisirs) Inscriptions par mail ou par téléphone**

⌚ **COSEC et gymnase Pierre-Carlier de Montigny-lès-Cormeilles / COSEC de Herblay-sur-Seine**

✉ **Sébastien BINET (président) : 06 26 79 85 65**

✉ **communication.hbcparisis@gmail.com**

☞ [www.hbcparisis.fr](http://www.hbcparisis.fr)

⌚ [@hbcparisis](mailto:@hbcparisis)



## ● MONTIGNY VOLLEY 95

### MV95

Club dynamique porté par des valeurs de respect, de formation et de transmission, le MV95 se destine à la pratique loisir et/ou compétitive du volley-ball des plus jeunes (3 ans) jusqu'aux plus âgés ! Labelisé club santé de par notre section Fitvolley, chacun peut venir pratiquer à son rythme ! Le Montigny volley 95 a pour principaux objectifs l'apprentissage, le développement et la pratique loisir ou compétitive du volley-ball. Nous accueillons les jeunes de 3 ans à 18 ans, ainsi que les adultes en loisirs ou compétition. Labelisé Club Santé, nous proposons aussi du volley adapté.

### ⌚ COSEC

- ❶ **Modalités d'inscription :** contact via notre e-mail, prise de licence en début de saison via le site myffvolley. Attention selon les groupes, les places sont très limitées !
- ❷ Brigitte CERVETTI (présidente) : 06 62 23 37 85
- ✉ montignyvolley95@hotmail.com
- ⌚ @montignyvolley95



## ● PARISIS RUGBY CLUB

Rugby ludique, rugby loisir, rugby santé et rugby compétition de 3 ans à 77 ans.



Parisirugby.club

### ⌚ Stades de Franconville et d'Ermont

- ❶ **Modalités d'inscription :** aux stades
- 📞 Boris SCHNEERSON : 06 77 04 85 76
- ✉ boris.schneerson@wanadoo.fr
- 🔗 <https://www.parisisrugbyclub.com>
- ⌚ @parisisrugby

## SPORTS INDIVIDUELS

### ● ASSOCIATION GYMNIQUE MONTIGNY-MONTAINE

#### AGIM

Enseignement de la gymnastique féminine aux agrès.

- ⌚ Entrainement du lundi au samedi, selon l'ancienneté et l'âge. À partir de 4 ans.
- ⌚ COSEC - salle de gymnastique (RDC)
- ⌚ Pièces à fournir : certificat médical de moins de 3 mois, bulletin d'adhésion et règlement.
- ⌚ Tarifs : nous consulter
- ⌚ 07 67 15 14 38
- ✉ agim95370@gmail.com
- ⌚ @agimontigny

### ● MONTIGNY NATATION

Natation et remise en forme. Apprendre à nager, vous perfectionner, améliorer ou conserver votre santé, ou simplement vous évader de la grisaille du quotidien... À partir de 5 ans et adultes, avec groupes d'initiation. Écoles, loisirs, stages et compétitions.

- ⌚ Entrainement du lundi au samedi, selon l'ancienneté et l'âge. À partir de 4 ans.
- ⌚ Piscine de Montigny-lès-Cormeilles (rue Auguste-Renoir)
- ① Modalités d'inscription : sur le site <https://montigny-natation.monclub.app/subscription>
- ⌚ Pièces à fournir : photo d'identité
- ⌚ Tarifs : nous consulter
- ✉ montignynatation95@gmail.com
- ⌚ Montigny Natation



### ● VAL PARISIS ÉCHECS

Nous proposons des cours d'échecs avec une pratique en loisir ou en compétition pour tous les âges et tous les niveaux. Jeunes à partir de 6 ans / Adultes / Séniors.



⌚ Cours Jeunes : les mercredis après-midis sur Montigny-lès-Cormeilles.  
Autres créneaux pour jeunes et adultes dans les autres salles de l'agglomération du Val Parisis. Plus d'infos, nous consulter.

- ① Modalités d'inscription : à partir de 150 € pour la saison. Pré-inscriptions et inscriptions sur notre site internet.
- ⌚ Jérôme APPENDINO (président) : 06 81 07 83 02
- ✉ info@valparisis-echechs.fr
- ⌚ <https://www.valparisis-echechs.fr>



## ● TENNIS CLUB DE MONTIGNY-LÈS-CORMEILLES



TCM

Association de tennis, affiliée FFT, tout public, tout âge, à partir de 3 ans.

① *Modalités d'inscription : site internet*

⌚ Stade Pierre-Carlier

☎ Virginie ROYER-PICHET : 06 21 58 58 35

✉ tcm.montigny@gmail.com

🔗 [www.tennismontigny.fr](http://www.tennismontigny.fr)

**TCM**  
TENNIS CLUB MONTIGNY



## TIR-À-L'ARC

## ● LES ARCHERS DE MONTIGNY-LÈS-CORMEILLES

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



⌚ Gymnase Pierre-Carlier / Stade du bois Barrais

☎ Guillaume ESCOTTE : 06 98 27 93 61  
- 06 86 65 28 00

✉ [arcmontignylescormeilles@yahoo.fr](mailto:arcmontignylescormeilles@yahoo.fr)

🔗 [www.archersmontignylescormeilles.fr](http://www.archersmontignylescormeilles.fr)





## SPORTS DE COMBAT

### BOXE FRANÇAISE

#### ● ASSOCIATION IGNY-MONTAINE DE BOXE

##### AIB

Pratique de la boxe française à partir de 8 ans. Que vous soyez débutants ou confirmés, venez découvrir cette pratique sportive dans la bonne humeur et le respect. Cours enfants 8/12 ans, cours ado 13/15ans et adultes à partir de 16ans.



① *Modalités d'inscription : pendant les cours*

⌚ COSEC

📱 Junior SOUTIF (président) : 06 38 48 98 85

✉️ aib95.montigny@gmail.com

🔗 <https://www.aib-boxe-francaise-montigny.com>



### ESCRIME

#### ● LA RIPOSTE IGNY-MONTAINE

Pratique de l'escrime loisirs et compétitions au fleuret et à l'épée.



① *Modalités d'inscription : pendant tout le mois de septembre pendant les cours*

⌚ Espace Léonard-de-Vinci

📱 Monique VARDI (présidente) : 06 86 26 34 37

✉️ mvardi@aol.com

🔗 montigny95escrime.fr

### JUDO

#### ● JUDO CLUB MONTIGNY-LÈS-CORMEILLES

Club de judo qui accueille tous public à partir de 3 ans. Niveau compétition, loisir et école.

⌚ COSEC / Salle Robert-Ménieré

① *Modalités d'inscription : à partir du 7 septembre au COSEC à partir de 17h.*

📎 *Pièces à fournir : certificat médical de non contre-indication de la pratique du judo en compétition*

📱 Mohammed DAHEK (président) : 06 07 15 07 23

✉️ judoclubmontigny@gmail.com

🔗 [www.judoclub-montigny.com](http://www.judoclub-montigny.com)

## SPORTS DE COMBAT DE LA MLC

### CAPOEIRA

#### ● CAPOEIRA (MLC)

La capoeira est une pratique culturelle afro-brésilienne. Elle est un art martial afro-brésilien qui relève à la fois du combat et de la danse. Elle aurait ses racines dans les techniques de combat des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil. Elle se distingue des autres arts martiaux par son côté ludique et souvent acrobatique.

- ① **Modalités d'inscription :** à partir de 5 ans. Les cours choisis sont fixés lors de l'inscription. 1 fois par mois, tous les adhérents sont réunis au COSEC

- ⌚ Les lundis de 19h à 21h  
Les mercredis de 19h30 à 22h30  
⌚ Espace Nelson-Mandela (petite salle)

- ⌚ Les mercredis de 10h à 12h

⌚ Dojo Ménière

- ⌚ Les samedis de 10h à 12h

⌚ Espace Nelson-Mandela (grande salle)

€ **Tarifs annuels :**

- 1 cours pour les Ignymontains : 140 € (+ 15 € extérieur)
  - 2 cours pour les Ignymontains : 220 € (+ 15 € extérieur)
  - 3 cours pour les Ignymontains : 305 € (+ 15 € extérieur)
- Possibilité de payer en 10 fois.

### FITNESS

#### ● BODY FITT - HIIT TABATA

(MLC)

Renforcement de tout le corps.

- ⌚ Les lundis de 21h15 à 22h30 : grande salle Mandela  
Les mardis de 12h30 à 14h30 : Dojo Ménière  
Les mercredis de 20h à 21h30 : grande salle Ménière  
Les jeudis de 14h à 15h30 : grande salle Mandela

### JUI JITSU

#### ● JIU JITSU BRÉSILIEN (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.



- ⌚ ● Les lundis de 19h à 20h30 : JJB  
● Les mercredis de 20h à 22 h : JJB/grappling  
● Les vendredis de 18h à 19 h : JJB / grappling (perfectionnement)  
● Les vendredis de 19h à 20h30 : JJB/grappling  
● Les samedis de 19h à 22h15 : JJB/boxe

⌚ Dojo Menière

€ **Tarifs annuels :**

- 1 cours pour les Ignymontains : 140 € (+ 15 € extérieur)
  - 2 cours pour les Ignymontains : 220 € (+ 15 € extérieur)
  - 3 cours pour les Ignymontains : 305 € (+ 15 € extérieur)
- Possibilité de payer en 10 fois.

Licence Fédération française de la lutte optionnelle (47 €) sauf si compétition  
Les cours choisis sont fixés lors de l'inscription

### KUNG FU

#### ● KUNG FU (MLC)

Cet art martial chinois ancestral mêle puissance, sagesse et une discipline qui transforme.

- ⌚ Les lundis de 17h30 à 18h30

⌚ Dojo Menière

## VIET VÕ ĐAO

### VIET VÕ ĐAO (MLC)

Le Viet Võ Đao est l'art martial vietnamien 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 enfants à partir de 6 ans :

- les mercredis de 16h30 à 18h
- les samedis de 16h à 17h30
- les samedis de 17h30 à 18h30

Cours ados/adultes :

- les lundis de 20h30 à 22h
- les jeudis de 20h30 à 22h
- les samedis de 14h30 à 16h

⌚ Dojo Menière

€ Tarifs annuels :

- 1 cours pour les Ignymontains : 140 € (+ 15 € extérieur)
  - 2 cours pour les Ignymontains : 220 € (+ 15 € extérieur)
  - 3 cours pour les Ignymontains : 305 € (+ 15 € extérieur)
- Possibilité de payer en 10 fois.  
Licence obligatoire (37 €)  
Les cours choisis sont fixés lors de l'inscription

## AUTODÉFENSE

### SELF-DÉFENSE FULL CONTACT (MLC)

Apprendre à se défendre avec l'ensemble des techniques des sports de combat et des arts martiaux .

⌚ Les dimanches de 10 h à 12h  
Les mardis de 21h à 22h

⌚ Dojo Menière

€ Tarifs annuels :

- 1 cours pour les Ignymontains : 140 € (+ 15 € extérieur)
  - 2 cours pour les Ignymontains : 220 € (+ 15 € extérieur)
  - 3 cours pour les Ignymontains : 305 € (+ 15 € extérieur)
- Possibilité de payer en 10 fois.

## SHINTAIDO

### SHINTAIDO (MLC)

Le Shintaido est un ensemble unique de mouvements permettant d'utiliser le corps comme moyen d'expression et de communication. Mêlant à la fois pratique physique et artistique, il a été créé au Japon dans les années 1960.

⌚ Les mercredis de 10h à 11h30

⌚ Dojo Menière

€ Tarifs annuels : 1 cours pour les Ignymontains : 125 € (+ 15 € extérieur)  
Possibilité de payer en 10 fois

## Modalités d'inscription pour les sports de combat de la MLC



⌚ 2 square Alfred-de-Vigny, 95370, Montigny-lès-Cormeilles

① Inscriptions : à la MLC (voir horaires sur le site internet).

⌚ Pièces à fournir : certificat médical pour les adultes / questionnaire pour les enfants, justificatif de domicile

⌚ <https://www.mlcmontigny.com>

⌚ MLC : 01 75 40 91 01

✉ mlcmontigny95@gmail.com

## KARATÉ

### ● KARATÉ CLUB MONTIGNY

Pratiques martiales karaté shotokan - karaté lutte contact - Self Défense



① **Modalités d'inscription :** à partir de 7 ans révolus, ados et adultes. Loisir, stages et compétition. Inscriptions par email ou directement au club

⌚ COSEC

📞 Ali CHAOUDI : 06 38 69 59 90

✉ chaouadi@free.fr

🔗 [www.judoclub-montigny.com](http://www.judoclub-montigny.com)



## NIHON TAÏ JITSU

### ● BUDO CLUB SELF-DEFENSE DE MONTIGNY

Nihon Tai Jitsu signifie en japonais « Techniques de corps », c'est en fait une méthode moderne de défense personnelle, un art de combat d'inspiration japonaise mais de conception occidentale.

① **Modalités d'inscription :** à partir de 7 ans pour les enfants et 15 ans pour les adultes. Un certificat médical avec la mention «Non contre-indication à la pratique du Nihon Tai Jitsu» et 2 photo d'identités

⌚ COSEC, 6 rue Auguste-Renoir et Dojo

Robert-Ménière, Boulevard Victor-Bordier  
95370 Montigny-lès-Cormeilles

📞 Vik BHADYE (président) : 06 30 99 60 27

✉ [vikbhadye@hotmail.com](mailto:vikbhadye@hotmail.com)

🔗 <https://selfdefense95.fr> [www.nihon-tai-jitsu.com](http://www.nihon-tai-jitsu.com)

## TAEKWONDO

### ● MIMO TEAM MONTIGNY

Club sportif d'arts martiaux, sports de combats, d'activités et de fitness. Nous proposons des cours de taekwondo, de bodytae, muay thai, de boxe éducative, de body boxing, de crosstraining et de zumba.

① **Modalités d'inscription :** à partir de 3 ans. Voir sur le site internet.

⌚ COSEC / Salle Robert-Ménière

📞 Mimo SENAD (président) : 06 18 23 99 60

✉ [contact.mimoteam@gmail.com](mailto:contact.mimoteam@gmail.com)

🔗 [www.mimo-team.com](http://www.mimo-team.com)

⌚ Mimo-Team

## PRATIQUES DE FORME ET DE SANTÉ

### LA GYMMONTOISE

La Gymmontoise, club de gymnastique de loisirs et d'entretien, qui accueille les adultes. Tout est permis, plaisir, épanouissement, bien être : nous assurons des cours de pilates, respiration, stretching, fitness, body-sculpt-musculation, LIA aérobic, abdos-fessiers.

❶ **Modalités d'inscription :** adultes à partir de 18 ans. Bulletin d'inscription accompagné du certificat médical, une photo, le règlement intérieur daté, signé remis avec l'inscription

€ **Tarif annuel :** 160 € annuel pour 7h30 hebdo

⌚ **COSEC, Dojo Robert-Ménierre, Grande salle Nelson-Mandela**

⌚ **Danielle GARCIA (trésorière) 06 51 47 34 69**

**Patrick PARISOT (président) 06 72 60 09 12**

✉ **garcia\_danielle@orange.fr**

### YOGA (MLC)

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.

📅 **Les mercredis de 18h15 à 19h45**

⌚ **Dojo Robert-Ménierre**

❶ **Modalités d'inscription :** à la MLC

⌚ **Pièces à fournir :** certificat médical, justificatif de domicile

€ **Tarifs annuels :** 285 € pour les ignymontains (+ 15 € extérieur)

**Possibilité de payer en 10 fois**

## SPORTS DE PLEIN AIR

### UNION CYCLO IGNYMONTAINE

UCI



L'Union Cyclo Ignymontaine est un club de cyclotourisme (pratique du vélo non chronométrée) qui propose aux adultes des sorties à vélo (route, VTT, gravel) les dimanches matin et les jours de semaine selon la disponibilité des adhérents.

⌚ **Routes et pistes cyclables du Val-d'Oise et des départements limitrophes**

❶ **Modalités d'inscription :** par mail

⌚ **Luis DA SILVA : 06 11 39 45 01**

✉ **club.uci.montigny@gmail.com**

⌚ **https://www.cycloignymontaine.com**

### AMICALE BOULISTE IGNYMONTAINE

Pratique de la pétanque en loisirs compétition et concours.

⌚ **Terrains de pétanque René Prioux**

❶ **Modalités d'inscription :** sur place

⌚ **Xavier TEXEIRA (président) 06 10 92 38 48**

✉ **montignypetanque@outlook.fr**

### BALADES ET DÉCOUVERTES

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...Adultes et ados.

❶ **Modalités d'inscription :** à la MLC

📅 **Rendez-vous un dimanche par mois selon planning, sur le parking du magasin Carrefour**

€ **Tarifs annuels :** 25 € pour les ignymontains (+ 15 € extérieur)

**Possibilité de payer en 10 fois**

## SPORTS SCOLAIRES

### ● L'AS DU COLLÈGE ARAGON

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

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

€ *Tarifs : nous consulter*

✉ [aslouisaragon@gmail.com](mailto:aslouisaragon@gmail.com)

### ● L'AS DU COLLÈGE CLAUDEL

Association sportive scolaire du collège proposant : basket, tennis de table, badminton et gymnastique rythmique de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>.

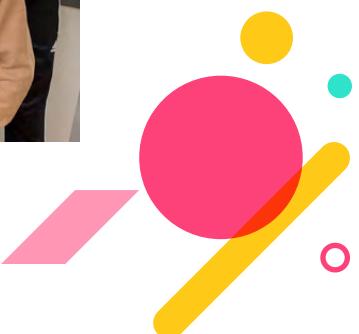
⌚ *Gymnase Pierre-Carlier et collège Camille-Claudel*

ⓘ *Modalités d'inscription : en septembre au collège, les modalités seront données aux élèves en début d'année*

☎ [01 39 97 67 96](tel:0139976796)

✉ [ce.951154n@ac-versailles.fr](mailto:ce.951154n@ac-versailles.fr)

🔗 [www.clg-claudel-montigny.ac-versailles.fr](http://www.clg-claudel-montigny.ac-versailles.fr)



# ÉQUIPEMENTS MUNICIPAUX

## Où rencontrer les clubs et associations ?

### 1/ SERVICE DES SPORTS & DE LA VIE ASSOCIATIVE

8 rue Auguste-Renoir / 01 30 26 30 26

### 2/ ESPACE NELSON-MANDELA

Avenue Aristide-Maillo

### 3/ ÉCOLE DE MUSIQUE, DE THÉÂTRE ET DE DANSE

5 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/ COMPLEXE SPORTIF LES FRANCES

- Espace Léonard-de-Vinci + COSEC

- Piscine Intercommunale

Rue Auguste-Renoir / 01 30 26 30 26

### 6/ COMPLEXE CARLIER

Rue Pierre-Carlier

- Gymnase Carlier

Tennis : 2 courts couverts/chauffés

Tennis : 1 court extérieur

Foot : 1 terrain synthétique

Multisports : 1 plateau

### 7/ 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

### 8/ SALLE MUNICIPALE

140 rue du Général-de-Gaulle

### 9/ MISSION LOCALE

224 bis rue du Général-de-Gaulle

100 rue Django-Reinhardt

01 30 26 30 26

### 10/ MAISON DES LOISIRS ET DE LA CULTURE (MLC)

2 rue Alfred-de-Vigny / 01 75 40 91 01

### 11/ GYMNASE LILIAN THURAM

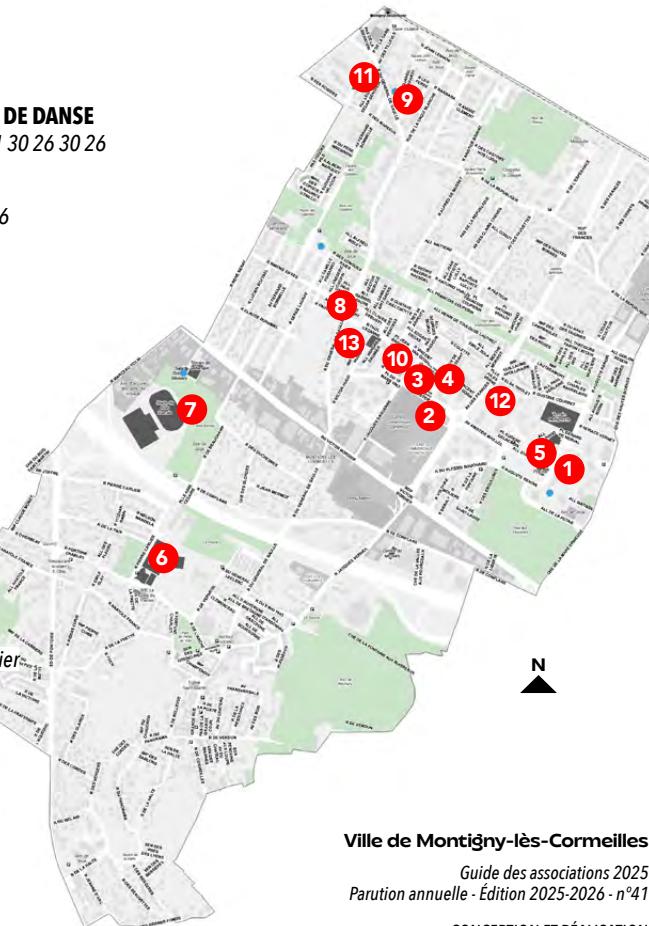
Rue Simone-Veil

### 12/ PÔLE DE LA PETITE ENFANCE

8 rue Simone-de-Beauvoir

### 13/ ÉCOLE PAUL-CÉZANNE

Rue Paul-Cézanne



Ville de Montigny-lès-Cormeilles

Guide des associations 2025

Parution annuelle - Edition 2025-2026 - n°41

CONCEPTION ET RÉALISATION

Service communication

Elsa Miquel - cataclimse.com

DOCUMENTATION, PHOTOS

Service communication - les associations

IMPRESSION

Addigraphic

Les informations, relatives aux associations,  
sont publiées sous leur seule responsabilité.

SAMEDI 6 SEPT. 2025

FÊTE DES  
**ASSOS**

Espace Léonard-de-Vinci  
(rue Auguste-Renoir)

DE 12 H À 18 H