



Guide des ASSOS

Le guide des activités
associatives et municipales

26/27

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

● APPRENDRE À TOUT ÂGE

Catchanlou	p.8
Compter, lire, écrire (CLÉ)	p.8
ESSIVAM	p.8
Identités Remarquables	p.9
MLC	p.9
Espace Création	p.9

● ASSOCIATIONS CONFESSIONNELLES

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

● CADRE DE VIE

École du chat libre	p.11
L'abeille ignymontaine	p.11
ADVOCNAR	p.11
Association citoyenne pour la protection du village (ACPV)	p.11

● INSERTION - ENTREPRENDRE

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

● LOISIRS - CULTURE

Ludothèque	p.14
Médaillés du Parisis	p.14
Passages/ L'Escale	p.14
MLC	p.15

● PRÉVENTION - SANTÉ - AIDE AUX MALADES

Amicale des donneurs de sang	p.17
Force Téléthon	p.17
France ADOT95	p.17
France Alzheimer	p.18
Association HAARP	p.18
FMH 95	p.18
Vie libre	p.18

● RETRAITÉS - ANCIENS COMBATTANTS

FGRCF	p.19
FNACA	p.19
Union locale des retraités (CFDT)	p.19

● SCOLARITÉ

FCPE	p.20
PEEP	p.20
DDEN	p.20
APEEM	p.20

● SOLIDARITÉ - ACCÈS AUX DROITS

Jeunes sapeurs-pompiers (JSP)	p.21
Le 7 ^{ème} Sel	p.21
Secours catholique	p.21
Secours populaire	p.22
AAIAFE	p.22
UBUE	p.22
Solidarity' Family	p.22
SAGE	p.22
CIDFF	p.23
2S Maraudes	p.23
Valise solidaire	p.23
PIMMS Médiation	p.23
MLC	p.24
Khasso Djigo en France	p.24
Solidatou	p.24
Aimons-nous	p.24
ARB	p.25
FRT95	p.25
L'atelier numérique soldaie	p.25
(ANS)	p.25
L'origami	p.25
Les Restos du cœur	p.25

● SPORTS

DANSE	
Claquettes, Tap-Danse	
(KoreGrafik)	p.26
Danse country (Les Talons noirs)	p.26
Danses urbaines (Bunx)	p.26

MLC - DANSE

Danses orientales	p.27
Afro Danse	p.27
Danses du monde	p.27
Danse Hip hop	p.27
Modern jazz	p.27
Street Jazz	p.27
Zumba	p.27

SPORTS COLLECTIFS

Basket (BCTM)	p.28
Futsal (LVDV)	p.28
Football (MFC95)	p.28
Rugby (PRC)	p.28
Volley (MV95)	p.29
Handball (HBCP)	p.29

SPORTS INDIVIDUELS

Gymnastique (AGIM)	p.30
Échecs (Val Parisis)	p.30
Natation	p.30
Tir à l'arc	p.31
Badminton (LPI)	p.31
Tennis (TCM)	p.31

SPORTS DE COMBAT - ARTS MARTIAUX

Boxe (AIB)	p.32
Escrime (La Riposte)	p.32
Judo	p.32
Karaté	p.33
Viet Võ Dao (Võ Quyen Dao)	p.33
Nihon Tai Jitsu (Budo Club)	p.33
Taekwondo (Mimo Team)	p.33

MLC - SPORTS DE COMBAT

Jiu Jitsu Brésilien	p.34
Capoeira	p.34
Shintaido	p.35
Tenshintaido Shiatsu	p.35
Full Contact	p.35
Kung Fu	p.35

REMISE EN FORME ET BIEN-ÊTRE

Hakuna Matata	p.36
MLC	p.36
La Gymmtoise	p.37

SPORTS DE PLEIN AIR

Cyclotourisme (UCI)	p.37
Scouts et Guides de France	p.37
Pétanque	p.38
Balades et découvertes	p.38

SPORTS SCOLAIRES

L'AS du collège Aragon	p.38
L'AS du collège Claudel	p.38

● ÉQUIPEMENTS MUNICIPAUX

Où rencontrer les clubs et les associations	p.39
---	------

EDITO

Chers Ignymontaines, chers Ignymontains

Notre ville ne serait la même sans ses associations. Présentes dans le sport, la culture, la solidarité, les loisirs, l'accompagnement ou encore la formation, elles créent du lien, favorisent les rencontres et contribuent chaque jour au dynamisme de Montigny-lès-Cormeilles.

À l'heure où notre société est parfois présentée comme de plus en plus individualiste, la vitalité du mouvement associatif nous rappelle une réalité essentielle : **l'envie de s'engager, d'agir pour les autres et de construire collectivement reste profondément ancrée dans notre pays.**

À Montigny-lès-Cormeilles, cette dynamique se traduit par la richesse et la diversité de notre tissu associatif. Ce guide recense ainsi **146 activités proposées aux Ignymontains**, dans des domaines aussi variés que le sport, la culture, les loisirs, la solidarité, l'accompagnement ou la formation. Cette richesse est précieuse, d'autant que le monde associatif traverse aujourd'hui une période difficile, marquée par des contraintes financières, administratives et par la difficulté croissante à mobiliser des bénévoles.

Dans ce contexte, **notre choix est clair : continuer à soutenir durablement les associations de notre ville.** Année après année, nous maintenons notre soutien financier, humain et matériel, car nous savons le rôle essentiel qu'elles jouent dans la vie quotidienne des Ignymontaines et des Ignymontains.

Soutenir les associations, c'est aussi être à leur écoute et les accompagner dans leurs projets. C'est tout le sens des temps d'échange que nous organisons, notamment à travers les **Cafés des associations** et les rencontres régulières avec les bénévoles et les dirigeants associatifs.

Avec **Adélaïde HAMITI**, adjointe au Maire en charge des associations et du vivre-ensemble, et **Samir AMAOUCHE**, conseiller municipal délégué aux sports, nous restons pleinement mobilisés à leurs côtés. Nous adressons également nos sincères remerciements à l'ensemble des bénévoles, des responsables associatifs ainsi qu'aux agents municipaux qui contribuent, chaque jour, à faire vivre cette formidable dynamique.

Ce guide témoigne de la diversité des activités proposées à Montigny-lès-Cormeilles : sport, culture, loisirs, solidarité, accompagnement scolaire, formation, accès au droit ou à la santé. **Chacun peut y trouver une activité, un engagement ou tout simplement un lieu de rencontre.**

Les associations contribuent pleinement au bien vivre ensemble auquel nous sommes attachés. Elles font de Montigny-lès-Cormeilles une ville vivante, solidaire et attractive.

Alors, que vous soyez à la recherche d'une nouvelle activité, d'un engagement ou simplement curieux de découvrir ce qui se fait près de chez vous, nous vous invitons à pousser la porte de nos associations et à participer pleinement à la vie de notre ville.

En un mot : découvrez, participez, engagez-vous !

Miloud GOUAL

Maire de Montigny-lès-Cormeilles

Adélaïde HAMITI

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

Samir AMAOUCHE

*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

Sur le portail famille dès le 6 septembre.

ÉVEIL AUX SPORTS

4/5 ans (nés en 2021-2022)

- 📍 Au gymnase Lilian Thuram.
- 📅 Mardi de 17h à 18h.
- 📍 À l'espace Léonard-de-Vinci.
- 📅 Mercredi de 9h à 10h et de 10h à 11h.



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

MULTISPORTS

6/8 ans (nés en 2018-2019-2020)

- 📍 À l'espace Léonard-de-Vinci.
- 📅 Mercredi de 11h15 à 12h15.
- 📍 Au gymnase Lilian Thuram.
- 📅 Jeudi de 17h à 18h.

9/12 ans (nés en 2015-2016-2017)

- 📍 Au COSEC, rue Auguste-Renoir.
- 📅 Mercredi de 17h à 18h.



● ATELIERS SPORTIFS MUNICIPAUX

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.

i 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. Encadrée par un éducateur sportif spécialisé, la gymnastique d'entretien permet de garder tonus et vitalité dans une ambiance ludique

📍 Au COSEC, rue Auguste-Renoir.

📅 Les lundis et les jeudis de 9h30 à 10h30.



@magnific.com



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

📞 01 30 26 36 72

● L'ÉCOLE MUNICIPALE DE MUSIQUE, THÉÂTRE ET DANSE

EMMTD

Concerts et auditions

Tout au long de l'année, nos élèves ont l'opportunité de monter sur scène ! Ils participent à des spectacles travaillés avec leurs professeurs, s'illustrent lors des événements de la ville, ou partagent leurs progrès lors des auditions de classe à l'école.

L'enseignement à l'école de musique

Que vous rêviez de jouer d'un instrument, de monter sur les planches ou de vous exprimer par le mouvement, l'école s'adapte aux envies et à l'âge :

- Pour les plus jeunes (4 à 6 ans, et dès 8 ans pour le théâtre) : un cycle découverte pour explorer et s'amuser.
- Pour les enfants et ados (dès 7 ans) : un cursus structuré pour développer sa technique et s'épanouir.
- Pour les adultes : un parcours sur mesure pour débiter ou se perfectionner en toute liberté.

Portes ouvertes

Découverte d'instruments, de pratiques musicales, mini-concerts... L'école de musique vous ouvre ses portes du 21 au 26 juin 2027.

**JE CRÉE
UNE ASSO !**

Le service de la vie associative
peut vous accompagner.

Tel : 01 30 26 36 72



MUSIQUE

Instruments :

- Éveil musical 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.
- Atelier théâtre et danse classique.

INFORMATIONS

📍 Centre culturel Picasso :
rue Vincent Van-Gogh, allée Pierre-Boulez.

Contact & horaires du secrétariat.

📅 Mardi, jeudi, vendredi : 10h-12h30 / 14h-18h.
Mercredi : 10h-12h30 / 14h-19h.
Samedi : 10h-12h30 / 13h30-16h.

☎ 01 30 26 30 33

✉ ecolemusique@ville-montigny95.fr

📍 Inscriptions et préinscriptions sur place.

LES TEMPS FORTS

RENTRÉE DES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE

📅 Lundi 7 Septembre 2026.

CÉRÉMONIES COMMÉMORATIVES

Fanfare & chorale de l'école.

📅 Le mercredi 11 novembre 2026
et le samedi 8 mai 2027.

PORTES OUVERTES

📅 Du lundi 21 au samedi 26 juin 2027.

REPRÉSENTATIONS ET AUDITIONS D'ÉLÈVES MUSIQUE, THÉÂTRE ET DANSE

Informations sur www.montigny95.fr,
rubrique « Bouger et sortir ».

LES SPECTACLES

SPECTACLE DE NOËL

📅 Samedi 12 décembre 2026.

📍 Centre culturel Picasso et EMMTD.

LA NUIT DES CONSERVATOIRES

📅 Vendredi 29 janvier 2027.

📍 Centre culturel Picasso ou Église Saint-Martin.

SPECTACLE DE PRINTEMPS

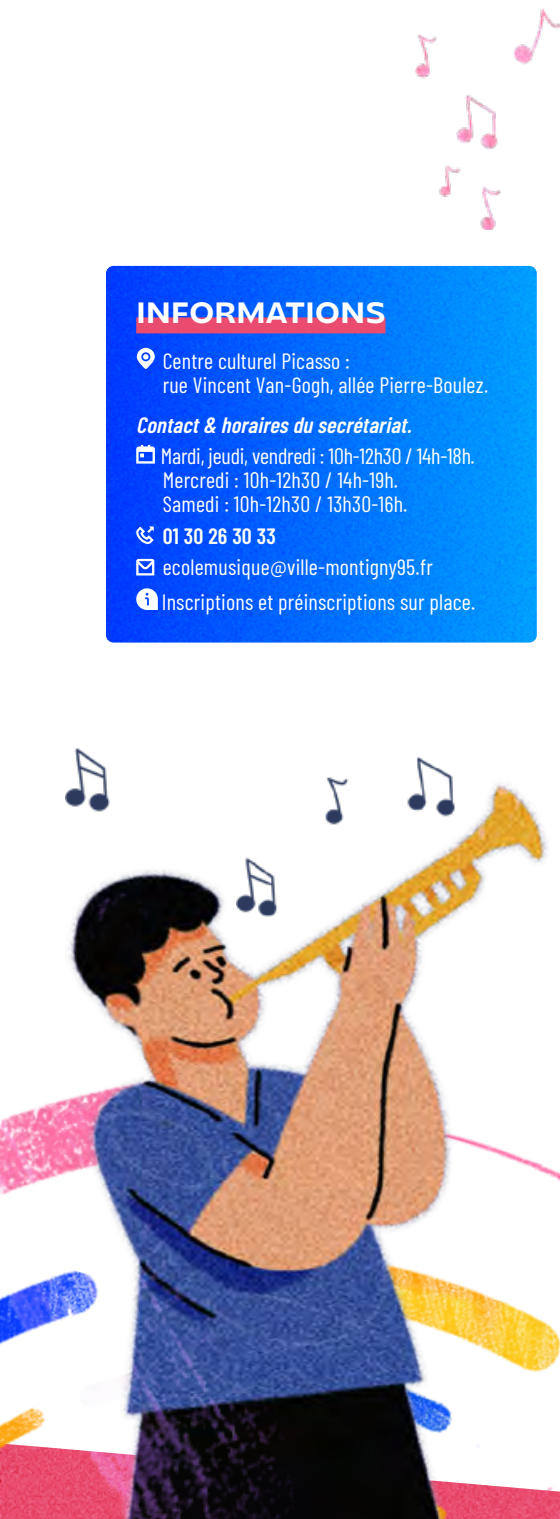
📅 Vendredi 19 mars 2027.

📍 Centre culturel Picasso ou Église Saint-Martin.

CONCERT DE FIN D'ANNÉE

📅 Samedi 12 et samedi 19 juin 2027.

📍 Centre culturel Picasso.



APPRENDRE À TOUT ÂGE

● CATCHANLOU

Apprentissage de la langue française pour public non francophone



📅 Les lundis, mardis et jeudis de 13h30 à 16h30.

📍 Salle Renoir, 4 rue Renoir
(près de l'école Georges-Braque).

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

✉ catchanlou@gmail.com

● COMPTER, LIRE, ÉCRIRE



CLÉ

Association d'inclusion sociale favorisant l'accès aux savoirs de base (lecture, écriture, langue) et à la culture pour des publics fragilisés ou défavorisés.

📅 Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

📍 **Modalités d'inscription** : inscription gratuite par téléphone ou mail. Fournir une pièce d'identité.

📞 Abdellatif EL HAÏMER : 09 67 59 53 97

✉ assoc.cle.accueil@orange.fr

🌐 <https://assocle.fr>

📷 @assoc.cle.direction

● ESSIVAM

ESPACE SOCIAL ET INTERCULTUREL DE LA VALLÉE DE MONTMORENCY



ESSIVAM est une association qui accompagne les habitants dans leurs démarches du quotidien : cours de français, écrivain public et permanences numériques.

L'association s'adresse principalement aux personnes d'origine étrangère souhaitant apprendre le français, les nouveaux arrivants en France, ainsi qu'aux personnes en difficulté avec les démarches administratives et les personnes éloignées du numérique (seniors, demandeurs d'emploi, personnes en situation de précarité, etc.).

📅 Atelier sociolinguistique "débutants en communication orale" et "intermédiaires en communication orale" : les lundis et jeudis, de 8h45 à 11h45.

📍 **Modalités d'inscription** : contactez nous par téléphone, mail ou via notre site internet. Un entretien individuel préalable est organisé afin d'évaluer votre niveau, vos besoins et vos disponibilités. L'inscription est ensuite validée selon les places disponibles.

💰 **Tarifs** : adhésion annuelle de 90 €.

📞 Jathursan SITHAMPARARASA (assistant administratif) : 01 39 95 19 92

✉ contact@essivam.fr

🌐 www.essivam.com

● IDENTITÉS REMARQUABLES

Identités Remarquables propose du soutien scolaire, du coaching et un accompagnement personnalisé pour favoriser la réussite éducative, le développement personnel et l'épanouissement de chacun. L'association organise également des actions éducatives et culturelles ouvertes à tous.

De 3 à 20 ans.



📅 Toute la semaine selon les créneaux de cours.

📍 134 rue du Général-de-Gaulle (1^{er} étage de l'école maternelle Paul-Cézanne).

📄 **Modalités d'inscription** : sur la plateforme chercheunprof.com

☎ Mohamed BECHROURI : 06 98 00 06 36

✉ contact@identites-remarquables.com
air95370@gmail.com

🔗 chercheunprof.com

📷 @air_95370

● MLC

MAISON DES LOISIRS ET DE LA CULTURE DE MONTIGNY



La Maison des Loisirs et de la Culture de Montigny propose des ateliers et des cours d'alphabétisation et d'orthographe pour adultes.

Grands débutants, débutants et moyen

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

Préparation B1/B2 et cours de culture générale

- Les mardis de 14h à 16h.

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

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

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

☎ 01 75 40 91 01

✉ mlcmontigny95@gmail.com

🔗 <https://www.mlcmontigny.com/nos-valeurs/>

f @mlc.montigny

● ESPACE CRÉATION

Accompagnement scolaire (CLAS) du CE2 au CM2. Soutien scolaire du CP au CE1 et 6^{ème}. Cours d'anglais et d'arabe. Cours d'informatique du CE2 au CM2. Café des parents.

À partir de 6 ans.

📅 **CLAS** : les mercredis et samedis de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 15h30.

Cours de langues : en fonction des inscriptions (lundi, mardi, jeudi et vendredi à partir de 17h30).

Cours pour les adultes : le mercredi et le samedi de 16h à 19h.

📍 140 rue du Général-de-Gaulle.

€ **Tarifs** : 25 € /famille.

Activités : 220 € /enfant/cours.

☎ Nadia GOUBAR : 06 52 45 86 97

✉ espace2creation@gmail.com



ASSOCIATIONS CONFESIONNELLES

● ESPÉRANCE DE MONTIGNY

AEM

Constituée essentiellement de 3 pôles : culturel (5 prières quotidiennes, prières des fêtes musulmanes), culturel (apprentissage de la langue arabe, du coran, des sciences islamiques) et social (distribution de repas et soutien, organisation de maraudes au profit des personnes en difficulté).



📅 Les mercredis, samedis et dimanches de 9h à 12h et de 14h à 17h.

📍 Mosquée de Montigny-lès-Cormeilles, 19 rue de l'Espérance.

📄 **Modalités d'inscription** : sur place.

☎ Boualem BAHMED : 09 50 19 21 87

✉ bureau@association-esperance95.org

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

📷 @association.esperance.montigny

● ASSOCIATION PAROISSIALE

APM

Association culturelle assurant le soutien de la paroisse tant sur le plan pastoral que pour les travaux et autres aides.



📅 Divers événements au cours de l'année.

📍 Paroisse de Montigny-lès-Cormeilles, l'église de Saint Martin, l'église Saint Joseph et les locaux communaux.

💶 **Tarifs** : Adhésion annuelle : 22 €.

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

✉ mgguidec@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
- 🌐 <https://chatsduparisis.fr>

● L'ABEILLE IGNYMONTAINE

L'association a pour but de faire connaître les abeilles pour mieux les protéger et sauvegarder leur environnement. Elle propose à ses adhérents des visites de ruches selon la saison et de découvrir le métier d'apiculteur. Elle gère les ruches de la ferme pédagogique et propose des activités aux écoles.

- ✉ abeilleignymontaine@yahoo.com

● 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
- ✉ contact@advocnar.fr
- 🌐 www.advocnar.fr
- 📘 ContrelesNuisancesdeRoissy

● 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'inscription : par téléphone.
- 📞 06 82 25 25 36
- ✉ acpvmontigny@gmail.com
- 🌐 acpvmontigny.fr

INSERTION - ENTREPRENDRE

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

AGOIE



Créée en 1994 à Montigny-lès-Cormeilles, AGOIE est une association porteuse d'un Atelier Chantier d'Insertion (ACI) accompagnant des jeunes de 18 à 25 ans vers l'emploi grâce à un accompagnement socioprofessionnel et à trois supports d'activité : bâtiment, espaces verts et réemploi informatique.

📅 Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h.
Le vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30.

📍 170 rue du Général-de-Gaulle,
95370, Montigny-lès-Cormeilles.

📞 Cathie HERNANDEZ : **01 34 50 95 61**

✉ agoie.chantiers@yahoo.fr

🌐 www.agoie.fr

📱 association-agoie-410053146

● ASSOCIATION AIGUILLAGE

Association de prévention spécialisée (accompagnement de jeunes), plateforme de mobilité et auto-école associative. Prévention spécialisée : 11-25 ans. Plateforme de mobilité : tous âges.

📍 **Modalités d'inscription** : par téléphone ou mail.

📞 Nathalie LIENARD : **06 41 25 36 33**

✉ nathalie.lienard@aiguillage-association.fr

🌐 <https://aiguillage-association.fr/>

● MISSION LOCALE VALLÉE DE MONTMORENCY

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.
● Les vendredis de 8h45 à 16h45.

📍 100 Rue Django-Reinhart,
95370, Montigny-lès-Cormeilles.

📍 **Modalités d'inscription** : par téléphone ou mail.

📞 David POTREL : **01 79 29 76 93**

✉ infos@mlvm.asso.fr

🌐 <https://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.

📄 **Modalités d'inscription** : par mail ou téléphone.

📞 Jean-Paul BOIREAU (président) : 01 39 97 56 02

✉ contact@parisiservices.fr

🌐 www.parisiservices.fr



● LES VAL-D'OISIENNES

Réseau pour les Femmes porteuses de projet et entrepreneures du Val d'Oise qui booste les rencontres et le partage depuis plus de 5 ans.

À partir de 16 ans.



📅 Un vendredi par mois et un lundi par trimestre.

📍 Réunions régulières à l'Atelier, parking de la Poste.

📄 **Modalités d'inscription** : informations par mail.

€ **Tarifs** : 220 € par an

✉ contact@lesvaldoisienne.com

📱 @lesvaldoisienne

● FEMMES DU PARISIS

Femmes du Parisis réunit les femmes entrepreneures du territoire pour échanger, se former et s'entraider. Nos valeurs sont la sororité, le partage et la montée en compétences. L'association organise des rencontres, ateliers, shootings et événements pour valoriser les talents locaux. À partir de 18 ans.

📍 Montigny-lès-Cormeilles.

📄 **Modalités d'inscription** : par mail.

📞 07 86 40 49 64

€ **Tarifs** : adhésion annuelle de 30 €.

✉ femmesduparis@gmail.com

🌐 <https://www.femmesduparis.fr/>

LOISIRS ET CULTURE

● LUDOTHÈQUE

3000 jeux de société ou jouets, sont proposés sur place ou à emprunter. Animations, conseils et échanges conviviaux. Des 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.



📅 Les mercredis et les samedis de 14h30 à 17h30.
Pour les moins de 3 ans : les jeudis
et les vendredis de 9h à 11h30.

📍 2 rue Auguste-Renoir.

📞 **Modalités d'inscription** : par téléphone ou mail.

💶 **Tarifs** : adhésion de 20 € par an et par famille.

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

✉ ludomontigny@gmail.com



● MÉDAILLÉS DU PARISIS

(CERCLE DES MÉDAILLES DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE L'ENGAGEMENT ASSOCIATIF DU PARISIS)

La Fédération des Médailleurs de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement associatif regroupe les titulaires de distinctions honorifiques attribuées par le Ministère chargé des Sports et de la Vie Associative. Notre Cercle est son représentant à l'échelon du territoire du Parisis.

À partir de 16 ans.

📍 **Modalités d'inscription** : être titulaire de la Médaille de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement associatif délivrée par le ministère en charge. Dossier à remplir à demander au Comité Départemental des Médailleurs JSEA du Val d'Oise.

📞 Pascale RACINE (présidente) : 06 77 55 55 72

✉ marsu.racine@gmail.com

🌐 <https://cercluduparis.sportsregions.fr>

● PASSAGES/ L'ESCALE

Lieu libre de jeux et de parole pour les tout-petits, leurs parents et leurs proches, l'ESCALE accueille de façon anonyme et gratuite. On y vient sans inscription et on y reste le temps que l'on veut avec son ou ses enfants.

Jusqu'à 4 ans.

📅 Les mardis de 15h à 19h, en dehors des vacances scolaires.

📍 Espace Léonard-de-Vinci et la salle René-Char.

📞 Marie Odile IWEINS : 07 82 60 05 85

✉ marieodile.iweins@gmail.com

🌐 escalemontignylescormeilles.fr

● MLC

MAISON DES LOISIRS ET DE LA CULTURE



ANGLAIS

De l'initiation pour les plus petits aux cours pour adultes débutants, l'atelier d'anglais propose un accompagnement adapté à chaque niveau et à chaque rythme. Un cours «collégiens» spécifique permet la remise à niveau, tandis que les élèves de la 6^{ème} à la 3^{ème} approfondissent le programme scolaire.

📅 les mercredis de 16h20 à 17h05 pour les 4-7 ans, de 17h10 à 18h10 pour les 8-12 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 (Ignymontains) / extérieurs + 15 €. Possibilité de payer en 10 fois.

SCRAPBOOKING / CAFÉ

Le scrapbooking, c'est l'art de sublimer vos souvenirs, autour d'un petit café ou thé. Albums photos, création de page et cartes personnalisées prennent vie avec papiers colorés, tampons, rubans...



📅 Les vendredis de 10h30 à 12h30 (tout public).

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

GÉNÉALOGIE

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 ce qu'il faut chercher. De nombreux outils informatiques existent : l'animateur vous apprendra à les maîtriser dans une ambiance conviviale. Des visites d'archives sont prévues.

📅 Les jeudis de 18h30 à 20h.

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

ATELIER MANGA

Manga pas à pas

Tu aimes dessiner ? Tu rêves de créer tes propres personnages et histoires comme dans les mangas ? Alors cet atelier est fait pour toi ! Apprends à dessiner des personnages de manga (visages, expressions, corps), à inventer ton propre style et ton univers, et à créer une mini BD.

📅 Les samedis de 13h30 à 14h30 (primaire) / de 14h30 à 15h30 (collégiens).

€ **Tarifs annuels** : 198 € pour les enfants / extérieurs + 15 € (matériel fourni).

ATELIER CRÉATIF

Réalisation de jolies créations lors des ateliers quilling, broderie, tissage de perles, petite couture.

📅 ● Les mardis de 17h30 à 18h30.
● Les samedis de 9h30 à 10h30 – enfants de 5/7 ans.
● Les samedis de 10h45 à 11h45 – enfants de 8/12 ans.

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

DESSIN / PEINTURE

Enfants

Ce cours permet de développer et exprimer sa créativité tout en apprenant les techniques de dessin (animaux, paysage, manga, perspective, fusain, aquarelle...)
Accessible aux enfants dès 6 ans et aux adolescents.

📅 Les lundis de 17h à 18h30.

€ **Tarifs annuels** : 198 € pour les enfants / extérieurs + 15 € (matériel fourni).



Adultes

Cet atelier, ouvert à tous les niveaux, initie aux techniques du crayon, du fusain, de l'encre et de l'aquarelle. Que vous soyez débutant ou confirmé, laissez parler votre créativité !

📅 Les lundis de 19h à 20h.

€ **Tarifs annuels** : 240 € pour les adultes / extérieurs + 15 € (matériel fourni).

COUTURE

La couture pas à pas

Pour débuter ou vous perfectionner, 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.



THÉÂTRE

Cet atelier théâtre travaille le placement de la voix, l'expression corporelle et la confiance en soi.

À partir de 16 ans

📅 Les mercredis de 18h à 20h, pour le niveau 1 et de 20h à 21h30 pour le niveau 2.

📍 Salle Robert-Ménier.

€ **Tarifs annuels** : 120 € pour les Ignymontains / extérieurs + 15 €. Possibilité de payer en 10 fois.

INFORMATIONS

📍 **Lieu de pratique** :

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

📄 **Pièces à fournir** : un justificatif de domicile.

📄 **Inscriptions** : nous contacter.

☎ **01 75 40 91 01**

● AMICALE DES DONNEURS DE SANG BÉNÉVOLES DU PARISIS

(Section de Montigny)

Informier et sensibiliser le public au don du sang, dans le respect des principes éthiques 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.



- 📅 4 à 6 fois par an le vendredi après-midi.
- 📍 Espace Léonard-de-Vinci, salle René-Char.
- 📞 Serge SAUBABER (président) : 06 82 43 11 85
- 📄 **Pièces à fournir** : carte d'identité ou carte de donneur.
- ✉ bo.saubaber1@gmail.com
- 📌 Amicale du Paris 95

● FORCE TÉLÉTHON MONTIGNY 95

FORCE T

Force T coordonne les actions menées au profit de l'AFM-Téléthon sur la commune de Montigny-lès-Cormeilles.



- 📅 **Atelier couture** : les lundis tous les 15 jours de 14h à 17h.
- 📅 **Fabrication d'objets** : les mardis de 14h à 16h30.
- 📍 Salle Robert-Ménier.
- 📄 **Modalités d'inscription** : remplir la fiche d'adhésion, aucun document n'est à fournir.
- 💶 **Tarifs** : 10 €/an.
- 📞 Sylvie GUILLON (présidente) : 06 72 69 29 97
- ✉ forcetmontigny95@gmail.com
- 📌 téléthon Montigny-lès-Cormeilles

● FRANCE ADOT95

Association pour le Don d'Organes et de Tissus humains

L'association a pour but 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. Sensibilisation du public au don organes.

- 📄 **Modalités d'inscription** : par mail.
- 📞 Christiane PELLIER (présidente) : 07 83 95 69 60
- ✉ franceadot95@gmail.com
- 📌 France ADOT 95

● ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER VAL-D'OISE

Écoute et information des familles, sensibilisation des professionnels et aide à la recherche.

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



i Modalités d'inscription : remplir le bulletin d'adhésion.

☎ Françoise NOT (présidente) : 01 30 31 35 96 / 06 70 94 18 84

✉ contact95@francealzheimer.org /
presidence95@francealzheimer.org

🌐 <https://www.francealzheimer.org/valdoise/>

● 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

🌐 <https://haarp.fr/>

f Association Haarp

● FÉDÉRATION DES MALADES ET HANDICAPÉS

FMH 95

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



i Modalités d'inscription : nous contacter.

📄 **Pièces à fournir :** bulletin d'adhésion rempli et signé.

€ **Tarifs :** 30 €/an.

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

✉ fmhvaldoise95@gmail.com

f FMH 95

● 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

🌐 <https://vielibrecerygpontoise.org>

RETRAITÉS - ANCIENS COMBATTANTS

● FÉDÉRATION GÉNÉRALE DES RETRAITÉS DES CHEMINS DE FER

FGRCF

Informar, défendre les intérêts matériels et moraux des membres, créer du lien social autour de moments conviviaux et culturels.



i Modalités d'inscription : par téléphone ou mail.

€ **Tarifs :** 29 €/an.

☎ **Martine BACONNET (présidente) :** 06 18 03 23 66

✉ **mbaconnet@sfr.fr**

🌐 **https://www.fgrcf.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.



● UNION LOCALE DES RETRAITÉS

CFDT

Association loi 1901 formée des adhérents CFDT retraités de Montigny et des villes voisines. Pour les retraités à partir de 62 ans.

i Modalités d'inscription : adhésion à la CFDT Retraités.

☎ **Claude VOGLER :** 06 99 73 50 50

✉ **claudevogler@gmail.com**

● 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.

📅 **Dates d'inscription** : de fin septembre à mi-octobre.

📄 **Pièces à fournir** : justificatif de scolarité de l'enfant au sein du collège Louis Aragon.

💶 **Tarifs** : détaillé 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

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. À partir de 25 ans.

📅 Horaires variables, du lundi au samedi.

📍 Écoles Georges-Braque, Henri-Matisse et Van-Gogh : Michèle GUÉVEL.

📞 Michèle GUÉVEL : 06 74 91 04 47

📍 Écoles Paul-Cézanne, Yves-Coppens et Emile-Glay : André LE TEXIER.

📞 André LE TEXIER : 06 87 39 16 82

📄 **Modalités d'inscription** : une fois nommé DDEN par le DASEN, il vous sera affecté avec votre accord les écoles dont vous aurez la charge.

✉ ddenunion@orange.fr

🌐 <http://www.dden-fed.org/je-deviens-dden/>

● APEEM

Association des Parents d'élèves dont le but est de soutenir les activités de l'école de Musique, Théâtre et Danse.

📅 Horaires variables, du lundi au samedi.

📍 5 rue Van-Gogh.

📄 **Modalités d'inscription** : portail famille de la ville.

📞 01 30 26 30 33

✉ apeem.montigny@gmail.com



SOLIDARITÉ - ACCÈS AUX DROITS

● JEUNES SAPEURS-POMPIERS

JSP

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.



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

📍 Centre de secours de Montigny-lès-Cormeilles.

i 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.

☎ Sergent Frédéric BOISADAN : **06 95 01 81 37**

✉ frederic.boisadan@sdis95.fr

● LE 7^{ÈME} SEL

SYSTÈME D'ÉCHANGES LOCAL

Avec le SEL, échangeons... 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.

📅 Chaque dernier vendredi du mois de 17h à 20h.

📍 Salle Renoir, 4 rue Auguste-Renoir, 95370 Montigny-lès-Cormeilles.

i Modalités d'inscription : via HelloAsso.

☎ Amandine GAVEL (présidente) : **06 19 35 21 34**

✉ 7emesel@gmail.com

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

📌 7emesel

● SECOURS CATHOLIQUE

L'équipe locale du Secours catholique propose de l'accueil, du suivi administratif, des aides financières, de l'accompagnement scolaire, des cours de français pour adultes, et des vêtements pour enfants.



ENSEMBLE
CONSTRUIRE
UN MONDE JUSTE
ET FRATERNEL

📅 Les mardis, mercredis après-midi et un seul vendredi matin par mois (vêtements). L'accueil se fait sur rendez-vous.

📍 2 rue Guy-de-Maupassant (rez-de-jardin).

i Modalités d'inscription : sur place ou par téléphone.

☎ Véronique RENAUDIN : **06 75 55 92 45**

✉ equipe.montigny.95@secours-catholique.org

🌐 www.valdoise.secours-catholique.org

📌 SCvaldoise 📷 @secourscatholique_95

● SECOURS POPULAIRE

COMITÉ DE MONTIGNY-LÈS-CORMEILLES DU SECOURS POPULAIRE

« Tout ce qui est humain est nôtre. » C'est l'engagement du Secours populaire : accueillir toute personne en situation de détresse. Le Comité accompagne les personnes les plus fragiles dans l'accès à leurs droits fondamentaux : alimentaire, vestimentaire, santé, culture, vacances, loisirs.



📅 Tous les lundis et jeudis - inscription et accueil de 9h à 11h - distribution de 13h à 16h.

📍 8 rue Alfred-de-Vigny,
95370 Montigny-lès-Cormeilles.

📍 **Modalités d'inscription** : inscription gratuite, contactez nous par téléphone ou mail.

📞 Dominique CONTY : 01 39 31 19 57

✉ montigny.les.cormeilles@sp95.org

🌐 <https://www.secourspopulaire.fr/95-montigny-les-cormeilles/>

📌 Secours Populaire Montigny-lès-Cormeilles

● 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.

📅 Les mercredis de 18h à 20h.

📞 06 46 68 47 99

✉ association.aaiafe@gmail.com

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

📷 @aaiafe

● UN BOUCHON, UNE ESPÉRANCE

UBUE

Collecte de bouchons en plastique en vue d'aider les personnes en situation de handicap.

📅 Les lundis et mercredis de 14h à 18h.

📍 10 allée Fernand-Léger, 95100, Argenteuil.

📍 **Modalités d'inscription** : inscription gratuite, téléphone ou mail.

📞 Gisèle RAULIN : 06 10 31 59 54

✉ bouchons95argenteuil@laposte.net

📌 Un bouchon, Une espérance

● 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

📷 @solidarity_family_

📌 Solidarity Family (@assos.solidarityfamily)

● 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

● 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.

📍 1^{er} étage de l'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

Permanence en droit du travail (application du contrat de travail, licenciement, procédure prud'homale, discrimination...), avec un juriste diplômé(e).

☎ 01 30 26 30 09

📍 Espace Nelson-Mandela.

📅 Chaque jeudi uniquement sur rendez vous.

☎ 01 30 32 72 29

✉ ccas@ville-montigny95.fr

● 2S MARAUDES



Lutter contre l'exclusion sociale et agir auprès des personnes en situation de précarité. À travers des maraudes solidaires, nous distribuons des kits alimentaires, d'hygiène,

des vêtements ainsi qu'une aide dédiée aux enfants et aux familles.

📄 **Modalités d'inscription** : formulaire d'adhésion complété, coordonnées du contact.

€ **Tarifs** : 5 €/an.

☎ Sirine MOUGAMADOU (présidente) : 07 83 73 48 47

✉ sirinemougamadou25@gmail.com

📷 @2s_maraudes...

● VALISE SOLIDAIRE

Accès aux droits. Accompagnement administratif, social et juridique. Soutien et aide aux familles en situation de précarité. Distribution alimentaire, de vêtements et de jouets dans les foyers d'hébergement d'urgence, les résidences pour personnes âgées, auprès des victimes de violences conjugales et des étudiants.

📅 Les lundis et jeudis, de 13h à 20h.

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

📄 **Modalités d'inscription** : par téléphone ou mail

€ **Tarifs** : 10 €/an.

☎ Brigitte NDIAYE (présidente) : 06 67 36 67 77

✉ lavalisesolidaire95@gmail.com

📱 La-Valise Solidaire 📷 @la_valise_solidaire

● 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 recevra 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.

📍 2 square Alfred-de-Vigny,
95370 Montigny-lès-Cormeilles.

● KHASSO DJIGO EN FRANCE

AKDF

Khasso Djigo France aide à promouvoir la culture de la citoyenneté, de la paix et de la cohésion sociale des Khassonkés ici et au Mali et à œuvrer en faveur de l'unité d'action de tous pour la solidarité et le développement entre les hommes et les femmes.

☎ Sadio SISSOKO : 07 58 35 81 44

✉ khassodjigoparis@gmail.com

f Khasso Djigo

● SOLIDATOU

Association visant à fournir une aide alimentaire aux personnes dans le besoin. Création de colis alimentaires / maraudes / fêtes dans les hôtels sociaux.



i **Modalités d'inscription** : par mail.

📄 **Pièce à fournir** : carte d'identité.

€ **Tarifs** : 20 €/an.

☎ Kadiatou SOW : 07 82 56 75 90

✉ wearesolidatou@gmail.com

📱 @solidatou_

● AIMONS-NOUS

Cette association a pour mission la mise en place de diverses actions afin de faciliter et aider le développement, la promotion, l'entraide financière, l'accompagnement, le soutien moral et socio-culturel entre les membres.

📅 Chaque 3^e samedi de chaque mois.

📍 Salle Renoir, au 4 rue Auguste-Renoir.

i **Modalités d'inscription** : sur place.

☎ Eveline BONAIZEBI (présidente) : 07 67 29 66 31

✉ asso-aimons-nous@hotmail.fr

● 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 de l'espace Léonard-de-Vinci,
rue Auguste-Renoir.

📞 Willy OMANYONDO : 06 09 69 77 72

● FRT95

L'association FRT95 apporte une aide alimentaire temporaire aux personnes momentanément démunies. Lieu d'accueil et d'écoute, elle propose également des animations individuelles et collectives animées par des bénévoles.

Consolider les partenariats, améliorer l'accès à l'éducation des enfants, faciliter l'intégration sociale et professionnelle des plus démunis, et réaliser des actions humanitaires en France et à l'étranger.

📞 Madame KHATTABI (présidente) : 06 50 49 03 38

✉ frt953@hotmail.com

📱 @frt95_association_

● L'ATELIER NUMÉRIQUE SOLIDAIRE

ANS

Rendre le numérique accessible à tous : collecte et reconditionnement de matériel informatique, accompagnement aux usages numériques, formation et sensibilisation. Tous publics.

€ Tarifs : 35 €/an.

📞 Stéphanie DEPIENNE (secrétaire / trésorière)

✉ lateliernumerique.solidaire@free.fr

● L'ORIGAMI

Association engagée en faveur de l'inclusion sociale et du bien-être des personnes et des familles, concernées par le handicap, les troubles du neuro-développement ou les difficultés du quotidien, liées à une problématique sociale.



📅 Semaine et week-end et jour férié.

📍 Modalités d'inscription : par adhésion, à voir auprès de l'association.

📞 Madame MIGNAL (présidente) : 07 49 39 83 27

✉ lorigami95@outlook.com

📱 @asso_lorigami

● LES RESTOS DU CŒUR

L'aide alimentaire permet d'apporter une aide d'urgence. Aux Restos, elle représente aussi un point de contact privilégié en vue d'un accompagnement global et individualisé, afin de favoriser l'inclusion sociale des personnes les plus fragiles et de les accompagner vers la réinsertion.

📍 22 avenue Paul-Langevin,
95220 Herblay-sur-Seine.

📞 Fernando BRANDAO

✉ ad95.siege@restosducoeur.org

🌐 <https://ad95.restosducoeur.org>

DANSE

● CLAQUETTES TAP-DANCE

KOREGRAFIK

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...). Apprendre, se perfectionner et s'amuser à jouer des claquettes et à danser !



📅 **Débutants** : tous les jeudis, de 19h30 à 20h30.

Intermédiaires : de 20h à 21h
(30min cours commun).

Confirmés : de 21h à 22h15.

📍 Espace Nelson-Mandela (grande salle).

📄 **Modalités d'inscription** : à partir de 18 ans. Adhésion par mail ou pendant les heures de cours. À partir du jeudi 10 sept. des cours d'essai gratuits sont proposés. Des stages proposés pendant les vacances scolaires.

💶 **Tarifs** : débutants / intermédiaires : 215 € ; confirmés : 225 €, dont 35 € de cotisation, pour la saison 26/27.

📞 Catherine LEBEE (présidente) : 06 07 52 13 77

✉ koregrafik@orange.fr

🌐 www.koregrafik.fr



● DANSE COUNTRY

LES TALONS NOIRS

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



📅 Les lundis et les mardis de 19h30 à 22h.

📄 **Modalités d'inscription** : pendant les cours. Le bulletin d'adhésion avec tarifs à remettre pour l'inscription.

📍 Préau école Georges-Braque, 10 rue Auguste-Renoir.

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

✉ lestalonsnoirs95@gmail.com

🌐 www.lestalonsnoirs.fr

📺 Les Talons noirs

● DANSE URBAINE

BUNX

Bunx promeut l'art de la danse et la culture urbaine à travers des cours, stages et spectacles. L'association rend la pratique artistique accessible à tous dans un cadre bienveillant, inclusif et propice à l'épanouissement. Dancehall, Afro, Heels, Street, Reggaeton, Yoga... À partir de 5 ans.

📅 Près de 25 cours/semaine, 7 jours/7, du lundi au dimanche. Le planning est disponible en ligne.

📍 Bunx Studio ou à l'espace Nelson-Mandela.

📄 **Modalités d'inscription** : inscription en ligne via le site web.

📞 Tiphaine LECOMTE : 06 24 93 20 34

✉ bunxstudio@gmail.com

🌐 https://bunxstudio.fr/

📺 @bunx_studio

● MLC - DANSE

MAISON DES LOISIRS ET DE LA CULTURE



DANSES ORIENTALES ET TRIBALES

La danse orientale et tribale vous invite à explorer ondulations, mouvements du bassin et jeux de voile.

📅 Les dimanches :

- Danses orientales de 11h à 12h (débutant).
- Danses orientales de 12h à 13h (intermédiaire et avancé).
- Danses orientales et tribales de 13h à 14h (tous les niveaux).

📍 Espace Nelson-Mandela (petite salle).

€ **Tarifs** : 50 € + participation aux frais d'achat de costumes. Possibilité de payer en 5 fois.

AFRO DANSE

Mouvements amples et expressifs, joie et connexion aux autres : une danse qui fait vibrer le corps et l'esprit.

📅 Les mardis de 19h15 à 20h15.

📍 Espace Nelson-Mandela (grande salle).

€ **Tarifs** : 220 €/an pour les Ignymontains / + 15 € extérieurs. Possibilité de payer en 10 fois.

DANSES DU MONDE

📅 Les jeudis, de 19h30 à 20h30.

📍 Espace Nelson-Mandela (petite salle).

€ **Tarifs** : 220 €/an pour les Ignymontains / + 15 € extérieurs. Possibilité de payer en 10 fois.

INFORMATIONS

📍 2 square Alfred-de-Vigny.

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

📄 **Inscriptions** : voir les horaires sur le site de la MLC.

☎ 01 75 40 91 01

DANSE HIP-HOP

Breakdance, locking, popping, hype, house...

📅 ● Les lundis de 17h à 18h15 pour les 5-7ans (niveau débutant) et de 18h15 à 19h30 8-11 ans.

● Les mercredis de 9h45 à 10h30 pour les 3-5 ans (hip-hop - éveil), de 10h30 à 11h15 pour les 4-5 ans (hip-hop - éveil musical) et de 11h15 à 12h15 pour les 6-8 ans (initiation hip hop).

● Les jeudis de 17h à 18h15 pour les 7/9 ans (avancé - 1 an d'exp.) et de 18h15 à 19h30 pour les 10-15 ans (avancé - 1 an d'exp.) - uniquement du break dance et du hip-hop acrobatique.

● Les samedis de 10h à 10h45 pour les 4-5 ans (hip-hop - éveil musical), de 10h45 à 11h45 pour les 5-7 ans (débutants) et de 11h45 à 12h45 pour 5-7 ans (avancé).

📍 Espace Nelson-Mandela.

€ **Tarifs** : 198 €/an pour les Ignymontains / + 15 € extérieurs. Possibilité de payer en 10 fois.

MODERN JAZZ

📅 ● Enfants : tous les mercredis de 16h30 à 17h30 pour les 4-5 ans, 13h30 à 14h30 pour les 6-8 ans (niveau 1), de 14h30 à 15h30 pour les 6-8 ans (niveau 2), de 15h30 à 16h30 pour les 9-10 ans et de 17h30 à 18h30 pour les 10-12 ans.

● Adultes / Ados : tous les mercredis de 20h à 21h pour les ados et de 21h à 21h45 pour les adultes.

📍 Espace Nelson-Mandela.

€ **Tarifs** : pour les enfants Ignymontains 198 €/an / + 15 € extérieurs.
Pour les adultes/ados Ignymontains 220 €/an / + 15 € extérieurs. Possibilité de payer en 10 fois.

STREET JAZZ

📅 Les mardis de 17h15 à 18h15 pour les 7-9 ans et de 18h15 à 19h15 pour les 9-12 ans.

📍 Espace Nelson-Mandela (grande salle).

€ **Tarifs** : 198 €/an pour les Ignymontains / + 15 € extérieurs.

ZUMBA

La zumba mixe rythmes latins et fitness.

📅 ● Les jeudis de 19h15 à 20h15 (niveau débutant).
● Les jeudis de 20h15 à 21h15 (niveau intermédiaire).

📍 Salle Robert-Ménière.

€ **Tarifs** : 220 €/an pour les Ignymontains / + 15 € extérieurs. Possibilité de payer en 10 fois.

SPORTS COLLECTIFS

● BASKET

BASKET CLUB TAVERNY MONTIGNY (BCTM)

Le BCTM est un club affilié à la Fédération Française de basket-ball, structuré autour de plusieurs pôles - féminin, masculin et mini-basketball. Nous encadrons des jeunes à différents niveaux de compétition avec une exigence croissante en matière de formation et de performance.

📅 Horaires :

- Au gymnase Lilian Thuram le mardi et jeudi à partir de 18h15, le lundi et vendredi à partir de 18h et le mercredi à partir de 17h.
- Au gymnase Carlier le dimanche de 9h à 12h.
- À l'espace Léonard-de-Vinci le mercredi de 18h30 à 22h30.

- 📍 Gymnase Lilian Thuram & espace Léonard-de-Vinci à Montigny-lès-Cormeilles, Gymnase Richard Dacoury à Taverny.

📄 **Modalités d'inscription** : via formulaire.

💶 **Tarifs** : licence de 180 € à 300 €.

☎ **06 52 14 46 98**

✉ correspondantsbctm95@gmail.com

🌐 <https://www.bctavernymontigny.fr>

📱 @bctm95 📷 @bctm95

● FUTSAL

FUTSAL : LA VILLE DU BALLON

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

- 📍 Gymnase Carlier, espace Léonard-de-Vinci et le COSEC.

📄 **Modalités d'inscription** : par mail ou téléphone.

📄 **Pièces à fournir** : carte d'identité, chèque.

☎ **Elias MOUSSIKIAN : 06 66 79 52 11**

✉ elias95370@gmail.com

● FOOTBALL

MONTIGNY FOOTBALL CLUB 95 (MFC95)

ÉCOLE DE FOOTBALL : à partir de 5 ans jusqu'à 12 ans.

FOOTBALL COMPÉTITION : à partir de 11 ans jusqu'à 15 ans.

VÉTÉRANS + 35 ANS : à partir de 35 ans au 31/12/2026.



- 📍 Stade du Bois Barraix / Stade Pierre-Carlier.

📄 **Modalités d'inscription** : par mail.

✉ 561118@lpiff.fr

📱 @Montigny Football CLUB 95

● RUGBY

PARISIS RUGBY CLUB

Pratique du rugby de 3 à 77 ans sous forme de rugby loisir ou compétition.



📅 Du lundi au dimanche selon les catégories d'âges.

- 📍 Stades de Franconville et Ermont.

📄 **Modalités d'inscription** : par mail ou téléphone.

☎ **Boris SCHNEERSON : 06 77 04 85 76**

✉ boris.schneerson@wanadoo.fr

🌐 <https://www.parisisrugbyclub.com>

📱 @parisisrugby

● VOLLEY

MONTIGNY VOLLEY (MV95)

Pratique de loisir ou de compétitive du volley-ball, l'apprentissage et le perfectionnement à tout âge. À partir de 3 ans en baby pour une première approche ludique et sportive jusqu'en senior à 80 ans avec notre section volley santé !

📅 Entraînements du lundi au vendredi de 18h30 à 20h.

📍 Espace Léonard-de-Vinci et le COSEC.

i Modalités d'inscription : inscriptions après validation des entraîneurs, 2 entraînements test possibles en début d'année, les documents sont fournis à l'issue de ces entraînements. Nous acceptons les chèques vacances et coupon sport pour le règlement.

📞 Juliette (coordinatrice du club) : **07 61 88 50 12**

✉ montignylvolley95@hotmail.com

📱 @montignylvolley95 📷 @montignylvolley95



● HANDBALL

HANDBALL CLUB 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. Le club propose également des séances de Handfit, une activité de sport-santé accessible à tous.



📅 Entraînements :

- au COSEC, le mardi de 17h30 à 19h45 et le vendredi de 17h30 à 20h.
- au gymnase Carlier le mardi de 19h30 à 22h30, le mercredi de 18h à 20h, le jeudi de 18h à 22h30 et le samedi de 09h à 12h30.

i Modalités d'inscription : à partir de 3 ans (Éveil Hand) et sans limite d'âge (Loisirs et Handfit). Inscriptions par mail ou par téléphone.

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

✉ communication.hbc95@gmail.com

🌐 www.hbcparisis.fr

📱 @hbcparisis 📷 @hbcparisis

SPORTS INDIVIDUELS

● GYMNASTIQUE

AGIM

Enseignement de la gymnastique féminine aux agrès. À partir de 2 ans.

📅 Entraînement du lundi au vendredi.

📍 Salle de gymnastique, espace Léonard-de-Vinci.

📄 **Modalités d'inscription** : par mail ou téléphone.

💶 **Tarifs** : nous consulter

☎ **07 67 15 14 38**

✉ agim95370@gmail.com

📷 [@agimontigny](https://www.instagram.com/agimontigny)

● ÉCHECS

VAL PARISIS ÉCHECS

Cours d'échecs pour tous les âges et tous les niveaux sur Montigny-lès-Cormeilles et sur l'agglomération du Val Parisis. À partir de 6 ans.



📅 Les mercredis de 14h à 15h et de 15h à 16h30.

📍 L'Atelier de Montigny-lès-Cormeilles et la salle Beffroi des associations de Corneilles.

📄 **Modalités d'inscription** : en ligne sur le site internet www.valparisis-echecs.fr

☎ Jérôme APPENDINO (président) : **06 81 07 83 02**

✉ president@valparisis-echecs.fr

🌐 www.valparisis-echecs.fr

● NATATION

MONTIGNY NATATION 95

Club engagé pour faire vivre la natation dans un cadre structuré, sportif, évolutif, convivial et bienveillant. Le club accueille un public diversifié, des plus jeunes aux débutants (à partir de 4 ans et 1/2) jusqu'aux compétiteurs, tout en proposant une offre en Loisirs pour les enfants comme pour les adultes.



📅 Tous les jours de la semaine en fonction de votre groupe de niveau.

📍 Piscine de Montigny-lès-Cormeilles au 5 rue Auguste-Renoir.

📄 **Modalités d'inscription** : sur le site (avec le navigateur CHROME) <https://montigny-natation.monclub.app>

☎ Ajaratou NGOM (présidente) : **06 63 73 32 31**

✉ montignynatation95@gmail.com

f Montigny Natation



● TIR À L'ARC

LES ARCHERS DE MONTIGNY-LÈS-CORMEILLES

Association sportive ayant pour but de promouvoir le tir à l'arc, le para-tir à l'arc et le run archery en loisir et en compétition. À partir de 12 ans



- Les lundis de 18h30 à 22h15
- Les mercredis de 20h à 22h15.
- Les vendredis de 17h30 à 19h15.
- Les samedis de 14h à 17h sur réservation.
- Du lundi au vendredi de 18h à 21h30 en période estivale.

📍 Gymnase Carlier et stade du Bois Barraïs.

i Modalités d'inscription : fiche d'inscription à compléter. Pour les débutants, un certificat médical de non contre-indication à la pratique du tir à l'arc est demandé.

€ **Tarifs :** selon la catégorie d'âge et le type de licence.

✉ arcmontignylescormeilles@yahoo.fr

🌐 <https://archersmontignylescormeilles.fr>

f Les Archers de Montigny Lès Cormeilles

📷 @archers_mlc

● BADMINTON

LES PLUMES IGNYMONTAINES (LPI)

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

📅 Horaires :

- **Adultes :** les mardis, mercredis, jeudis de 20h30 à 22h30 et les dimanches de 10h à 12h30.
- **Jeunes :** les mercredis de 13h30 à 17h (en fonction des niveaux).
- **Adultes et enfants :** les samedis de 14h à 17h.

📍 Gymnase Lilian Thuram.

i Modalités d'inscription : sur le site <https://myffbad.fr/club/3560>

📞 Anne-Sophie JOUHANET : 06 19 11 10 89

✉ badmontigny95@gmail.com

🌐 <https://www.lesplumesignymontaines.fr>

📷 @lpibadminton95

● TENNIS

TENNIS CLUB MONTIGNY (TCM)

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

📅 Du lundi au vendredi de 9h à 22h30 et le samedi de 9h à 14h.

📍 Stade Pierre-Carlier, 2 rue Pierre-Carlier.

i Modalités d'inscription : via le site www.tennismontigny.fr

📞 Virginie ROYER-PICHET : 06 21 58 58 35

✉ tcm.montigny@gmail.com

🌐 www.tennismontigny.fr



SPORTS DE COMBAT - ARTS MARTIAUX

● BOXE

ASSOCIATION IGNYMONTAINE DE BOXE (AIB)

Association sportive de savate boxe française. Nous proposons des cours de loisirs adaptés aux débutants comme aux confirmés. Pour ceux qui aspirent à aller plus loin, nous faisons également des compétitions.



📅 Horaires :

- Cours adultes : les lundis, mercredis, vendredis de 20h à 22h.
- Cours ados : le lundi de 18h30 à 20h et le vendredi de 19h à 20h.
- Cours enfants : le mercredi et le vendredi de 19h à 20h, à partir de 8 ans.
- Savate forme : le mardi de 20h à 21h30.

📍 Espace Léonard-de-Vinci et salle Robert-Ménier.

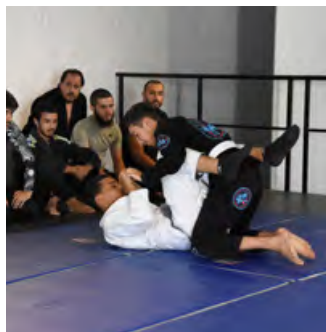
📍 **Modalités d'inscription :** inscriptions directement sur les heures de cours.

☎ Junior SOUTIF (président) : **06 38 48 98 85**

✉ aib95.montigny@gmail.com

🌐 www.aib-boxe-francaise-montigny.com

📷 @aib95_boxe



● ESCRIME

LA RIPOSTE IGNYMONTAINE

Apprentissage de l'escrime au fleuret pour les enfants, à l'épée pour les adultes en loisir et en compétition.



- 📅 ● Pour les débutants : les lundis et jeudis de 17h30 à 18h30.
- Pour les confirmés : les lundis et jeudis de 18h30 à 20h.
- Pour les adultes : les jeudis de 20h à 22h.

📍 SMA Léonard-de-Vinci.

📍 **Modalités d'inscription :** par téléphone ou mail.

💶 **Tarifs :** 230 € par an + licence fédération de 64 €.

☎ Monique VARDI (présidente) : **06 86 26 34 37**

✉ mvardi@aol.com

🌐 <https://lariposteignymontaine.com/>

📌 Riposte Ignymontaine Escrime

● JUDO

JUDO CLUB MONTIGNY (JCM)

Ouvert à tous, à partir de 3 ans. Affilié à la FFJDA, le club propose une pratique adaptée à tous les niveaux, du loisir à la compétition.

Tout public à partir de 3 ans.

- 📅 Les lundis à 17h, les mercredis à 13h30, les vendredis à 20h30 et les samedis à 16h30.

📍 Espace Léonard-de-Vinci, les dojos COSEC et la salle Robert-Ménier.

📍 **Modalités d'inscription :** en septembre au COSEC.

☎ Mohammed DAHEK (président) : **06 07 15 07 23**

✉ judoclubmontigny@gmail.com

🌐 www.judoclub-montigny.com

● KARATÉ

KARATÉ CLUB MONTIGNY

Pratiques martiales du Karaté Shotokan, du Karaté lutte contact et du Self-Défense
À partir de 7 ans.



📅 Tous les mardis et jeudis de 17h30 à 21h30.

📍 Dojo du COSEC.

📄 **Modalités d'inscription** : par email ou directement auprès du club.

☎ Ali CHAOUADI : 06 38 69 59 90

✉ chaouadi@free.fr

● VIET VŨ ĐẠO

VŨ QUYEN ĐẠO MONTIGNY



École d'arts martiaux vietnamiens, qui propose l'enseignement des arts martiaux (pieds/poings, armes traditionnelles et lutte) pour un public compétiteurs ou non compétiteurs.

📅 ● Pour les adultes : les lundis et jeudis de 20h30 à 22h et les samedis de 14h30 à 16h.

● Pour les enfants : les mercredis de 16h30 à 18h et les samedis de 16h à 18h30.

📍 Dojo Robert-Ménier, 177 boulevard Victor-Bordier.

📄 **Modalités d'inscription** : auprès du bureau.

☎ Jacky LE PEUCH : 06 16 35 14 74

✉ jackylepeuch2@yahoo.fr

● NIHON TAÏ JITSU

ASSOCIATION 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.

- 📅 ● Les lundis de 20h30 à 22h30.
- Les mardis de 17h30 à 19h30.
- Les vendredis de 17h30 à 22h30.
- Les samedis de 13h30 à 16h30.

📍 Dojo du COSEC, 6 rue Auguste-Renoir et Dojo Robert-Ménier, Boulevard Victor-Bordier.

📄 **Modalités d'inscription** : à partir de 7 ans pour les enfants et 15 ans pour les adultes.

📄 **Pièces à fournir** : un certificat médical avec la mention « Non contre indication à la pratique du Nihon Tai Jitsu » et 2 photos d'identité.

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

✉ vikbhadye@hotmail.com

🌐 www.nihon-tai-jitsu.com

🌐 Fédération : <https://selfdefense95.fr>

📺 @budo-club-montigny-les-cor296

● TAEKWONDO / BOXE ANGLAISE

MIMO TEAM MONTIGNY

La Mimo team propose du taekwondo (art martial coréen) de la boxe anglaise, du muay thai, du MMA, du Lady boxing et de la zumba.

Dès 3 ans.

📍 Espace Léonard-de-Vinci.

📄 **Modalités d'inscription** : pendant les cours. Planning et tarifs sur notre site internet.

☎ Senad MIMO : 06 18 23 99 60

✉ contact.mimoteam@gmail.com

🌐 www.mimo-team.com

👤 Mimo-Team

● MLC - SPORTS DE COMBAT

MAISON DES LOISIRS ET DE LA CULTURE



JIU JITSU BRÉSILIEN

Travail au sol, dont l'objectif final est de soumettre son adversaire par un jeu de clés (jambes, bras, épaules) ou d'étranglement.



Eduard Perez @pexel.com

📍 Dojo Robert-Ménière.

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

€ Tarifs annuels :

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

📄 **Pièces à fournir :** certificat médical pour les adultes/ questionnaire pour les enfants, justificatif de domicile. Inscription sur place à la MLC.

CAPOEIRA

La capoeira 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.



📍 **Modalités d'inscription :** à partir de 5 ans. Les cours choisis sont fixés lors de l'inscription.

- Les lundis de 19h à 21h et les mercredis de 19h à 22h à l'espace Nelson-Mandela (petite salle).
- Les mercredis de 10h à 12h à la salle Robert-Ménière.
- Les samedis de 10h à 12h à l'espace Nelson-Mandela (grande salle).
- Un seul dimanche par mois, tous les adhérents sont réunis à la salle de gymnastique au COSEC de 9h30 à 12h.

€ Tarifs annuels :

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

SHINTAIDO

Art martial intégrant un ensemble unique de mouvements corporels.

📅 Les vendredis de 10h30 à 12h30.

📍 Dojo Robert-Ménier.

€ **Tarifs** : pour les Ignymontains : 125 €
(+ 15 € extérieurs).

TENSHINTAIDO SHIATSU

Pressions, étirements et mouvements pour reconnecter corps et esprit

📅 Les dimanches de 13h30 à 16h30.

📍 Dojo Robert-Ménier.

€ **Tarifs** : pour les Ignymontains : 125 €
(+ 15 € extérieurs).

FULL CONTACT

Technique, puissance et sang-froid pour se défendre et se dépasser.



📅 Les mardis de 21h à 22h.

📍 Dojo Robert-Ménier.

€ **Tarifs** : pour les Ignymontains : 140 €
(+ 15 € extérieurs).

KUNG FU

Art martial chinois millénaire qui allie force, souplesse et discipline.



📅 Les lundis de 17h30 à 18h30.

📍 Dojo Robert-Ménier.

€ **Tarifs** : pour les Ignymontains : 140 €
(+ 15 € extérieurs).

INFORMATIONS

📍 2 square Alfred-de-Vigny.

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

📄 **Inscriptions** : voir les horaires sur le site de la MLC.

☎ 01 75 40 91 01



REMISE EN FORME ET BIEN-ÊTRE

● HAKUNA MATATA

Ateliers de relaxation en groupe pour les adultes et des ateliers pour les enfants sur plusieurs thématiques : l'écriture, le cri, le rire et la relaxation guidée.

- 📅 ● Adultes : les lundis de 19h à 20h30.
● Adolescents : les mercredis de 14h30 à 16h pour les enfants 10-16 ans.
- 📍 Salle Robert-Ménière.
- 📄 **Modalités d'inscription** : remplir le formulaire.
- 💶 **Tarifs** : adhésion annuelle de 15 € + 120 € (pour les 12 mois) ou 10 € par atelier.
- 📞 Delphine BEROUARD (présidente) : **07 44 81 91 58**
- ✉ hakuna.matata.relaxation@gmail.com
- 📱 [@hakuna.matata_off](https://www.instagram.com/hakuna.matata_off)

● MLC - BIEN-ÊTRE

MAISON DES LOISIRS ET DE LA CULTURE



KUDURO FIT / AFRO DANSE FIT

Fitness version afro.

- 📅 Les lundis de 20h à 21h15 (niveau intermédiaire) et de 21h15 à 22h15 (niveau débutant).
- 📍 Espace Nelson-Mandela (grande salle).
- 💶 **Tarifs** : pour les Ignymontains : 220 € (+ 15 € extérieurs). Possibilité de payer en 10 fois.

BRÛLEZ VOS CALORIES

Envie de vous dépenser et de structurer votre corps.

- 📅 Les mardis de 20h30 à 21h30.
- 📍 Espace Nelson-Mandela (grande salle).
- 💶 **Tarifs** : pour les Ignymontains : 220 € (+ 15 € extérieurs). Possibilité de payer en 10 fois.

BODY FITT - HIIT TABATA

Renforcement de tout le corps.

- 📅 ● Les vendredis de 19h à 21h à l'espace Nelson-Mandela.
● Les dimanches de 10h à 12h au dojo Robert-Ménière.
- 💶 **Tarifs** : pour les Ignymontains : 140 € (+ 15 € extérieurs). Possibilité de payer en 5 fois

YOGA

Pratique ancienne qui unit le corps et l'esprit.

- 📅 Les mercredis de 18h15 à 19h45.
- 📍 Dojo Robert-Ménière.
- 💶 **Tarifs** : pour les Ignymontains : 285 € (+ 15 € extérieurs).

YOGA-PILATE

Muscles profonds, posture et stabilité pour une approche complète du corps et de l'esprit.

- 📅 Les vendredis de 17h30 à 18h30.
- 📍 La petite salle Nelson-Mandela.
- 💶 **Tarifs** : pour les Ignymontains : 285 € (+ 15 € extérieurs).

YOGA BIEN-ÊTRE

Yoga traditionnel ou Nidra, travail sur l'estime de soi et de la confiance en soi. Des cours exclusivement réservés aux femmes.

- 📅 Les lundis de 17h à 18h et les mardis de 14h à 16h30.
- 📍 La petite salle Nelson-Mandela.
- 💶 **Tarifs** : 220 €/an.

INFORMATIONS

- 📍 2 square Alfred-de-Vigny,
- 📄 **Pièces à fournir** : certificat médical pour les adultes / questionnaire pour les enfants, justificatif de domicile.
- 📄 **Inscriptions** : voir les horaires sur le site de la MLC.
- 📞 01 75 40 91 01



● GYMNASTIQUE

LA GYMMONTOISE

Club de gymnastique de loisirs et d'entretien qui accueille les adultes. Cours de pilates, respiration, stretching, fitness, body-sculpt-musculation, LIA aérobic, abdos-fessiers, qui entraînent une amélioration de votre qualité de vie.

À partir de 18 ans.

- Les lundis de 17h30 à 18h30 et 18h30 à 19h30.
- Les mardis de 19h45 à 20h45.
- Les jeudis de 9h à 10h, 10h à 11h et 18h30 à 19h30.
- Les samedis de 9h30 à 11h.

📍 COSEC, dojo Robert-Ménier et la grande salle Nelson-Mandela.

📄 **Modalités d'inscription** : remplir le bulletin d'inscription.

📄 **Pièces à fournir** : une photo, un certificat médical et le règlement intérieur daté et signé remis à l'inscription.

💶 **Tarifs** : le montant de l'inscription s'élève à 160 € par an pour 7h30 hebdomadaires.

📞 Danielle GARCIA : 06 51 47 34 69
Patrick PARISOT (président) : 06 72 60 09 12

✉ garcia.danielle@orange.fr

SPORTS DE PLEIN AIR

● CYCLOTOURISME

UNION CYCLO IGNYMONTAINE (UCI)

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.

📄 **Modalités d'inscription** : par mail.

📞 Luis DA SILVA : 06 11 39 45 01

✉ club.uci.montigny@gmail.com

🌐 <https://www.cycloignymontaine.com>

📌 Union-Cyclo-Ignymontaine

● SCOUTS ET GUIDES DE FRANCE

L'association Scouts et Guides de France est un mouvement catholique de jeunesse et d'éducation populaire qui propose des activités de plein air pour les jeunes et les moins jeunes. Ouverte à toutes et tous, elle accueille chacun sans distinction de nationalité, de culture, d'origine sociale ou de croyance.

À partir de 6 ans.

📅 1 journée toutes les 2 à 3 semaines + 1 week-end par trimestre.

📄 **Modalités d'inscription** : via formulaire.

💶 **Tarifs** : 10 € à 160 € selon le quotient familial pour l'adhésion.
50 € à 100 € pour les frais d'activités selon le quotient familial.

📞 Benoît DESPRES : 06 87 42 59 82

✉ sgdf.pdv.developpement@gmail.com

🌐 <https://sites.sgdf.fr/portes-du-vexin/>

📷 @sgdf.pdv95

● PÉTANQUE

AMICALE BOULISTE IGNYMONTAINE

Pratique de la pétanque en loisirs, compétition et concours.



📍 Terrains de pétanque René Prioux, boulevard Bordier.

📄 **Modalités d'inscription** : formulaire sur place, 60€ par personne et un certificat médical.

✉ montignypetanque@outlook.fr

● BALADES ET DÉCOUVERTES

MLC

Visite libre ou guidée en empruntant des chemins à travers bois ou champs. Adultes et ados.



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

€ **Tarifs** : 25 € pour les ignymontains / extérieurs + 15 €.

📄 **Modalités d'inscription** : à la MLC.

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

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

● L'AS DU COLLÈGE CLAUDEL

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

📍 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

✉ ce.951154n@ac-versailles.fr

🌐 www.clg-claudel-montigny.ac-versailles.fr

ÉQUIPEMENTS MUNICIPAUX

Où rencontrer les clubs et associations ?

1/ SERVICE DES SPORTS & DE LA VIE ASSOCIATIVE

5 rue Auguste-Renoir / 01 30 26 36 72

2/ ESPACE NELSON-MANDELA

Avenue Aristide-Maillol

3/ ÉCOLE DE MUSIQUE, DE THÉÂTRE ET DE DANSE

5 Rue Van-Gogh / 01 30 26 30 26

4/ CENTRE CULTUREL PICASSO

Rue Guy-de-Maupassant / 01 30 26 30 26

5/ COMPLEXE SPORTIF LES FRANCES

5 rue Auguste-Renoir / 01 30 26 30 26

- Espace Léonard-de-Vinci + COSEC
- Piscine Intercommunale

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-Ménier

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/ SALLES MUNICIPALES

140 rue du Général-de-Gaulle

9/ MISSION LOCALE

224 bis rue du Général-de-Gaulle / 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/ GYMNASSE LILIAN THURAM

209 Rue du Général-de-Gaulle / 01 30 26 30 26

12/ PÔLE DE LA PETITE ENFANCE

8 rue Simone-de-Beauvoir / 01 30 26 30 26



Ville de Montigny-lès-Cormeilles

Guide des associations 2026

Parution annuelle

Édition 2026-2027 - n°42

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.

www.montigny95.fr



Fête des ASSOS

Espace Léonard-de-Vinci (rue Auguste-Renoir)
de 13h à 18h

**SAMEDI
5 SEPT.
2026**