EMS

ÉCOLE MUNICIPALE DU SPORT

L'école municipale du sport s'adresse à tous les enfants de 4 à 15 ans.
Elle fonctionne de septembre à juin, du lundi au vendredi, hors vacances scolaires.
L'encadrement est assuré par les éducateurs sportifs municipaux (ETAPS)
Elle permet de découvrir, de s'initier et d'approfondir de multiples disciplines sportives.

Accueil du pavillon des sports : 04 13 29 58 00
Responsable EMS : 06 59 68 97 11

© MAGALI BRESSY

DATE D'INSCRIPTION

à compter du lundi 30 juin 2025
sur le Kiosque du site de la ville, depuis l'application "Istres et vous" ou au guichet de l'Hôtel de Ville.

MODALITÉS/CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Avoir l'âge requis pour l'activité concernée (dans l'année civile).
- Remplir la fiche d'inscription en ligne sur le kiosque famille ou à l'hôtel de ville.
- Se munir d'un moyen de paiement (différentes possibilités de règlement sont possibles, se renseigner au guichet de l'hôtel de ville)
- Pièces à fournir :
  - Justificatif de domicile de moins d'un an (électricité, gaz, téléphone).
  - En cas d'hébergement :
    - attestation manuscrite de l'hébergeur
    - photocopie d'un justificatif de domicile au nom et à l'adresse de l'hébergeur.
    - photocopie de la pièce d'identité de l'hébergeur.
  - Photocopies des vaccinations du carnet de santé de l'enfant (vaccinations à jour)
  - Remplir la fiche sanitaire de liaison et l'autorisation du droit à l'image, en ligne sur le kiosque famille ou à l'hôtel de ville.

RAPPEL : en collectivité, les 11 vaccins sont obligatoires pour les enfants nés à partir du 01/01/2018. Plus d'informations sur : sante.gouv.fr

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Début des activités : du 15 au 19 septembre 2025.
Rotation semestrielle (passage à la deuxième activité) :
du **2 au 6 février 2026.**
Fin des activités la semaine du 22 au 26 juin 2026.

COTISATION ANNUELLE

Tarif par enfant	Istréens	Extérieurs
1 école de sport	48,80 €	73,10 €
2 écoles de sport	69,00 €	105,60 €

Votre enfant est en situation de handicap (moteur ou d'adaptation); vous souhaitez qu'il pratique un sport, contactez-nous au 04 13 29 58 84.
Nous sommes à votre écoute afin de trouver ensemble des possibilités de pratiques sportives adaptées à sa situation.

ÉCOLE DÉCOUVERTE DU SPORT

Les enfants découvrent 4 activités sportives (athlétique, gymnique, jeux d'opposition, natation) qui servent à favoriser leur développement psycho-moteur. Les activités se déroulent au complexe sportif des Salles
du lundi 15 septembre 2025 au vendredi 26 juin 2026 inclus.

ACTIVITÉS PROPOSÉES POUR LES "4 ANS"

Activité gymnique : débrouillardise corporelle et ludique aménagée en parcours de gym pour grimper, glisser, sauter, rouler et tourner.

Natation : approche ludique et familiarisation au milieu aquatique avec des jeux et du matériel divers.

Activité athlétique : courir, lancer et sauter, tirer, pousser.

Jeux d'opposition : découvrir des actions motrices variées et coordonnées pour affronter un adversaire en corps à corps. Saisir, construire, maîtriser.

Septembre semaines 38 à 39	Octobre semaines 40 à 45	Novembre semaines 46 à 48	Décembre semaines 49 à 51	Janvier semaines 2 à 5	Codes
Athlétisme GYMNASE DES SALLES	Athlétisme GYMNASE DES SALLES	Gymnastique GYMNASE DES SALLES	Gymnastique GYMNASE DES SALLES	Jeux d'opposition GYMNASE DES SALLES	
Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	M1
Mardi 17h-17h45	Mardi 17h-17h45	Mardi 17h-17h45	Mardi 17h-17h45	Mardi 17-17h45	M2
Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	M3
15h45-16h30	15h45-16h30	15h45-16h30	15h45-16h30	15h45-16h30	M4
Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	M5
Février semaines 6 à 9	**Mars** semaines 10 à 13	**Avril** semaines 14 à 18	**Mai** semaines 19 à 22	**Juin** semaines 23 à 26	
Jeux d'opposition GYMNASE DES SALLES	Natation PISCINE DES SALLES	Natation PISCINE DES SALLES	Natation PISCINE DES SALLES	Natation PISCINE DES SALLES	
Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	M1
Mardi 17-17h45	Mardi 17-17h45	Mardi 17-17h45	Mardi 17-17h45	Mardi 17-17h45	M2
Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	M3
15h45-16h30	15h45-16h30	15h45-16h30	15h45-16h30	15h45-16h30	M4
Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	M5

1 activité à l'année (natation)

A L'AQUALUD (ENTRESSEN)		
Lundi	16h45-17h30	M6

ÉCOLE D'INITIATION AU SPORT

Acquérir des compétences et s'adapter à différents milieux (natation, jeux de ballon collectfs et d'équilibre, vélo, trottinette et draisienne).
Les activités se déroulent au complexe sportif des Salles
du lundi 15 septembre 2025 au vendredi 26 juin 2026 inclus.

ACTIVITÉS PROPOSÉES POUR LES "5 ANS"

Natation : adaptation et acquisition en milieu aquatique.

Jeux de ballon collectifs : maîtriser, sous forme ludique et en équipe les différents ballons proposés.

Vélo, trottinette, draisienne : apprentissage, signalisation, équilibre et sécurité.

Septembre semaines 38 à 39	Octobre semaines 40 à 45	Novembre semaines 46 à 48	Décembre semaines 49 à 51	Janvier semaines 2 à 5	CODE
Natation PISCINE DES SALLES	Natation PISCINE DES SALLES	Natation PISCINE DES SALLES	Natation PISCINE DES SALLES	Jeux de ballons collectifs GYMNASE DES SALLES	
Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	M7
Mardi 17-17h45	Mardi 17-17h45	Mardi 17-17h45	Mardi 17-17h45	Mardi 17-17h45	M8
Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	M9
15h45-16h30	15h45-16h30	15h45-16h30	15h45-16h30	15h45-16h30	M10
Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	M11
Février semaines 6 à 9	**Mars** semaines 10 à 13	**Avril** semaines 14 à 18	**Mai** semaines 19 à 22	**Juin** semaines 23 à 26	
Jeux de ballons collectifs GYMNASE DES SALLES	Jeux de ballons collectifs GYMNASE DES SALLES	Vélo, trottinette, draisienne GYMNASE DES SALLES	Vélo, trottinette, draisienne GYMNASE DES SALLES	Vélo, trottinette, draisienne GYMNASE DES SALLES	
Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	Lundi 17h-17h45	M7
Mardi 17-17h45	Mardi 17-17h45	Mardi 17-17h45	Mardi 17-17h45	Mardi 17-17h45	M8
Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	Mercredi 10h-10h45	M9
15h45-16h30	15h45-16h30	15h45-16h30	15h45-16h30	15h45-16h30	M10
Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	Jeudi 17h-17h45	M11

1 activité à l'année (natation)

A L'AQUALUD (ENTRESSEN)		
Lundi	16h45-17h30	M12

ÉCOLE D'APPRENTISSAGE DU SPORT

Permettre à l'enfant de consolider et développer les bases et les fondamentaux. Choisir obligatoirement 1 activité sportive différente à chaque semestre

du lundi 15 septembre 2025 au vendredi 30 janvier 2026 inclus et du lundi 2 février au vendredi 26 juin 2026 inclus

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Equitation : connaissance de la monture par des exercices adaptés.

Gymnastique : découverte des agrès et apprentissage des éléments : barres asymétriques, parallèles, poutre, saut de cheval, gym au sol, trampoline.

Jeux d'opposition, sports de combat : découvrir toutes les possibilités pour affronter ou éviter un adversaire (judo, lutte, boxe).

Athlétisme : assimilation des bases de la course, des sauts et du lancer.

Jeux de raquettes : approche des activités sportives que sont le tennis, la chistera et le tennis de table.

VTT ou vélo : se déplacer à vélo en milieu naturel.

Gymnastique rythmique : activité d'expression avec support musical et utilisation d'engins (ruban, ballon, cerceau).

Natation : approfondissement et perfectionnement.
Apprentissage adapté à l'appréhension du milieu aquatique, domination du stress aquatique et familiarisation avec l'eau.

Les différents niveaux en natation sont :

- Natation débutant : hippocampe et petite étoile (se déplacer dans l'eau avec l'aide de matériel).
- Natation intermédiaire : grande étoile (se déplacer dans l'eau sans matériel).
- Natation perfectionnement : dorade et mérou (apprendre et développer les 3 nages, crawl, dos et brasse, ainsi que le plongeon).

Escrime : sport d'opposition dont le but est de toucher son adversaire à l'aide d'une épée.

Escalade : grimper sur des parois artificielles (mur) ou naturelles.

Pétanque : jeux d'adresse et de lancer pratiqués avec des boules de même nature sur un terrain non standardisé, seul ou en équipe. Pointer, tirer et compter.

Acrosport : gymnastique acrobatique et artistique mélangeant de la danse, de la gymnastique au sol, et du cirque.

Jeux d'adresse : activités de motricité et de précision (tir au pistolet laser, jeux de raquettes, jeux de balles).

HORAIRES DES ACTIVITÉS

LUNDI			CODE
Equitation (6,7 et 8 ans)	Le Deven	17h - 19h	E3

MARDI			
Natation : débutant, intermédiaire et perfectionnement	Stade nautique	17h - 18h	E4
Athlétisme	Piste du CEC	17h - 18h	E5
Gymnastique	Les Salles	17h - 18h	E6
Escrime (2e semestre)	Le Podium	17h - 18h	E1

MERCREDI matin			
Jeux d'opposition, sports de combat	Dojo les Salles	11h - 12h	E7
Acrosport, GR (2e semestre)	Les Salles	11h - 12h	E8
Jeux de raquette, pétanque (2e semestre)	Plaine Davini	11h - 12h	E9
VTT	CEC / local VTT	10h15 - 12h	E10
Athlétisme	Piste du CEC	10h15 - 11h45	E11
Escrime (2e semestre)	Podium	11h - 12h	E12
Escalade (1er semestre)	Gymnase Donadieu	10h15 -11h45	E13
Natation : débutant, intermédiaire et perfectionnement	Stade nautique	10h - 11h	E2
Natation : débutant, intermédiaire et perfectionnement	Stade nautique	11h - 12h	E14
Gymnastique (1er semestre)	Les Salles	11h - 12h	E16

MERCREDI après-midi			CODE
Natation : débutant, intermédiaire et perfectionnement	Stade nautique	14h - 15h	E17
Natation : débutant, intermédiaire et perfectionnement	Stade nautique	15h - 16h	E45

JEUDI			
Équitation (6,7 et 8 ans)	Le Deven	17h - 19h	E18

VENDREDI			
Jeux d'opposition / jeux d'adresse	Budokan	17h - 18h	E19

Gourde obligatoire et casque personnel vivement recommandé.

ÉCOLE POUR PROGRESSER EN SPORT

Pour approfondir et s'essayer à des pratiques plus intenses et se déterminer dans un choix de sport. Vous choisissez obligatoirement 1 activité sportive différente à chaque semestre.

Du lundi 15 septembre 2025 au vendredi 30 janvier 2026 inclus et du lundi 2 février au vendredi 26 juin 2026 inclus"

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Athlétisme : pratique des épreuves de course de lancers, de sauts et de relais des épreuves combinées.

Badminton : à l'aide d'une raquette, faire des échanges en utilisant un volant.

Bowling : initiation à la discipline, adresse, puissance et précision.

Equitation : connaissance de sa monture et promenade.

Escalade : grimper sur des parois artificielles (mur) ou naturelles.

Escrime : amélioration des bases pour aller vers des assauts.

Golf : initiation et l'approche du golf.

Gymnastique : enrichissement de l'élément gymnique et élaboration du mouvement.

Handball/Rugby/Football/Basketball/Volleyball : sports collectifs de ballon développant les capacités à prendre et traiter des informations, à décider et réagir rapidement.

Natation approfondissement et perfectionnement. Apprentissage adapté à l'appréhension du milieu aquatique, domination du stress aquatique et familiarisation avec l'eau :

- Natation débutant : hippocampe et petite étoile (se déplacer dans l'eau avec l'aide de matériel).
- Natation intermédiaire : grande étoile (se déplacer dans l'eau sans matériel).
- Natation perfectionnement : dorade et mérou (apprendre et développer les 3 nages, crawl, dos et brasse, ainsi que le plongeon).

Pétanque : initiation au jeu de boules et de précision.

Sports de combat : découvrir toutes les possibilités pour affronter ou éviter un adversaire.

Tennis : actions au service du jeu.

Tir laser : adresse et précision avec un pistolet laser.

Tir à l'arc : distances, précision, vitesse, angles des tirs.

Voile, Kayak : techniques et approches des particularités de ces sports.

VTT : randonnées et respect du code de la route.

HORAIRES DES ACTIVITÉS

LUNDI			CODE
Sports de combat (judo, lutte...)	Budokan	17h - 18h	E22
Gymnastique	Salle d'agrès Cauche	17h - 18h	E23
Tennis, golf, pétanque, tir à l'arc (chaussures semelles blanches)	Plaine Davini	17h - 18h	E24

MARDI			
Natation Débutant, intermédiaire et perfectionnement	Stade nautique	17h - 18h	E25
Escrime (1er semestre)	Podium	17h - 18h	E26
Athlétisme	Piste du CEC	17h - 18h	E27

MERCREDI MATIN			
Natation Débutant, intermédiaire et perfectionnement	Stade nautique	10h - 11h	E28
VTT	CEC / local VTT	10h15 - 12h	E29
Equitation (9/10 ans)	Deven	9h30 - 11h30	E30
Athlétisme	Piste du CEC	10h15 - 11h45	E31
Escrime (1er semestre)	Podium	11h - 12h	E32
Gymnastique	Salle d'agrès Cauche	10h - 11h 11h - 12h	E33 E34
Tennis, Tir à l'arc, pétanque, tir au laser (1er semestre)	Plaine Davini	11h - 12h	E35
Natation Débutant, intermédiaire et perfectionnement	Stade nautique	11h - 12h	E37
Escalade (2e semestre)	Gymnase Donadieu	10h15 - 11h45	E38
Bowling	Bowling municipal	11h - 12h	E39
Handball/Rugby/Football /Basketball/ Volleyball	Gymnase du CEC + extérieur	10h -11h	E40

HORAIRES DES ACTIVITÉS

MERCREDI APRÈS-MIDI			CODE
Tennis, badminton	Salle C Les Salles	14h - 15h30	E41
Natation : débutant, intermédiaire et perfectionnement	Stade nautique	14h - 15h	E43
Voile, kayak (2e semestre)	Base nautique Entressen	13h30-16h30	E44
Natation : débutant, intermédiaire et perfectionnement	Stade nautique	15h - 16H	E42

JEUDI			
Escalade	Gymnase Donadieu	17h - 18h30	E46
VTT	CEC / local VTT	17h - 18h30	E47

VENDREDI			
Equitation (9/10 ans)	Le Deven	17h - 19h	E48

Gourde obligatoire et casque personnel vivement recommandé.

Test nautique obligatoire

© DR Freepik

ADOS SPORTS

Permettre aux adolescents la pratique d'activités sportives en leur laissant une plus grande liberté de fonctionnement. Vos enfants ont la liberté de choisir une activité différente à chaque semestre ou la même activité sur les deux semestres.

Du lundi 15 septembre 2025 au vendredi 30 janvier 2026 inclus et du lundi 2 février au vendredi 26 juin 2026 inclus

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Activités nautiques (voile, kayak) : techniques et approches des particularités de ces sports.

VTT : randonnées et respect du code de la route.

Badminton : à l'aide d'une raquette faire des échanges en utilisant un volant.

Tennis : actions au service du jeu.

Escalade : grimper sur des parois artificielles, mur fermé ou naturel (blocs rocheux) en s'aidant de prises. En cas de mauvais temps, l'activité sera remplacée par un Bowling : lancer de précision, le but étant de renverser des quilles à l'aide d'une boule).

Natation : apprentissage adapté à l'appréhension du milieu aquatique, domination du stress aquatique et familiarisation avec l'eau.

Natation débutant : hippocampe et petite étoile (se déplacer dans l'eau avec l'aide de matériel).

Votre enfant est en situation de handicap (moteur ou d'adaptation) et vous souhaitez qu'il pratique un sport, contactez-nous au 04 13 29 58 84. Nous serons à votre écoute afin de trouver ensemble des possibilités de pratiques sportives adaptées à sa situation.

HORAIRES DES ACTIVITÉS

MERCREDI			CODE
Plein air (escalade, voile, kayak, tir de précision)	Pavillon des sports	14h - 17h	C1
VTT	CEC / Local VTT	14h - 17h	C2
Tennis, badminton	Gymnase des Salles	14h - 15h30	C3
Natation Débutant, intermédiaire et perfectionnement	Stade nautique	14h - 15h	C4
Natation Débutant, intermédiaire et perfectionnement	Stade nautique	15h - 16h	C6

VENDREDI			
Natation : débutant, aquaphobe, difficultés à nager	Stade nautique	17h - 18h	C5

Gourde obligatoire et casque personnel vivement recommandé
Test nautique obligatoire

© DR ISTOCK