

# Centre International de Séjour de Laval

## Séjour VAO été



# Le Centre International de Séjour

## Le CIS, c'est quoi ?

Le CIS, c'est un Centre International de Séjour associatif situé à Laval.

Ouvert initialement en tant que CREPS, le CIS garde en lui une essence sportive qui lui fait vous proposer des séjours sportifs adaptés.

Ancré dans le tourisme social et solidaire, nous sommes un établissement adapté aux 4 familles de handicap, et nous souhaitons pouvoir permettre à tous de partir en vacances, grâce à des prix maintenus bas tout au long de l'année.

Venir dans notre établissement, c'est aussi participer au tourisme durable. Le CIS est en effet labellisé «La Clef Verte», c'est le premier éco-label international pour les lieux de tourisme et de restauration. Soucieux de notre impact sur l'environnement, nous mettons en place de nombreuses actions pour permettre à nos usagers de consommer le moins possible sans même s'en apercevoir.



## Les avantages du CIS ?

- Vous logez dans un établissement adapté aux 4 familles de handicap.
- Vous profitez d'un établissement à des prix abordables, et qui vous accompagne dans la construction de votre séjour.
- Vous êtes rapidement mis en relation avec des intervenants sportifs.
- Vous avez accès à des espaces communs conviviaux (baby-foot, ping-pong, prêt de jeux de sociétés...).
- Vous êtes logés dans un établissement soucieux de l'environnement (labellisation la Clef Verte, refuge ligue de protection des oiseaux, refuge à papillon, accueil de ruches...).
- Vous n'avez pas besoin de vous préoccuper des repas, la pension est complète (possibilité de pique-nique).
- Vous bénéficiez d'un service d'astreinte disponible 24h/24h en cas de problème.



# Les séjours

## Séjours sportifs



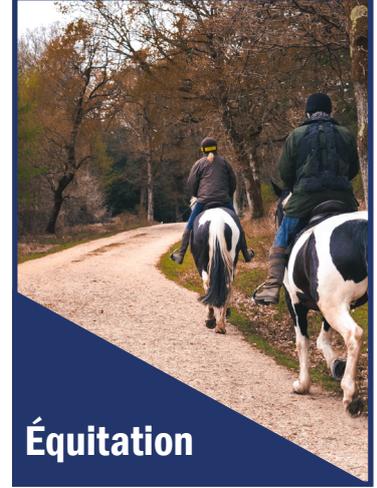
Multisport



Football



Pétanque



Équitation

**2 heures  
de sports  
chaques jours**

### Profiter de moments sportifs et conviviaux :

Le CIS est situé au coeur du pôle sportif lavallois et est partenaire de nombreux complexes sportifs ce qui vous facilite leur utilisation. Nous sommes aussi partenaire avec des professionnels qui sont habilités à organiser des sessions sportives pour les personnes en situation de handicap, afin de pratiquer chaque sport en toute sécurité.

## Séjour vacances à Laval

**Laval est une ville à taille humaine traverser par la Mayenne, on y retrouve les plaisirs de la ville rencontrant la verdure des parcs et la campagne mayennaise.**

Laval est une destination de vacances idéale pour tous les visiteurs, y compris les personnes en situation de handicap. Avec son riche patrimoine historique (vieux Laval, château...), ses espaces verts accueillants (jardin de la Perrine, Square de Boston...), ses événements culturels (festival, arts de rue...) et une multitude d'activités de loisirs. Que ce soit pour découvrir ses sites emblématiques, se détendre au bord de la Mayenne ou profiter de l'ambiance chaleureuse lavalloise, Laval offre une expérience de vacances riche en découverte et en bonne humeur.



# Quoi faire à Laval ?

## La culture à Laval



### Le MANAS

Musée des Arts Naifs et des Arts Singuliers.



### Le théâtre de Laval

Centre national de la marionnette.



### Zoom

Musée des sciences interactif.



### Cinéville

Cinéma en plein centre de Laval.



### Le musée du lait

Musée géré par l'entreprise lactalis.



### Bateau Croisière

Bateau croisière sur le long de la Mayenne.

## La culture en Mayenne



### Cité gallo-romaine

Site archéologique situé à Jublains.



### Musée Robert Tatin

La maison, l'histoire et les oeuvres de Robert Tatin.



### Château de Saint-Suzanne

Château datant du XI<sup>e</sup> siècle.

## Les événements adaptés



### Les 3 éléphants

Festival de musique.  
Mi-mai



### Les foins de la rue

Festival de musique.  
Début juillet



### Festid'al

Festival de musique.  
Mi-juillet



### Les embuscades

Arts de rue/humour  
fin sept - début oct



### Le chaînon manquant

Arts de rue.  
Septembre



### Les nuits de la Mayenne

Festival itinérant mêlant divers arts.  
Juillet-Aout

## A proximité du CIS

- Une salle de musculation
- Un city stade
- 2 gymnases
- Des terrains en herbes
- Un terrain synthétique
- Un bassin olympique
- Une piste d'athlétisme
- Un mur d'escalade
- Des terrains de pétanque
- Une station TRAIL avec 8 parcours
- Des courts de tennis

**Il existe évidemment de nombreuses autres activités, n'hésitez pas à revenir vers nous pour en discuter ou alors vous pouvez consulter le site de Laval Tourisme ou Mayenne Tourisme !**

# Contact

## Où serez vous exactement ?

### Laval

Laval est situé au centre de la Mayenne (département voisin de la Bretagne).

Laval **en train** c'est à :

- 1h30 de Paris
- 40 min d'Angers et de Rennes
- 30 min du Mans

**En voiture :**

- 1h30 du Mont Saint-Michel et de Saint Malo.



### Le CIS



Être au CIS, c'est être à :

- 10 min à pied de la gare
- 5 min en vélo du halage
- 1 min à pied de terrains de foot / rugby ou city stade.
- 1 min à pied d'une pharmacie
- 10 min à vélo des premiers supermarchés

## Comment nous contacter ?



Pour prendre contact avec nous, n'hésitez pas à appeler le CIS au

**02 43 67 91 00**

et à demander Céline LINAIS, elle se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions !

Si vous préférez vous pouvez envoyer un mail à

**[contact@cis-laval.com](mailto:contact@cis-laval.com)**

Vous pouvez trouver plus d'information sur notre site internet :

**[www.cis-laval.com](http://www.cis-laval.com)**

