



Préparez votre séjour en groupe



Bien plus qu'un hébergement, un carrefour de rencontres et d'engagements

Géré par l'association CREF SJ (loi 1901), le Centre International de Séjour de Laval est un établissement ancré dans l'Economie Sociale et Solidaire depuis sa création en 1986. Soutenue par Laval Agglomération qui lui délègue la gestion des bâtiments, l'association œuvre à la promotion du mouvement sportif et associatif. Centre agréé Jeunesse et Éducation Populaire et centre associé au CREPS des Pays de la Loire, le CIS propose un cadre d'accueil de proximité conçu pour favoriser les échanges et le partage, que ce soit pour des motifs professionnels, associatifs ou de loisirs.

L'offre d'hébergement se compose de 40 chambres modulables pour une capacité totale de 124 lits, allant du lit en dortoir aux chambres avec lits doubles et sanitaires privatifs. Classé Auberge Collective par Atout France, le CIS s'engage dans une démarche de Tourisme Social et Solidaire en proposant des tarifs accessibles. Sa localisation et ses services sont adaptés aussi bien aux étapes individuelles qu'aux séjours de groupes, dans un environnement géré durablement.

Le centre est également équipé pour l'accueil d'événements professionnels, de séminaires et de formations. Il dispose de 7 salles de réunion polyvalentes, dont la salle Athènes, adaptée aux besoins pédagogiques des formateurs, et pouvant également accueillir jusqu'à 200 personnes en mode conférence. Ces espaces permettent aux entreprises et associations de se réunir et de se former tout en bénéficiant, selon les besoins, d'un accompagnement dans l'organisation de leur séjour ou de leurs animations thématiques.

Cette activité s'appuie sur des engagements concrets, illustrés par des labels tels que la Clef Verte pour le développement durable, Accueil Vélo, Group'AVélo et Tourisme & Handicap. En tant que centre associé au CREPS des Pays de la Loire, l'établissement place la rencontre, l'engagement durable et l'esprit sportif au centre de son projet. Pour assurer le bon fonctionnement de la structure, une équipe de 9 salariés et des bénévoles investis veillent à la qualité de l'accueil et au bon déroulement de chaque séjour.

Où serez-vous exactement ?

Laval est située au centre de la Mayenne (53) en région des Pays de la Loire.

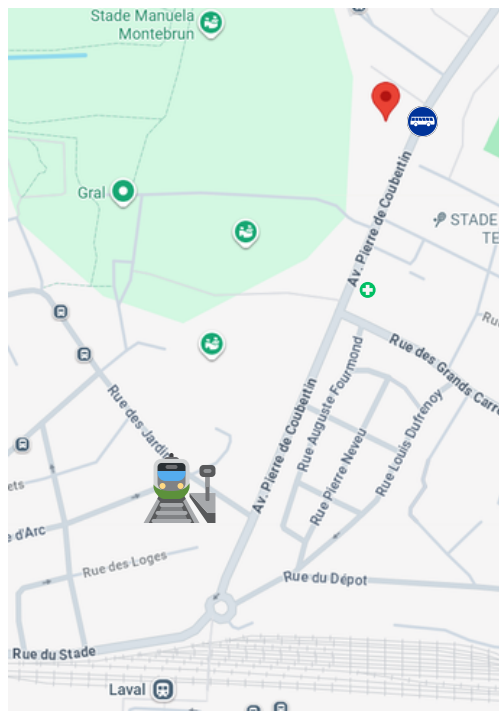
Le CIS est à 10 min à pied de la gare.

En **train**, Laval est à :

- 30 min du Mans
- 40 min d'Angers et de Rennes
- 1h10 de Paris
- 1h30 de Nantes
- 2h40 de Brest
- 3h10 de Orléans
- 3h45 de Bordeaux

En **voiture** vous êtes à :

- ~ 1h de Rennes, Angers, Le Mans
- 1h30 du Mont Saint-Michel et Saint-Malo
- 2h de Tours
- 2h10 de Nantes



Le CIS est à :

- 20 min à pied du centre ville
- 1 min de l'arrêt de bus (accessible aux personnes en situation de handicap)
- 5 min en vélo du chemin de halage
- 2 min à pied des terrains de foot/rugby, city stade
- 1 min à pied d'une pharmacie
- 10 min à vélo des supermarché

L'hébergement

Le Centre International de Séjour a une capacité d'accueil de **124 lits** répartis dans **40 chambres allant de 2 à 4 lits**. Nous proposons 2 types de chambres :

31 chambres avec salle de bain commune



- 2 à 4 lits
- 1 lavabo par chambre
- douches et toilettes dans le couloir

1 espace bivouac



9 chambres avec salle de bain privative



- 3 à 4 lits

4 lits en dortoir (type auberge)

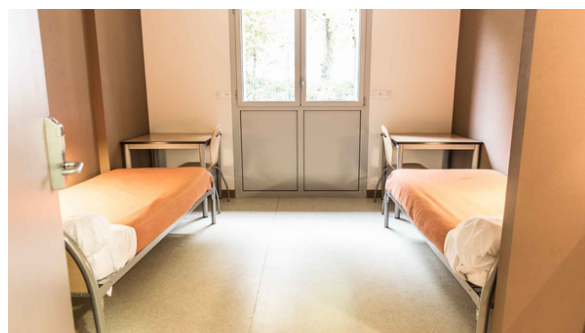


Un lieu accessible à tous



Le Centre International de Séjour est labelisé **Tourisme et Handicap** pour les **quatre familles de handicap** depuis 2017 (renouvelé en 2022). Cela signifie que **l'ensemble de notre établissement est accessible pour les personnes en situation de handicap** (chambres, espaces communs, salles de réunion, espace restauration) et que nous sommes en mesure d'accueillir tous les publics.

- Personnel qualifié ayant suivi la **Formation d'Accueil de Public en situation de Handicap**
- Personnel maîtrisant la **Langue des Signes Française**
- Personnel pouvant assister à l'**utilisation des équipements d'accessibilité**



- Revêtements de **sols contrastés** (chemin de vie dans chaque couloir)
- **Rampe d'accès**
- **Bandes d'éveil à la vigilance** devant les marches
- **Ascenseur** permettant l'accès à l'étage
- **13 chambres de 2 lits adaptés aux 4 déficiences**
- **4 salles de bain partagées adaptées aux différentes déficiences**
 - motrices : possibilité de douches alitées grâce à la longueur du flexible
 - visuelles : contraste lunette de toilette, interrupteur, bouton presseur
 - auditives : alarmes incendies lumineuses
- **5 chambres avec salle de bain privative adaptées aux 4 déficiences**

Modalités d'accueil

- L'arrivée des visiteurs se fait de **12h à 22h30** et le départ doit se faire **avant 10h30** (il est possible d'utiliser une bagagerie jusqu'à 22h00).
- Chaque couchage est équipé d'une taie d'oreiller, housse de couette et housse de lit. Les lits sont faits à l'arrivée des usagers. Des **serviettes de bain sont disponibles sur demande**.
- L'accès à la chambre se fait grâce à une carte magnétique remise à l'arrivée, qui permet également d'entrer dans **l'établissement pendant les horaires de fermeture** de la réception (de 20h à 8h).
- En cas de besoin et pour assurer la sécurité de l'établissement, un **référént d'astreinte est présent sur place toute la nuit, et joignable** par téléphone en permanence.
- Notre site est entièrement **clos, sécurisé et vidéo surveillé**.

Mesures d'hygiène

- Une équipe d'entretien stable de 3 personnes, en CDI, **entretient chaque jour les locaux**, avec des processus interrogés et affinés régulièrement.
- Un agent de maintenance assure la qualité de l'accueil, les réparations, la mise en sécurité des locaux.
- Cette équipe utilise des produits respectant les normes du label La Clef Verte.
- L'établissement possède nombre de supports (sols spécifiques, notamment) permettant un nettoyage physique plutôt que chimique.
- En séjour de formation, les chambres sont nettoyées et désinfectées par l'équipe d'entretien une fois en milieu de semaine.
- Les espaces communs, sanitaires et douches sont nettoyés 2 fois par jour.
- Les matelas possèdent des **housses hygiéniques spécifiques**, comme les oreillers, pour offrir des conditions d'hygiène idéales.
- Le linge de lit est entretenu dans une blanchisserie partenaire locale.

Les espaces communs

- Nos espaces communs sont **accessibles 24h/24h** à tous nos hôtes. Pour dynamiser les échanges, nous proposons des **jeux de société**, un jeu de pétanque, de planche de palets...
- En salle Rio, les hôtes peuvent profiter des programmes Canal+ sur la **télévision** et jouer au **tennis de table** et au **babyfoot**.
- L'**espace de restauration** Los Angeles permet de conserver, chauffer et consommer sa nourriture en libre accès.
- Dans le hall, une **machine à boissons chaudes** et un **distributeur d'aliments** et boissons sont disponibles.
- Des fauteuils et tables sont disposés dans le hall. Une **bibliothèque**, des **magazines** et la **presse quotidienne** sont également proposés.
- Nous entretenons **un jardin et des espaces verts** au sein de notre bâtiment.
- Les éventuels fumeurs peuvent utiliser le jardin.
- Des **aires de jeux** et des **espaces sportifs à proximité** immédiate et en accès libre.
- Une **personne de permanence** est présente sur place toute la nuit.



ESPACE DÉTENTE



SALLE RIO



SALLE LOS ANGELES



LE JARDIN

Les salles de réunion

Le Centre International de Séjour possède **7 salles de réunion** pouvant accueillir de **6 à 200 personnes assises**. Elles sont ouvertes 7j/7 et disponibles à la journée (de 8h à 23h) ou à la demi-journée (matin, après-midi, soirée). Nos salles sont **modulables**, pour s'adapter aux besoins d'utilisation.

Occupation conseillée par l'équipe :



ATHÈNES

120 personnes
en mode conférence



MONTRÉAL

20 personnes en formation
30 personnes en réunion



MOSCOU

15 personnes en formation
20 personnes en réunion



SÉOUL

12 personnes en formation
15 personnes en réunion



BARCELONE
12 personnes en formation
15 personnes en réunion

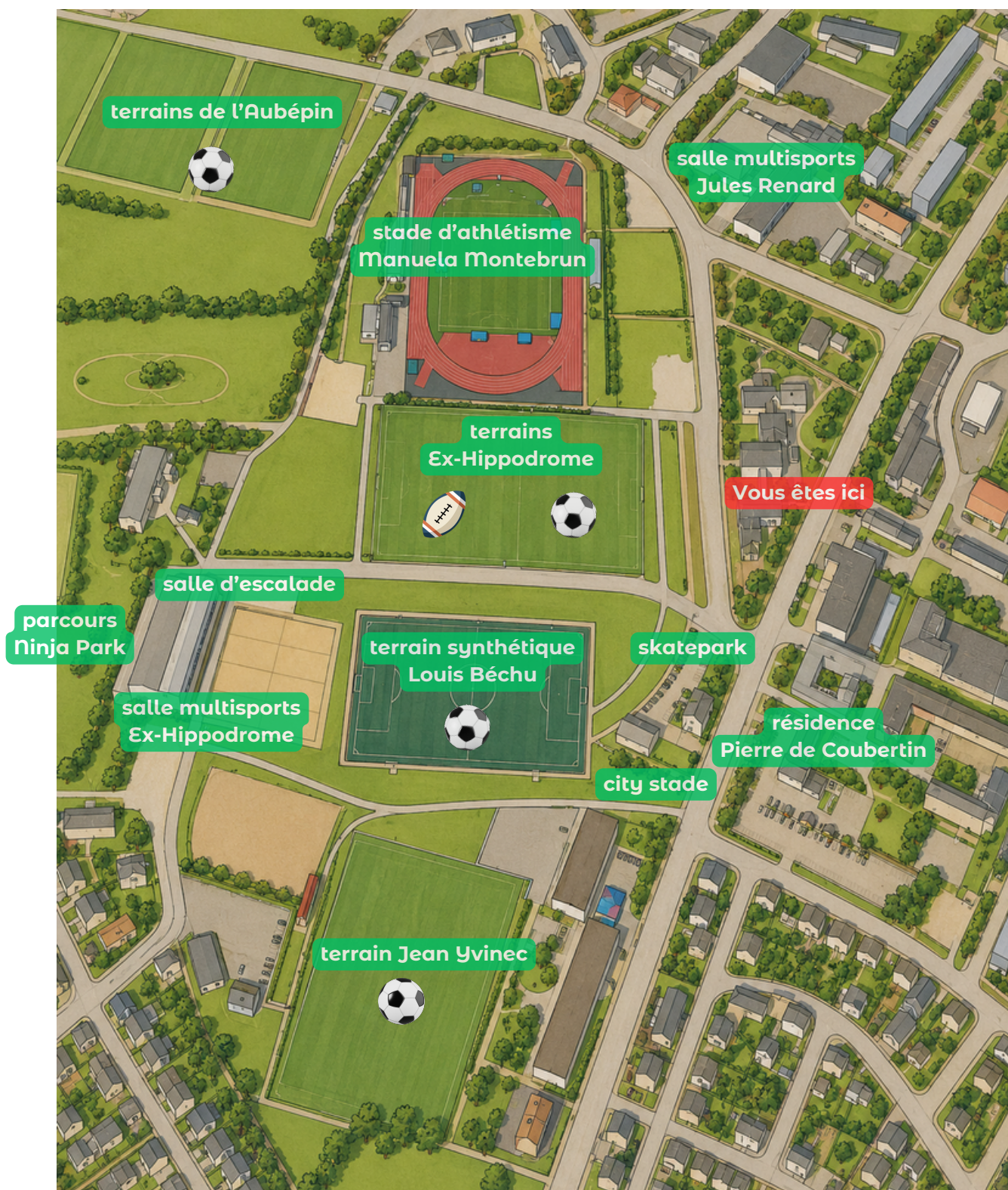


TOKYO
6 personnes



PARIS
6 personnes

Des infrastructures adaptées à tous les sports



L'établissement



Réservation d'infrastructures

- Salle de musculation l'Orange Bleue (à 10 min à pied)
- 2 gymnases
- Terrains en herbe (football, rugby)
- Terrain synthétique
- Bassin olympique (piscine Saint-Nicolas)
- Piste d'athlétisme
- Salle d'escalade
- Courts de tennis

Mais aussi :

- Sentiers de randonnée
- Terrains de pétanque
- Vélo Francette (itinéraire cyclable qui va de Ouistreham à la Rochelle)

Pour aller + loin dans la prépa sportive

La **sophrologie** apporte les outils pour la préparation mentale ou physique de la performance, elle aide à gérer le stress des épreuves, à optimiser sa concentration, sa récupération (respiration, relaxation dynamique). Des interventions sont possibles sur plusieurs thématiques, proposées par Guillaume Langlais, formateur en sophrologie.

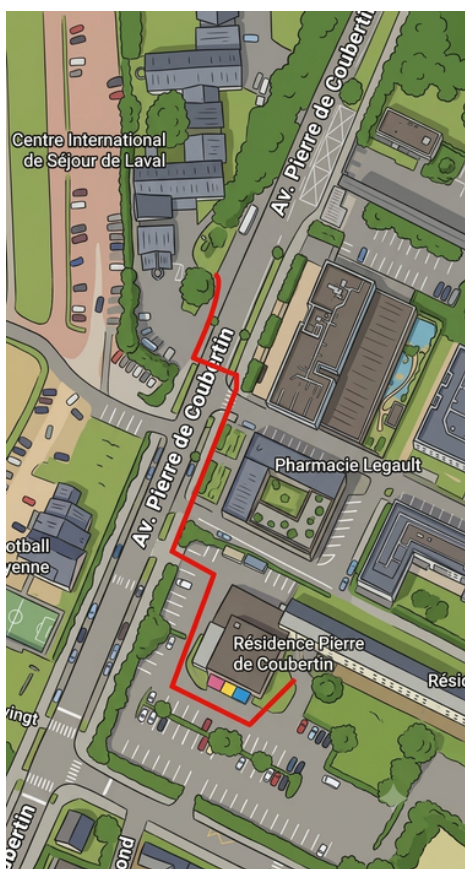
Le **chiropracteur** est un professionnel de santé qui diagnostique, prévient et prend en charge les troubles neuro-musculo-squelettiques de l'appareil locomoteur du corps humain ainsi que leurs conséquences. Il est donc tout à fait possible de faire des réunions d'informations autour de différentes pathologies existantes dont la fréquence est élevée. Interventions proposées par Alexandre Chassagne, chiropracteur diplômé.

N'hésitez pas à nous solliciter pour d'autres professionnels de la préparation sportive.

La restauration

Les repas se prennent en self-service chez notre partenaire Habitat Jeunes Pierre de Coubertin, à 100 mètres du Centre International de Séjour.

Présents tous les jours, le chef cuisinier et ses deux adjoints **s'adaptent aux différents régimes alimentaires** (allergies, végétarien, végétalien, sans gluten, sans porc...). Sur demande il est également possible de commander un **pique-nique** (notamment les jours de départ, pour les stagiaires et formateurs que cela arrange)



Pour chaque repas * :

- Plat
- +2 éléments
 - entrée
 - fromage
 - dessert
- du pain
- de l'eau

Le petit-déjeuner :

- Café, thé, chocolat
- Jus d'orange
- Cornflakes
- 2 morceaux de pain
- 1 fruit
- Fromage blanc, yaourt
- Beurre
- Confiture
- Miel

* en plus de la formule, vous pouvez commander sur place tout autre consommation (boisson, café, élément supplémentaire ...)

Petit-déjeuner

6h45 - 9h

Déjeuner

11h30 - 13h30

Dîner

18h45 - 20h

Weekend et jours fériés

8h - 9h

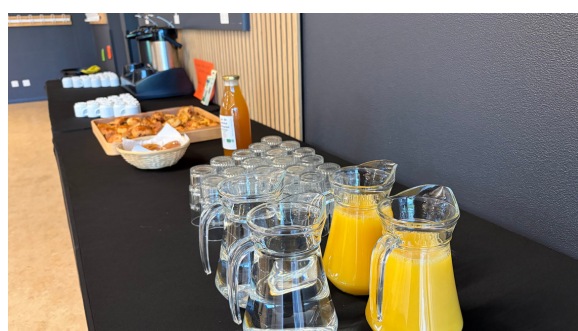
11h30 - 13h

18h45 - 20h

Les collations

Sur demande le CIS peut se charger de les organiser, le contenu peut être prédéfini avec la structure en amont.

- Café équitable et thé
- Collation : 3 mini-viennoiseries d'une boulangerie locale partenaire, café, thé, jus de pomme bio fourni par un partenaire local
- Goûter : fruits bio, jus de fruit bio fourni par un partenaire local, viennoiseries ou petit pain d'une boulangerie locale partenaire, barre de céréales



Tarifs restauration

Restauration

JOUR	PETIT DÉJ	DÉJ/DÎNER
Semaine	5,20€	10,50€
Week-end	5,70€	12,50€

Collation

Café, thé	1,50€
Collation	4€
Goûter	4€

Les réseaux, labels et marques d'Etat du Centre International de Séjour de Laval

Accordant une grande importance à l'éthique de son établissement, le CIS possède de nombreux labels qui mettent en avant l'authenticité de ses valeurs.

Un lieu accessible à tous

Le CIS souhaite que son établissement soit accessible à tous, que ce soit financièrement ou physiquement. L'établissement est adapté aux 4 familles de handicap (déficience auditive, mentale, visuelle, physique).



Depuis 2023 le CIS est classée Auberge Collective par Atout France. Atout France est une agence de développement touristique de la France. Elle a pour mission de promouvoir et développer l'attractivité touristique de la France à l'étranger, mais aussi de contribuer à la qualité de l'accueil et de l'information des touristes en France. Recevoir la classification Atout France prouve que nous répondons à des critères exigeants en termes d'accueil, de confort, de services et de respect des normes de sécurité.

UNAT est un organisme regroupant des nombreuses associations dont le CIS, son objectif est de rendre le tourisme en France accessible éthique et qualitatif.



Un lieu durable

Engagé écologiquement, le CIS possède le label La Clef Verte. Ce label s'obtient sur la base de nombreux critères, qui recouvrent la gestion de l'eau, d'énergie, des déchets, le respect de la biodiversité...



Le CIS est aussi adhérent à Mayenne Nature Environnement puisqu'il est certifié Refuge LPO (Ligue de Protection des Oiseaux) et Refuge à papillon. Le CIS accueille également des ruches d'un apiculteur des Abeilles Mayennaises.

Un lieu qui accompagne le développement sportif

Membre associé au CREPS des Pays de la Loire et situé en plein cœur du pôle sportif lavallois, le CIS est un établissement qui accompagne les sportifs.

Engagé dans le développement du sport, le CIS est adapté pour accueillir des sportifs, que ce soit lors de stages ou encore lors de compétitions. Pour accompagner au mieux ces groupes, quel que soit leur sport, nous sommes en relation avec de nombreuses infrastructures sportives (salle de musculation, salle de sport, piste d'athlétisme, piscine, salle d'escalade...) et des formateurs.



Dans une démarche sportive et durable le CIS est Labelisé Accueil Vélo et fait parti du réseau Group'AVélo. Situé à quelques coups de pédale de la Vélofrancette, le CIS met de nombreux services en place pour accueillir des cyclotouristes dans un cadre agréable afin de mettre en avant les mobilités douces. En effet, le CIS est équipé d'un local vélo sécurisé, d'un kit pour réparer les vélos, de quoi laver les vélos, d'une machine à laver..

Structure associée au



Un établissement agréé par l'Éducation Nationale



Direction des services départementaux
de l'Éducation Nationale
de Mayenne

RÉFÉRENTIEL D'AGRÈMENT DES STRUCTURES D'HERBERGEMENT AVEC NUITÉES

DECISION

Recommandation(s) de l'Équipe Mobile Sécurité

La structure manifeste une volonté affirmée d'agir dans le respect de l'environnement et de favoriser un impact sociétal positif, notamment en matière d'inclusion et de valorisation de la place des femmes.

Le CIS Laval propose un accueil allant de la maternelle au lycée dans le cadre de classes découvertes. Ces séjours peuvent être organisés en autonomie (hébergement seul) ou autour de projets thématiques. Deux bases principales sont développées :

- Séjours sportifs (ex. : Savoir Rouler à Vélo, découverte des métiers du sport)
- Séjours nature, avec possibilité de concevoir des projets sur mesure (patrimoine, histoire, etc.)

Le site est également habilité pour l'accueil du Service National Universel (SNU).

La structure travaille en partenariat avec différents acteurs et bénéficie de labels reconnus tels que *Tourisme et Handicap* et *Clef Verte*.

Enfin, le lieu est entièrement clôturé, avec un accès sécurisé et équipé d'un système de vidéo protection garantissant la sécurité des usagers.

AVIS FAVORABLE au renouvellement de la structure dans le catalogue national.

Le 22 avril 2025

Signature

Décision du Directeur Académique des Services de l'Éducation Nationale

AVIS FAVORABLE

Date

24 AVR. 2025

Signature

Tampon



La culture à Laval



Le MANAS
Musée des Arts
Naïfs et des Arts
Singuliers



Le Théâtre de Laval
Centre national de
la marionnette



Zoom
Centre de Culture
Scientifique de Laval



Cinéville
Cinéma en plein
centre de Laval



La Cité du Lait
Musée géré par
l'entreprise Lactalis



Bateau Croisière
Le long de la
Mayenne

La culture en Mayenne



Cité gallo-romaine
Site archéologique
situé à Jublains

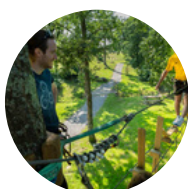


Musée Robert Tatin
La maison, l'histoire
et les œuvres de
Robert Tatin



Château de Saint-Suzanne
Château datant du
XI^e siècle

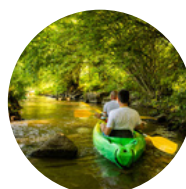
Les activités loisirs



Accrobranche
Forcé



Monky
Bowling, Karting,
Laser Game,
Arcade
Laval



Canoe Kayak
Laval



Piscine
L'aquabulle et Saint
Nicolas
Laval



Plan d'eau
Argentré



Escalade
Saulges

Les événements



6PAR4
Scène de musique
actuelle
Laval



Guinguette 11.22
Ouverte de mai à
septembre
(concerts, stand-
up...) Laval



Le Party Teuf
Collectif organisateur
de concert
Laval

Il existe de nombreuses autres activités, revenez vers nous pour en discuter ou consultez le site de Laval Tourisme ou Mayenne Tourisme !

A bientôt au CIS !



CÉLINE

**Assistante administrative chargée
des accueils de groupes**

Pour prendre contact avec nous, appelez le

02 43 67 91 00

et échangez avec **Céline**, qui se fera un plaisir de vous
aider dans la conception de votre stage

Vous pouvez également envoyer un mail à

contact@cis-laval.com

Plus d'informations sur notre site internet :

www.cis-laval.com

