



J.e.m.

Journal des employés municipaux et intercommunaux

INFOS

VOYAGE

SORTIR

REPORTAGE

En 2026,

Découvrez le Portugal

L'été est là, les journées sont longues, le soleil bien installé, et pour beaucoup, les vacances se profilent à l'horizon. Et si cette atmosphère estivale vous donnait des **envies de voyage** ?

La commission Voyage a choisi sa destination pour le voyage 2026 : **Cap sur le Portugal** et plus précisément la magnifique **région de l'Algarve**. Entre falaises impressionnantes, plages de rêve et villages typiques, cette escapade promet d'être riche en découvertes. **Retrouvez toutes les informations en pages 5 et 6.**

Et si votre cœur bat plus fort pour le sport local que pour l'aventure lointaine, ne manquez surtout pas, en page 3, les offres promotionnelles sur les **abonnements au Stade Lavallois**. Une belle manière de vivre la prochaine saison au plus près de l'action !

Ce n'est pas tout puisque nous vous proposons également une belle sortie au **parc Terra Botanica** en octobre prochain, pour la période d'Halloween. Ce parc dédié au monde végétal saura émerveiller petits et grands, entre découvertes botaniques et attractions immersives.

Enfin, retrouvez les **nouveaux tarifs des piscines de St Nicolas et de l'Aquabulle**. Nous vous rappelons que le COSEM participe à 20 % sur les tarifs, une belle opportunité de profiter des plaisirs aquatiques tout en réalisant des économies.

Nous vous souhaitons un bel été !

CONTACT

COSEM

Maison des Associations Noël Meslier
17 rue de Rastatt
53000 LAVAL

Téléphone : **02 53 74 15 67**

Site internet : www.cosem.laval.fr

Courriel : cosem@laval.fr

 www.facebook.com/cosemlaval/

HORAIRES

Lundi et jeudi :

13h30 à 17h30

Mardi, mercredi et vendredi :

9h30-13h / 14h-17h30

SOMMAIRE

INFORMATIONS	P. 3 à 4
VOYAGE	P. 5 à 6
SORTIR	P. 7
REPORTAGE	P. 8

À VOS AGENDAS :

- 5 juillet : Journée libre à Paris
- 11 octobre : Terra Botanica
- 13 décembre : Arbre de Noël COSEM

Si vous rencontrez des difficultés pour ouvrir votre compte CNAS ou bien pour demander une prestation, nous vous rappelons que le COSEM vous aide dans vos démarches.

Pour ouvrir [votre accès CNAS](#), il faut les éléments suivants :

- **Votre identifiant CNAS** (si vous l'avez égaré, vous pouvez le redemander à votre référent RH)
- **Avis d'imposition 2024 sur revenus 2023**
- **Avis d'imposition 2023 sur revenus 2022**
- **Livret de famille**
- **RIB**

Pour demander une prestation, vous pouvez venir au COSEM (sans rendez-vous) et nous vous aiderons à faire la demande. Attention cela peut prendre plus ou moins de temps selon l'affluence à l'accueil.

BILLETTERIE PISCINES ST NICOLAS & AQUABULLE

Changement des tarifs à compter du 1er juillet 2025

Billetterie limitée à 100 bains dans l'année sur les 2 piscines confondues

PISCINE ST NICOLAS

BAINS :

10 entrées tarif plein : 30 €

au lieu de 41,70 €

30 entrées tarif plein : 71.50 €

au lieu de 99,40 €

10 entrées tarif réduit* : 20 €

au lieu de 27,50 €

*Le tarif réduit concerne les enfants de moins de 18 ans, étudiants, chômeurs, RSA, handicapé, seniors plus de 60 ans

ACTIVITÉS :

Tarif plein :

Aquagym x10 : 58.60 € *au lieu de 81,40 €*

Aquagym x30 : 157.50 € *au lieu de 218,70 €*

Aquabike x10 : 71 € *au lieu de 98.50 €*

Tarif réduit (enfant moins de 18 ans, étudiant, chômeur, RSA, handicapé, seniors plus de 60 ans)

Aquagym/Aquabike x10 : 54 €

au lieu de 73,20 €

Aquagym/Aquabike x30 : 148,70 €

au lieu de 206,50 €

AQUABULLE

BAINS :

10 entrées tarif plein : 37.40 €

au lieu de 51,90 €

30 entrées tarif plein : 83.20 €

au lieu de 115,60 €

10 entrées tarif réduit* : 25.70 €

au lieu de 35,60 €

*Le tarif réduit concerne les enfants de moins de 18 ans, étudiants, chômeurs, RSA, handicapé, seniors plus de 60 ans

ACTIVITÉS :

Tarif plein :

Aquagym x10 : 64.50 € *au lieu de 89,50 €*

Aquagym x30 : 186.70 € *au lieu de 259,30 €*

Aquabike x10 : 80.60 € *au lieu de 111,90 €*

Aquabike x30 : 223,30 € *au lieu de 310,20 €*
Tarif réduit (enfant moins de 18 ans, étudiant, chômeur, RSA, handicapé, seniors plus de 60 ans)

Aquagym/Aquabike x10 : 52.70 €

au lieu de 73,20 €

Aquagym/Aquabike x30 : 148.70 €

au lieu de 206,50 €



Comme chaque année, nous vous proposons des tarifs préférentiels sur les abonnements au Stade Lavallois pour la saison 2025/2026

ABONNEMENT CE 2024/2025		
Tribunes	Tarif normal CE	Tarif réduit CE*
Actual Haut Pair & impair	275 €	87,50 €
Actual Bas Pair & Impair	160 €	80€
Crédit Mutuel	190 €	95 €
Tribunes A	95 €	

*Le tarif réduit concerne les jeunes – de 16 ans et les étudiants – de 25 ans et les personnes à mobilité réduite et leur éventuel accompagnateur (justificatif obligatoire et carte non-cessible).



Anciens abonnés ? Pour garantir les mêmes places, inscrivez-vous au COSEM **avant le 5 juillet 2025**.

Nouveaux abonnés ? N'hésitez pas à contacter directement le stade lavallois pour connaître les places disponibles restantes. Venez ensuite remplir le formulaire d'inscription au COSEM.

NOUVEAU PARTENAIRE MANUELLA

Notre magasin tendance en matériels culinaires, arts de la table, décoration et droguerie.

Sur présentation de votre carte COSEM, bénéficiez de **5 % de remise !**

Adresse : 12 rue des déportés 53000 LAVAL –
02 43 53 33 83



VOYAGE AU PORTUGAL

DU 21 AU 28 MAI 2026

HÔTEL CLUB ALVOR BAIA 4*



L'Algarve est la région la plus au sud du Portugal. C'est une bande qui part du Cap Saint Vincent à l'ouest, jusqu'à l'Espagne à l'est. Région très touristique depuis les années 1970, ces petits villages de pêcheurs sont devenus des stations balnéaires agréables. La côte est variée et les plages nombreuses et très différentes entre l'ouest, le centre et l'est. Il y a aussi de nombreuses îles à visiter. L'arrière-pays est de type méditerranéen, malgré la côte Atlantique. Les villes sont assez petites et de caractères variés (Albufeira, Faro, Quarteira, Portimao, Vilamoura, Tavira, Sagres, Silves).

HÔTEL :

L'hôtel dispose d'une magnifique piscine de 102 mètres de longueur et d'une petite piscine pour les enfants. Une navette gratuite vous emmène plusieurs fois par jour à la belle plage d'Alvor (transats et parasols payants).



HÉBERGEMENT :

Modernes, confortables, spacieux et entièrement équipés, les 402 appartements de l'hôtel

disposent d'un salon avec canapé convertible, d'un coin cuisine avec micro-ondes permettant de chauffer des boissons, d'une salle de bains avec baignoire et sèche-cheveux et d'un balcon privé. Ils peuvent accueillir 2 adultes et 2 enfants ou 3 adultes. Wifi gratuit à la réception, coffre-fort (payant : env. 1,5€/jour), minibar, télévision à écran plat, prêt de draps de bain pour la piscine (contre caution), boutique et parking. Centre de remise en forme et spa avec piscine chauffée, hammam, sauna et massages (payant)

RESTAURATION :



· Selon l'occupation de l'hôtel, 1 ou 2 restaurants sont proposés (dont un réservé aux familles en haute saison) et proposent des repas sous forme de buffet. 1 bar au bord de la piscine, 1 bar près des restaurants : le « Grand Bar », 1 snack bar de 10h30 à 12h et de 16h à 17h30.

· La **Formule Tout compris** (valable de l'arrivée au départ de l'hôtel) vous donne accès au restaurant pour tous vos repas ainsi qu'à une sélection de snacks et de boissons avec ou sans

alcool (eau plate et pétillante, soda, jus, bière, vin local rouge rosé et blanc, spiritueux locaux, café, thé et cocktail du jour) au bar de la piscine de 10h à 23h et au Grand Bar de 10h à minuit.

!/\ Si vous souhaitez la formule tout compris Premium, celle-ci est en supplément.



INFOS PRATIQUES :

- Prêt de draps de bains pour la piscine avec caution (20€ par serviette).
- Plage et village d'Alvor situé à env. 800m de l'hôtel
- Une équipe d'animation francophone vous accueille dans ce club récent et au design ultra moderne idéalement situé dans la station balnéaire d'Alvor pour découvrir les principaux sites de l'Algarve.
- Navette gratuite pour la plage d'Alvor (plusieurs fois par jour) : temps de trajet, env. 5Mn
- L'hôtel a une concession sur la plage d'Alvor avec transats et parasols (payants)
- Hôtel situé près du village d'Alvor, à 45 minutes de l'aéroport.
- Bonnet de bain obligatoire pour la piscine intérieure.



PRIORITÉ AUX ADHÉRENTS !

TARIFS :

Adhérent : 1 080 €

Non adhérent : 1 155 €

Frais de dossier : +15 € / couple

FORMALITÉS OBLIGATOIRES :

- >> Carte d'identité* ou passeport en cours de validité
- >> Respect des règles sanitaires en vigueur au moment du voyage



* **CARTE NATIONALE D'IDENTITE :** Certains pays refusent régulièrement et sans préavis l'entrée sur leur territoire de personnes en possession d'une carte nationale d'identité dont la validité a été automatiquement repoussée de 5 ans sans remplacement du document. De ce fait, nous conseillons vivement aux participants concernés de se munir d'un passeport valide. L'agence ne pourra pas être tenue responsable en cas de refus d'embarquement par la compagnie aérienne, ferroviaire et maritime ou refoulement à l'arrivée du contrôle de police.

Le prix comprend :

- ✓ Les transferts en autocar Laval – Nantes aller et retour
- ✓ L'assistance à l'aéroport de Nantes pour l'enregistrement des bagages
- ✓ Les vols spéciaux Nantes / Faro aller et retour
- ✓ Les taxes d'aéroport : 70 € par personne au 08/07/2024
- ✓ Les transferts en autocar avec assistance francophone aéroport / hôtel / aéroport
- ✓ L'hébergement pour 7 nuits en hôtel club 4*, base chambre double standard
- ✓ Le séjour en formule tout compris : 7 petits déjeuners, 6 déjeuners et 7 dîners (selon horaires de vol) et les boissons selon le descriptif
- ✓ Les activités et animations proposées à l'hôtel dans le cadre de la **formule tout compris**
- ✓ Les services de notre représentant local francophone
- ✓ L'assurance multirisques PREMIUM assistance rapatriement, annulation, bagages et interruption de séjour
- ✓ Un carnet de voyage par couple ou personne seule avec guide sur la destination remis lors de la réunion d'information

Non inclus :

Le supplément chambre individuelle : + 430 € par personne - Les excursions proposées au départ de l'hôtel - La taxe de séjour (instaurée depuis le 14/05/2025 : 2 € par personne et par nuit à régler sur place) - Les hausses carburant éventuelles selon cours du pétrole et du dollar - Toute prestation non mentionnée dans la rubrique « le prix comprend ».

INSCRIPTIONS :

Date limite : vendredi 18 juillet 2025

Comment s'inscrire ?

- 1 Un formulaire d'inscription est téléchargeable sur notre site Internet ou à retirer à l'accueil du secrétariat du COSEM.
- 2 Remplir le formulaire et déposer le au COSEM (boîte aux lettres ou en main propre) aux dates ci-dessus.

IMPORTANT :

- Le nombre de places pour ce voyage étant limité, priorité est faite aux inscriptions des adhérents.
- Dans le cas où le nombre de demandes d'inscriptions dépasse le nombre de places disponibles, le COSEM établira un tirage au sort en donnant la **priorité aux adhérents n'ayant pas voyagé avec le COSEM les 3 dernières années (2023, 2024 et 2025)**.
- Dans le cas où il resterait de la place suite aux inscriptions des adhérents (soit après le 18 juillet 2025), nous ouvrirons les réservations aux non adhérents.
- Vous avez la possibilité de régler votre séjour en plusieurs fois. Le dernier versement est attendu au plus tard le 30 mars 2026.
- Possibilité de payer en chèques vacances (sauf e-connect).
- Acompte de **30%** à la réservation + photocopie de la carte d'identité ou passeport. Une personne seule peut inviter un non adhérent pour éviter de payer le supplément chambre individuelle.

Samedi 11 octobre JOURNÉE LIBRE À TERRA BOTANICA

La commission Voyage Culture vous propose une sortie à Terra Botanica. Le parc se pare de ses plus belles couleurs pour célébrer la fête de l'automne ! Pendant un mois, le parc se transforme en un monde féerique où les courges, citrouilles et créatures étranges envahissent les allées. L'intégralité du parc est ouvert avec toutes ses attractions dont certaines sont revisitées pour l'occasion en plus d'animations spéciales et inédites !

Programme de la journée :

RDV à 8h15 sur le parking de la maison des associations Noël Meslier –
Départ à 8h30

Arrivée au parc vers 10h00 pour l'ouverture

Reprise du groupe par l'autocariste à 17h30 – Retour Laval vers 19h00

Tarifs :

Adhérent : 25€

Enfant adhérent 3 à 17 ans : 15€

Non adhérent : 40€



Inscriptions au COSEM sous réserve de places disponibles..



JOURNÉE AU MONT-SAINT-MICHEL



Le 24 mai dernier, au départ du Mont, 41 participants ont randonné avec un guide jusqu'au mystérieux îlot de Tombelaine. Isolé au milieu de la petite baie aux mythiques sables mouvants. Ce rocher est aujourd'hui une réserve ornithologique.

Après avoir franchi les fleuves, les chéneaux et parcouru quelques kilomètres sur un terrain sablo-argileux en perpétuel mouvement, le groupe a pu découvrir ce lieu fascinant nimbé de légendes racontées par notre guide François.

SOIRÉE AU CABARET LE LIVE À CHÂTEAU-GONTIER



Le samedi 14 juin 2025, un groupe de 24 personnes s'est rendu au cabaret Le Live à Château-Gontier pour découvrir une expérience immersive mêlant gastronomie, spectacle vivant et convivialité.

Le programme de la soirée a débuté par un cocktail d'accueil, suivi d'un dîner. Les invités ont ensuite assisté à la nouvelle revue "Caprice Tour", un spectacle mêlant glamour, danse, musique live et magie.

Les artistes ont enchaîné numéros de cabaret, tours de magie et performances acrobatiques, captivant le public du début à la fin.

La soirée ne s'est pas arrêtée là puisque certains ont pu finir la soirée au Club,

juste à côté, pour enflammer le dancefloor grâce au DJ présent.

Nous vous rappelons que grâce à votre carte COSEM, vous bénéficiez d'un tarif CE sur votre entrée pour n'importe quelle date de la saison. La réservation se fait directement auprès du Cabaret au 02 43 70 05 82.

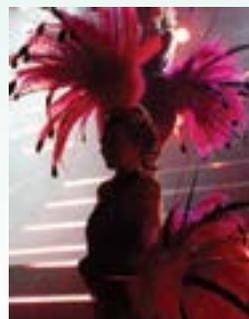


Photo Crédit : Le Live