



J.e.m.

Journal des employés municipaux et intercommunaux

INFOS

SORTIR

REPORTAGE

Les prochains mois s'annoncent riches en moments de partage !

Tout d'abord, nous vous rappelons que la campagne de dépôt des dossiers de chèques vacances est ouverte pour les retraités et les agents n'ayant pas accès au CNAS. Retrouvez toutes les modalités en page 3.

Les amateurs de culture et de musique seront également ravis d'apprendre que **la billetterie pour le festival Les 3 Éléphants** est désormais disponible. Pensez à réserver vos places sans tarder !

Dans la continuité des échanges de savoirs, la commission Affaires Sociales vous propose, après la danse, un **atelier yoga**, ouvert à toutes et tous, pour prendre un temps pour soi et se ressourcer.

Enfin, la commission Voyage Culture Animations s'est réunie en début d'année pour vous proposer de **belles sorties groupées pour l'année 2026**. Retrouvez-les aux pages 5, 6 et 7.

Nous espérons vous voir nombreux participer à ces différentes initiatives, pensées pour favoriser le partage et la convivialité.

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
SORTIR
REPORTAGE

P. 3 ET 4
P. 5 À 7
P. 8

À VOS AGENDAS :

- Du 3 au 10 mai 2026 : Voyage aux Pouilles
- Du 21 au 28 mai 2026 : Voyage au Portugal
- 30 mai 2026 : Journée au Bioparc
- 18 juin : Assemblée Générale
- 27 juin 2026 : Journée libre à Paris
- 17 octobre 2026 : Journée au Puy du Fou

CAMPAGNE CHÈQUES VACANCES 2026 - 2027



**Uniquement pour les adhérents
ne bénéficiant PAS du CNAS.**



DATES DÉPÔTS DES DOSSIERS : du 4 mai au 15 juin 2026

MONTANT MAXIMUM DE L'ÉPARGNE : 400 €

DURÉE DE L'ÉPARGNE : 8 mois (1^{ère} échéance : fin juillet 2026 – dernière échéance : fin février 2027)

Justificatifs à fournir pour constituer le dossier :

- **Avis d'imposition 2025 sur les revenus 2024** (En cas de déclaration d'impôts avec logement commun, nous prenons en compte les 2 impositions)
- **Attestation de paiement CAF (si vous en percevez)**

Possibilité d'obtenir des chèques-vacances Classic et/ou des chèques-vacances Connect – Choix à faire au moment de la constitution du dossier.



Le Chèque-Vacances Classic

Le format papier du Chèque-Vacances

Un chéquier disponible en coupures de
10, 20, 25 et 50€



Le Chèque-Vacances Connect

Le Chèque-Vacances 100% digital

Une application mobile de paiement,
utilisable en face-à-face ou sur internet.

COMMANDES GROUPÉES DOMAINES & VILLAGES

Vins, Bières & Spiritueux :
des réductions allant jusqu'à **-67 % !**

**Commandes à déposer au secrétariat du
COSEM avant le 5 mai 2026**

(Livraison prévue fin juin)

Catalogues disponibles au COSEM

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé,
à consommer avec modération.*



INFORMATIONS

FESTIVAL LES 3 ÉLÉPHANTS



LES 3 ÉLÉPHANTS

Bertrand Belin · Oxmo Puccino · Ino Casablanca · NeS
Asfar Shamsi · Sam Sauvage · a6el · Nectar Woode
Cécile Lacharme · Boko Yout · Joe Yorke · Ghost-Note
Club 6PAR4 ⁴³ · JetLag Gang · Alex Montembault
shortstraw · Sami Galbi · Them Flying Monkeys
MARTA · Marcia · Club 6PAR4 ⁴³ · curated by NDK ...

Dans le cadre du festival les 3 éléphants, le COSEM vous propose des tarifs CE sur les concerts suivants :

Jeudi 21 mai 2026

Boko Yout – 6par4 : 17 €

Vendredi 22 mai 2026

NeS – 6par4 : 20 €
Club 6par4 #1 : 12 €

Samedi 23 mai 2026

Bertrand Belin – Théâtre de Laval : 35 €
a6el – 6par4 : 17 €
Club 6par4 #2 : 12 €

Dimanche 24 mai 2026

Cécile Lacharme – Bateau Vallis Guidonis : 15 €
Oxmo Puccino – Théâtre de Laval : 31 €

Jusqu'à
15 %
de remise !

Billetterie en vente en direct au secrétariat du COSEM dans la limite des places disponibles.

ATELIER YOGA



**Mardi
28 avril 2026**

Salle 101
Maison des
associations
12h15 - 13h15

**Dans la continuité des échanges de savoirs,
nous vous proposons de découvrir à présent
le Yoga.**

Le yoga est une pratique ancestrale originaire d'Inde qui associe mouvements doux, postures, techniques de respiration et relaxation. Il permet d'améliorer la souplesse, de renforcer le corps en profondeur et de favoriser la détente mentale. Accessible à tous, le yoga aide à mieux gérer le stress, à relâcher les tensions et à retrouver un équilibre entre le corps et l'esprit.

Conditions :

- >> Apporter son tapis
- >> Apporter un plaid (optionnel)

Gratuit – Inscription préalable au COSEM – Places très limitées

SORTIR

**JOURNÉE AU BIOPARC
DOUÉ LA FONTAINE
Samedi 30 mai 2026**



En Anjou, près d'Angers et de Saumur, 2 000 animaux ont trouvé au Bioparc un cadre exceptionnel, dans le seul zoo troglodytique au monde ! Parcourez ce labyrinthe minéral et végétal, entièrement consacré à la protection des espèces menacées, et laissez les tunnels naturellement climatisés vous guider d'un univers à l'autre. Les animaux y vivent dans des espaces XXL : prenez le temps de découvrir leurs territoires et observez leurs comportements naturels lors de nos animations, ici pas de dressage, seulement le spectacle de la nature !

PROGRAMME DE LA JOURNÉE :

7h : Départ de Laval (parking de la maison des associations)

9h : Arrivée au parc

JOURNÉE LIBRE

17h30 : Reprise du groupe pour retour à Laval



Tarifs :

Adhèrent adulte : 37 €

Adhèrent enfant de 3 à 10 ans : 28 €

Non adhérent adulte : 45 €

Non adhérent enfant : 38.50 €

Inscription au COSEM dans la limite des places disponibles.

Le tarif comprend le transport ainsi que l'entrée au parc.

Règlement par carte bancaire ou chèque. Si vous réglez en chèque, celui-ci sera encaissé au moment de la sortie. Possibilité de régler en plusieurs fois.

Les mineurs doivent obligatoirement être accompagnés d'un majeur.

Le tarif adhérent est appliqué au bénéficiaire ainsi qu'au conjoint(e) et enfant à charge.

Aucune réservation par téléphone n'est possible.

En cas d'annulation de votre part, aucun remboursement ne sera effectué sans justificatif médical.

JOURNÉE LIBRE À PARIS Samedi 27 juin 2026

En ce début d'été, la commission Voyage Culture vous propose une journée libre à Paris : une occasion idéale pour flâner, découvrir, savourer... et surtout profiter à votre rythme !

Une journée, mille possibilités !

Paris ne se visite jamais deux fois la même façon. Selon vos envies du moment, vous pourrez :

- >> Admire la majestueuse Tour Eiffel
- >> Vous émerveiller devant les chefs-d'œuvre du Musée du Louvre
- >> Flâner dans les ruelles de Montmartre
- >> Vous détendre au Jardin du Luxembourg
- >> Faire du shopping sur les Champs Élysées
- >> Visiter la Cathédrale Notre-Dame-De-Paris

Culture, gastronomie, balades au bord de la Seine, expositions, terrasses ensoleillées... chacun compose sa journée idéale.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE :

6h : Départ de Laval
(parking de la maison des associations)

10h30 : Arrivée à Paris Montparnasse
(heure approximative en fonction de la circulation)
JOURNÉE LIBRE

20h30 : Reprise du groupe pour retour à Laval

Tarifs :

Adhèrent adulte : 32 €

Adhèrent enfant – 16 ans : 18 €

Non adhérent : 48 €

Inscription au COSEM dans la limite des places disponibles.

Le tarif comprend le transport aller – retour de Laval.

Règlement par carte bancaire ou chèque. Si vous réglez en chèque, celui-ci sera encaissé au moment de la sortie. Possibilité de régler en plusieurs fois.

Les mineurs doivent obligatoirement être accompagnés d'un majeur.

Le tarif adhérent est appliqué au bénéficiaire ainsi qu'au conjoint(e) et enfant à charge.

Aucune réservation par téléphone n'est possible.

En cas d'annulation de votre part, aucun remboursement ne sera effectué sans justificatif médical



JOURNÉE AU PUY DU FOU Samedi 17 octobre 2026

Le 17 octobre, offrez-vous une parenthèse hors du temps au cœur de l'Histoire et de l'émotion !

La commission Voyage Culture vous propose une journée exceptionnelle au **Puy du Fou**, élu à plusieurs reprises meilleur parc d'attractions du monde, pour vivre des spectacles grandioses... et terminer en beauté avec le féerique spectacle nocturne Les Noces de Feu.

● Une journée inoubliable au Puy du Fou

Bien plus qu'un parc d'attractions, le Puy du Fou est une véritable machine à remonter le temps. Vikings surgissant de l'eau, gladiateurs dans l'arène, chevaliers et mousquetaires... Chaque spectacle est une immersion spectaculaire portée par des centaines d'acteurs, des décors monumentaux et des effets spéciaux à couper le souffle.

Flânez également dans les villages d'époque, profitez des animations et laissez-vous surprendre à chaque détour de chemin.

● Un final magique avec les Noces de Feu

À la tombée de la nuit, place à la poésie et à la magie...

Sur le lac, danseurs et décors surgissent de l'eau dans une mise en scène féerique mêlant musique, projections et jeux de lumière.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE :

6h : Départ de Laval
(parking de la maison des associations)

9h : Arrivée au parc
(heure approximative en fonction de la circulation)

JOURNÉE LIBRE

20h45/21h : Spectacle nocturne "Les Noces de Feu"
(Durée : 30 minutes)

21h30/21h45 : Reprise du groupe pour retour à Laval

Inscription au COSEM dans la limite des places disponibles.

Le tarif comprend le transport ainsi que l'entrée au parc et le spectacle nocturne.

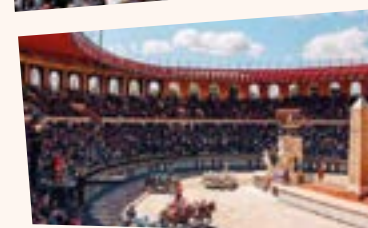
Règlement par carte bancaire ou chèque. Si vous réglez en chèque, celui-ci sera encaissé au moment de la sortie. Possibilité de régler en plusieurs fois.

Les mineurs doivent obligatoirement être accompagnés d'un majeur.

Le tarif adhérent est appliqué au bénéficiaire ainsi qu'au conjoint(e) et enfant à charge.

Aucune réservation par téléphone n'est possible.

En cas d'annulation de votre part, aucun remboursement ne sera effectué sans justificatif médical.



Tarifs :

Adhèrent adulte : 55 €

**Adhèrent enfant
de 3 à 11 ans : 36 €**

Non adhérent adulte : 69 €

Non adhérent enfant : 40 €



CROSS CORPO COSEM / CRÉDIT MUTUEL

Dimanche 1^{er} mars 2026

Le cross Cossem – Crédit Mutuel est venu clôturer la saison de cross corpo le dimanche 1^{er} mars 2026 sur le site du Crédit Mutuel et dans le quartier du Bourny. Le soleil était au rendez-vous et cette matinée fut très agréable pour les coureurs venus très nombreux (988 participants au total - un record pour ce cross de fin de saison) et les bénévoles de nos deux associations. Un grand merci à Morgane et Véronique pour toutes les démarches préparatoires et à la trentaine de bénévoles qui ont contribué à l'organisation et la réussite de ce rendez-vous annuel. Notre présidente Laurence Gaubert a accompagné Monsieur Chanfi (conseiller municipal) pour la remise des récompenses.

Rendez-vous l'année prochaine sur le site de l'Aubépin !

Christian Perrier

RÉSULTAT CROSS

**Dimanche
1^{er} mars
2026**



Merci à nos bénévoles. Sans leur aide, cette manifestation ne pourrait tout simplement pas avoir lieu. Un grand merci à Christian qui a géré la partie administrative et à Rémy pour son coup de main les jours précédents ainsi que le jour J.

Merci à nos coureurs qui ont porté les couleurs du COSEM tout au long de cette saison !

Cross court (6.4 km) – 153 participants

79^{ème} – RIUS Jean-Marie 00:38:27

Cross long (12.8 km) – 835 participants

119^{ème} – ROUSSEAU Christophe 00:53:20

370^{ème} – BOILEAU Roger 01:01:56

415^{ème} – MANSON Stéphane 01:03:28

417^{ème} – THIAUX Yohann 01:03:29

434^{ème} – HOUDIN Anthony 01:04:16

573^{ème} – LOUPY Serge 01:08:23

582^{ème} – DOUBEL Sonia 01:08:43

637^{ème} – CORMIER Luc 01:10:51

642^{ème} – RICHE Patricia 01:11:01

643^{ème} – THOMAS Vincent 01:11:02

718^{ème} – BESCHER Léa 01:13:57

721^{ème} – GEORGET Joël 01:14:00

752^{ème} – BRAULT Jacques 01:16:01

816^{ème} – ROUSSEAU Isabelle 01:22:30

