

LES ACTIVITÉS SPORTIVES

ORGANISÉES PAR LE SIVOM VAL DE BANQUIÈRE
EN PARTENARIAT AVEC LA COMMUNE DE LA TRINITÉ

PROGRAMME
2019
2020



PETITE ENFANCE

Moins de 3 ANS – BABY GYM

(Activité Parents / Enfants)

Proposer des activités gymniques, motrices et ludiques en famille

Samedi au Palais des sports de La Trinité
de 9 h à 11 h (séance de 45 mn maximum)

3 / 5 ANS – EVEIL SPORT

Découverte d'activités motrices
diversifiées sous formes de cycles

Mercredi au Palais des sports de La Trinité

de 9 h à 9 h 45 pour les 3 ans

de 10 h à 11 h pour les 4 ans

de 11 h à 12 h pour les 5 ans



ENFANTS - JEUNES ADOLESCENTS

EN SOIRÉE

ESCALADE LE MARDI

Découverte, initiation et perfectionnement
de 7 à 12 ans, de débutants à
Mousquetons d'Or



Mardi de 17 h à 18 h 30 débutants (modulable en juin)

Mardi de 18h30 à 20 h confirmés

(modulable selon les périodes)

Mur d'escalade du Palais des sports de La Trinité

Site d'escalade « La Carrière » et sites extérieurs

Les temps forts: Samedi escalade en famille,

Évaluation en fin d'année «Les Mousquetons»

LE MERCREDI

6 / 7 ANS – INI SPORT

Initiation aux sports traditionnels
de 9 h à 11 h (modulable)

Accueil : Palais des sports
de La Trinité ou sur le lieu d'activité



8 / 11 ANS (élémentaire) – MULTI SPORTS

Découverte d'activités, initiation pluridisciplinaire sous
forme de cycles, pratiques innovantes, sports collectifs,
sports de nature, vélo, kayak...

de 14 h à 16 h (modulable)

Accueil : Palais des sports de La Trinité ou sur le lieu d'activité

TARIFS SOIRÉES ET MERCREDIS 65 € à l'année

LE SKI

En partenariat avec le Service Enfance et le Service Jeunesse
Activités déclarées en Accueil de loisirs ou en séjour de
vacances (Contrat Enfance Jeunesse)

LES SORTIES DU MERCREDIS SKI : Découverte, initiation
pour les 7 / 11 ANS (élémentaire) - de débutants à la
préparation de la 2ème étoile (Test des «Marmottes»)
De Janvier à Mars 2020 - Nombre de places limitées

SEJOURS SKI de débutants à confirmés

- 7 / 11 ANS : Élémentaire – SKI

Inscription au Palais des sports de La Trinité

- 12 / 14 ANS : Collège – SKI / SURF

Inscription au Service Jeunesse

- 15 / 17 ANS : Lycée – SKI / SURF

Inscription au Service Jeunesse



LES SAMEDIS 3 sorties :

11 / 17 ANS – SKI / SURF : Inscription au Service
Jeunesse - Pratique de loisirs pour les jeunes

LES VACANCES

En partenariat avec le Service Enfance et le Service Jeunesse. Activités déclarées en Accueil de loisirs ou en séjour de vacances (Contrat Enfance Jeunesse)

STAGES SPORTIFS Toussaint, hiver, printemps, été
Découverte des milieux naturels (mer / montagne)
Découverte et initiation aux Sports de Nature

ATTENTION

Votre enfant doit être couvert par une assurance responsabilité civile individuelle et extra-scolaire

ADULTES

ESPACE FITNESS

Accès à la salle de Renforcement musculaire
de cardio training et de musculation
Cours collectifs de Fitness
Avec encadrement diplômé

TARIFS

8 € par jour - 32 € par mois
85 € par trimestre - 285 € par an

Inscriptions Toute l'année

Sans engagement
et sans frais de dossier



“



”
ESPACE FITNESS

PALAIS DES SPORTS

SENIORS

RETRAITÉ (À PARTIR
DE 60 ANS)

Permettre aux seniors de conserver une pratique physique de loisir et d'entretien dans une ambiance conviviale. Activités dans le cadre du programme Sport Santé Bien-être Seniors 06.

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Mardi de 11 h à 12 h

Vendredi de 11 h à 12 h

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Vendredi de 10 h à 11 h avec appareils

PROMENADE PÉDESTRE ET MARCHÉ NORDIQUE

Accessible à tous

Lundi après-midi de 13 h 30 à 17 h (modulable)

RANDONNÉE PÉDESTRE ET RAQUETTES À NEIGE

Marcheurs répartis en 2 groupes de niveaux

Jeudi de 7 h 30 à 18 h (modulable)

LES TEMPS FORTS

Mini-séjours – 3 jours (mai 2020)

Journées à thème : Faune – Flore . . .

Journées exceptionnelles : Randonnée alpine, vélo et marche

TARIFS

Gym d'entretien /
renforcement musculaire,

45 € / période

Promenade pédestre 6 € par sortie

Randonnée pédestre 12 € par sortie

Tarifification dégressive établie en fonction
d'un barème de ressources

Pour information : le CCAS propose
une séance de gymnastique douce
«Équilibre & prévention des chutes»
L'accès à un parcours d'incitation
à la marche / coaching personnalisé



ANIMATIONS FAMILIALES SPORT & NATURE

Permettre de vivre des activités de pleine nature en famille : les samedis

- DÉFIS DANS LA VILLE 28 septembre 2019
- RANDONNÉE AVEC LES ÂNES 12 octobre 2019
- VISITE DE LA RÉSERVE DES BISONS EN RANDONNÉE RAQUETTES À NEIGE 1 janvier 2020
- SKI DE FOND - RAQUETTE À NEIGE 7 mars 2020
- SORTIE «AVENTURE» PARCOURS CORDE ET ORIENTATION (DÉBUTANT ET CONFIRMÉ) 4 avril 2020
- KAYAK, PADDLE ET PLANCHE À VOILE 20 juin 2020

TARIFS : 10 ou 12€ pour les adultes (suivant les sorties) / 5 € pour les enfants



MODALITÉS

RETRAIT DES DOSSIERS À PARTIR DU 15 JUILLET

INSCRIPTIONS ENFANTS, ADOS ET SENIORS
À PARTIR DU 2 SEPTEMBRE
DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES

DÉBUT DES COURS : 9 Septembre

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :
Palais des sports de La Trinité
rue Jean Michéo, 06340 La Trinité
tél : 04 92 00 72 90