

# LES ACTIVITÉS SPORTIVES

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

PROGRAMME  
2022  
2023



20  
TERRE  
DE JEUX  
24

Pôle Animation du Territoire  
Service des Sports



VILLE DE  
**LA TRINITÉ**  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

# ENFANTS - JEUNES ADOLESCENTS

## ATTENTION

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

## LE MERCREDI

### 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 (2019)
- de 10 h à 10 h 45 pour les 4 ans (2018)
- de 11 h à 12 h pour les 5 ans (2017)

### 6 / 8 ANS – INI SPORT

Initiation aux sports traditionnels :

gymnastique, athlétisme, sports collectifs, tir à l'arc,  
trottinette, vélo, escalade...

- de 9 h à 10 h 30  
pour les 6 / 7 ans (2015-2016)
- 10 h 30 à 12 h  
pour les 7 / 8 ans (2014-2015)

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



### 9 / 11 ANS (2013-2011) *élémentaire* – MULTI SPORT

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 : à partir de 70 € à l'année  
(en fonction du quotient familial)**

## STAGES SPORTIFS

Automne, hiver, printemps

Découverte des milieux naturels (mer / montagne)

- Découverte et initiation aux Sports de Nature (escalade, VTT, kayak....), stage à thème (jeux olympiques...)
- Éveil moteur pour les petits (draisienne, parcours gymnique...)

formule de 2 à 5 jours

**3/11  
ANS**

## LE SKI

En partenariat avec le Service Loisirs Éducatifs (Mairie de La Trinité) 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 ESF)

De Janvier à Mars 2023 - Nombre de places limité

Inscriptions au guichet famille

Mairie de La Trinité

### 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



# ADULTES

À PARTIR DE  
16 ANS



## ESPACE FITNESS

## PALAIS DES SPORTS

Accès à la salle de Renforcement musculaire  
de cardio training et de musculation

Cours collectifs de Fitness

Avec encadrement diplômé

### TARIFS

8 € par jour

29 € par mois

20 € par mois pour les 16 / 17 ans  
en accès limité (cours collectifs et  
musculation encadrée)

20 € par mois pour les étudiants

### Inscriptions

Toute l'année / Sans engagement et sans frais de dossier



## TOUS PUBLICS

« PARCOURS SPORT-SANTÉ » Activité Physique Adaptée

Le « Parcours Sport-Santé » s'adresse aux personnes  
désirant pratiquer une activité physique adaptée à leur  
état de santé et à leur condition physique.

Bilan de forme - Programme personnalisé - Suivi

régulier d'un éducateur sportif.

tél : 06 25 86 57 88



**GRATUIT**

# 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 – en octobre 2022 et mai 2023

Journées à thème : Faune – Flore . . .

Journées exceptionnelles : Randonnée alpine

## TARIFS

Gym d'entretien /renforcement musculaire,

À partir de 50 € / période

\*\*\*\*\*

Promenade pédestre à partir de 5 € /sortie

Randonnée pédestre à partir 10 € /sortie

Tarifcation dégressive établie en fonction

d'un barème de ressources

Information Seniors :

le CCAS propose une séance

de gymnastique douce

Atelier Équilibre et 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. Un programme étalé sur les saisons avec des contenus riches et variés pour toute les tranches d'âge : ex: Randonnée, astronomie, raquettes à neige, géologie, parcours imaginaires pour les plus petits...

Activités ponctuelles : Informations sur le groupe Facebook « les activités sportives du SIVoM Val de Banquière »

Tarif : 12 € / adultes et 7€ / enfants

## MODALITÉS

RENSEIGNEMENTS ET RETRAIT DES DOSSIERS  
À PARTIR DU 22 AOÛT :

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

HORAIRES :

DU LUNDI AU VENDREDI 8H30 À 12H - 13H À 17H  
(MERCREDI JUSQU'À 18H)

**POUR LES ENFANTS :**

Préinscription sur le portail famille ou au secrétariat à partir du jeudi 1<sup>er</sup> septembre

**POUR LES SENIORS :**

Inscriptions au secrétariat à partir du 22 août

DÉBUT DES COURS : 12 SEPTEMBRE

Tout dossier incomplet ne pourra être enregistré

INSCRIPTIONS DANS LA LIMITE DES PLACES DISPONIBLES

Pas de cours durant les vacances scolaires