

LES ACTIVITÉS SPORTIVES

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

PROGRAMME
2020
2021



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 10 h 45 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 : Démonstration d'escalade (mini compétition), Évaluation en fin d'année «Les Mousquetons»

LE MERCREDI

6 / 7 ANS – INI SPORT

Initiation aux sports traditionnels

de 9 h à 10 h 30 pour les 6 ans

10 h 30 à 12 h pour les 7 ans

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 2021 - 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 À PARTIR DE 16 ANS

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

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



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 MARCHE 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 2020 et mai 2021

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

Tarification dégressive établie en fonction
d'un barème de ressources

Pour information : 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

- Randonnée à la découverte des gravures rupestres du Mont Bego 26 septembre 2020
- Défis dans la ville 3 octobre 2020
- Randonnée en raquette nocturne 30 janvier 2021
- Raquette à neige 13 février 2021
- Sortie «Géologie» et randonnée insolite 27 mars 2021
- Parcours imaginaire 17 avril 2021
- Sport nautique (paddle-kayak) 26 juin 2021

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



MODALITÉS

RETRAIT DES DOSSIERS À PARTIR DU 17 AOÛT

INSCRIPTIONS ENFANTS, ADOS ET SENIORS
À PARTIR DU 1^{ER} 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