

# LES ACTIVITÉS SPORTIVES

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

PROGRAMME  
2021  
2022



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 (2018)
- de 10 h à 10 h 45 pour les 4 ans (2017)
- de 11 h à 12 h pour les 5 ans (2016)

### 6 / 8 ANS – INI SPORT

Initiation aux sports traditionnels :

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

- de 9 h à 10 h 30  
pour les 6 / 7 ans (2014-2015)
- 10 h 30 à 12 h  
pour les 7 / 8 ans (2013-2014)

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



### 9 / 11 ANS (2009-2012) *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

Toussaint, hiver, printemps  
Découverte des milieux naturels  
(mer / montagne)

Découverte et initiation aux Sports de Nature  
(escalade, VTT, kayak....)  
formule de 2 à 5 jours

**NOUVEAU  
!!!!!!**

## 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 2022  
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



# “ 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

## SPORT SUR ORDONNANCE

Orientation et suivi individualisé pour les personnes  
souffrant de maladie chronique sur prescription du  
médecin.



# 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 septembre 2021 et mai 2022

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

## PROGRAMME SPORT SANTÉ SENIORS

Parcours médico-sportif  
pour les seniors avec  
entretien et suivi  
individuel



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 à l'écoute du brame du cerf, astronomie, raquette à neige, géologie, parcours imaginaires pour les plus petits...

Planning annuel et fiche d'activité détaillée disponible à l'accueil du palais des sports.

Tarif : 12 € / adultes et 7€ / enfants

## MODALITÉS

RETRAIT DES DOSSIERS À PARTIR DU 16 AOÛT

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

DÉBUT DES COURS : 6 Septembre

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