



Saint-Grégoire

SPORT POUR TOUS

#sports #pourtous
#2021/2022



Le service des sports

Il a pour mission le développement et la promotion du sport pour tous. Il gère l'école multisports, le sport loisirs adultes et le projet Sport Santé Seniors. Les éducateurs sont présents dans les écoles, sur le temps du périscolaire et à la Résidence Bellevue. Il est un soutien actif à tous les partenaires (Education Nationale, associations sportives...) pour le développement d'activités régulières ou exceptionnelles. Ce service coordonne la mise à disposition pour les associations sportives grégoriennes des moyens municipaux : équipements, salles, ... et met en place des évènements tels que la journée Vis mon Sport, la rando grégo challenge scolaire...

Les éducateurs sportifs

RONDIN Joachim

Référent du service des Sports.

Missions :

- Coordination et gestion de l'Ecole Municipale des Sports, du sport loisir adultes et du projet Sport Santé Seniors.

Diplômes :

- ETAPS : Educateur Territorial des Activités Physiques et Sportives
- Licence STAPS Management du Sport
- BP JEPS : Brevet Professionnel des Activités Physiques et Sportives
Option : Directeur d'Accueil de Loisirs et de stages sportifs
- BEF : Brevet d'Entraîneur de Football



SAUVEE Antoine

Educateur sportif du service des Sports

Missions :

- Planification, préparation et animation des séances pour l'ensemble de l'école multisports
- Planification, préparation et animation des séances du sport loisir adultes
- Planification, préparation et animation des séances Sport Santé Seniors.

Diplôme :

- BP JEPS : Brevet Professionnel des Activités Physiques et Sportives,
Option : Directeur d'Accueil de Loisirs et de stages sportifs



Ecole municipale des sports

L'école Municipale des Sports (EMS) est une initiative de la ville de Saint-Grégoire à destination des **enfants âgés de 3 à 10 ans**. Elle est organisée par le service des Sports, les activités ont lieu dans les différentes installations sportives de la ville (Cosec, Ricoquais et Salle Motricité de l'école Paul-Emile Victor) et sont encadrées par des éducateurs diplômés brevetés d'Etat. La vocation de cette école est d'initier, d'éduquer et de transmettre le goût et les valeurs du sport telles que l'effort, le respect, la coopération...

Proposée sur différents créneaux du lundi au samedi, l'approche de l'EMS se limite à l'initiation et la découverte, mais ne prépare en aucun cas à la compétition. Elle n'entre pas en concurrence avec les associations de la ville, elle en est complémentaire. Elle a pour objectif de faire découvrir de façon ludique aux enfants un panel de disciplines sportives en lien avec les associations sportives de la ville.

Son fonctionnement permet à l'enfant de s'essayer à différents domaines afin de trouver le sport le plus adapté à ses envies et ses capacités. En effet, l'enfant découvrira un maximum d'activités différentes au cours d'une même année scolaire. L'EMS est une « passerelle » vers le milieu associatif local.

▶ LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

L'objectif de l'EMS n'est pas de sensibiliser les enfants à un sport en particulier, mais de les aider à développer leurs capacités physiques en leur donnant accès à différentes pratiques sportives adaptées à leur âge.

La participation à ces activités permet avant tout d'apprendre à :

- Perfectionner les conduites motrices ;
- Améliorer la sécurité des actions et l'aisance corporelle ;
- Se connaître, connaître les autres et les respecter ;
- Donner le sens de l'effort et de l'éducation collective ;
- Développer l'autonomie, la responsabilité, la solidarité ;

C'est aussi l'occasion de se confronter à différentes situations : jouer en équipe, contre un adversaire, connaître et respecter les règles du jeu, apprécier les règles de sécurité, savoir défier ou être défié, accepter la défaite, etc...

Tarifs :

Tranche 1 :	48 €
Tranche 2 :	48 €
Tranche 3 :	54 €
Tranche 4 :	66 €
Tranche 5 :	72 €
Tranche 6 :	78 €
Tranche 7 :	84 €
Tranche 8 :	90 €
Tranche 9 :	96 €
Tranche 10 :	102 €
Non grégorien :	120 €

▶ ACTIVITÉS

Petite section (nés en 2018)

Parcours motricité
Jeux de sauts
Activité athlétiques
jeux de lancer / adresse
Jeux d'opposition
Vélo
Activités et jeux roulants

**Mercredi 10h / 11h,
salle DOJO (Cosec)**

en partenariat avec l'ALSH

Moyenne et grande section (2017 - 2016)

Activités gymniques
Jeux d'orientation
Jeux de sauts et de lancer
Activité athlétiques
Activités et jeux roulants
Vélo

**Mercredi
10h/11h (en partenariat avec l'ALSH)
et 11h/12h
salle parquet (Cosec)**

CP - CE1 (2015 - 2014)

Basket
Handball
Jeux de raquettes
Athlétisme
Volley

Ultimate
Football
Hockey

**Mardi
17h / 18h
salle bleue (Ricoquais)**

CE2 - CM2 (2013 - 2011)

Handball
Basket
Rugby
Hockey
Volley

Badminton
Tennis de table
Athlétisme

**Lundi
17h - 18h
salle H (Cosec)**

Sports loisirs adultes

L'objectif est la découverte de la pratique du sport au rythme de chacun sous forme de cycle multisports avec une approche ludique.

▶ LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

La participation à ces activités permet avant tout de :

- Pratiquer des activités physiques et sportives ;
- Aborder l'activité sportive avec une démarche de progression ;
- Découvrir des activités par le biais de 3 séances pour une discipline ;
- Répondre aux désirs des adultes de pratiquer une activité sans contrainte.

**ADULTES Grégoriens
102 €**

**ADULTES Non Grégoriens
144 €**

*POSSIBILITÉ D'UNE AIDE PAR LE BIAIS DU CCAS.
SE RENSEIGNER AUPRÈS DU SERVICE SPORTS.*

▶ ACTIVITÉS

Volley Ball
Ultimate
Badminton
Gouriel
Handball
Escrime
Jeux collectifs

Tchoukball
Base-ball
Sports de raquette
Molky
Rugby flag
Floorball
Kin-ball

**Lundi
19h - 20h30
Cosec,
rue Paul-Emile Victor**

Projet 4 S : la forme à tout âge !

Saint-Grégoire Sport Santé Seniors

Parce que bouger est essentiel pour se maintenir en forme, la Ville a mis en place le projet « Saint-Grégoire, Sport, Santé, Seniors » (4S), pour les plus de 75 ans. Au programme gym adaptée et Aquasénior au centre aquatique une fois par semaine.

LE SPORT ADAPTÉ AUX SENIORS

D'après une enquête réalisée par le service Bien Vieillir en juin 2015 auprès des Grégoriens de + de 75 ans

- 88% des Grégoriens souhaitent rester vivre le plus longtemps à domicile
- 39% d'entre vivent dans une maison avec un étage minimum
- 25% vivent dans un logement non adapté
- 33% pratiquent une activité physique et 46% ont arrêter d'exercer.

LES OBJECTIFS DE LA VILLE

- Etablir un plan d'action « Sport Santé Prévention Senior »
- Maintenir l'autonomie à domicile
- Permettre aux seniors de rester actifs
- Développer le capital santé de chacun

LES BÉNÉFICES POUR LE SENIOR

- Solliciter ses ressources pour gérer au mieux son quotidien
- Donner du sens à son investissement corporel
- Acquérir et améliorer des habitudes de vie
- Apprendre à mieux connaître son corps
- Réduire les risques de chutes

Marche à pied : renforcement, tonicité musculaire

- séance :
vendredi : 9h30 - 10h30 - Départ du CAF
- Public visé :
Grégoriens autonomes nés avant 1950
- Effectif : 12 personnes

- Impacts thérapeutiques et physiques par une marche hebdomadaire à votre rythme. Des exercices de tonicité musculaires vous seront proposés.
- Impacts social : outre la pratique physique, notre action a aussi pour but de se faire rencontrer les gens et de créer un véritable rendez vous hebdomadaire.

**TARIF PAR TRIMESTRE
32 EUROS**

*POSSIBILITÉ D'UNE AIDE PAR LE BIAIS DU CCAS.
SE RENSEIGNER AUPRÈS DU SERVICE SPORTS.*

*Les tarifs en vigueur, fixé par le Conseil Municipal, sont en cours de validation

Gym douce au CAF

- Lundi : 14h30 - 15h30 et 15h30 - 16h30
- Public visé :
Les Grégoriens autonomes nés avant 1950
- Effectif : 12 personnes / groupe

- Impacts thérapeutiques et physiques par des exercices de renforcements musculaires, de souplesses articulaires et de cardiorespiration.
- Impacts social : outre la pratique physique, notre action a aussi pour but de se faire rencontrer les gens et de créer un véritable rendez vous hebdomadaire.

**TARIF PAR TRIMESTRE
39,15 EUROS**

*POSSIBILITÉ D'UNE AIDE PAR LE BIAIS DU CCAS.
SE RENSEIGNER AUPRÈS DU SERVICE SPORTS.*

Aquasénior à la piscine SPADIUM

- Mercredi : 9h30 - 10h15
- Public visé :
Les Grégoriens autonomes nés avant 1950
- Effectif : 18 personnes

- Objectif :
Renforcer les muscles en dxouceur puis les relaxer par l'effet massant de l'eau
Entretenir le physique et la souplesse
Tonifier la ceinture abdominale, les cuisses et les fessiers.
- Impacts social :
Outre la pratique physique, notre action a aussi pour but de se faire rencontrer les gens et de créer un véritable rendez vous hebdomadaire.

**TARIF PAR TRIMESTRE
69.36 EUROS**

*POSSIBILITÉ D'UNE AIDE PAR LE BIAIS DU CCAS.
SE RENSEIGNER AUPRÈS DU SERVICE SPORTS.*



SERVICE DES SPORTS

HÔTEL DE VILLE

BP 96 232

35762 SAINT-GRÉGOIRE CEDEX

TÉL : 02 99 23 67 01

MAIL : a.sauvee@saint-gregoire.fr

www.saint-gregoire.fr