



Saint-Grégoire

sport pour tous

#sports #pourtous
#2022/2023



Le service des sports

Le sport pour tous

Il a pour mission le développement et la promotion du sport pour tous. Il gère l'école multisports, le sport loisirs adulte 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 (éducation 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, salle... et met en place des évènements tels que la journée Vis mon Sport, la rando grégo challenge scolaire...

Les éducateurs



Antoine
SAUVÉE

Référent du service des sports

Missions :

- Coordination et gestion de l'école municipale des sports, du sport loisir adulte et du projet sport santé seniors.

Diplôme :

- BP JEPS : brevet professionnel des activités physiques et sportives, option : directeur d'accueil de loisirs et de stages sportifs



Thibault
LEPERCHOIS

Educateur sportif 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 adulte et Sport santé seniors.

Diplôme :

- BP JEPS : brevet professionnel des activités physiques et sportives

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-Émile Victor) et sont encadrées par des éducateurs diplômés brevetés d'État.

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...

Tarifs :

Tranche 1 :	48,96 €
Tranche 2 :	48,96 €
Tranche 3 :	55,08 €
Tranche 4 :	67,32 €
Tranche 5 :	73,44 €
Tranche 6 :	79,56 €
Tranche 7 :	85,68 €
Tranche 8 :	91,80 €
Tranche 9 :	97,92 €
Tranche 10 :	104,04 €
Non Grégorien :	122,40 €

Activités

Petite section

(nés en 2019)

Groupe de 16
enfants maximum

Parcours motricité
Jeux de sauts
Activités 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

(2018 - 2017)

64 enfants
divisés en
4 groupes

Activités gymniques
Apprentissage sports collectifs
Jeux de sauts et de lancer
Activités athlétiques
Activités sport de raquette
Vélo

Mercredi

10h / 11h et 14h45 / 15h45 (exclusif ALSH)

et 11h / 12h

salle parquet (Cosec)

CP - CE1

(2016 - 2015)

Groupe de 16
enfants maximum

Basket
Handball
Jeux de raquette
Athlétisme

Volley
Ultimate
Football
Hockey

Mardi

17h / 18h

salle bleue (Ricoquais)

CE2 - CM2

(2014 - 2012)

Groupe de 16
enfants maximum

Handball
Basket
Rugby
Hockey

Volley
Badminton
Tennis de table
Athlétisme

Lundi

17h - 18h

salle H (Cosec)

Sport loisirs adultes

L'objectif est la découverte de la pratique du sport au rythme de chacun sous forme de cycles 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.

Activités

Volley-ball
Ultimate
Badminton
Gouret
Handball
Escrime
Jeux collectifs

Tchoukball
Base-ball
Sports de raquette
Molky
Flag-rugby
Floorball
Kin-ball

Lundi
19h - 20h30
Cosec
rue Paul-Émile Victor

Tarifs

ADULTES Grégoriens
104,04 €

ADULTES Non Grégoriens
146,88 €

*Possibilité d'une aide
par le biais du **CCAS**.
Se renseigner auprès du
service sports.*

Projet 4S : 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, Séniors » (4S), pour les plus de 75 ans. Au programme gym adaptée et Aquasenior 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 eux vivent dans une maison avec un étage minimum
- 25% vivent dans un logement non adapté
- 33% pratiquent une activité physique et 46% ont arrêté d'exercer.

Projet 4 S : la forme à tout âge !

LES OBJECTIFS DE LA VILLE

- Établir 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 chûtes

Activités

Marche à pied : renforcement, tonicité musculaire

Séance :
Vendredi : 9h30 - 10h30
Départ du CAF

Impacts thérapeutiques et physiques par une marche hebdomadaire à votre rythme. Des exercices de tonicité musculaire vous seront proposés.

Public visé :
Grégoriens autonomes
nés avant 1950

Impacts sociaux : outre la pratique physique, notre action a aussi pour but que les gens se rencontrent et créer un véritable rendez-vous hebdomadaire.

Tarif

32,64 EUROS
/TRIMESTRE

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

Effectif

12 personnes

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

Gym douce au CAF

Séance :
Lundi : 14h30 - 15h30 et
15h30 - 16h30

Impacts thérapeutiques et physiques par des exercices de renforcement musculaire, de souplesse articulaire et de cardiorespiration.

Public visé :
Grégoriens autonomes
nés avant 1950

Impacts sociaux : outre la pratique physique, notre action a aussi pour but que les gens se rencontrent et créer un véritable rendez-vous hebdomadaire.

Tarif

40,73 EUROS
/TRIMESTRE

Effectif

12 personnes

Possibilité d'une aide par le biais du CCAS.
Se renseigner auprès du service des sports.

Aquasénior à la piscine SPADIUM

Séance :
Mercredi : 9h30 - 10h15

Objectif : Renforcer les muscles en douceur 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.

Public visé :
Grégoriens autonomes
nés avant 1950

Impacts sociaux : outre la pratique physique, notre action a aussi pour but que les gens se rencontrent et créer un véritable rendez-vous hebdomadaire.

Tarif

72,16 EUROS
/TRIMESTRE

Effectif

18 personnes

Possibilité d'une aide par le biais du CCAS.
Se renseigner auprès du service des 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