



**Pratiquez
votre**

sport

**Saison
2024-25**



www.ocgif.com



[olympique_club_giffois](https://www.instagram.com/olympique_club_giffois)



[Olympique Club Giffois](https://www.facebook.com/Olympique.Club.Giffois)

ATHLÉTISME



Bruno VETTICOZ, Tél: 06 07 36 60 33

Entraînements au stade municipal

École 6/10 ans

- Mercredi : 14h30-16h

Benjamins/Minimes loisirs

- Mercredi et vendredi : 18h15 -20h

Benjamins/Minimes compétition

- lundi - mercredi - vendredi : 18h15 - 20h
- mardi : 18h00 - 20h

Cadets à Séniors Sprint

- lundi - mardi - mercredi - vendredi : 18h15 - 20h15

Cadets à Séniors Demi Fond

- mardi - jeudi : 18h45 - 20h dimanche : 10h - 12h

Adultes running

- mardi : 19h - 20h30 jeudi : 19h30 - 21h
- dimanche : 9h30 - 11h

Cotisations

- **École d'athlétisme, Poussins** : 240€
- **Benjamins et minimes** : 250€
- **Cadets Juniors Espoirs Séniors** : 275 €
- **Adultes Running** : 245€

BASKET



ocgif.basket.inscription@gmail.com

Yves MOUCHEL, Tél : 06 16 96 70 04

Entraînements :

- Lundi au vendredi : 17h-22h30
- Mercredi : 10h-13h, 16h-22h30
- Samedi : 9h-12h30

Gymnases Centre, Goussons, Courcelle et Moulon

Mini basket (<9ans) :

- Samedi matin gymnase centre

Compétitions :

- Samedi après-midi et dimanche

Contacts soirs et week-ends au gymnase du centre

Cotisations (masculin et féminin)

- **Catégories avec entraînement, sans compétitions** : 170€
- **Toutes les autres catégories** : 225€
- **Cadets JU_ES_SE** : 270€
- **Tarif famille** : 2ème licence ; -15€ / 3ème licence et + ; -30€

BADMINTON



www.badagif.com

badagif@gmail.com

Jeunes :

- **Lundi** : 17h45-20h00 - Courcelle
entraînements jeunes sélectionnés
- **Mercredi** : 12h-13h30 - Moulon
entr. collectif minibads/poussins
- **Mercredi** : 16h-17h30 - Feuillarde
entr. collectif benjamins/min./cadets débutants
- **Mercredi** : 17h30-19h - Feuillarde
entr. collectif benjamins/min./cadets intermédiaires
- **Jeudi** : 17h-19h - Moulon
entr. collectif benjamins/min./cadets débutants
- **Vendredi** : 17h30-18h45 - Goussons
entr. collectif poussins/min. débutants/ benjamins
- **Vendredi** : 18h45-20h - Goussons
entr. collectif benjamins/min./cadets intermédiaires
- **Samedi** : 9h30-10h30 - Courcelle
entr. collectif minibads/poussins
- **Samedi** : 10h30-11h30 - Courcelle
entr. collectif poussins/benjamins

Adultes :

- **Vendredi** : 20h - 22h30 - Goussons

Adultes loisirs :

- **Mercredi** : 19h - 22h30 - Feuillarde
- **Jeudi** : 17h - 19h - Groupe scolaire Moulon
- **Vendredi** : 20h - 22h30 - Goussons
- **Samedi** : 10h30 - 13h30 - Courcelle

Adultes encadrés :

1er Niveau :

- **Lundi** : 20h30 - 22h30 - Groupe scolaire Moulon
- **Mercredi** : 19h - 22h30 - Complexe Moulon

Confirmés :

- **Mardi** : 20h - 22h30 - Courcelle
- **Jeudi** : 20h - 22h - Complexe Moulon

Avancés :

- **Lundi** : 20h30 - 22h30 - Groupe scolaire Moulon

Handibad :

- **Lundi** : 17h45 - 19h15 - Courcelle

Jeu libre parents/enfants :

- **Samedi** : 10h30 - 13h30 - Courcelle

Cotisations :

Minibads : 200€

Encadrés (jeunes/adultes) : 260€

Adultes libres : 180€

Parents : 70€ / **Réductions étudiants/familles** :

-25%

BOXE



boxe_thai@ocgif.com
06 74 05 90 74

Pour les 12 ans à 16 ans

- Lundi : gymnase de la plaine (Chevry) de 18h30 à 20h00
- Mercredi : gymnase Courcelle au dojo 19h30 à 21h00

A partir de 17 ans à +

- Lundi : gymnase de la plaine (Chevry) de 20h00 à 21h30
- Mercredi : gymnase Courcelle dojo 21h00 à 22h30

Cotisations : 280€

CYCLOTOURISME



Jean-Luc LECUYER - 06 25 57 22 37
www.ccvc91.blogspot.fr

Rendez-vous au **Parking Coupières le dimanche**
pour deux groupes : **Départs entre 8 et 9 heures.**
(Cf blog pour circuits et horaires)

Sorties Route ou Gravel 2 samedis matin par mois.
Cotisations : à partir de 78€

DANSE MODERN JAZZ



Secrétariat : 06 73 30 28 22 / 06 30 08 02 78
ocgif.danse@gmail.com

Espace sportif du centre

- lundi : 17h30 - 19h00 (**11-14 ans**)
- lundi : 19h00 - 20h30 (**Ados 15-17 ans**)
- lundi : 20h30 - 22h00 (**Adultes**)

Cotisations : 270€

ESCRIME



ocgifescrime@gmail.com

site : <https://ocgifescrime.sportsregions.fr>

Gymnase des Sablons

- **Lundi** : 18h30 - 19h30 : à définir
19h30 - 21h : M17 + Adultes
- **Mercredi** : 18h30 - 19h30 : M11 + M13 + M15
19h30 - 21h : Compétitions Assauts
- **Vendredi** : 17h30 - 18h45 : M7 + M9
18h45 - 20h : M11 + M13 + M15
20h - 21h30 : M17 + Adultes

Suite Escrime

Cotisations :

M7 / M9 : Giffois : 335€ / Non-Giffois : 360€

Autres : Giffois : 375€ / Non-Giffois : 390€

Réduction 15€ à partir du **2ème membre** de la famille

FOOTBALL



renard.p@bbox.fr

U6/U7 :

- Samedi 14h - Terrain d'honneur

U8/U9 :

- Mercredi 14h - 15h30 et Samedi 10h - Gif centre ou extérieur

U10/U11 :

- Lundi : 18h30 - 20h15 - Courcelle et Jeudi 18h30 - 20h15 - Gif centre

U12/U13 :

- Lundi : 18h30 - 20h15 - Gif centre et Mercredi : 17h - 18h30 - Courcelle

U14 :

- Lundi : 18h30 - 20h30 - Courcelle et Mercredi 16h - 18h - Gif centre

U16 :

- Mercredi : 20h30 - 22h - Courcelle et Vendredi : 18h30 - 20h30 - Courcelle

Séniors :

- Mardi et Jeudi : 20h30-22h30 - Courcelle

Féminines :

- Mercredi et Vendredi : 20h30-22h - Courcelle

GYM ARTISTIQUE FÉMININE



ocgifgymnastique@gmail.com

<https://sites.google.com/view/ocgifgymagres-eveilsportif>

ocgifgymagres-eveilsportif

Cécile SIRAUT, Tél : 06 65 09 29 85

Cours loisirs filles :

Poussines (280€) :

- Mercredi 11h - 12h30 ou 13h - 14h30
ou Samedi 14h30 - 16h ou samedi 16h - 17h30 (Moulon)

Benjamines (280€) :

- Mercredi: 11h-12h30

Benj/Minimes (280€) :

- Mercredi: 14h30-16h ou Samedi 16h-17h30

Ados (280€) :

- Mercredi: 18h30-20h et Samedi 18h-19h30

Perf Senior (360€) :

- jeudi 18h - 21h ou samedi 13h - 16h

Suite gym artistique féminine

Compétitions Filles (cours obligatoires Moulon et/ou Courcelle) :

Performance 8h (550€) :

- lundi 17h30 - 19h30, mercredi 16h - 19h et samedi 13h - 16h

Performance 9h (610€) :

- mercredi 16h - 19h, jeudi 18h - 21h et samedi 13h - 16h

Performance 11h (660€) :

- lundi 17h30 - 19h30, mercredi 16h - 19h, jeudi 18h - 21h et samedi 13h - 16h

Confirmées (410€) :

- lundi: 19h30 - 21h30 mercredi 19h - 21h

Poussines (360€) :

- mercredi 13h - 14h30, samedi 13h - 14h30

Benjamines / minimes (510€) :

- mercredi 14h30 - 16h30 - Vendredi : 17h30 - 19h30

Minimes / cadettes (510€) :

- mardi 19h - 20h30 - mercredi 16h30 - 19h - samedi 16h - 18h30

Access 2 (410€) :

- mercredi 16h - 18h samedi 16h - 18h

Access 1 (360€) :

- mercredi 14h30 - 16h samedi 13h - 14h30

Cours Parkour/FreeStyle :

- **Loisir (270€) :** Lundi ou Jeudi 17h30-19h30
- **Intermédiaire (270€) :** mercredi 19h30 - 21h30
- **Confirmé (410€) :** Lundi 19h30-21h30 et Jeudi: 19h30-21h30

+20 € si adhérents Non Giffois, -5% si plusieurs enfants inscrits

Suite Gym éveil sportif

Petit/Moyen/Grand :

- Mercredi : 9h10 - 10h

Petit :

- Samedi : 10h30 - 11h20

Moyen :

- Samedi : 9h30 - 10h20

Grand :

- Samedi 11h30 - 12h20

Cotisations :

205€ / +20€ pour les non-giffois / -5% si plusieurs enfants inscrits

GYM VOLONTAIRE



gymvolontaire@ocgif.com

Secrétariat : 06 30 08 02 78

Salle polyvalente de Courcelle

- **Lundi** : 19h - 20h et 20h - 21h

- **Vendredi** : 12h - 13h

Parc des sports (plein air)

- **Lundi** : Marche nordique :
10h45 - 12h15 Sport santé débutant / moyen
10h30 - 12h Confirmés / Allure soutenue
- **Mardi** : 9h30 - 10h30 / Mercredi : 9h30 - 10h30
et Jeudi : 9h30 - 10h30
- **Vendredi** : Marche nordique :
9h30 - 11h : Confirmés / Allure soutenue
10h45 - 12h15 : Débutant / Moyen

Gymnase des Sablons

- **Mardi** : 12h15 - 13h15 et 19h - 20h, 20h - 21h
- **Jeudi** : 18h15 - 19h15

Espace sportif du centre

- **Lundi** : 9h - 10h Pilates
15h30 - 16h15 : Gym Adaptée Sénior
16h30 - 17h30 : Gym bien-être
- **Mardi** : 10h45 - 11h45 : Gym Sport Santé Sénior
16h - 16h45 : Gym Adaptée Sénior
17h - 18h, 18h - 19h, 19h - 20h, 20h - 21 : Pilates
- **Mercredi** : 10h - 11h : Gym Santé bien-être
11h - 12h : Gym Santé Sénior
- **Jeudi** : 14h - 15h : Gym Sénior
15h30 - 16h15, 16h30 - 17h15 : Gym Adaptée Sénior
12h15 - 13h15 : Fitness, 17h30 - 18h30 : Pilates
- **Vendredi** : 12h30 - 13h30 : Pilates

GYM ÉVEIL SPORTIF



ocgifgymnastique@gmail.com

<https://sites.google.com/view/ocgifgymagnes-eveilsportif>

ocgifgymagnes-eveilsportif

Cécile SIRault, Tél : 06 65 09 29 85

Gymnase de Courcelle

Parent/bébé (18 à 36 mois) :

- Mardi : 18h - 18h50 ou mercredi : 10h10 - 11h

Petit/Moyen :

- Mardi : 17h - 17h50

Gymnase scolaire du Moulon :

- **Mercredi** : 19h45 - 20h45: renfo musculaire
- **Jeudi** : 12h30 - 13h30 et 19h45 - 20h45 : Fitness

Gymnase des Goussons : **Jeudi 9h - 10h** : Pilates

Salle 13 (derrière La Poste) : **Mardi** : 18h30 - 19h30, 19h30 - 20h30: Pilates

Cotisations :

Individuel : 160€ / Non-giffois : 170€

- Couples : 280 € / Non-giffois : 300€
- Jeunes (12-25 ans) : 85€ / Non-giffois : 95€
- Pilates : 240€ / Non-giffois : 260€
- GAS, GSS et GBE : 150€ (couple 260€) / Non-giffois : 160€ (couple 280€)
- Réduction de 15€ à partir de la 3ème personne

HANDBALL

5891018@ffhandball.net

Jeunes :**Moins de 9 ans (mixte) :**

- Samedi : 13h30 - 15h

Moins de 11 ans (mixte) :

- Mercredi et Vendredi : 17h - 18h30

Moins de 13 ans (masculin) :

- Mercredi et Vendredi : 18h30 - 20h

Moins de 13 ans / moins de 15 ans (féminines) :

- Mercredi : 19h - 20h30 et Jeudi : 19h - 20h30

Moins de 15 ans masculin :

- Lundi : 18h30 - 20h et Jeudi : 18h30 - 20h30

Moins de 18 ans masculin :

- Lundi : 20h - 22h et Jeudi : 20h30 - 22h30

Plus de 16 ans / moins de 18 (féminines) :

- Lundi : 20h - 22h et Mercredi : 20h30 - 22h30

Plus de 16 ans masculin :

- Lundi : 21h - 22h30 et Mercredi : 20h30 - 22h30

Loisirs mixte :

- Jeudi 20h30 - 22h30

Cotisations :

Moins de 9 ans : 145€ / Moins de 11-13 ans : 155€ /

Moins de 15 ans : 170€ / Moins de 18 ans : 175€ /

Plus de 16 ans : 185€ / Loisirs : 160€



Catherine BAILLY
hathayogagif91@gmail.com

Ados / AdultesSalle de La Poste n°13

- **Lundi** : 9h - 10h30 / 10h30 - 12h / 17h 18h30
- **Mardi** : 9h - 10h30 / 10h30 - 12h
- **Mercredi** : 18h30 - 20h / 20h - 21h30
- **Jeudi** : 18h30 - 20h / 20h - 21h30
- **Vendredi** : 9h - 10h30 / 10h30 - 12h
- **Samedi** : 9h - 10h30

Château de Belleville - salle du grenier

- **Lundi** : 9h - 10h30 / 10h30 - 12h
- **Mercredi** : 20h - 21h30

Cotisations :

- Cours 1h30 moins de 18 ans : 185€
- Cours adultes 1h30 : 228€ /
- Cour supplémentaire : 100€ / Tarif famille : 200€ par personne

JUDO

ocgifjudo@laposte.net

Cyrille CASTELOOT - cc222004-c@yahoo.fr

Entraînement : Dojo Courcelle**Éveil Judo (2018 et 2019) :**

- Lundi : 17h - 18h ou Jeudi 17h30 à 18h30 ou Mercredi 15h à 16h

Mini poussins (2016 et 2017) :

- Lundi : 18h - 19h et Mercredi : 16h - 17h

Poussins (2014 et 2015) :

- Mercredi : 17h - 18h et Vendredi : 17h30 - 18h30

Cadets 1 ; Benjamin, Minime (2009-2013) :

- Lundi 19h - 20h et Mercredi : 18h-19h30 et Vendredi : 18h30-20h

Cadets 2 et 3 ; Juniors, Adultes (2008) :

- Lundi : 20h - 21h30 et Vendredi : 20h - 21h45

Cross Training :

- Jeudi 18h30 - 20h30

Taïso : Jeudi : 20h - 21h30

Taïso 2 : Jeudi 20h00 à 21h30 et créneau supplémentaire à déterminer

Cotisations :

Éveil : 230€ / Mini Poussin : 300€ / Poussin : 300€ / Cadet 1, Benjamin, Minime : 340€ / Cadet 2 et 3, Junior, Adulte : 360€ / Cross Training : 205€ / Taïso : 240€ / Taïso 2 : 300

PÉTANQUE



marc.congnard@gmail.com

Marc CONGNARD, Tél : 06 51 24 94 30

Parc des sports Michel Pelchat

- Entraînement, loisirs tout âges, tous les après-midi

Cotisations :

- 50€ / Gratuit pour les moins de 16 ans

ROUNDNET



gif.sur.roundnet@gmail.com

Instagram : gif_sur_roundnet

Gymnase scolaire du Moulon

- Jeudi : 20h45 - 22h30 et vendredi 19h30 - 21h30

Cotisations : 35€

RUGBY



Secrétariat : Émilie HEGUILEIN : 06 51 26 22 04

emilie.heguilein@orange.fr

Manager +18 ans sénior :

Philippe AUDINET : 06 11 92 19 65

Manager jeunes : Emmanuel GELE : 06 42 90 65 74

Manager EDR : Olivier THRO : 06 33 12 20 08

Site : roc-giffois.ffr.fr

Facebook : ROC Giffois / Instagram : gif_rugby

Entraînement Gif centre, Parc des sports Michel Pelchat

École de rugby filles et garçon (6 à 11 ans) :

- Entraînement : Mardi : 18h - 19h30
- Rencontres : Samedi

Minimes filles et garçons (6 à 11 ans) :

- Mardi : 18h15 - 20h et Jeudi 18h15 - 19h45
- Rencontres : Samedi 15h

M16 : Mercredi et vendredi : 18h15-19h45

- Rencontres : samedi

M19 : Mercredi et Vendredi : 18h - 19h45

- Rencontres : Samedi

Cadettes : Mardi et jeudi 18h30 - 20h

- Rencontres Dimanche

Féminine : Mardi et Jeudi : 20h - 22h

- Rencontres : Dimanche 15h

Séniors (18 ans et plus) :

- Mercredi et Vendredi : 20h - 22h
- Rencontres : Dimanche après-midi

Rocstars : jeudi 20h - 22h

R5 : dimanche 10h - 12h

Suite Rugby

Cotisations :

École : 210€, non-giffois : 230€

Cadet, juniors et féminines : 240€, non-giffois : 260

Séniors : 310€

Rocstars : 120 €

R5 : 90 €

SPORT SANTÉ



Alain RIFFAUD Tél : 06 84 17 81 19

Se renseigner sur le site ocgif.com

rubriques Activités / Sport Santé

Cotisations :

- Inklus l'adhésion à une des sections Sport Santé et les rdv avec le référent.
- Sport santé sur ordonnance : 180€ pour les Giffois et 200€ pour les non-giffois
- Sport Santé bien-être : 210€ pour les Giffois et 230€ pour les non-giffois

TAE KWON DO



Alain DECOCQ Tél : 07 87 60 16 80

Ludivine DECOCQ Tél : 06 11 10 29 19

taekgif@gmail.com

Initiation (5-6 ans) :

- Samedi : 14h00 - 15h30

Enfants (7-12 ans) :

- Mardi : 18h - 19h et Samedi : 14h00 - 15h30

Ados, Adultes :

- Mardi : 19h - 20h30 et Samedi : 15h30 - 17h30

Cours spécifiques :

- Mercredi : 19h - 21h et Jeudi : 18h30 - 20h30

Cotisations :

- Poussins, initiation: 220€
- Pupilles, benjamins : 250€
- Minimes, cadets : 270€
- Juniors / Séniors / Masters : 300€
- Nouveaux adhérents : 20€ supplémentaires pour le passeport sportif valable 8 ans

TAI CHI CHUAN



ocgiftaichichuan@gmail.com

Hervé LEBLANC Tél : 06 85 34 30 60

www.ocgif-taichichuan.fr

Tai Chi Chuan

Espace sportif du centre

- Lundi : 10h30 - 12h30 et Vendredi : 19h - 20h30

Courcelle salle polyvalente

- Mercredi : 19h - 20h (débutants) et 20h - 22h (avancés)

Gymnase des Sablons

- Samedi : 9h - 10h (débutants) et 10h - 12h (avancés)
- Stages le dimanche

Qi Qong :

Gymnase des sablons

- jeudi 19h30 - 21h30

Rollball ou raquettes chinoises

Gymnase scolaire du Moulon

- Mardi : 19h - 21h30

Cotisations :

- Tai Chi Chuan : de 140 à 230€
- GTC : 130€
- Qi Qong : 160€
- Forfait multi-activités tous les cours : 250€
- Réduction pour les couples
- Nous contacter pour les stages

TIR SPORTIF



Site : <https://ocgiftir.sportsregions.fr>

Stand de tir du Moulon

<https://maps.app.goo.gl/UCKdovR6ZzjsUjje9>

Facebook : OCGif Tir

Secrétariat : Christophe LANDOIS

Mail : ocgiftir@gmail.com

Directeur de tir : Jean-Marc Isola

Président : Jérôme Jullien

jerome.jullien@ocgif-tir.com

Tél : 06 87 86 72 71

Stand de tir du Moulon

- **Lundi** : 16h - 20h
- **Mardi** : 19h - 21h
- **Mercredi** : 14h - 18h et 18h - 20h

Suite Tir Sportif

Stand de tir du Moulon

- **Jeudi** : 15h - 17h et 19h - 21h
- **Vendredi** : 16h - 20h
- **Samedi** : 9h - 12h et 14h - 18h
- **Dimanche** : 9h - 12h

Cotisations :

- Poussins / Benjamins / Minimes : 110€
- Cadets : 120€
- Juniors / Étudiants : 140€
- Adultes : 200€

TIR À L'ARC



archers@ocgif.com

<https://ocgifarchers.sportsregions.fr/>

Cyril ANDREINI Tél ; 06 61 96 79 78

Entrainement Complexe du Moulon

Gymnase

- **Mardi** : 17h - 19h30
- **Vendredi** : 17h - 19h30

Jardin d'arc : accès permanent. Sur buttes de tir 18/30 et 50 m

Parcours extérieur : Cibles animalières 2D et 3D
Selon ouverture du Moulon

Cotisations :

- FFTL : Moins de 17 ans : 70€
 - Plus de 18 ans : 90€
- FFTA : Moins de 18 ans : 110€
 - Plus de 18 ans : 150€
- Double licence : moins de 17 ans : 160€
 - plus de 17 ans : 200 €

Âge minimum 12 ans. Possibilité de location d'un arc contre une caution. Encadrement uniquement par les bénévoles du club.

VTT



philippe.rodde@orange.fr

Tél : 06 82 35 61 29

<https://sites.google.com/site/ocgifvtt91/>

Pratique en école, randonnées et compétitions.

Rendez-vous le samedi à partir de 13h45 sur le parvis du collège Juliette Adam (Quartier Coupières)

Cotisations :

- **Adultes** : 90€
- **Jeunes** (-18 ans) : 75€
- **Licenses FFC** compétition selon la catégorie entre 90€ et 268€