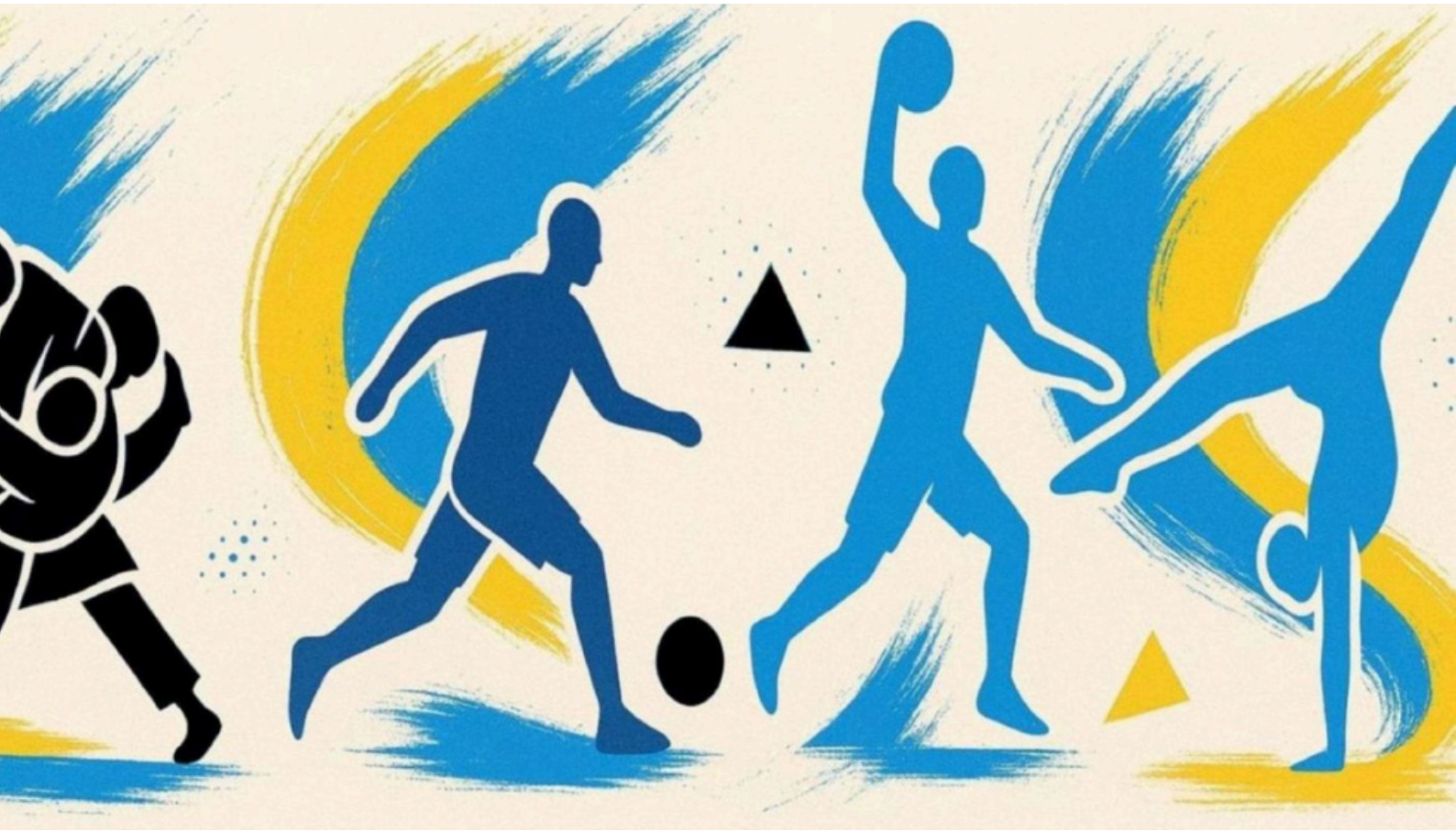
Pratiquez votre sport

Saison 2025-26



www.ocgif.com

olympique_club_giffois (OCGif)

Olympique Club Giffois (OCGif)

ATHLÉTISME

Bruno VETTICOZ, Tél: 06 07 36 60 33

Entrainements au stade municipal

École U8/U10

- mercredi : 14h30-16h

U12/U14 (Silver)

- mercredi et vendredi : 18h15 -20h

U12/U14 (Gold)

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

U16/U18/U20/U23 (Sprint)

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

U16/U18/U20/U23 (Demi-fond)

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

Adultes (Running)

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

Cotisations

- ***École, U8, U10 :*** *245€*
- ***U12-U14 :*** *255€*
- ***U16-U18-U20-U23*** *: 280 €*
- ***Adultes*** *: 250€*

BASKET

ocgif.basket.contact@gmail.com

Yves MOUCHEL, Tél : 06 16 96 70 04

Entrainements :

- lundi au vendredi : 17h-22h30
- mercredi : 10h-13h, 16h-22h30
- samedi : 9h-12h30

Gymnases Centre, Goussons, Courcelle et Moulon

Jeunes Basketteurs mixtes (< 9 ans) :

- samedi matin Gymnase Centre et Moulon

Compétitions :

- samedi après-midi et dimanche

Contacts soirs et week-ends au gymnase du Centre

Cotisations (masculin et féminin)

Minus, Baby, Mini Basket & Loisirs Seniors : *175€*

Toutes les autres catégories : *230€*

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 benj./min./cadets débutants

- **mercredi :** 17h30-19h **-** *Feuillarde*

entr. collectif benj./min./cadets intermédiaires

- **jeudi :** 17h-19h **-** *Moulon*

entr. collectif benj./min./cadets débutants

- **vendredi :** 17h30-18h45 **-** *Goussons*

entr. collectif poussins/min. débutants/ benjamins

- **vendredi :** 18h45-20h **-** *Goussons*

entr. collectif benj./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 :

- **mercredi** : 19h - 20h30 *Complexe Moulon* et **vendredi** 20h-21h30 *Gymnase des Goussons*

Avancés :

- **lundi** : 20h30 - 22h30 - *Groupe scolaire Moulon* et **mercredi** 20h30-22h - *Complexe Moulon*

Confirmés :

- **mardi** : 20h - 22h30 - *Courcelle* et **jeudi** : 20h - 22h - *Complexe 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 *: -20%*

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 : *Courcelle au dojo* 19h30 à 21h00

A partir de 17 ans à +

- lundi : *gymnase de la plaine (Chevry)* de 20h00 à 21h30
- mercredi : *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 mercredi vers 14h et 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 81,5€

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

p33.renard@gmail.com

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
Cécile SIRAULT, Tél : 06 65 09 29 85

Cours loisirs filles :

Poussines (280€) **:**

- mercredi 11h-12h30 ou 13h-14h30

ou samedi 15h-16h30 ou samedi 16h30-18h (*Moulon*)

Benjamines (280€) :

- mercredi: 11h-12h30 ou 13h-14h30 ou samedi 16h30-18h

Benj/Minimes (280€) :

- mercredi: 13h-14h30 ou samedi 16h30-18h
  Minimes/Cadettes : mercredi 16h30-18h

Ados (280€) :

- mercredi: 18h-19h30 ou jeudi 19h15-20h45 ou samedi 18h-19h30

Perf Senior (360€) :

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

Suite gym artistique féminine

Evolu'Gym (310€) :
- mercredi 14h30-16h30

Competitions Filles sur avis des entraineurs (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

Poussines perf :
- mercredi 14h30-16h30 vendredi 17h30-19h30 samedi 13h-15h

Confirmées (410€) :
- lundi: 19h30 - 21h30 mercredi 19h - 21h

FedB (360€) :
- vendredi 17h30-19h, samedi 15h-16h30

Benjamines / minimes (490€) :
- lundi 17h30-19h30, mercredi 14h30 - 16h30 - Vendredi : 17h30 - 19h30

Minimes / cadettes (490€) :
- mardi 19h - 21h - mercredi 16h30 - 18h30 - vendredi 19h15 - 21h15

Access 2 (410€) :
- mardi 19h-21h et samedi 13h-15h

Access 1 (410€) :
- jeudi 17h15-19h15 et samedi 13h -15h

Cours Parkour/FreeStyle :
- **Loisir jeunes 8/13 ans (270€) :** lundi 17h30-19h30
- **Loisir 13 ans et + (270€)** : mercredi 19h30-21h30
- **Intermédiaire (360€) : vendredi** 18h30 - 21h30
- **Confirmé (460€) :** lundi 19h30-21h30 et vendredi: 18h30-21h30

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

GYM ÉVEIL SPORTIF



ocgifgymnastique@gmail.com

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

Cécile SIRAULT, Tél : 06 65 09 29 85

Parent/bébé (18 à 36 mois)
- mardi : 18h - 18h50 *(Courcelle)*

Petit/Moyen :
- mardi : 17h - 17h50 (*Courcelle*) ou samedi : 10h-10h50 (Moulon)

Suite Gym éveil sportif

Petit/Moyen :
- mercredi : 9h10 - 10h (*Courcelle*)

Petit :
- samedi : 10h30 - 11h20 (*Courcelle*)

Moyen :
- samedi : 9h30 - 10h20 (*Courcelle*)

Grand :
- mardi 10h10-11h (*Courcelle*) ou samedi 11h30 - 12h20 (*Courcelle*) ou samedi 11h-11h50 (*Moulon*)

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 Senior

16h30 - 17h30 et 17h30 -18-30 : Gym bien-être
- **mardi :** 10h45 - 11h45 : Gym Senior

16h - 16h45 : Gym Adaptée Sénior

17h - 18h, 18h - 19h, 19h - 20h, 20h - 21 : Pilates
- **mercredi :** 10h -11h : Gym bien-être

11h-12h : Gym Senior

16h-16h45 et 16h45-17h30 Gym Adaptée Senior
- **jeudi :** 14h -15h : Gym Sénior

15h30-16h15, 16h30-17h15 : Gym Adaptée Sénior

12h15-13h15 : Fitness, 17h30-18h30 : Pilates
- **Vendredi** : 12h30-13h30 : Pilates

16h30 - 17h30 : Gym Sénior

Suite GV

Gymnase scolaire du Moulon **:**

- **mercredi :** 19h45 - 20h45: renfo musculaire
- **mercredi** : 12h30 - 13h30 : Pilates
- **jeudi** : 19h45 - 20h45 : Fitness

Gymnase des Goussons **:**

- **jeudi 9h - 10h :** Pilates

Salle 13 (derrière La Poste) :

- **mardi :** 18h30 - 19h30, 19h30 - 20h30: Pilates

***Cotisations* :**

- ***Individuel** : 165€ / non-giffois : 175€*
- ***Couples** : 290 € / non-giffois : 310€*
- ***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

Moins de 9 ans (mixte) :

- samedi : 13h30 - 15h

Moins de 11 ans (mixte) :

- mercredi et vendredi : 17h - 18h30

Moins de 13 ans (féminines) :

- mercredi : 18h30 - 20h30 et jeudi : 18h30 - 20h30

Moins de 13 ans (masculin) :

- mercredi et vendredi : 18h30 - 20h

Moins de 15 ans (féminines) :

- mercredi : 18h30 - 20h30 et jeudi : 18h30 - 20h30

Moins de 15 ans (masculin) :

- lundi : 18h30 - 20h et jeudi : 18h30 - 20h30

Moins de 18 (féminines) :

- lundi : 20h - 22h et mercredi : 18h30 - 20h30

Moins de 18 (masculin) :

- lundi (Gr 1&2) : 20h -22h et mercredi (Gr1) : 20h30 - 22h30 / jeudi (Gr2) : 20h30 -22h30

Plus de 16 (féminines) :

- lundi 21h - 22h30 et mercredi 20h30 - 22h30

Plus de 16 (masculin) :

- lundi 20h - 22h et mercredi 20h30 - 22h30

Loisirs mixte :

- jeudi 20h30 - 22h30

***Cotisations* :**

***Moins de 9** : 155€ / **Moins de 11&13** : 165€ / **Moins de 15** : 180€ / **Moins de 18** : 185€ / **Plus de 16** : 195€ / **Loisirs (plus de 16)**: 170€*

Réduction de 15€ pour les filles moins de 13, 15 et 18.
Réduction de 15€ pour le 2e membre de la famille, 10€ pour le 3e et 5€ pour les suivants

HATHA YOGA

Présidente : Anne-Marie Fouilloux

Secrétaire : Laurence RAMOS
hathayogagif91@gmail.com

Salle 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

Entraînement : Dojo Courcelle

Éveil Judo (2020 et 2021) :

- lundi : 17h-18h ou jeudi 17h30-18h30

Mini poussins (2018 et 2019) :

- 2 cours parmi lundi : 18h-19h ou mercredi : 16h - 17h ou vendredi 17h30-18h30

Poussins (2016 et 2017) :

- mercredi : 17h- 8h et vendredi : 17h30-18h30

Cadets 1 ; Benjamin, Minime (2011-2015) :

- lundi 19h - 20h et mercredi : 18h-19h30 et vendredi : 18h30-20h

Cadets 2 et 3 ; Juniors, Adultes (2010 et plus) :

- lundi : 20h - 21h30 et vendredi : 20h - 21h45

Renforcement :

- jeudi 18h30 - 20h30

Taïso : jeudi : 20h - 21h30

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

***Cotisations* :**

***Éveil** : 240€; **Mini Poussin, Poussin** : 310€; **Cadet 1, Benjamin, Minime** : 350€; **Cadet 2 et 3, Junior, Adulte** : 370€; **Renforcement**: 250€; **Taïso** : 250€ / **Taïso 2** : 315€*

PÉTANQUE

marc.congnard@gmail.com

Marc CONGNARD, Tél : 06 51 24 94 30

Parc des sports Michel Pelchat

- Entrainement, 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

Entrainement Gif centre, Parc des sports Michel Pelchat

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

- Entrainement : 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€*

Cadets, 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 :

- Inclus 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 22 80 58 94

taekgif@gmail.com

Entraînement : salle polyvalente de Courcelle, espace sportif du centre

Initiation (5-6 ans) :

- samedi : 13h30 - 14h30

Enfants (7-12 ans) :

- mardi : 18h - 19h et samedi : 13h30 - 15h

Ados, Adultes :

- mardi : 19h - 20h30 et samedi : 15h - 17h

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 - 20h30 (débutants) et 20h30 - 22h (avancés)

Gymnase des Sablons
- **samedi** : 9h - 10h30 (débutants) et 10h30 - 12h (avancés)
- stages le **dimanche**

Qi Qong
Gymnase des sablons
- **jeudi** 19h30 - 21h30

Rolliball ou raquettes chinoises
Gymnase scolaire du Moulon
- **mardi** : 19h - 21h30

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

TIR SPORTIF

Site : www.ocgif-tir.com
Stand de tir du Moulon - tel : 07 80 99 18 96
https://maps.app.goo.gl/UCKdovR6ZzjsUjje9
Facebook : OCGif Tir
Secrétaire et directeur de tir :
jmisola@ocgif-tir.com
Président : jjulien@ocgif-tir.com

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*** *: 120€*
- ***Cadets*** *: 130€*
- ***Juniors / Étudiants*** *: 150€*
- ***Adultes*** *: 210€*

TIR À L'ARC

archers@ocgif.com
https://ocgifarchers.sportsregions.fr/
Cyril ANDREINI Tél : 06 61 96 79 78

Entrainement Complexe du Moulon
Gymnase (selon ouverture)
- **mardi :** 17h - 19h30
- **vendredi :** 17h - 19h30
- **samedi** : 10h - 12h archers confirmés et préparation concours

Jardin d'arc : accès permanent : buttes de tir 18, 30 et 50 m
Parcours extérieur : Cibles animalières 2D et 3D

Cotisations :
- ***FFTL :*** *de 12 à 17 ans : 75€*
  - *18 ans et plus : 95€*
- ***FFTA :*** *de 12 à 18 ans : 120€*
  - *18 ans et plus : 155€*
- ***Double licence*** *: de 12 à 17 ans : 170€*
  - *18 ans et plus : 210 €*

Possibilité de location d'un arc contre une caution la 1ère année.

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 :*** *95€*
- ***Jeunes*** *(-18 ans) : 80€*
- ***Licenses FFC*** *compétition selon la catégorie entre 95€ et 281€*