

nous réinventons la ville ensemble

# GUIDE

# Sport pour tous

## 2010-2011

DÉCOUVERTE - DÉTENTE - BIEN-ÊTRE - ENFANTS - JEUNES - ADULTES - SENIORS



Saint-Etienne-du-Rouvray

**Le service municipal des sports propose aux Stéphanaïis un large choix d'activités physiques et sportives.**

**Les activités proposées sont adaptées à chaque public et encadrées par des éducateurs sportifs municipaux.**

**Elles s'effectuent dans une optique de sport détente et sport santé, sans esprit de compétition et avec un souci constant de convivialité.**



# Premier pas sportif

## 3-5 ans | Éveil et motricité

L'ÉQUIPE D'ÉDUCATEURS SPORTIFS PROPOSE POUR LA SAISON 2010-2011 L'ACCUEIL DES ENFANTS DÈS 3 ANS DANS LE CADRE DES ATELIERS MULTISPORTS ET DÈS 4 ANS DANS LE CADRE DE L'ÉCOLE DE NATATION (JARDIN AQUATIQUE).

LES PETITS SPORTIFS POURRONT SE DÉFOULER EN DÉCOUVRANT LES BASES DU SPORT : NAGER, COURIR, SAUTER, LANCER...

### Ateliers multisports à partir de 3 ans

#### OBJECTIFS

- Socialisation : connaître, apprendre et respecter les règles nécessaires à la vie de groupe.
- Développement de sa personnalité : confiance en soi.
- Favoriser le développement moteur de l'enfant, augmenter ses aptitudes physiques : équilibre, coordination, connaissance de son corps.
- Respecter les rythmes de vie.
- Être capable de faire seul, de maîtriser sa peur (peur du vide, de la chute, du déséquilibre).

*Pour le bon déroulement de l'activité et pour le bien de l'enfant, les parents ne pourront pas assister à l'atelier.*

#### EN PRATIQUE

- 12 enfants âgés de 3 à 4 ans nés en 2007 et 2006.
- 12 enfants de 5 ans nés en 2005.
- Accueil dans la salle d'arts martiaux du Cosum, tous les mercredis de 9 h 15 à 10 h 15 pour les plus petits et de 10 h 30 à 11 h 30 pour les plus grands.

### Jardin aquatique à partir de 4 ans

Fort de son expérience en direction des grandes sections maternelles, l'équipe des maîtres nageurs propose un créneau pour 10 enfants à partir de 4 ans, les mardis de 17 heures à 17 h 45.

*Afin de répondre à la demande, l'accueil est proposé sur un trimestre uniquement à raison de 10 séances environ, le but étant de favoriser la familiarisation.*

#### OBJECTIFS

- Découverte de la piscine, du milieu aquatique.
- Familiarisation avec l'eau.
- Développement de la motricité de l'enfant dans l'eau.

#### EN PRATIQUE

- Cycle de 8 à 10 séances de découverte dans le petit bassin, aménagé pour chaque séance. Le cycle est conçu pour offrir une progression constante.
- Durée de chaque séance : 30 à 45 minutes.

# École municipale des sports

## 6-13 ans | Découvrir et choisir

À SAINT-ÉTIENNE-DU-ROUVRAY, L'ÉCOLE MUNICIPALE DES SPORTS ABORDE LE SPORT COMME PARTIE INTÉGRANTE DE L'ÉDUCATION. ELLE PERMET ÉGALEMENT LA DÉCOUVERTE ET L'INITIATION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES, OUVERTES AU PLUS GRAND NOMBRE.

ELLE ASSURE UNE LIAISON AVEC LE MOUVEMENT ASSOCIATIF DE LA VILLE PAR L'INTERVENTION D'ÉDUCATEURS, DANS LE BUT D'ATTIRER DE FUTURS ADHÉRENTS AU CLUB.

### LES ACTIVITÉS

---

- Encadrées par une équipe d'éducateurs sportifs, les activités se déroulent de septembre à juin, pendant la période scolaire.
- Activités aquatiques avec l'école de natation.
- Activités terrestres tout au long de l'année.
- Activités proposées sur les différents sites de la ville.

### EN PRATIQUE

---

- Mercredi 9 heures / 12 heures - atelier multisports
- Mercredi 14 heures / 17 heures - atelier multisports
- Mercredi 9 heures / 9 h 45 - école de natation
- Mercredi 10 heures / 10 h 45 - école de natation
- Mercredi 11 heures / 11 h 45 - école de natation
- Judi 17 heures / 17 h 45 - école de natation
- Judi 17 heures / 19 heures - atelier multisports





# Jeunes sport action

**14-17 ans**

## Initiative et participation

SALLE D'APPAREILS DE MUSCULATION ET DE TYPE CARDIO VASCULAIRE. PRISE EN CHARGE PAR UN ÉDUCATEUR SPORTIF AVEC DES PROGRAMMES ADAPTÉS AUX CAPACITÉS DES ADOLESCENTS. POSSIBILITÉS DE PRISE EN CHARGE EN GROUPES AVEC DES SITUATIONS SOUS FORME DE CIRCUIT AINSI QUE DE COURS COLLECTIFS.

### EN PRATIQUE

Mercredi 14 heures / 16 h 45 - JSA forme.



# Sport loisir adultes

+ de 18 ans

## Détente et convivialité

CETTE FORMULE A POUR OBJECTIF DE RASSEMBLER LES STÉPHANAISES ET LES STÉPHANAIS AUTOUR D'UNE PRATIQUE PHYSIQUE DE LOISIR.

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES SONT ENCADRÉES PAR DES ÉDUCATEURS SPORTIFS MUNICIPAUX ET S'EFFECTUENT DANS UNE OPTIQUE DE SPORT DÉTENTE ET SPORT SANTÉ, SANS ESPRIT DE COMPÉTITION ET AVEC UN SOUCI CONSTANT DE CONVIVIALITÉ.

# Les activités aquatiques

## L'AQUAGYM

---

Pour se détendre, se relaxer, l'aquagym apporte tous ses bienfaits grâce à l'action de l'eau sur le corps.

*Cette activité ne nécessite pas de savoir nager.*

## L'AQUATONIC

---

Activité qui s'apparente à un travail d'endurance, de course dans l'eau, ainsi qu'un travail de bras avec matériel.

*Cette activité nécessite de savoir nager.*

## LES COURS DE NATATION ADULTES DÉBUTANTS

---

Tout pour apprendre à nager, à se perfectionner, dans un esprit de détente.

## LES COURS DE NATATION ADULTES MASTERS ET PERFECTIONNEMENT

---

Technique de perfectionnement des quatre nages à votre choix. Détente ou performance en toute convivialité.



# Les espaces formes

## COURS DE TAILLE-ABDOS

---

Cours collectif en musique où vous travaillerez essentiellement la taille et les abdos, avec ou sans haltères : *vous avez des abdos et vous allez les sentir.*

## COURS D'ABDOS-STRETCHING

---

Cours collectif en musique, ciblé, dans un premier temps, sur un renforcement de la sangle abdominale, suivi d'une phase d'étirements. *À la fois physique et relaxant : un bon compromis.*

## MULTI DYNAMIQUE

---

C'est un cours où chaque semaine le contenu change en pratiquant des activités dynamiques ou de renforcement tels : step, cuisses/abdos/fessiers (CAF), et en intégrant éventuellement des activités extérieures comme la course à pied, la marche rapide... *Divertissant, ludique et sportif, à coup sûr vous ne risquez pas de vous ennuyer...*

## MULTI DÉTENTE

---

C'est un cours où chaque semaine, le contenu change en variant les façons de se détendre, de s'étirer, de se relaxer. Vous pourrez ainsi pratiquer un cours de stretching puis la semaine suivante profiter du sauna, du hammam et du bienfait d'huiles essentielles ou une autre fois encore vous laisser aller à la relaxation. *Fermez les yeux et laissez-vous aller à la détente.*

## CIRCUIT CAF (CUISSSES, ABDOS, FESSIERS)

---

Cours collectif en musique sous forme de circuit, composé d'ateliers guidés et chronométrés où vous utiliserez le petit matériel et travaillerez le corps dans sa globalité. *Accessible et ludique, il vous fera travailler tonicité et renforcement.*

## COURS DE CUISSSES-ABDOS-FESSIERS

---

Cours collectif en musique où l'on tonifie et raffermir les muscles du bas du corps. *« Attendez-vous à découvrir des muscles dont vous ne soupçonniez même pas l'existence ».*

## RELAXATION MODELAGE (SAUNA/HAMMAM)

---

Ce cours vous procurera détente et bien-être. Vous vous prélasserez dans le sauna et le hammam puis vous vous initierez aux différentes techniques de modelage corporel avec des huiles essentielles. *Modelage corporel, sauna et hammam : tout pour bien commencer le week-end.*

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

---

Cours de renforcement musculaire sollicitant l'ensemble des muscles du corps et orienté sur l'utilisation de barres lestées ou d'haltères. *Sculptez votre corps selon vos envies.*

## COURS DANSÉ

---

Cours collectif avec un apprentissage détaillé de pas variés et dansés, convivial et divertissant, tous niveaux confondus et au rythme de chacun, il vous permettra de développer votre gestuelle et votre coordination. *Il comblera les adeptes de la création et du mouvement.*



## COURS DE STRETCHING

---

Gymnastique douce sur des musiques relaxantes, orientée essentiellement vers un travail d'étirement de tous les muscles du corps afin d'assouplir et de décontracter les muscles.

*Parfait pour débiter.*

## COURS DE STEP

---

Cours collectif chorégraphié sur des musiques dynamiques, visant l'augmentation du rythme cardiaque et de la coordination. Cette activité consiste à monter et descendre d'une marche. *Préparez vos bouteilles, vous risquez d'avoir soif..*

## LE LIBRE ACCÈS À LA SALLE D'APPAREILS

---

Salle d'appareils de musculation et de type cardio-vasculaire où un éducateur sportif est présent afin de vous expliquer le fonctionnement et, si vous le souhaitez, établir un programme d'entraînement en fonction de vos objectifs. *Du sport chacun à son rythme.*



# Les activités terrestres

## GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

---

Cours complet de culture physique dans lequel vous travaillez chaque partie du corps sans trop d'intensité, souvent avec accessoires bâton, cerceau, ballon, corde... Variété d'exercices favorisant un travail cardio-respiratoire alliant étirements, assouplissements, course lente, renforcement musculaire en douceur et travail du placement du corps.

## RELAXATION

---

Séance basée essentiellement sur l'inspiration et l'expiration, avec des mouvements d'étirements et de relaxation. *Chaque séance se déroule sur un fond musical.*

## GYM DYNAMIQUE

---

Cours complet de culture physique dans lequel nous travaillons chaque partie du corps souvent avec accessoires (bâtons, cerceaux, ballons, cordes...); variété d'exercices permettant le renforcement musculaire, le travail du placement du corps et également une amélioration des capacités cardio respiratoires. La séance se termine par des exercices d'étirements et d'assouplissements.

## GYM D'ENTRETIEN RELAXATION

---

Dans un premier temps vous travaillerez le placement du corps et le renforcement musculaire avec du matériel tel que ballon, cerceau, haltère, bâton... Puis dans un deuxième temps vous travaillerez sur votre respiration (inspiration/expiration) alliant étirements, assouplissements et exercices relaxants sur un fond musical.

## GOLF

---

Si vous aimez la nature, la marche à pied, si vous êtes un peu patient et calme, venez découvrir les joies du golf. Vous pourrez vous initier au practice et sur le 9 trous du golf de Poses. Vous serez accompagné d'un éducateur qui pourra vous conseiller.

## RANDONNÉE PÉDESTRE

---

C'est une discipline praticable toute sa vie, sans esprit de compétition, adaptée à chacun. *La pratique régulière de la marche améliore la résistance de l'organisme à l'effort.*

## RANDONNÉE VTT

---

Découverte de la nature en vélo tout terrain, en groupe organisé, sur différents chemins et toujours dans le but d'améliorer les capacités physiques des adhérents. *Cette séance se pratique avant tout dans un esprit de loisir.*

LES ACTIVITÉS DE RANDONNÉE SE PRATIQUENT DANS LA FORÊT DE SAINT-ÉTIENNE-DU-ROUVRAY, MAIS DEUX RANDONNÉES PÉDESTRES ET UNE RANDONNÉE VTT VERS D'AUTRES FORÊTS DE LA RÉGION SONT PROPOSÉES À LA JOURNÉE CHAQUE ANNÉE.

**SE RENSEIGNER**

**S'INSCRIRE**

**TROUVER SON ACTIVITÉ**



**service municipal des sports**

**PISCINE MARCEL-PORZOU**

**tél. : 02 35 66 64 91 - tous les jours**

**[www.saintetiennedurouvray.fr](http://www.saintetiennedurouvray.fr)**