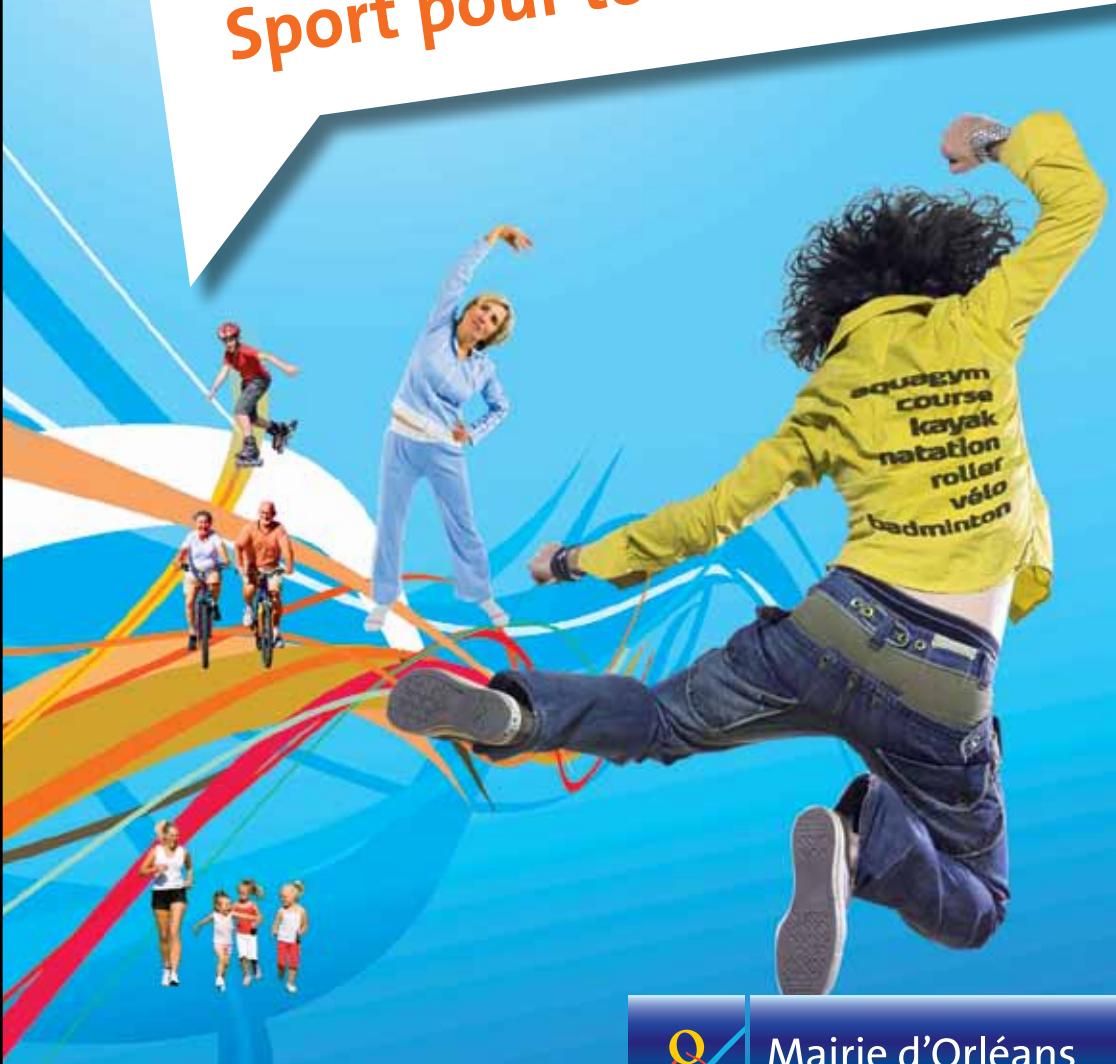


# Orléans vous coach

Sport pour tous



Mairie d'Orléans  
[www.orleans.fr](http://www.orleans.fr)





# Edito

Au moment où chacun s'engage à prendre de bonnes résolutions et définit ses objectifs pour l'année, la Mairie d'Orléans, pour la troisième année consécutive, met en place le dispositif « Orléans vous coach » destiné aux seniors, aux adultes et aux jeunes à partir de 16 ans.

Si vous souhaitez vous détendre, vous sentir en meilleure forme, vous préparer à un rendez-vous sportif ou à un concours, nul doute que vous trouverez dans ce guide de quoi bâtir votre programme.

Afin de répondre à vos attentes, des activités plus spécifiques et de nouvelles sections telles que le stretching, la gymnastique volontaire ou le patinage artistique vous sont proposées. Vous pourrez également pratiquer dans un cadre familial l'escalade le vendredi soir ou la natation et des activités terrestres au Palais des Sports le samedi matin. Dans toutes les sections, les éducateurs de la Mairie d'Orléans pourront vous établir un programme adapté à votre attente.

Grâce à un abonnement annuel très accessible, vous pourrez participer dès le 19 septembre, sous réserve de places disponibles, à toutes les activités qui vous sont présentées ci-après.

Je vous souhaite une très bonne saison sportive !



**Martine GRIVOT**

**2<sup>ème</sup> Maire-adjoint délégué aux Sports  
et à la Vie Associative**

## ACTIVITES SPORTIVES EN FAMILLE

Cette section vous propose la pratique de plusieurs activités en famille. Avec les conseils des éducateurs sportifs, vous pourrez chaque samedi matin tester différents sports : Natation, Tennis de table, Badminton, Sports Collectifs... Les enfants sont acceptés à partir de 4 ans.



- **Piscine du Palais des Sports, rue Eugène Vignat :**  
Samedi de 9h30 à 10h30 OVC 001  
et de 10h30 à 11h30 OVC 002

- **Piscine Victor Fouillade, rue Jean Boin, (à partir du 27 septembre) :**
  - **Aquagym Douce :**  
Lundi de 16h30 à 17h30 OVC 006
  - **Aquaseniior :**  
Mercredi de 8h00 à 9h00 OVC 009

- **Complexe Nautique de la Source, rue Beaumarchais :**
  - **Aquagym :**  
Mercredi de 11h30 à 12h15 OVC 003  
Jeudi de 11h30 à 12h15 OVC 004
  - **Aquagym Tonic :**  
Vendredi de 12h30 à 13h15 OVC 007
- **Aquagym + renforcement musculaire :**  
Mercredi de 18h00 à 19h00 OVC 008  
Vendredi de 12h15 à 13h00 OVC 005

- **Île Charlemagne, allée de la Chevauchée :**  
Lundi de 12h15 à 13h30 OVC 010

- **Stade Omnisports de la Source, rue Beaumarchais :**  
Vendredi de 12h15 à 13h30 OVC 011

- **Centre Marcel Baratta,**  
Lundi de 14h00 à 16h00 OVC 012

## AQUAGYM

Avec ses mouvements spécialement adaptés au milieu aquatique, l'aquagym est une discipline sportive à part entière qui permet de solliciter bon nombre de muscles et d'articulations sans fatigue excessive. Les différents créneaux permettront à chacun de trouver le rythme qui lui convient le mieux.



## APPRENTISSAGE PERFECTIONNEMENT COURSE A PIEDS

Que vous soyez novice ou à la recherche de conseils pour améliorer vos performances, l'éducateur mettra en œuvre un programme en adéquation avec vos objectifs.



## AVIRON

Activité de pleine nature, l'aviron vous permettra de développer harmonieusement votre condition physique, (souffle, force, souplesse, endurance...) en naviguant sur le Loiret, avec ses garages à barque, ses propriétés, et son environnement. La singularité de cette discipline est de pouvoir se pratiquer seul ou en équipage.





## BADMINTON

Le badminton est un sport olympique qui se pratique également sous forme éducative ou dans le cadre d'une pratique de loisirs. Une formule idéale pour vous détendre et vous dépenser en milieu de journée.

• **Complexe Sportif de la Source,  
rue A Fournier :**  
Lundi de 12h15 à 13h15 OVC 013

• **Gymnase Jeanne d'Arc,  
rue Jeanne d'Arc :**  
Jeudi de 12h15 à 13h15 OVC 014



## CANOË-KAYAK

L'apprentissage de l'activité canoë-kayak, la navigation en Loire et la découverte du milieu ligérien, vous seront proposées (sauf période du 1<sup>er</sup> décembre au 15 mars).

• **Base de loisirs  
de l'île Charlemagne,  
allée de la Chevauchée :**  
Jeudi de 17h00 à 19h00 OVC 025



## ENTRETIEN MUSCULAIRE

Au travers d'exercices simples et efficaces, vous améliorerez votre tonicité corporelle. Le travail musculaire des bras, des jambes sans oublier les abdominaux et le dos, vous permettra de conserver une excellente condition physique.

• **Palais des Sports,  
rue Eugène Vignat :**  
Lundi de 12h15 à 13h30 OVC 016  
Vendredi de 12h15 à 13h30 OVC 017

• **Stade Omnisport,  
rue Beaumarchais :**  
Jeudi de 12h15 à 13h30 OVC 018



## ESCALADE

L'escalade par tous les temps vous est proposée sur la structure artificielle du Gymnase Gaston Couté. Un mur de 9 mètres de hauteur et des voies de difficultés croissantes vous permettront de vous initier à la grimpe ou de perfectionner votre technique. Cette activité est éligible aux familles pour les enfants à partir de 8 ans.

• **Gymnase Gaston Couté,  
10 rue Gaston Couté**  
Vendredi de 18h00 à 20h00 OVC 019



## GYMNASTIQUE / GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Cette discipline éducative pour l'épanouissement corporel vous permettra de conserver une excellente condition physique ainsi qu'une bonne tonicité musculaire.

C'est une activité où toutes les générations se côtoient en toute convivialité, c'est une gym du bien-être.

• **Gymnastique loisirs  
(en partenariat avec la SMO) :**  
**Gymnase des Murlins,  
rue Fernand Peloutier**  
Jeudi de 19h45 à 20h45 OVC 020

• **Gymnastique volontaire :**  
**Salle de gymnastique  
Olympe de Gougues, rue Branly**  
Vendredi de 10h00 à 11h00 OVC 023  
**Salle de danse,  
gymnase Victor Fouillade**  
Mardi de 10h00 à 11h00 OVC 022  
Jeudi de 10h00 à 11h00 OVC 021

• **Dojo des Murlins,**  
**rue Fernand Pelouttier :**  
Lundi de 19h30 à 21h00 OVC 024

• **Base de loisirs**  
**de l'île Charlemagne,**  
**allée de la Chevauchée :**  
Lundi de 14h00 à 16h15 OVC 026  
Mercredi de 9h20 à 11h20 OVC 027

• **Base de loisirs**  
**de l'île Charlemagne,**  
**allée de la Chevauchée :**  
Samedi de 14h00 à 16h00 OVC 028

• **Piscine du Palais**  
**des Sports, rue Eugène Vignat :**  
Lundi de 17h00 à 18h00 OVC 032

• **Complexe Nautique de la Source,**  
**Rue Beaumarchais :**  
Vendredi de 16h15 à 17h00 OVC 031

• **Complexe Nautique de la Source,**  
**rue Beaumarchais :**  
Mercredi de 10h45 à 11h30 OVC 033  
Jeudi de 18h00 à 19h00 OVC 029  
Vendredi de 16h15 à 17h00 OVC 015  
Vendredi de 18h00 à 19h00 OVC 030

## JUJITSU

(en partenariat avec l'USO judo)

Cette section vous permettra de découvrir cette discipline ancestrale des arts martiaux qui permet de s'initier aux techniques de self défense.



## MARCHE NORDIQUE

Développée à l'origine dans les pays scandinaves, la marche nordique est une activité plus active que la randonnée. Le principe consiste à accentuer le balancier naturel des bras et à propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons.



## MULTI VOILES

Que vous soyez débutant(e) ou initié(e) venez découvrir ou parfaire votre connaissance de la voile toute l'année (sauf période du 1 décembre au 15 mars). Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, vous apprendrez à maîtriser votre embarcation en toute sécurité.



## NATATION

(préparation au concours)

- Entraînement aux épreuves du Bac,
- Préparation à l'examen de surveillant de baignade (épreuves aquatiques),
- Préparation aux épreuves aquatiques du BNSSA,
- Préparation individualisée à d'autres épreuves ou examens.



## NATATION

(Conseil individualisé)

L'objectif de cette section est de proposer des conseils et un programme permettant le perfectionnement des techniques de nage et l'amélioration de la condition physique.





## NATATION FORME SANTE

Destinée à des personnes souffrant de diabète, d'hypertension, de surpoids et de problèmes de dos, cette section axée sur la natation détente permettra un renforcement de groupes musculaires spécifiques, avec des exercices respiratoires adaptés.

- **Complexe Nautique de la Source, rue Beaumarchais :**  
Mardi de 12h15 à 13h00 OVC 034



## DECOUVERTE PATINAGE ARTISTIQUE

Le patinage artistique est un sport très complet qui permet d'améliorer l'équilibre, la coordination, la souplesse et la force, et de développer une sensibilité artistique : créativité, expression, sens du rythme, interprétation... Le patinage artistique peut être commencé à tous les âges et pratiqué à tous les niveaux.

- **Patinoire du Baron, place du Baron :**  
Lundi de 20h00 à 21h00 OVC 035  
Samedi de 8h45 à 9h45 OVC 036  
(jusqu'au 30 avril 2012)



## ROLLER

Randonnée en roller, techniques de patinage, en milieu urbain et jeux en roller feront partie des activités qui seront proposées. En cas d'intempéries, les activités auront lieu à l'intérieur du gymnase.

- **Gymnase de la Gare, 3 Rue Eloy d'Amerval :**  
Jeudi de 18h00 à 19h30 OVC 037



## STRETCHING

La pratique du stretching a pour objectif d'assouplir le corps et de procurer une sensation de bien-être. Les mouvements sont simples et précis, ils sollicitent l'ensemble des groupes musculaires et apportent apaisement, plaisir et épanouissement. Le stretching peut-être pratiqué par tous, sportifs, sédentaires et à tous âges.

- **Salle de danse, gymnase Victor Fouillade :**  
Mardi de 11h00 à 11h45 OVC 039  
Jeudi de 11h00 à 11h45 OVC 038
- **Salle de gymnastique Olympe de Gougues :**  
Vendredi de 11h00 à 11h45 OVC 040



## TAISO

(en partenariat avec l'USO Judo)

Le taïso (préparation du corps en japonais) nommait les activités complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo. Il est axé sur la culture et l'entretien physique. Les exercices favorisent le renforcement musculaire, l'assouplissement, l'équilibre et la relaxation.

- **Complexe Sportif de la Source, rue Alain Fournier :**  
Vendredi de 12h15 à 13h15 OVC 041



## SECTEUR NORD

|   |   |
|---|---|
| Activités sportives en Famille                  | <b>Palais des Sports :</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Samedi de 9h30 à 10h30 <b>OVC 001</b></li> <li>et de 10h30 à 11h30 <b>OVC 002</b></li> </ul>   |
| Aquagym   | <b>Piscine V.Fouillade :</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aquagym Douce</b> : Lundi de 16h30 à 17h30 <b>OVC 006</b></li> <li>• <b>Aquasenior</b> : Mercredi de 8h00 à 9h00 <b>OVC 009</b></li> </ul>  |
| Apprentissage / perfectionnement course à pieds |   |
| Aviron  |   |
| Badminton                                       |   |
| Canoë Kayak                                     |   |
| Entretien Musculaire                            | <b>Palais des Sports :</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Lundi de 12h15 à 13h30 <b>OVC 016</b></li> <li>• Vendredi de 12h15 à 13h30 <b>OVC 017</b></li> </ul>   |
| Escalade  | <b>Gymnase Gaston Couté :</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Vendredi de 18h00 à 20h00 <b>OVC 019</b></li> </ul>   |
| Gymnastique / gymnastique volontaire            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gymnastique loisirs</b> : Gymnase des Murlins, le jeudi de 19h45 à 20h45 <b>OVC 020</b></li> <li>• <b>Gymnastique volontaire</b> : Salle de danse, Gym. V. Fouillade, le mardi de 10h00 à 11h00 <b>OVC 022</b> et le jeudi de 10h00 à 11h00 <b>OVC 021</b></li> </ul> |
| Jujitsu   | <b>Dojo des Murlins :</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Lundi de 19h30 à 21h00 <b>OVC 024</b></li> </ul>  |
| Marche Nordique                                 |   |
| Multi-Voiles                                    |   |
| Natation (Préparation concours)                 | <b>Piscine du Palais des Sports :</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Lundi de 17h00 à 18h00 <b>OVC 032</b></li> </ul>  |
| Natation (conseil individualisé)                |   |
| Natation santé                                  |   |
| Découverte patinage artistique                  |   |
| Roller  | <b>Gymnase de la Gare :</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeudi de 18h00 à 19h30 <b>OVC 037</b></li> </ul>  |
| Stretching                                      | <b>Salle de danse, gymnase Victor Fouillade :</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Mardi de 11h00 à 11h45 <b>OVC 038</b></li> <li>• Jeudi de 11h00 à 11h45 <b>OVC 039</b></li> </ul>   |
| Taïso   |   |

## CENTRE / ILE CHARLEMAGNE

## SECTEUR SUD

|   |  |
|---|--|
|   |  |
|   | <b>Complexe Nautique de la Source :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Aquagym :</b> Mercredi de 11h30 à 12h15 <b>OVC 003</b><br/>Jeudi de 11h30 à 12h15 <b>OVC 004</b></li><li>• <b>Aquagym Tonic :</b> Vendredi de 12h30 à 13h15 <b>OVC 007</b></li><li>• <b>Aquagym + renforcement musculaire :</b><br/>Mercredi de 18h00 à 19h00 <b>OVC 008</b><br/>Vendredi de 12h15 à 13h00 <b>OVC 005</b></li></ul> |
| <b>Base de loisirs de l'île Charlemagne :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lundi de 12h15 à 13h30 <b>OVC 010</b></li></ul>   | <b>Stade Omnisports de la Source :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vendredi de 12h15 à 13h30 <b>OVC 011</b></li></ul>  |
|   | <b>Centre Marcel Baratta :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lundi de 14h00 à 16h00 <b>OVC 012</b></li></ul>   |
| <b>Gymnase Jeanne d'Arc :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeudi de 12h15 à 13h15 <b>OVC 014</b></li></ul>   | <b>Complexe Sportif de la Source :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lundi de 12h15 à 13h15 <b>OVC 013</b></li></ul>   |
| <b>Base de loisirs de l'île Charlemagne :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeudi de 17h00 à 19h00 <b>OVC 025</b></li></ul>   |  |
|   | <b>Stade Omnisports de la Source :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeudi de 12h15 à 13h30 <b>OVC 018</b></li></ul>   |
|   |  |
|   | <b>Gymnastique volontaire :</b><br>Salle de gymnastique Olympe de Gouges,<br>vendredi de 10h00 à 11h00 <b>OVC 023</b>  |
|   |  |
| <b>Base de loisirs de l'île Charlemagne :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lundi de 14h00 à 16h15 <b>OVC 026</b></li><li>• Mercredi de 9h20 à 11h20 <b>OVC 027</b></li></ul> |  |
| <b>Base de loisirs de l'île Charlemagne :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Samedi de 14h00 à 16h00 <b>OVC 028</b></li></ul>  |  |
|   | <b>Complexe Nautique de la Source :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vendredi de 16h15 à 17h00 <b>OVC 031</b></li></ul>   |
|   | <b>Complexe Nautique de la Source :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mercredi de 10h45 à 11h30 <b>OVC 033</b></li><li>• Jeudi de 18h00 à 19h00 <b>OVC 029</b></li><li>• Vendredi de 16h15 à 17h00 <b>OVC 015</b><br/>et 18h00 à 19h00 <b>OVC 030</b></li></ul>  |
|   | <b>Complexe Nautique de la Source :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mardi de 12h15 à 13h00 <b>OVC 034</b></li></ul>  |
| <b>Patinoire du Baron :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lundi de 20h00 à 21h00 <b>OVC 035</b></li><li>• Samedi de 8h45 à 9h45 <b>OVC 036</b></li></ul>                      |  |
|   |  |
|   | <b>Salle de gymnastique ODG :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vendredi de 11h00 à 11h45 <b>OVC 040</b></li></ul>   |
|   | <b>Complexe Sportif de la Source :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vendredi de 12h15 à 13h15 <b>OVC 041</b></li></ul>  |

# TARIFS ANNUELS

(Ouvrant droit à toutes les activités)

|                      | Bénéficiaires                         | Tarif (en €) |
|----------------------|---------------------------------------|--------------|
| <b>Orléanais</b>     | Individuel                            | 51,80        |
|                      | Individuel avec Jpass                 | 41,70        |
|                      | Tarif unique à partir de janvier      | 31,00        |
|                      | Famille (Base 2 adultes + 2 enfants)* | 125,00       |
|                      | Famille (Base 1 adulte + 1 enfant)*   | 62,50        |
|                      | Enfant supplémentaire*                | 10,70        |
| <b>Non Orléanais</b> | Individuel                            | 83,00        |
|                      | Tarif unique à partir de janvier      | 50,00        |
|                      | Famille (Base 2 adultes + 2 enfants)* | 199,00       |
|                      | Famille (Base 1 adulte + 1 enfant)*   | 99,50        |
|                      | Enfant supplémentaire*                | 16,50        |

\* enfant jusqu'à 15 ans.

## MODALITES D'INSCRIPTIONS

A partir du 01/09/2011 (sauf le 14/09/2011)

Veillez vous munir du code de l'activité choisie lors de votre inscription.

- **À la direction des Sports**

2 bis rue des Anglaises  
2<sup>ème</sup> étage  
45000 Orléans

Horaires d'ouverture :  
de 8h30 à 17h00  
du lundi au vendredi

Renseignements :  
02 38 79 25 22

- **Au Complexe Nautique**

**de la Source** : 02 38 63 48 17  
(aux heures d'ouverture du public)

- **À la piscine découverte**

**de la Source** : 02 38 63 02 42

- **À la piscine du Palais des Sports :**

02 38 53 78 17  
(aux heures d'ouverture du public)

- **À la piscine des Blossières rue**

**Jean Bouin** : 02 38 88 37 62  
le mercredi 7 septembre de 8h00 à 9h00  
le lundi 12 septembre de 16h30 à 17h30

# DOCUMENTS A FOURNIR

- Certificat médical de moins de trois mois,
- Une photo d'identité récente,
- Un justificatif de domicile pour les Orléanais (facture EDF, telephone...),
- Le brevet de natation de 25 mètres pour les activités nautiques,
- La fiche d'inscription est à remplir sur place lors de l'inscription ou est téléchargeable sur le site de la ville [www.orleans.fr](http://www.orleans.fr) rubrique Sports- Loisirs- Culture,
- Le paiement de l'abonnement annuel (Chèque, espèce ou Chèques vacances)

## INFO J'PASS



Pour bénéficier du tarif « J-Pass », il faut être orléanais, avoir moins de 26 ans et acheter la carte (6,00 €) en vente dans les lieux suivants :

- Mairie d'Orléans
- Médiathèque
- Mairies de Proximité
- Bibliothèques de quartiers

Pour obtenir la carte, il faut se munir d'un justificatif de domicile, d'une photo, de la carte d'identité (ou livret de famille) et de 6,00 €.

### **Avec J-Pass vous avez des réductions à Sport pour tous, et aussi :**

- à l'EMIS
- au Musée des Beaux Arts
- à la Médiathèque
- à la Patinoire
- pour les entrées aux piscines
- aux Ateliers théâtre Fabrika Pulsion
- pour l'abonnement à l'Astrolabe
- au Théâtre Gérard Philipe
- à la bibliothèque
- au Cinéma UGC - Carmes
- pour les concerts au Zénith
- pour la danse au CCN

