

## Conditions

Toutes ces activités sont réservées aux VALOGNAIS  
ou aux enfants scolarisés à VALOGNES.

## Inscriptions

**PRISE DES RENDEZ-VOUS**

à partir du lundi 29 août à 9 heures au 02.33.95.82.16

Inscriptions avec les éducateurs du 5 au 9 septembre  
Salle Léopold Delisle, entrée côté parking

Début des activités : lundi 12 septembre

## Pièces à fournir

- ◆ Un formulaire d'inscription rempli, disponible à la Direction « Sport, Jeunesse, Vie Associative », rue Léopold Delisle ou sur [www.valognes.fr](http://www.valognes.fr)
- ◆ Un justificatif de domicile de moins de 3 mois (en original) pour les adultes

## Renseignements

Direction « Sport, Jeunesse, Vie Associative »

☎ 02.33.95.82.16 ou [sports@valognes.fr](mailto:sports@valognes.fr)

[www.valognes.fr](http://www.valognes.fr)

Éducateur sportif 📞 06.21.29.35.30



# ACTIVITÉS SPORTIVES MUNICIPALES

Inscriptions uniquement  
sur rendez-vous

**GRATUIT**



## Année scolaire 2022-2023



# Enfants

à partir de 4 ans



Ces activités reposent sur l'acquisition d'une culture sportive alliant le plaisir de la pratique, l'approche sportive et ludique, les rencontres et les échanges entre jeunes

## BABY SPORTS

4 - 5 ans

- *Découverte ludique des activités sportives*
- ⇒ Sports collectifs, Sports de raquettes, Jeux d'adresse, Jeux traditionnels, Parcours de motricité
- VENDREDI de 17H00 à 17H45 - Grande salle du Complexe Marcel LECHANOINE

## ÉVEIL SPORTIF

6 - 7 ans

- *Découverte ludique des activités sportives*
- ⇒ Sports collectifs, Sports de raquettes, Jeux d'adresse, Jeux traditionnels, Parcours de motricité
- VENDREDI de 17H45 à 18H30 - Grande salle du Complexe Marcel LECHANOINE

## SPORTS DE RAQUETTES

7 - 12 ans

- *Découverte ludique du Badminton, Tennis, Speedball, Speedminton*
- MARDI de 18H00 à 19H00 - Grande salle du Gymnase Félix BUHOT

## SPORTS DE BALLONS

7 - 12 ans

- *Découverte ludique des activités physiques et sportives utilisant un ballon*
- ⇒ Handball, Basket-ball, Volley-ball, Football, Jeux d'adresse, Sports émergents (Tchoukball, Touch-rugby, Flag ...)
- MERCREDI de 17H00 à 18H15 - Grande salle du Complexe Marcel LECHANOINE

## BADMINTON JEUNES

12 - 16 ans

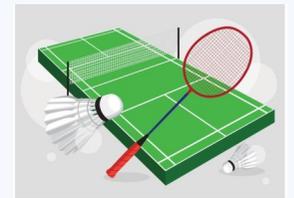
- *Découverte et initiation*
- MARDI de 19H00 à 20H00 - Grande salle du Gymnase Félix BUHOT

## SPORTS ADO

12 - 16 ans

- *Découverte ludique des activités physiques et sportives*
- ⇒ Sports collectifs, Sports de raquettes, Jeux d'adresse, Jeux traditionnels, Sports américains (Hockey, Baseball, Flag ...)
- MERCREDI de 16H00 à 17H00 - Grande salle du Complexe Marcel LECHANOINE

# Adultes



Ces activités ont pour but de partager des moments sportifs

## BADMINTON ADULTES

à partir de 16 ans

- *Initiation technique, matchs et tournois internes (simple, double, mixte)*
- MARDI de 20H15 à 21H45 - Gymnase Félix BUHOT
- JEUDI de 20H00 à 21H30 - Gymnase Félix BUHOT

## MARCHE NORDIQUE

à partir de 18 ans

- *Initiation technique et découverte du Bocage Valognais (prêt des bâtons)*
  - MARDI de 10H30 à 12H00
  - JEUDI de 10H30 à 12H00 et de 18H00 à 19H30
  - VENDREDI de 14H30 à 16H00 (créneau débutant)
- Départ du Complexe Marcel LECHANOINE

## « SANTÉ VOUS ACTIVE »

à partir de 18 ans

- *Destinée aux femmes voulant reprendre une activité physique en douceur (marche, renforcement musculaire, assouplissement, ...)*
  - LUNDI et VENDREDI de 12H15 à 13H30
- Petite salle du Complexe Marcel LECHANOINE

