

SAISON 2016/17



PROGRAMME
DES ACTIVITÉS
SPORTIVES



 **CLUB
OMNISPORTS
DE VALBONNE**



PROGRAMME & TARIFS SAISON 2016/2017

Ajout de l'adhésion COV : +12 €
 CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES SECTIONS

Badminton

127 € / le cours supplé. 46 €



Pour les adultes :
jeux libres

Pour les jeunes :
cours encadrés

| | | | |
|--------------------------|-----------|----------------|------------------------|
| Jeunes (8-11 ans) | | Mer. 17h-18h30 | Gym. Niki de St-Phalle |
| Adultes | G1 | Lun. 20h-22h | Gym. Niki de St-Phalle |
| | G2 | Mer. 12h-13h30 | Gym. des Bouillides |
| | G3 | Ven. 19h-20h30 | Gym. Niki de St-Phalle |
| 12-17 ans | G4 | Ven. 17h30-19h | Gym. Niki de St-Phalle |
| | G5 | Mer. 17h-18h30 | Gym. Niki de St-Phalle |

Base-ball/Softball

G1 145 € / G2 124 €



| | | | |
|---------------------------|-----------|------------------|----------------------|
| À partir de 16 ans | G1 | Jeu. 18h30-20h30 | Stade des Bouillides |
| 8 ans et + | G2 | Sam. 9h-12h | |

Basket-ball

U7 140 € / U9 à U15 143 € / U17 à U20 150 €



Equipes mixtes : U7, U9, U11

| CATÉGORIES | LIEU | JOUR | HORAIRE |
|----------------------------|-----------------------------|----------|-------------|
| U7 2010/2011/ 2012 | Gymnase des Bouillides | Samedi | 10h30-12h |
| U9 2008/2009 | Gymnase des Bouillides | Samedi | 9h-10h30 |
| U11 2006/2007 | Gymnase des Bouillides | Mardi | 17h30-19h |
| U13 2004/2005 | Gymnase des Bouillides | Mardi | 19h-20h30 |
| | | Vendredi | 17h30-19h |
| U15 2002/2003 | Terrain ext. Bouillides | Mercredi | 15h-16h30 |
| | Gymnase des Bouillides | Vendredi | 19h-20h45 |
| U17 2000/2001 | Gymnase Niki de St Phalle | Lundi | 18h30-20h |
| | Gymnase des Bouillides | Mercredi | 18h30-20h |
| U20 1997/1998/ 1999 | Gymnase des Bouillides | Mardi | 20h30-22h30 |
| | Gym. Lycée Régional S. Veil | Jeudi | 20h30-22h |

Danse

cours supplé. 46 €



Pour toutes les sections danses un spectacle de fin d'année est organisé : prévoir l'achat du costume

| CLASSIQUE | G1 à G5 : 184 € / G6 à G8 206 € / G9 195 € | | |
|----------------|--|------------------|-----------------------------|
| 4-5 ans | G1 | Mer. 13h-14h | Salle de danse/Bouillides |
| | G2 | Sam. 9h-10h | Salle de danse/St Bernardin |
| 6-7 ans | G3 | Mer. 14h-15h | Salle de danse/Bouillides |
| | G4 | Sam. 10h-11h | Salle de danse/St Bernardin |
| 8-9 ans | G5 | Mar. 17h30-18h30 | Salle de danse/St Bernardin |

CLASSIQUE**G1 à G5 : 184 € / G6 à G8 206 € / G9 195 €**

| | | | |
|---------------------------|-----------|----------------------------------|--|
| 10-11 ans | G6 | Mer. 15h-16h Sam. 11h-12h | Salle de danse/Bouillides Salle de danse/St Bernardin |
| 12-13 ans | G7 | Mer. 18h-19h15 Sam. 12h-13h | Salle Funel Salle de danse/St Bernardin |
| Demi pointe | G8 | Mer. 16h-17h15 Sam. 13h-14h30 | Salle de danse/Bouillides Salle de danse/St Bernardin |
| 14 ans et + | G9 | Mer 19h15-20h30 | Salle Funel |
| Pointe | | | |
| Ado* / Adultes | | | |
| (début. et initié) | | | |

JAZZ**G1 : 173 € / G2-G3 184 € / G4 à G6 195 €**

| | | | |
|-----------------------|-----------|------------------|-----------------------------|
| 4-5 ans | G1 | Mer. 14h30-15h15 | Salle de danse/St Bernardin |
| 6-7 ans | G2 | Mer. 13h30-14h30 | |
| 8-9 ans | G3 | Mer. 15h15-16h15 | |
| 10-12 ans | G4 | Mer. 16h15-17h30 | |
| 13-15 ans | G5 | Jeu. 18h30-19h45 | Salle de danse/Bouillides |
| Ado* / Adultes | G6 | Jeu. 19h45-21h | |

DANSE CONTEMPORAINE**ÉVEIL - G1 - G2 184 € / G3 206 €**

| | | | |
|-----------------------|--------------|----------------|-----------------------------|
| 4-6 ans | Éveil | Ven. 17h-18h | Salle de danse/St Bernardin |
| 7-11 ans | G1 | Ven. 18h-19h | |
| 12-14 ans | G2 | Ven. 19h-20h | |
| Ado* / Adultes | G3 | Ven. 20h-21h30 | |

* Ado (à partir de 15 ans)

**Escalade****ADULTES****licence FFME obligatoire et non comprise : 53,90 €****Accès libre****243 €****Accès libre + cours****298 €****Cours****G13**

Lun. 19h30-21h

191 €**ÉTUDIANTS (avec carte)****licence FFME incluse 195 €**

**Obligatoire : Photo format identité à donner
pour les accès libre lors de l'inscription
Chaussons d'escalade obligatoire à la salle**



Escalade JEUNES

licence FFME incluse 195 €



Chaussons d'escalade obligatoire à la salle

**Les enfants scolarisés aux écoles Garbejaire ou Haut Sartoux peuvent être récupérés par un de nos animateurs à 15h30. Le goûter sera pris avant le début de l'activité.*

Les parents viendront chercher leurs enfants à 17h à la salle d'escalade.

Coût supplémentaire +50 €

| Accès libre (15-18 ans) | salle d'escalade | +60 € |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------|
| 5 ans G1 | Mer. 14h-15h | |
| 6-7 ans G2 | Mer. 14h30-15h30 | |
| G3 | Mer. 13h30-14h30 | |
| 8-10 ans G4 | Mer. 15h-16h | |
| G5 | Mer. 16h30-17h30 | |
| 7-10 ans G5 A | Jeu. 16h-17h* (enfant pris à l'école) | |
| G5 A' | (enfant déposé par parent) | |
| 10-11 ans G6 | Lun. 17h30-18h30 | |
| G7 (Perf.) | Mer. 16h30-17h30 | |
| 12-14 ans G8 | Lun. 18h30-19h30 | |
| G9 | Mer. 17h30-18h30 | |
| G10 | Mer. 17h30-18h30 | |
| 15-18 ans G11(Perf.) | Mar. 18h-19h30 | |
| G12 | Jeu. 18h-19h30 | |

Escrime

168 €



| | | |
|-------------------------------|----------------|----------------|
| 6-8 ans G1 initiation | Sam. 14h30-16h | Salle de danse |
| 9-13 ans G2 initiation | Sam. 16h-17h30 | des Bouillides |
| 8-13 ans G3 confirmé | Sam. 16h-17h30 | |
| Ado/Adultes G4 | Sam. 13h-14h30 | |

Gymnastique



GYM ARTISTIQUE (AGRÈS) G1 : 166 € / G2 à G6 : 191 € / G7 : 201 €

| | | |
|--|------------------|---------------------------|
| 2011-2012 G1 | Mer. 17h15-18h15 | Salle de danse/Bouillides |
| 2009-2010 G2 | Ven. 17h-18h30 | |
| 2007-2008 G3 | Lun. 17h30-19h | |
| Loisir 10 ans ^{et +} G4 | Lun. 17h30-19h | |
| G5 | Jeu. 18h30-20h | Niki de St Phalle |
| «Parkour» 12 ans ^{et +} G6 | Mer. 19h45-21h30 | Salle de danse/Bouillides |
| Perf. 10 ans ^{et +} G7 | Lun. 19h-20h30 | |
| | Mer. 18h15-19h45 | |

GYM RYTHMIQUE G1 : 166 € / G2-G3 : 191 € / G4 201 €

| | | |
|---|--------------------------|---------------------------|
| Baby 4-5 ans G1 | Sam. 9h-10h | Salle de danse/Bouillides |
| 6-10 ans init. G2 | Sam. 9h-10h30 | Salle de danse/Bouillides |
| Loisir 10 ans ^{et +} G3 | Sam. 10h30-12h30 | Salle de danse/Bouillides |
| Compét. G4 | Mar. 18h30-20h (facult.) | Salle St Bernardin |
| | Jeu. 18h30-20h | Niki de St Phalle |
| | Sam. 10h30-14h30 | Salle Bouillides |

Cours de compétition avec test.

Pour l'équipe compétition, prévoir l'achat du justaucorps (80 €)



Fitness Ado / Adultes à partir de 16 ans

AU CHOIX : 1 cours 138 € - 2 cours 204 € - cours sup. 46 €

| | | | |
|--|------------|------------------|---------------------------|
| Renf. muscu. | G1 | Mar. 9h-10h | Salle St Bernardin |
| | G2 | Ven. 9h-10h | |
| | G3 | Mar. 10h-11h | |
| | G4 | Ven. 10h-11h | |
| | G5 | Jeu. 8h30-9h30 | |
| Step/Abdos Pilates/Stretch Gym douce/Stretch Step/Stretch | G6 | Mar. 12h-13h | Salle de danse/Bouillides |
| | G7 | Ven. 18h30-19h30 | |
| | G9 | Mar. 18h30-19h30 | |
| | G10 | Jeu. 12h-13h | |
| | G11 | Mar. 19h30-20h30 | |
| | G13 | Ven. 19h30-20h30 | |

ZUMBA FITNESS®

| | |
|------------|------------------|
| G8 | Ven. 12h-13h |
| G12 | Lun. 12h15-13h15 |

GYM SENIORS

204 €

| | | |
|---|------------------|--------------------|
| <i>Tarifification spécifique pour les valbonnais, voir CCAS de Valbonne</i> | Lun. 14h30-15h30 | Salle St Bernardin |
| | Jeu. 10h30-11h30 | Salle St Bernardin |

Handball

120 €

| | | | |
|-----------------|-----------|----------------|-------------------------|
| 6-8 ans | G1 | Mer. 13h30-15h | Terrain ext./Bouillides |
| 9-14 ans | G2 | Mer. 15h-16h30 | |

Hockey

85 €

| | | | |
|-----------------|--|-------------|-------------------------|
| 8-12 ans | | Sam. 9h-11h | Terrain ext./Bouillides |
|-----------------|--|-------------|-------------------------|

Kayak-mer

205 €

| | | | |
|----------------------------|-----------|--------------------------|-------------|
| Adultes | G1 | Lun. 14h30-17h | Mandelieu |
| Initiation et perf. | G2 | Sam. 9h30-12h | Mandelieu |
| | | Dim. randonnée mensuelle | Département |

Pirogue

156 €

| | | | |
|----------------|---------------|-----------|----------------------|
| Adultes | Sam. 9h30-12h | Mandelieu | Entraînement/compét. |
|----------------|---------------|-----------|----------------------|

Kayak de rivière

173 €

| | | |
|--------------------------|-----------|------------------|
| A partir de 8 ans | G1 | Mer. 13h30-17h30 |
| | G2 | Sam. 13h30-17h30 |
| Compétition | G3 | Mer. 13h30-17h30 |
| | | Sam. 13h30-17h30 |

Multisports

166 €

| | | |
|----------------|------------------|---------------------|
| 4-5 ans | Mer. 14h30-16h30 | Parc des Bouillides |
|----------------|------------------|---------------------|



Natation à Nautipolis



POISSONS ET REQUINS :

1 cours 166 €
2 cours 203 €

DAUPHINS AU CHOIX :

1 cours 203 €
2 cours 240 €
3 cours 277 €

licence comprise

CAUTION CARTE+ 7 €

Rendez-vous directement
à la piscine 15 min. avant
le début du cours.

NIVEAU REQUIS

pour l'inscription
à la section natation :

L'enfant doit être capable
de se déplacer dans une
profondeur de 2M sur 50M
en 2 nages (1 nage ventrale
et 1 nage dorsale).

En cas d'incompatibilité
de niveau de pratique dans
le groupe choisi, un autre
groupe vous sera proposé
par le maître-nageur ou le
remboursement (adultes
compris).

POISSONS (7-10 ans)

| | | |
|-------------|----------|-------------|
| G1 A | lundi | 16h30-17h15 |
| G1 B | lundi | 17h15-18h |
| G1 C | mercredi | 17h30-18h15 |
| G1 D | vendredi | 16h30-17h15 |
| G1 E | vendredi | 17h15-18h |
| G1 F | samedi | 9h30-10h15 |
| G1 G | samedi | 10h15-11h |

REQUINS (11-16 ans)

| | | |
|-------------|----------|-------------|
| G2 A | lundi | 16h30-17h15 |
| G2 B | lundi | 18h-18h45 |
| G2 C | mardi | 18h45-19h30 |
| G2 D | mercredi | 18h15-19h |
| G2 E | mercredi | 19h-19h45 |
| G2 F | vendredi | 16h30-17h15 |
| G2 G | vendredi | 17h15-18h |
| G2 H | samedi | 11h-11h45 |
| G2 I | samedi | 11h45-12h30 |

DAUPHINS (17 ans et +)

**À partir de 13 ans
pour les jeunes
souhaitant nager
2 ou 3X/sem. et ayant
nagé en club**

| | | |
|-------------|----------|-------------|
| G3 A | lundi | 7h35-8h35 |
| B | lundi | 18h45-19h45 |
| C | mardi | 7h35-8h35 |
| D | mardi | 19h30-20h30 |
| E | mardi | 20h30-21h30 |
| F | mercredi | 7h35-8h35 |
| G | jeudi | 7h35-8h35 |
| H | vendredi | 7h35-8h35 |
| I | vendredi | 18h-18h45 |
| J | vendredi | 18h45-19h45 |
| K | samedi | 8h15-9h15 |

Ski



À partir de décembre selon ouverture des stations, les samedis de 7h à 19h.
À partir de 10 ans pour les enfants non accompagnés.

Spéléologie

13-26 ans 102 € / + de 26 ans 143 €



Pour ados et adultes : découverte, perfectionnement et exploration selon programme.
*Sortie découverte à partir de 8 ans. Entraînement à la salle d'escalade le jeudi à 19h.
Réunion tous les jeudis au bureau du COV à 20h30.*

Tir à l'arc

124 €



| | | | |
|------------------|-----------|------------------|---------------|
| 8-10 ans | G1 | Sam. 9h30-11h30 | Ferme Bermond |
| 11-14 ans | G2 | Sam. 11h30-13h30 | |

Triathlon / Trail Adultes

228 €



Pour le triathlon
licence obligatoire
natation 22 €
ou triathlon 52 €

Course à pieds Mar./Jeu. 12h-13h15 Piste des Bouillides
+ 2 créneaux natation au choix / Créneau supp. : 37 €

TRAIL ADULTES 73 €

Course à pieds Mar./Jeu. 12h-13h15 Piste des Bouillides

Voile

PAV 235 € - CAT. 8/12 256 € - CAT. 13 et + 277 €



1^{er} et 3^e trimestre Mer. 13h30-17h45 Mandelieu
Catamaran 8-12 ans et 13-17 ans / Planche à voile **init/perf.** 10 ans et +

Volley-Ball

Jeunes 143 € / Seniors 153 € / Loisir 120 €



Mixtes : École de volley 2008/2009 - Poussin(e)s 2006/2007

Filles : Benjamines 2004/2005 - Minimes 2002/2003 - Cadettes 2000/2001

| | | | |
|--|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| Jeunes | École de volley | Lun. 18h-19h30 | Gym. Bouillides |
| | Confirmés 2x/semaine | Mer. 17h-18h30 | |
| | Pous./Ben./min./Cad. | Lun. 18h-19h30 Mer. 17h-18h30 | |
| Seniors Compét. 1995 et - | Départ. Fem. | Lun. 20h-22h Jeu. 20h-22h | Gym. Bouillides |
| | Détente M (COV 1) | Lun. 20h-22h | |
| | Détente M (COV 2) | Jeu. 20h-22h | |
| | Loisirs 6x6 (COV 3) | Lun. 20h-22h | |
| | Loisirs 4x4 (COV 4) | Jeu. 20h-22h | |
| Loisirs | Adultes Jeux libres (G1) | Jeu. 20h-22h | Lycée Régional Simone Veil |
| | Adultes encadré (G2) | Jeu. 20h-22h | |



VTT

173 €



| | | | |
|--|-----------|------------------|-----------------------|
| 2010-2009 | G1 | Mer. 14h-16h | Bouillides, Valmasque |
| 2008-2007 | G2 | Sam. 9h30-12h | |
| 2006-2005 | G3 | Sam. 9h30-12h | |
| 2004 et - (niveau confirmé) | G4 | Sam. 13h30-16h30 | |

Yoga

216 € / 2^{ème} cours par semaine : + 105 €



| | | | |
|----------------|-----------|------------------|----------------|
| Adultes | G1 | Lun. 18h30-19h30 | Dojo Ile Verte |
| | G2 | Jeu. 12h30-13h30 | Dojo Municipal |
| | G3 | Ven. 18h-19h | Dojo Ile Verte |

DÉBUT DES COURS

> LE 12 SEPTEMBRE 2016

RÉDUCTIONS, FRAIS DE TRANSPORT

RÉDUCTIONS PLURI ACTIVITÉS :

activité supplémentaire : - 25€

RÉDUCTION FAMILLE :

- 35 € pour la 3e pers. et la suivante

FRAIS DE TRANSPORT :

une participation aux frais de transport pourra être demandée lors de certains déplacements.

RÈGLEMENT / ADHÉSION

- > Adhésion annuelle au COV : 12 €
- > Certificat médical obligatoire pour toutes les sections.
- > Les cours sont suspendus durant les vacances scolaires.
- > Fermeture annuelle vacances de Noël.

RENSEIGNEMENTS, ACCUEIL & INSCRIPTION

ACCUEIL - SECRETARIAT

COV - Centre International de Valbonne

BP 97 - 06902 Valbonne

Sophia Antipolis Cedex

Tél : 04 92 94 33 43

Fax : 04 92 94 33 44

Lun. 13h30 à 18h,

mar. au ven. 10h à 18h non-stop

SALLE D'ESCALADE

10, rue Soubeiranne Garbejaire

Sophia Antipolis

Tél : 04 92 95 13 36

lun. au ven. 11h30 à 14h30

et 18h à 22h, sam. 10h à 15h.

courriel : cov.valbonne@wanadoo.fr

site : www.cov-valbonne.org

PORTES OUVERTES



POUR ADULTES :

PIROGUES : 10, 17 et 24 septembre 2016
de 9h à 12h

KAYAK DE MER : lundi 12 septembre 2016
de 14h30 à 17h

au centre nautique de Mandelieu
« Les Voiles de Lérins ».



LES STAGES AU COV

STAGES D'INITIATION ET DE DÉCOUVERTE :

Pendant les vacances, nous vous proposons de nombreux stages sportifs ou journées de plein air. Ouverts à tous, à partir de 4 ans selon l'activité. Inscription à la semaine, le programme permet d'accueillir les enfants toute la journée en combinant deux activités. Les enfants sont accueillis dès 8h45 et peuvent pique-niquer au COV à 12h.



STAGE DE SKI À APRICA, ITALIE VACANCES DE FÉVRIER 2017

Stage ouvert à tous : jeunes (à partir de 8 ans), ados, adultes, familles.



VILLE DE VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS



CONSEIL GÉNÉRAL
DES ALPES-MARITIMES



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE DÉVELOPPEMENT
DU SPORT