

SAISON 2018/19

PROGRAMME
DES ACTIVITÉS
SPORTIVES



COV CLUB
OMNISPORTS
DE VALBONNE

PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2018/2019

Les tarifs affichés sont pour la saison de septembre à juin.
En sus, adhésion COV 12€/personne et licence si obligatoire.

Badminton *Jeune 93€ + licence obligatoire / Adulte 130€ / cours sup. 50€*



Cours et jeux libres pour les adultes / Cours pour les jeunes et les 12/17 ans (G4)

| | | | | |
|--------------------------|------------------|----------------|------------------------|------------------------|
| 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 | |
| Jeunes (8-11 ans) | | Mer. 17h-18h30 | 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

96€ + licence obligatoire



Base-ball

À partir de 16 ans

7 ans et +

NOUVEAU *Softball*

À partir de 16 ans

| | | |
|-----------|------------------|----------------------|
| G1 | Jeu. 18h30-20h30 | Stade des Bouillides |
| G2 | Sam. 9h-12h | |
| G3 | Mer. 20h30-22h | Stade des Bouillides |



Basket-ball *U7 à U11 119€ / U12 à U15 121€ / U17 à Senior 126€*



Équipes mixtes : U7, U9, U11

+ licence obligatoire

| CATÉGORIES | LIEU | JOUR | HORAIRE |
|----------------------------|-----------------------------|----------|-------------|
| U7 2012/2013/ 2014 | Gymnase des Bouillides | Samedi | 10h30-12h |
| U9 2010/2011 | Gymnase des Bouillides | Samedi | 9h-10h30 |
| U11 2008/2009 | Gymnase des Bouillides | Mardi | 17h30-19h |
| | Gymnase des Bouillides | Vendredi | 17h-18h15 |
| U13 2006/2007 | Gymnase des Bouillides | Mardi | 19h-20h30 |
| | Gymnase des Bouillides | Vendredi | 17h-18h15 |
| U15 2004/2005 | Niki de St Phalle | Lundi | 18h30-20h |
| | Gymnase des Bouillides | Vendredi | 19h30-20h45 |
| U17 2002/2003 | Gymnase des Bouillides | Mercredi | 18h30-20h |
| | Gymnase des Bouillides | Vendredi | 18h15-19h30 |
| U20 1999/2000/ 2001 | Gymnase des Bouillides | Mardi | 20h30-22h30 |
| | Gym. Lycée Régional S. Veil | Jeudi | 20h30-22h |

Danse

cours supplé. 60[€]



CLASSIQUE

G1 à G4 : 189[€] / G5 à G7 221[€] / G8 200[€]

| | | | |
|-------------------------------|-----------|-----------------|-----------------------------|
| 4-5 ans | G1 | Sam. 9h-10h | Salle de danse/St Bernardin |
| 6-7 ans | G2 | Mer. 13h-14h | Salle de danse/Bouillides |
| 8-9 ans | G3 | Mer. 14h-15h | Salle de danse/Bouillides |
| | G4 | Sam. 10h-11h | Salle de danse/St Bernardin |
| 10-12 ans | G5 | Mer. 15h-16h | Salle de danse/Bouillides |
| | | Sam. 11h-12h | Salle de danse/St Bernardin |
| 12-14 ans | G6 | Mer. 18h-19h15 | Salle Funel |
| <i>Demi pointe</i> | | Sam. 12h-13h | Salle de danse/St Bernardin |
| 14 ans et + | G7 | Mer. 16h-17h15 | Salle de danse/Bouillides |
| <i>Pointe</i> | | Sam. 13h-14h30 | Salle de danse/St Bernardin |
| Ado* / Adultes | G8 | Mer 19h15-20h45 | Salle Funel |
| <i>(début. et initié)</i> | | | |
| Atelier Chorégraphique | | Mar. 18h-19h | Salle de danse/St Bernardin |
| <i>(du G5 au G8)</i> | | | |

NOUVEAU

JAZZ

G1 : 174[€] / G2-G3 189[€] / G4 à G6 200[€]

| | | | |
|-----------------------|-----------|------------------|-----------------------------|
| 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

G1 à G3 189[€] / G4 221[€]

| | | | |
|-----------------------|-----------|----------------|-----------------------------|
| 4-6 ans | G1 | Ven. 17h-18h | Salle de danse/St Bernardin |
| 7-11 ans | G2 | Ven. 18h-19h | |
| 12-14 ans | G3 | Ven. 19h-20h | |
| Ado* / Adultes | G4 | Ven. 20h-21h30 | |

NOUVEAU

BARRE À TERRE

189[€]

| | | |
|---|--------------|---|
| Pour toutes les danseuses et gymnastes à partir de 10 ans. | Mar. 19h-20h | Salle de danse/St Bernardin |
| Ouvert également aux ados et adultes de toutes les sections et hors sections | | Travail de l'en-dehors, étirement, renforcement musculaire profond. |

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

** Ado (à partir de 15 ans)*





Escalade

+ licence obligatoire



Chaussons d'escalade obligatoire à la salle

| ADULTES | | ÉTUDIANTS (avec carte) - jeunes 15/18 ans | |
|--------------------------|----------------------------|---|-----------------------------|
| Accès libre | 249 € | Accès libre | 159 € |
| Accès libre + cours | 305 € | Accès libre + cours | 219 € |
| Cours G18 Lun. 19h30-21h | 195 € | | |
| JEUNES 5-18 ANS | | 159€ + licence obligatoire | |
| 5 ans | G1 Mer. 10h-11h | 11-12 ans | G10 Lun. 17h30-18h30 |
| 6-7 ans | G2 Mer. 11h-12h | | G11 Mer. 16h30-17h30 |
| | G3 Mer. 13h30-14h30 | | G12 Ven. 20h-21h |
| | G4 Mer. 14h-15h | 13-14 ans | G13 Lun. 18h30-19h30 |
| | G5 Ven. 18h-19h | | G14 Mer. 17h30-18h30 |
| 8-10 ans | G6 Mer. 14h30-15h30 | | G15 Mer. 17h30-18h30 |
| | G7 Mer. 15h-16h | 15-18 (Perf.) | G16 Mar. 18h-19h30 |
| | G8 Ven. 19h-20h | 15-18 ans | G17 Jeu. 18h-19h30 |
| 9-12 (Perf.) | G9 Mer. 16h30-17h30 | Adultes | G18 Lun. 19h30-21h |

Escrime

119€ + licence obligatoire



| | | | |
|--------------------|----------------------|------------------|----------------|
| 6-8 ans | G1 initiation | Sam. 14h30-15h30 | Salle de danse |
| 9-13 ans | G2 initiation | Sam. 15h30-17h | des Bouillides |
| 8-13 ans | G3 confirmé | Sam. 15h30-17h | |
| Ado/Adultes | G4 | Sam. 13h-14h30 | |

Gymnastique

+ licence obligatoire



GYM ARTISTIQUE (AGRÈS) G1 : 141€ / G2 à G8 : 160€ sauf G6 : 170€

| | | | |
|--|-----------|------------------|---------------------------|
| 2013-2014 | G1 | Mer. 17h15-18h15 | Salle de danse/Bouillides |
| 2011-2012 | G2 | Ven. 17h-18h30 | |
| 2009-2010 | G3 | Lun. 17h30-19h | |
| Loisir 10 ans^{et +} | G4 | Ven. 18h30-20h | |
| | G5 | Jeu. 18h30-20h | Niki de St Phalle |
| Perf. 10 ans^{et +} | G6 | Lun. 19h-20h30 | |
| | | Mer. 18h15-19h45 | |
| «Parkour» 12 ans^{et +} | G7 | Mer. 19h45-21h30 | Salle de danse/Bouillides |
| | G8 | Ven. 20h-21h30 | |

GYM RYTHMIQUE

G1 : 141€ / G2 à G4 : 160€ / G5 : 170€

| | | | |
|-------------------------------------|-----------|------------------|---------------------------|
| Baby 4-5 ans | G1 | Sam. 9h-10h | Salle de danse/Bouillides |
| 6-10 ans init. | G2 | Sam. 10h-11h15 | |
| Loisir 10 ans^{et +} | G3 | Sam. 11h15-12h45 | |
| 8 ans^{et +} Perf. | G4 | Sam. 13h-14h30 | |
| 11 ans^{et +} Perf.+ | G5 | Sam. 11h15-14h30 | Salles Bouillides |

Pour toutes les gymnastes de 10 ans^{et +} : accès au cours de barre à terre (60€ l'année)



Fitness Ado / Adultes à partir de 16 ans

AU CHOIX : 1 cours 142[€] - 2 cours 210[€] / cours sup. 1h 60[€] - 1/2h 40[€]

| | | | |
|---------------------------|---------------|------------------|---------------------------|
| Renf. muscu. | G1 | Mar. 9h-10h | Salle St Bernardin |
| | G2 | Mar. 10h - 11h | |
| Stretch | G2 bis | Mar. 11h-11h30 | |
| Renf. muscu. | G3 | Ven. 9h-10h | |
| Stretch | G3 bis | Ven. 10h-10h30 | |
| Renf. muscu. | G4 | Ven. 10h30-11h30 | |
| | G5 | Jeu. 8h30-9h30 | |
| | G6 | Mar. 12h-13h | Salle de danse/Bouillides |
| Step ou Zumba Step | G7 | Mar. 18h30-19h30 | |
| Pilates | G8 | Jeu. 12h-13h | |
| Gym douce/Stretch | G9 | Mar. 19h30-20h30 | |
| Zumba Fitness® | G10 | Ven. 12h-13h | |
| | G11 | Lun. 12h15-13h15 | |

NOUVEAU SPORT SANTÉ SENIORS

| | | |
|------------|----------------|---------------------|
| G12 | Mar. 10h-11h30 | Parc des Bouillides |
|------------|----------------|---------------------|

GYM SENIORS

| | | |
|---|------------------|--------------------|
| <i>Inscription auprès du CCAS de Valbonne</i> | Lun. 14h-15h | Salle St Bernardin |
| | Jeu. 10h30-11h30 | Salle St Bernardin |

Handball (mixte)

123[€]

| | | | |
|--------------------|-----------|----------------|-------------------------|
| 7-9 ans | G1 | Sam. 9h30-11h | Terrain ext./Bouillides |
| 10-11 ans | G2 | Sam. 11h-12h30 | |
| 12 ans et + | G3 | Sam. 13h30-15h | |



Hockey

86[€]

| | | | |
|-----------------|-----------|----------------|-------------------------|
| 5-8 ans | G1 | Mer. 13h30-15h | Terrain ext./Bouillides |
| 9-12 ans | G2 | Mer. 15h-16h30 | |



Kayak-mer

156[€] + licence obligatoire

| | | | |
|----------------|-----------|--------------------|-----------|
| Adultes | G1 | Lun. 13h30-17h30 | Mandelieu |
| | G2 | Sam. 9h30-12h | Mandelieu |
| | | Cours et randonnée | |



Pirogue

105[€] + licence obligatoire

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

Kayak de rivière

140[€] + licence obligatoire

| | | |
|--------------------------|-----------|------------------|
| À partir de 8 ans | G1 | Mer. 13h30-17h30 |
| | G2 | Sam. 13h30-17h30 |

Multisports

167[€]

| | | | |
|-----------------|-----------|------------------|---------------------|
| 4-5 ans | G1 | Mer. 14h30-16h30 | Parc des Bouillides |
| 7-10 ans | G2 | Mer. 10h-11h30 | Stade de Biot |



Natation à Nautipolis



POISSONS 148€
REQUINS : 148€
DAUPHINS : 174€
+ licence obligatoire
Cours sup. 40€

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).

POISSONS (10-12 ans)

| | | |
|-------------|----------|-------------|
| G1 A | Lundi | 18h45-19h30 |
| G1 B | Mercredi | 17h30-18h15 |
| G1 C | Vendredi | 17h-17h45 |
| G1 D | Samedi | 9h45-10h30 |
| G1 E | Samedi | 10h30-11h15 |

REQUINS (13-17 ans)



| | | |
|-------------|----------|-------------|
| G2 A | Lundi | 19h30-20h30 |
| G2 B | Mercredi | 18h15-19h |
| G2 C | Mercredi | 19h-19h45 |
| G2 D | Vendredi | 17h45-18h30 |
| G2 E | Vendredi | 18h30-19h15 |
| G2 F | Samedi | 11h15-12h |
| G2 G | Samedi | 12h-12h45 |

DAUPHINS (18 ans et +)

| | | |
|-------------|----------|-------------|
| G3 A | Lundi | 7h15-8h15 |
| G3 B | Lundi | 20h30-21h30 |
| G3 C | Mardi | 6h30-7h30 |
| G3 D | Mercredi | 7h15-8h15 |
| G3 E | Vendredi | 6h30-7h30 |
| G3 F | Vendredi | 7h30-8h30 |
| G3 G | Vendredi | 19h15-20h |
| G3 H | Samedi | 7h45-8h45 |
| G3 I | Samedi | 8h45-9h45 |

PPG (PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE)

1 cours 101€ - 2 cours 152€ Adhérent autre section : 1 cours 61€ - 2 cours 102€

| | | | |
|--------------------|-----------|-------------------|----------------------|
| À partir de 16 ans | G1 | Mer. 12h15-13h15 | Stade des Bouillides |
| | G2 | Vend. 12h15-13h15 | |



Ski/Snowboard

À partir de décembre selon ouverture des stations, les samedis de 7h à 19h.
Transport – forfait + cours le matin, ski libre l'après-midi. Ouvert aux adultes,
enfants à partir de 8 ans accompagnés, 12 ans non accompagnés.



Spéléologie 13-26 ans 64€ / + de 26 ans 65€ + licence obligatoire

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

| | | | |
|----------|-----------|----------------|---------------|
| 8-10 ans | G1 | Mer. 13h30-15h | Ferme Bermond |
| | G2 | Mer. 15h-16h30 | |

127€





Triathlon *Licence tri : 190€ + 98€ - Licence natation 221€ + 30€*

ADULTES Course à pieds Mar./Jeu. 12h-13h15 Piste des Bouillides
+ 2 créneaux natation au choix



Trail

75€

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



Voile

PAV 239€ - CAT. 8/12 ans 261€ - CAT. 13 ans^{et+} + 282€

1^{er} et 3^e trimestre Mer. 13h30-17h45 Mandelieu
Catamaran 8-12 ans / catamaran F1 13 ans^{et+} / PAV Perf. **Ou Init.** 10 ans^{et+}



Volley-Ball

*M9 à M20 109€ - Seniors 119€ + licence obligatoire - Loisir 121€
Sup. Beach 60€ / Beach JEUNES 109€ - ADULTES 121€*

**M9 2010-2011, M11 2008-2009/ Filles : M13 2006-2007, M15 2004-2005,
M17 2002-2003, M20 1999-2000-2001 / Seniors 1998^{et+}**

| | | | |
|----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Jeunes | M9 - M11 - M13 - M15 | Lun. 18h-19h30 Mer. 17h-18h30 | Gym. Bouillides |
| | Féminin M17 - M20 | Lun. 18h-19h30 Jeu. 18h30-20h | Gym. Niki de St Phalle |
| Seniors Compét. | Départ. Fem. | Lun. 20h-22h Jeu. 19h45-22h | Gym. Bouillides |
| | COV 1 6x6 | | |
| | COV 2 6x6 | | |
| | COV 1 4x4 | | |
| COV 2 4x4 | | | |
| Loisirs | Adultes (jeux libre) | Jeu. 20h30-22h | Lycée Régional S. Veil |
| BEACH VOLLEY | Jeunes M9 à M15 | Sam. 9h-10h30 | Beach volley des Bouillides |
| | Adultes | Sam. 10h30-12h | Bouillides |



NOUVEAU



VTT

176€

| | | | |
|---|-----------|------------------|-----------------------|
| 6-7 ans | G1 | Mer. 14h-16h | Bouillides, Valmasque |
| 8-10 ans | G2 | Mer. 10h-12h | |
| 11-13 ans | G3 | Sam. 9h30-12h | |
| 14 ans^{et+} (niv. confirmé) | G4 | Sam. 13h30-16h30 | |



Yoga

216€ / Cours sup. + 112€ - G4 220€ - G5 170€

| | | | |
|--------------------------------|-----------|------------------|----------------|
| Adultes | G1 | Lun. 18h30-19h30 | Dojo Ile Verte |
| | G2 | Jeu. 12h30-13h30 | Dojo Municipal |
| | G3 | Ven. 18h30-19h30 | Dojo Ile Verte |
| Parent/enfant (4-6 ans) | G4 | Mer. 10h-11h | Dojo Municipal |
| | G5 | Mer. 11h-12h | Dojo Municipal |
| Enfants (7-10 ans) | | | |



NOUVEAU

DÉBUT DES COURS

> LE SAMEDI 8 SEPTEMBRE 2018

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 € valable du 1^{er} septembre 2018 au 31 août 2019

> Les cours sont suspendus durant les vacances scolaires.

> Les tarifs indiqués ne représentent qu'une participation au coût réel de l'activité. De ce fait, les éventuelles annulations ponctuelles ne peuvent donner lieu à remboursement.

RENSEIGNEMENTS, ACCUEIL & INSCRIPTION

ACCUEIL - SECRÉTARIAT

COV - Centre International de Valbonne

BP 97 - 06902 Valbonne

Sophia Antipolis Cedex

Tél : 04 92 94 33 43

SALLE D'ESCALADE

10, rue Soubeirane 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

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 de 8h45 à 18h et peuvent pique-niquer au COV à 12h.



STAGES INTENSIFS :

Stages sportifs s'adressant aux enfants et adolescents qui souhaitent se perfectionner dans leur sport favori. Complément idéal à une pratique régulière, ces stages permettent aux jeunes sportifs de progresser grâce à un travail plus approfondi et une approche différente.



STAGE DE SKI/SNOWBOARD À APRICA, ITALIE DU 9 AU 16 FÉVRIER 2019

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



VILLE DE VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS

