Pratiquez votre sport

www.ocgif.com

SAISON 2020-21

INFORMATIONS auprès des sections ou aux permanences de l'OC GIF. ADHÉSIONS auprès des sections

Samedi 12 septembre
au forum des associations - Château de Belleville

ATHLETISME

Bruno.gifathle@orange.fr
Bruno VETTICOZ, Tél. : 06 07 36 60 33

Entraînements au Stade Municipal

École 7/10 ans	Mercredi : 16h - 18hBenja-
mins/Minimes (déb.)	Mardi : 18h - 20h
Minimes (anciens)	Mercredi : 15h30 - 17h30
à Espoirs Piste	Vendredi 17h30 - 19h
	Dimanche 10h - 12h
Minimes (anciens)	horaires à confirmer
Cross et demi-fonds	mardi 19h - 20h30
Adultes	Jeudi 19h30 - 21h
	Dimanche départ Footing 9h30

Cotisations
- École d'Athlétisme (7/10 ans) : renouvellement 210 € nouveau 220 €
- Benjamins et minimes (11/14 ans) : renouvellement 220 € nouveau 220 €
- Cadets et au-dessus (> 14 ans) : renouvellement 225 € nouveau 235 €
- Seniors - Vétérans (> 21 ans) : renouvellement 210 € nouveau 220 €

Tarif famille : 2e licence : -15 € , 3e licence : -20 € , 4e licence : -25 €

BADMINTON

www.badagif.com
badagif.inscriptions@gmail.com

Adultes Loisirs :
- Mardi : 20h30 - 23h — *Courcelle*
- Mercredi : 19h - 20h30 — *Feuillarde*
- Samedi : 12h30 - 13h30 — *Courcelle*

Fitminton Samedi 11h30 - 12h30 — *Courcelle*

Jeunes :
- Lundi 17h45 - 19h15 — *Courcelle*
  entraînement jeunes sélectionnés
- Lundi 19h15 - 20h30 — *Courcelle*
  entr. collectif minimes/cadets «débutants»
- Mercredi 16h - 17h30 — *Feuillarde*
  entr. collectif benjamins/min./cadets «débutants»
- Mercredi 17h30 - 19h — *Feuillarde*
  entr. coll. benjamins/min./cadets ««intermédiaire»
- Mercredi 14h - 16h — *Groupe scolaire Le Moulon*
  entraînement collectif minibad/poussins
- Vendredi 17h30 - 18h45 — *Goussons*
  entr. collectif poussins/benjamins «débutants»
- Vendredi 18h45 - 20h — *Goussons*
  entr. coll. benjamins/min./cadets ««intermédiaire»
- Samedi 9h30 - 10h30 — *Courcelle*
  entr. collectif minibads/poussins ««intermédiaire»
- Samedi 10h30-11h30 — *Courcelle*
  entr. coll. poussins/benjamins/min. «intermédiaire»

Bad pour tous
Handibad Lundi : 17h45 - 19h15 — *Courcelle*

Adultes compétiteurs
Junior/Adultes 1er niveau
- Mercredi : 20h30 - 22h30 — *Feuillarde*

Confirmés Mercredi : 19h - 22h — *Le Moulon*

Féminin Jeudi : 20h - 22h30 — *Le Moulon*
(ouvert aux débutantes à partir de cadette)

Jeu libre Vendredi : 20h - 22h30 — *Goussons*
(interclubs après la Toussaint)

Week-end (tous adhérents)
- Samedi : 18h - 22h — *Le Moulon*
- Dimanche : 14h - 20h — *Le Moulon*

Cotisations
- de 160 à 230 € selon la formule choisie (WE, Jeune, Loisirs, Compétitions, Débutants).

BASKET

ocgif.basket.inscription@gmail.com
Yves MOUCHEL, Tél. : 06 16 96 70 04

Entraînements :
Lundi au vendredi : 17h00 - 22h30
Mercredi : 10h - 13h, 16h - 22h30
Samedi : 9h - 12h30
Gymnases Centre, Goussons, Courcelle et Moulon

Mini Basket (<9ans) : Samedi matin Gymnase Centre,
Compétitions : samedi après-midi et dimanche.
Contacts soirs et week-ends au gymnase du Centre.

Cotisations (masculin et féminin)
- Catégories sans compétition : 165 €
- Toutes les autres catégories : 220 €
- Tarif famille : 2e licence : -15 €, 3e licence et + : -30 €

CYCLOTOURISME

www.ccvc91.blogspot.fr
Jean-Luc LECUYER 06 25 57 22 37

Rendez-vous Parking Coupières le dimanche pour deux groupes : départs entre 8h et 9h. (Voir blog pour circuits et horaires).

Cotisations : à partir de 72 €

DANSE MODERN JAZZ

secrétariat : ocgif.modernjazz@free.fr

Danse Modern Jazz à partir de 5 ans
Espace sportif du Centre.

Lundi	17h - 18h30 : 12/14 ans
	18h30 - 20h : Ados (15-18)
	20h - 21h30 : Adultes
Mercredi	15h - 16h : 5/7 ans
	16h - 17h30 : 8/11 ans
	17h30 - 19h00 : 11/13 ans

Cotisations : • 1h : 195 € • 1h30 : 270 €

ESCRIME

ocgifescrime@gmail.com
Secrétariat : 06 75 12 06 12
Gymnase des Sablons

2005 et avant	Lundi et Vendredi : 20h - 21h30
Sabre laser 2005 et avant	Mercredi 19h30 à 20h30
2006 à 2009	Lundi 18h30 - 20h
	Vendredi 18h45 - 20h
2010 à 2011	Mercredi 18h30 - 19h30
	Vendredi 17h30 - 18h45
2012 à 2014	Mercredi 18h30 - 19h30
non débutants	Vendredi 17h30 - 18h45
2012 à 2014 débutants	Mercredi : 17h30 - 18h30

Cotisations
Mercredi seul (M7 et M9-1 débutants) : • giffois 280 € • non giffois : 295 €
Petits (M7 et M9-1 non débutants puis jusqu'à M11) : • giffois 340 € • non giffois : 355 €
Autres catégories : • giffois 370 € • non giffois : 385 €
Sabre laser : • giffois 280 € • non giffois : 295 €
Réduction 15 € à partir de 2e membre de la famille

FOOTBALL

www.ocgif-football.fr / renard.p@bbox.fr
Nadine RENARD, Tél. : 01 60 12 95 85 - 06 79 57 11 22

U6, U7,	Samedi : 14h30 - 16h30
	Terrain d'honneur
U8, U9	Mercredi : 14h - 16h
	Terrain d'honneur
U10, U11	Lundi : 18h30 - 20h
	Grand Prés
U10, U11	Jeudi 18h - 19h30
	Grand Prés
U12, U13	Mercredi : 16h - 18h30
	Grand Prés
U12, U13	Vendredi : 18h - 20h
	Courcelle
U15	Lundi : 18h30 - 20h
	Mercredi : 17h - 19h
	Courcelle
U17	Mardi, jeudi : 18h30 - 20h30
	Courcelle
U19	Mercredi : 20h30 - 22h30

▶▶▶ *SUITE FOOTBALL*

	Vendredi : 20h00 - 21h30
	Courcelle
Seniors	Mardi : 20h30 - 22h30
	Jeudi : 20h30 - 22h30
	Courcelle
Vétérans	Jeudi : 20h30 - 22h30
	Grand Prés
Féminines	Mercredi : 19h - 20h30
	Courcelle

Cotisations U6, U7 et féminines : 190 €
Pour toutes les autres catégories : 200 €

GYM ARTISTIQUE FÉMININE

ocgifgymnastique@gmail.com
https://ocgifgymnastique.wixsite.com/site
Laurent HATTINGUAIS, Tél. : 06 81 91 67 55
Entraînement : Gymnase de Courcelle

Cours Loisirs

Poussines (2012 à 2015)	Mercredi : 13h - 14h30
	ou Samedi 16h - 17h30
Ados (2003-2008)	Lundi 17h - 19h15
	ou Samedi 16h - 17h30
Benjamines (2009 à 2012)	Mercredi : 13h - 14h30
	ou Samedi 17h15 - 18h45
Adultes	Vendredi 20h - 22h
Loisirs TC	Mercredi 17h15 - 19h15
Ecole de Gym (2013 à 2016)	Mercredi 10h - 12h30

Cours Compétitions

Avenirs (3 ou 4 cours)	Lundi : 17h15 - 19h15
	Mercredi 14h30 - 17h30
	Samedi 12h45 - 15h45
	Jeudi 17h15 - 19h15
Performance (3 cours)	Lundi 19h - 21h15
	Mercredi 19h - 21h15
	Jeudi 19h - 21h15
Confirmées (2003 - 2008)	Mardi 17h15 - 19h15
	Mercredi 17h15 - 19h15
	Vendredi 18h30 - 20h30
TC (2005 - 2008)	Mardi 19h - 21h
	Vendredi 17h - 19h
Détection	Mercredi 10h - 12h30
	Vendredi 17h - 19h
Benjamines	Mercredi 10h - 12h30
	Jeudi 17h15 - 19h15
BMC (2006 - 2008)	Mercredi 14h15 - 15h45
	Samedi 12h45 - 14h45
BM (2006 - 2009)	Mercredi 15h30 - 17h30

Cotisations • Cours 1h30 : 280 € • Cours 2h : 305 € • Cours 3h : 350 € • Cours 4h : 370 € • Cours 6h : 460 € • Cours 6h : 480 € • Cours 7h : 530 € • Cours 9h : 560 €

GYM EVEIL SPORTIF 1-6 ANS

ocgifgymnastique@gmail.com
https://ocgifgymnastique.wixsite.com/site
agnes.marsset@gmail.com
Agnès MarSset-Baglieri, Tél. : 06 67 93 82 45
Gymnase de Courcelle

Baby Parents-BB	Mardi : 17h15 - 18h ou
	18h - 18h45
Baby Petits	Samedi : 11h - 12h
Baby Grands	Samedi : 9h - 10h
Baby Moyens	Samedi 10h - 11h

Cotisations • Parents/Bébé 185 €
• Autres sections 205 € • Plusieurs enfants inscrits - 5 % - Non-giffois : + 12 €

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

www.ocgif.com
Secrétariat : 01 64 46 27 82 (Nelly GAGNEAU)

Salle polyvalente de Courcelle :
Lundi : 20h - 21h et 21h - 22h
Jeudi : 19h - 20h - Vendredi : 12h - 13h

Parc des Sports (plein air)
Lundi : marche nordique*
10h - 11h30 Sport santé débutants/moyens
10h30 - 12h Confirmés/allure soutenue*
Mardi : 9h30 - 10h30 - Mercredi : 9h - 10h
Jeudi : 9h30 - 10h30
Vendredi : marche nordique*
9h - 10h30 Sport santé débutants/moyens

9h - 10h30 Confirmés/allure soutenue
*3 autres lieux de départ, par roulement ; nous consulter
Gymnase des Sablons :
Mardi : 12h15 - 13h15 et 19h - 20h
20h - 21h et 21h - 22h
Jeudi : 18h - 19h
Espace sportif du centre :
Lundi : 9h - 10h pilates
16h - 16h45 Gym adaptée Senior
Mardi : 11h - 12h Gym Sport Santé Senior
16h - 16h45 Gym adaptée senior
17h - 18h, 18h - 19h, 19h - 20h, 20h - 21h Pilates
Jeudi : 14h30 - 15h15, 15h30 - 16h15 :
Gym adapt. senior
12h15 - 13h15 Fitness / 17h30 - 18h30 Pilates
Vendredi 17h45 - 18h45 Pilates
Dojo de Courcelle
Mercredi : 10h30 - 11h30 Gym Sport Santé Bien-être
11h30 - 12h30 Gym Sport Santé Senior
20h - 21h et 21h - 22h
Salle n°13 de La Poste
Mardi : 18h30 - 19h30 Pilates
Vendredi : 19h - 20h Pilates
Gymnase des Goussons
Jeudi : 9h - 10h Pilates
Salle Gamma au Moulon
Vendredi : 11h - 12h Gym Sport Santé Bien-être
Gymnase groupe scolaire Moulon
Jeudi : 12h30 - 13h30 et 19h30 - 20h30
Aux alentours de Courcelle (plein air) : Cross training + salle polyvalente de Courcelle
Samedi : 9h - 10h30
Cotisations : • Individuel : Giffois : 145 €. Non Giffois : 155 € • Couples : Giffois : 250 €. Non Giffois 270 € • Jeunes : Giffois (de 12 à 25 ans) : 85 € • Non Giffois : 95 € • Pilates : individuel Giffois : 260 € Non Giffois : 280 € couple Giffois : 420 €. Non Giffois : 460 € • GAS individuel Giffois 135 €. Non Giffois : 145 € • GAS couple Giffois 230 € Non Giffois : 250 € • Gym Sport Santé Bien-être et Sport Santé Senior : individuel Giffois 135 € Non Giffois : 145 € • couple Giffois 230 € Non Giffois : 250 €
Réduction de 15 € pour famille à partir de la 3e pers.

HANDBALL

www.gif-handball-club.org
Secrétariat, Tél. : 09 77 36 13 50

Entraînement :
• Moins de 9 ans (mixte) :
Samedi : 13h30 - 15h00 *Courcelle*
• Moins de 11 ans (mixte) :
Mercredi : 17h - 18h30 *Goussons*
Vendredi : 17h - 18h15 *Feuillarde*
• Moins de 13 ans (mixte) :
Mercredi : 18h30 - 20h *Courcelle*
Vendredi : 18h15 - 19h30 *Feuillarde*
• Moins de 13 ans et 15 ans Féminines :
Mercredi : 18h - 20h *Courcelle*
Vendredi : 19h30 - 21h *Feuillarde*
• Moins de 15 ans Masculins :
Lundi : 19h - 20h30 *Goussons*
Jeudi : 18h30 - 20h30 *Courcelle*
• Moins de 18 ans Masculins :
Lundi : 19h - 20h30 *Goussons*
Jeudi : 19h30 - 21h00 *Goussons*
• Moins de 18 ans Féminines :
Mercredi : 19h30 - 21h *Courcelle*
Vendredi : 19h30 - 21h *Feuillarde*
• Plus de 16 ans Féminines :
Lundi : 20h30 - 22h30 *Courcelle*
Mercredi : 20h - 22h00 *Courcelle*
• Plus de 16 ans Masculins :
Lundi : 20h30 - 22h30 *Goussons*
Jeudi : 20h - 22h *Courcelle*

Les horaires pourront être modifiés en fonction des disponibilités des entraîneurs. Compétitions : pour toutes les catégories, chaque week-end pendant les périodes scolaires.
Cotisations : • Moins de 9 ans : 155 € • Moins de 11 et 13 ans : 165 € • Moins de 15 et 18 ans : 180 € • Plus de 16 ans : 195 € • Loisirs : 155 €

JUDO

ocgifjudo@laposte.net
Cyrille CASTELOOT - cc222004-c@yahoo.fr

Entraînement : Dojo Courcelle
Eveil Judo (2015 et 2014)
Lundi : 17h - 18h ou Mercredi : 15h - 16h
ou Jeudi 17h30 - 18h30
Mini poussins (2013 et 2012)
Lundi : 18h - 19h et Mercredi : 16h - 17h
Poussins (2011 et 2010)
Mercredi : 17h - 18h
et Vendredi : 17h30 - 18h30
Benjamins (2009 et 2008) - Minimes (2007 et 2006)
Lundi : 19h - 20h
Mercredi : 18h - 19h30 et Vendredi : 18h30 - 20h

▶▶▶ *SUITE JUDO*
Cadets 1, 2 et 3 (à partir de 2005) - Juniors - Adultes
Lundi : 20h - 21h30 et Vendredi : 20h - 21h45
Cadets - Juniors - Adultes (Cross-Training, renf. musculaire)
Jeudi : 18h30 - 19h30
Taïso -self défense (à partir de 15 ans)
Jeudi : 20h - 21h30
Cotisations • Eveil judo : 196 € • Mini poussins : 256 € • Poussins : 256 € • Benjamins, minimes : 286 € • Cadets 1, 2 et 3, Juniors, Adultes : 291€ • Taïso : 204 € (non judoka) 30 € (judoka) • Renforcement musculaire (non judoka) : 174 €, judoka : 30 €
Réduction de 20 € pour deux inscrits, 39 € pour 3 inscrits, 60 € pour 4 inscrits de la même famille.
Réduction détenteurs Pass'Giffois de 10 €

PÉTANQUE

marc.congnard@gmail.com
Marc CONGNARD, Tél. : 06 51 24 94 30
Parc des sports Michel Pelchat
Entraînement, loisirs tous âges, tous les après-midi
Cotisations : 46 €

RUGBY

Secrétariat : Juliette Ragoucy 06 83 00 19 42
juragrugby@gmail.com
Manager + 18 ans senior :
Philippe AUDINET 06 11 92 19 65
Manager jeunes : Emmanuel GELE 06 42 90 65 74
Manager EDR : Olivier THRO : 06 33 12 20 08
Adm. EDR : Audrey DUCLOUX : 07 83 31 97 52
adu.91190@gmail.com
Entraînement : Gif Centre,
Parc des sports Michel Pelchat
Ecole de Rugby filles et garçons (de 6 à 11 ans)
Entraînement : Mardi : 18h - 20h
Rencontres : Samedi après-midi
Minimes filles et garçons (de 12 à 14 ans)
Entraînement : Mardi : 18h - 20h
Jeudi : 18h15 - 19h15
Rencontres : Samedi après-midi
Cadets (de 14 à 16 ans)
Entraînement : Mercredi : 18h - 20h à Orsay
Vendredi 18h30 - 19h30 à Gif
Compétition : Dimanche matin
Juniors (de 16 à 18 ans)
Entraînement : Mercredi :et Vendredi 18h - 20h
Compétition : Samedi après-midi
Seniors (18 ans et plus)
Entraînement : Mardi : 20h - 22h
Vendredi : 20h30 - 22h30
Compétition : Dimanche après-midi
Féminine (nées en 2005 et avant)
En entente avec Marcoussis et Orsay, nous contacter
Folklo – Loisir
Entraînement : Jeudi : 20h - 22h30
Rencontres : Samedi matin
Stade de la Plaine
Rugby à toucher - mixte et familial à partir de 13 ans
Entraînement : Jeudi : 20h - 22h
Dimanche 10h - 12h
Rencontres : Samedi matin
Cotisations : • École : 190 €, non giffois 210 € • Jeunes/Féminines 230 € • Seniors 280 € • 2e adhérent - 20 €

SPORT SANTÉ

Alain RIFFAUD – TÉL. : 06 84 17 81 19
Se renseigner sur le site ocgif.com rubriques Activités / Sport Santé.
Cotisations : • 250 €pour les Giffois, 270 € pour les non Giffois, inclus l'adhésion à une des sections Sport Santé et les RDV avec le référent.

TAE KWON DO

taekgif@gmail.com
Alain DECOCQ, Tél. : 07 87 60 16 80
Ludivine DECOCQ, Tél. : 06 11 10 29 19
Enfants 6 – 12 ans
Mardi : 18h - 19h et Samedi : 13h30 - 15h
Salle polyvalente Courcelle
Ados, adultes
Mardi : 19h - 20h30 et Samedi : 15h - 17h
Salle polyvalente Courcelle
Cours spécifiques (en fonction des besoins)
Jeudi : 18h30 - 20h30
Dimanche : 09h30 - 11h30
Espace sportif du Centre
Body Taekwondo Mercredi : 19h - 21h
Espace sportif du Centre
Cotisations
• Poussins, pupilles : 210 € • Benjamins, minimes, cadets : 230 € • Juniors, seniors : 250 € • Body Taekwondo : 210 € • Nouveaux adhérents : 20 € supplémentaire pour le passeport sportif valable 8 ans

TAI CHI CHUAN

www.ocgif-taichichuan.fr
ocgiftaichichuan@gmail.com
Hervé LEBLANC, Tél. : 06 85 34 30 60

Tai Chi Chuan
Espace Sportif du Centre
Lundi : 10h30 - 12h30
Vendredi : 19h - 20h15 (Eventail)
Courcelle salle polyvalente
Mercredi : 19h - 20h (débutants)
20h - 22h (avancés)
Stages le dimanche
Gymnase des sablons
Samedi : 9h - 10h (débutants)
10h - 12h (avancés)

Qi Qong
Courcelle salle polyvalente
Lundi : 19h - 20h
Gymnase des sablons
Lundi : 16h30 - 18h30
6 stages avec thème le samedi après-midi durée 4h
Gymnase du groupe scolaire des moulons
Mardi : 19h - 21h

Gymnastique Taoïste Circulaire
Gymnase des sablons
9 Stages / an le dimanche 9h -12h (début.) &t 15h - 18h (avancé)
Jeudi 19h30 - 21h30
Salle de danse
Lundi : 19h30 - 21h30
Jeudi sport santé : 15h - 16h30
Espace sportif du centre
Vendredi : 12h30 - 13h30

Cotisations Taï Chi Chuan
• 2h de cours : 210 € • 3h à 6h de cours) 258 €
Cotisations GTC • 225 €
Cotisations Qi Gong • de 183 € à 240 €
Cours (1h +stages) 183 € Cours (4h +stages) 240 €
Forfaits multi-activités de 4h : 240 €
Forfaits multi-activités tous les cours : 430 €
Réduction pour les couples. Stages : nous consulter

TIR SPORTIF

ocgif@gmail.com
Jean-François OUHAYOUN, Tél. : 06 26 49 22 25
Stand de Tir du Moulon
Lundi ; 16h - 20h
Mardi : 19h - 21h
Mercredi : 14h - 18h (Réservé école de tir)
Mercredi : 18h - 20h
Jeudi : 15h - 17h et 19h - 21h
Vendredi : 16h - 20h
Samedi : 9h - 12h / 14h à 18h
(Réservé aux compétiteurs)
Cotisations : • Poussins, Benjamins et Minimes : 100 € • Cadets : 110 € • Juniors et étudiants : 110 € • Adultes : 180 €

TIR À L'ARC

www.ocgif.com
Jean-Pierre JOLIMET
Entraînement Complexe du Moulon
Mardi : 17h à 19h
Vendredi : 17h à 19h
Jardin d'arc : Accès permanent, gymnase en hiver
Cotisations
• moins de 18 ans : 70 € • plus de 18 ans : 86 €

VTT

philippe.rodde@orange.fr
Philippe RODDE, Tél. : 06 82 35 61 29
Pratique en école, randonnées et compétitions.
Rendez-vous le samedi à partir de 13h45 sur le parvis du collège Juliette Adam (quartier Coupières).
Cotisations • Adultes : 85 € • Jeunes (- de 18 ans) : 70 €

HATHA YOGA

hathayogagif91@gmail.com
Antoine MARCQ – Catherine BAILLY
Ados/Adultes
Salle de la Poste N° 13
Lundi : 9h - 10h30, 10h30 - 12h, 17h - 18h30
Mardi : 9h - 10h30, 10h30 - 12h
Mercredi : 18h30 - 20h, 20h - 21h30
Jeudi : 18h30 - 20h, 20h - 21h30
Vendredi : 9h - 10h30, 10h30 - 12h
Samedi : 9h - 10h30
Château de Belleville - salle du Grenier
Lundi : 9h - 10h30, 10h30 - 12h
Mercredi : 20h - 21h30
Espace sportif du centre
Mercredi : 10h30 - 12h30
Cotisations : • Cours 1h30 : 218 € • Cours supplémentaire : 65 € • Tarif famille : 390 €