



Pratiquez

votre

sport

Saison
2025-26



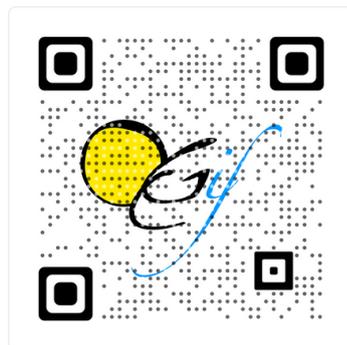
www.ocgif.com



[olympique_club_giffois \(OCGif\)](https://www.instagram.com/olympique_club_giffois)



[Olympique Club Giffois \(OCGif\)](https://www.facebook.com/Olympique.Club.Giffois)



ATHLÉTISME



Bruno VETTICOZ, Tél: 06 07 36 60 33

Entraînements au stade municipal

École U8/U10

- mercredi : 14h30-16h

U12/U14 (Silver)

- mercredi et vendredi : 18h15 -20h

U12/U14 (Gold)

- lundi - mercredi - vendredi : 18h15 - 20h
- mardi : 18h00 - 20h

U16/U18/U20/U23 (Sprint)

- lundi - mardi - mercredi - vendredi : 18h15 - 20h15

U16/U18/U20/U23 (Demi-fond)

- mardi - jeudi : 18h45 - 20h dimanche : 10h - 12h

Adultes (Running)

- mardi : 19h - 20h30 jeudi : 19h30 - 21h
- dimanche : 9h30 - 11h

Cotisations

- **École, U8, U10** : 245€
- **U12-U14** : 255€
- **U16-U18-U20-U23** : 280 €
- **Adultes** : 250€

BASKET



ocgif.basket.contact@gmail.com

Yves MOUCHEL, Tél : 06 16 96 70 04

Entraînements :

- lundi au vendredi : 17h-22h30
- mercredi : 10h-13h, 16h-22h30
- samedi : 9h-12h30

Gymnases Centre, Goussons, Courcelle et Moulon

Jeunes Basketteurs mixtes (< 9 ans) :

- samedi matin Gymnase Centre et Moulon

Compétitions :

- samedi après-midi et dimanche

Contacts soirs et week-ends au gymnase du Centre

Cotisations (masculin et féminin)

Minus, Baby, Mini Basket & Loisirs Seniors :
175€

Toutes les autres catégories : 230€

Tarif famille : 2ème licence : -15€ / 3ème licence et + : -30€



BADMINTON



www.badagif.com
badagif@gmail.com

Jeunes

- **lundi** : 17h45-20h00 - Courcelle
entraînements jeunes sélectionnés
- **mercredi** : 12h-13h30 - Moulon
entr. collectif minibads/poussins
- **mercredi** : 16h-17h30 - Feuillarde
entr. collectif benj./min./cadets débutants
- **mercredi** : 17h30-19h - Feuillarde
entr. collectif benj./min./cadets intermédiaires
- **jeudi** : 17h-19h - Moulon
entr. collectif benj./min./cadets débutants
- **vendredi** : 17h30-18h45 - Goussons
entr. collectif poussins/min. débutants/ benjamins
- **vendredi** : 18h45-20h - Goussons
entr. collectif benj./min./cadets intermédiaires
- **samedi** : 9h30-10h30 - Courcelle
entr. collectif minibads/poussins
- **samedi** : 10h30-11h30 - Courcelle
entr. collectif poussins/benjamins

Adultes

- **vendredi** : 20h - 22h30 - Goussons

Adultes loisirs

- **mercredi** : 19h - 22h30 - Feuillarde
- **jeudi** : 17h - 19h - Groupe scolaire Moulon
- **vendredi** : 20h - 22h30 - Goussons
- **samedi** : 10h30 - 13h30 - Courcelle

Adultes encadrés

1er Niveau :

- **mercredi** : 19h - 20h30 Complexe Moulon et
- **vendredi** 20h-21h30 Gymnase des Goussons

Avancés :

- **lundi** : 20h30 - 22h30 - Groupe scolaire Moulon et
- **mercredi** 20h30-22h - Complexe Moulon

Confirmés :

- **mardi** : 20h - 22h30 - Courcelle et **jeudi** : 20h - 22h - Complexe Moulon

Handibad

- **lundi** : 17h45 - 19h15 - Courcelle
- ### Jeu libre parents/enfants
- **samedi** : 10h30 - 13h30 - Courcelle

Cotisations :

Minibads : 200€

Encadrés (jeunes/adultes) : 260€

Adultes libres : 180€

Parents : 70€

Réductions étudiants/familles : -20%

BOXE



boxe_thai@ocgif.com
06 74 05 90 74

Pour les 12 ans à 16 ans

- lundi : gymnase de la plaine (Chevry) de 18h30 à 20h00
- mercredi : Courcelle au dojo 19h30 à 21h00

A partir de 17 ans à +

- lundi : gymnase de la plaine (Chevry) de 20h00 à 21h30
- mercredi : Courcelle dojo 21h00 à 22h30

Cotisations : 280€

CYCLOTOURISME



Jean-Luc LECUYER - 06 25 57 22 37
www.cvc91.blogspot.fr

Rendez-vous au **Parking Coupières le mercredi vers 14h et le dimanche** pour deux groupes :
départs entre 8 et 9 heures.
(Cf blog pour circuits et horaires)

Sorties Route ou Gravel 2 samedis matin par mois.

Cotisations : à partir de 81,5€

DANSE MODERN JAZZ



Secrétariat : 06 73 30 28 22 / 06 30 08 02 78
ocgif.danse@gmail.com

Espace sportif du centre

- lundi : 17h30 - 19h00 (**11-14 ans**)
- lundi : 19h00 - 20h30 (**Ados 15-17 ans**)
- lundi : 20h30 - 22h00 (**Adultes**)

Cotisations : 270€

ESCRIME



ocgifescrime@gmail.com

site : <https://ocgifescrime.sportsregions.fr>

Gymnase des Sablons

- **lundi** : 18h30 - 19h30 : à définir
19h30 - 21h : M17 + Adultes
- **mercredi** : 18h30 - 19h30 : M11 + M13 + M15
19h30 - 21h : Compétitions Assauts
- **vendredi** : 17h30 - 18h45 : M7 + M9
18h45 - 20h : M11 + M13 + M15
20h - 21h30 : M17 + Adultes

Suite Escrime

Cotisations :

M7 / M9 : Giffois : 335€ / Non-Giffois : 360€

Autres : Giffois : 375€ / Non-Giffois : 390€

Réduction 15€ à partir du **2ème membre** de la famille

FOOTBALL



p33.renard@gmail.com

U6/U7 :

- samedi 14h - Terrain d'honneur

U8/U9 :

- mercredi 14h - 15h30 et samedi 10h - Gif centre ou extérieur

U10/U11 :

- lundi : 18h30 - 20h15 - Courcelle et jeudi 18h30 - 20h15 - Gif centre

U12/U13 :

- lundi : 18h30 - 20h15 - Gif centre et mercredi : 17h - 18h30 - Courcelle

U14 :

- lundi : 18h30 - 20h30 - Courcelle et mercredi 16h - 18h - Gif centre

U16 :

- mercredi : 20h30 - 22h - Courcelle et vendredi : 18h30 - 20h30 - Courcelle

Séniors :

- mardi et jeudi : 20h30-22h30 - Courcelle

Féminines :

- mercredi et vendredi : 20h30-22h - Courcelle

GYM ARTISTIQUE FÉMININE



ocgifgymnastique@gmail.com

<https://sites.google.com/view/ocgifgymagres-eveilsportif>

ocgifgymagres-eveilsportif

Cécile SIRAUT, Tél : 06 65 09 29 85

Cours loisirs filles :

Poussines (280€) :

- mercredi 11h-12h30 ou 13h-14h30
ou samedi 15h-16h30 ou samedi 16h30-18h (Moulon)

Benjamines (280€) :

- mercredi: 11h-12h30 ou 13h-14h30 ou samedi 16h30-18h

Benj/Minimes (280€) :

- mercredi: 13h-14h30 ou samedi 16h30-18h
Minimes/Cadettes : mercredi 16h30-18h

Ados (280€) :

- mercredi: 18h-19h30 ou jeudi 19h15-20h45 ou samedi 18h-19h30

Perf Senior (360€) :

- jeudi 18h - 21h ou samedi 13h - 16h

Suite gym artistique féminine

Evolu'Gym (310€) :

- mercredi 14h30-16h30

Competitions Filles sur avis des entraîneurs (cours obligatoires Moulon et/ou Courcelle) :

Performance 8h (550€) :

- lundi 17h30 - 19h30, mercredi 16h - 19h et samedi 13h - 16h

Performance 9h (610€) :

- mercredi 16h - 19h, jeudi 18h - 21h et samedi 13h - 16h

Performance 11h (660€) :

- lundi 17h30 - 19h30, mercredi 16h - 19h, jeudi 18h - 21h et samedi 13h - 16h

Poussines perf :

- mercredi 14h30-16h30 vendredi 17h30-19h30 samedi 13h-15h

Confirmées (410€) :

- lundi: 19h30 - 21h30 mercredi 19h - 21h

FedB (360€) :

- vendredi 17h30-19h, samedi 15h-16h30

Benjamines / minimes (490€) :

- lundi 17h30-19h30, mercredi 14h30 - 16h30 - Vendredi : 17h30 - 19h30

Minimes / cadettes (490€) :

- mardi 19h - 21h - mercredi 16h30 - 18h30 - vendredi 19h15 - 21h15

Access 2 (410€) :

- mardi 19h-21h et samedi 13h-15h

Access 1 (410€) :

- jeudi 17h15-19h15 et samedi 13h -15h

Cours Parkour/FreeStyle :

- **Loisir jeunes 8/13 ans (270€)** : lundi 17h30-19h30
- **Loisir 13 ans et + (270€)** : mercredi 19h30-21h30
- **Intermédiaire (360€)** : **vendredi** 18h30 - 21h30
- **Confirmé (460€)** : lundi 19h30-21h30 et vendredi: 18h30-21h30

+20 € si adhérents Non Giffois, -5% si plusieurs enfants inscrits

GYM ÉVEIL SPORTIF

ocgifgymnastique@gmail.com

<https://sites.google.com/view/ocgifgymagres-eveilsportif>

Cécile SIRAUTL, Tél : 06 65 09 29 85

Parent/bébé (18 à 36 mois)

- mardi : 18h - 18h50 (Courcelle)

Petit/Moyen :

- mardi : 17h - 17h50 (Courcelle) ou samedi : 10h-10h50 (Moulon)

Suite Gym éveil sportif

Petit/Moyen :

- mercredi : 9h10 - 10h (Courcelle)

Petit :

- samedi : 10h30 - 11h20 (Courcelle)

Moyen :

- samedi : 9h30 - 10h20 (Courcelle)

Grand :

- mardi 10h10-11h (Courcelle) ou samedi 11h30 - 12h20 (Courcelle) ou samedi 11h-11h50 (Moulon)

Cotisations :

205€ / +20€ pour les non-giffois
-5% si plusieurs enfants inscrits

GYM VOLONTAIRE

gymvolontaire@ocgif.com

Secrétariat : 06 30 08 02 78

Salle polyvalente de Courcelle

- **lundi** : 19h - 20h et 20h - 21h
- **vendredi** : 12h -13h

Parc des sports (plein air)

- **lundi** : Marche nordique : 10h45 - 12h15 Sport santé débutant / moyen 10h30 - 12h Confirmés / Allure soutenue
- **mardi** : 9h30 - 10h30 / **mercredi** : 9h30 - 10h30 et **jeudi** : 9h30 - 10h30
- **vendredi** : Marche nordique : 9h30 - 11h : Confirmés / Allure soutenue 10h45 - 12h15 : Débutant / Moyen

Gymnase des Sablons

- **mardi** : 12h15 - 13h15 et 19h - 20h, 20h - 21h
- **jeudi** : 18h15 - 19h15

Espace sportif du centre

- **lundi** : 9h - 10h Pilates 15h30 - 16h15 : Gym Adaptée Senior 16h30 - 17h30 : Gym bien-être
- **mardi** : 10h45 - 11h45 : Gym Senior 16h - 16h45 : Gym Adaptée Senior 17h - 18h, 18h - 19h, 19h - 20h, 20h - 21 : Pilates
- **mercredi** : 10h -11h : Gym bien-être 11h-12h : Gym Senior 16h-16h45 et 16h45-17h30 Gym Adaptée Senior
- **jeudi** : 14h -15h : Gym Senior 15h30-16h15, 16h30-17h15 : Gym Adaptée Senior 12h15-13h15 : Fitness, 17h30-18h30 : Pilates
- **Vendredi** : 12h30-13h30 : Pilates

Gymnase scolaire du Moulon :

- **mercredi** : 19h45 - 20h45: renfo musculaire
- **mercredi** : 12h30 - 13h30 : Pilates
- **jeudi** : 19h45 - 20h45 : Fitness

Gymnase des Goussons :

- **jeudi 9h - 10h** : Pilates

Salle 13 (derrière La Poste) :

- **mardi** : 18h30 - 19h30, 19h30 - 20h30: Pilates

Cotisations :

- **Individuel** : 165€ / non-giffois : 175€
- **Couples** : 290 € / non-giffois : 310€
- **Jeunes (12-25 ans)** : 85€ / non-giffois : 95€
- **Pilates** : 240€ / Non-giffois : 260€
- **GAS, GSS et GBE** : 150€ (couple 260€) / non-giffois : 160€ (couple 280€)
- **Réduction** de 15€ à partir de la 3ème personne

HANDBALL**5891018@ffhandball.net****Moins de 9 ans (mixte) :**

- samedi : 13h30 - 15h

Moins de 11 ans (mixte) :

- mercredi et vendredi : 17h - 18h30

Moins de 13 ans (féminines) :

- mercredi : 18h30 - 20h30 et jeudi : 18h30 - 20h30

Moins de 13 ans (masculin) :

- mercredi et vendredi : 18h30 - 20h

Moins de 15 ans (féminines) :

- mercredi : 18h30 - 20h30 et jeudi : 18h30 - 20h30

Moins de 15 ans (masculin) :

- lundi : 18h30 - 20h et jeudi : 18h30 - 20h30

Moins de 18 (féminines) :

- lundi : 20h - 22h et mercredi : 18h30 - 20h30

Moins de 18 (masculin) :

- lundi (Gr 1&2) : 20h - 22h et mercredi (Gr1) : 20h30 - 22h30 / jeudi (Gr2) : 20h30 - 22h30

Plus de 16 (féminines) :

- lundi 21h - 22h30 et mercredi 20h30 - 22h30

Plus de 16 (masculin) :

- lundi 20h - 22h et mercredi 20h30 - 22h30

Loisirs mixte :

- jeudi 20h30 - 22h30

Cotisations :

Moins de 9 : 155€ / **Moins de 11&13** : 165€ / **Moins de 15** : 180€ / **Moins de 18** : 185€ / **Plus de 16** : 195€ / **Loisirs (plus de 16)** : 170€

Réduction de 15€ pour les filles moins de 13, 15 et 18.

Réduction de 15€ pour le 2e membre de la famille,

10€ pour le 3e et 5€ pour les suivants

HATHA YOGA**Présidente : Anne-Marie Fouilloux****Secrétaire : Laurence RAMOS**
hathayogagif91@gmail.comSalle 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

Cotisations :

- Cours 1h30 moins de 18 ans : 185€
- Cours adultes 1h30 : 228€
- Cour supplémentaire : 100€
- Tarif famille : 200€ par personne

JUDO**ocgifjudo@laposte.net**
Cyrille CASTELOOTEntraînement : Dojo Courcelle**Éveil Judo (2020 et 2021) :**

- lundi : 17h-18h ou jeudi 17h30-18h30

Mini poussins (2018 et 2019) :

- 2 cours parmi lundi : 18h-19h ou mercredi : 16h - 17h ou vendredi 17h30-18h30

Poussins (2016 et 2017) :

- mercredi : 17h- 8h et vendredi : 17h30-18h30

Cadets 1 ; Benjamin, Minime (2011-2015) :

- lundi 19h - 20h et mercredi : 18h-19h30 et vendredi : 18h30-20h

Cadets 2 et 3 ; Juniors, Adultes (2010 et plus) :

- lundi : 20h - 21h30 et vendredi : 20h - 21h45

Renforcement :

- jeudi 18h30 - 20h30

Taïso : jeudi : 20h - 21h30**Taïso 2** : jeudi 20h00 - 21h30 et créneau supplémentaire à déterminer**Cotisations :**

Éveil : 240€; **Mini Poussin, Poussin** : 310€; **Cadet 1, Benjamin, Minime** : 350€; **Cadet 2 et 3, Junior, Adulte** : 370€; **Renforcement**: 250€; **Taïso** : 250€ / **Taïso 2** : 315€

PÉTANQUE



marc.congnard@gmail.com

Marc CONGNARD, Tél : 06 51 24 94 30

Parc des sports Michel Pelchat

- Entraînement, loisirs tout âges, tous les après-midi

Cotisations :

- 50€ / Gratuit pour les moins de 16 ans

ROUNDNET



gif.sur.roundnet@gmail.com

Instagram : gif_sur_roundnet

Gymnase scolaire du Moulon

- jeudi : 20h45 - 22h30 et vendredi 19h30 - 21h30

Cotisations : 35€

RUGBY



Secrétariat : Émilie HEGUILEIN : 06 51 26 22 04

emilie.heguilein@orange.fr

Manager +18 ans sénior :

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

Site : roc-giffois.ffr.fr

Facebook : ROC Giffois / Instagram : gif_rugby

Entraînement Gif centre, Parc des sports Michel Pelchat

École de rugby filles et garçon (6 à 11 ans) :

- Entraînement : mardi : 18h - 19h30
- Rencontres : samedi

Minimes filles et garçons (6 à 11 ans) :

- mardi : 18h15 - 20h et jeudi 18h15 - 19h45
- Rencontres : samedi 15h

M16 : mercredi et vendredi : 18h15-19h45

- Rencontres : samedi

M19 : mercredi et vendredi : 18h - 19h45

- Rencontres : samedi

Cadettes : mardi et jeudi 18h30 - 20h

- Rencontres dimanche

Féminine : mardi et jeudi : 20h - 22h

- Rencontres : dimanche 15h

Séniors (18 ans et plus) :

- mercredi et vendredi : 20h - 22h
- Rencontres : dimanche après-midi

Rocstars : jeudi 20h - 22h

R5 : dimanche 10h - 12h

Suite Rugby

Cotisations :

École : 210€, non-giffois : 230€

Cadets, juniors et féminines : 240€, non-giffois : 260€

Séniors : 310€

Rocstars : 120 €

R5 : 90 €

SPORT SANTÉ



Alain RIFFAUD Tél : 06 84 17 81 19

Se renseigner sur le site ocgif.com

rubriques Activités / Sport Santé

Cotisations :

- Inclus l'adhésion à une des sections Sport Santé et les rdv avec le référent.
- **Sport santé sur ordonnance** : 180€ pour les Giffois et 200€ pour les non-Giffois
- **Sport Santé bien-être** : 210€ pour les Giffois et 230€ pour les non-Giffois

TAE KWON DO



Alain DECOCQ Tél : 07 87 60 16 80

Ludivine DECOCQ Tél : 06 22 80 58 94

taekgif@gmail.com

Entraînement : salle polyvalente de Courcelle, espace sportif du centre

Initiation (5-6 ans) :

- samedi : 13h30 - 14h30

Enfants (7-12 ans) :

- mardi : 18h - 19h et samedi : 13h30 - 15h

Ados, Adultes :

- mardi : 19h - 20h30 et samedi : 15h - 17h

Cours spécifiques :

- mercredi : 19h - 21h et jeudi : 18h30 - 20h30

Cotisations :

- **Poussins, initiation** : 220€
- **Pupilles, benjamins** : 250€
- **Minimes, cadets** : 270€
- **Juniors / Séniors / Masters** : 300€
- **Nouveaux adhérents** : 20€ supplémentaires pour le passeport sportif valable 8 ans

TAI CHI CHUAN



ocgiftaichichuan@gmail.com

Hervé LEBLANC Tél : 06 85 34 30 60

www.ocgif-taichichuan.fr

Tai Chi Chuan

Espace sportif du centre

- **lundi** : 10h30 - 12h30 et **vendredi** : 19h - 20h30

Courcelle salle polyvalente

- **mercredi** : 19h - 20h30 (débutants) et 20h30 - 22h (avancés)

Gymnase des Sablons

- **samedi** : 9h - 10h30 (débutants) et 10h30 - 12h (avancés)

- stages le **dimanche**

Qi Qong

Gymnase des sablons

- **jeudi** 19h30 - 21h30

Rolliball ou raquettes chinoises

Gymnase scolaire du Moulon

- **mardi** : 19h - 21h30

Cotisations :

- **Tai Chi Chuan** : de 140 à 230€
- **Qi Qong** : 160€
- **Forfait multi-activités** tous les cours : 250€
- **Réduction** pour les couples
- **Nous contacter** pour les stages



TIR SPORTIF



Site : www.ocgif-tir.com

Stand de tir du Moulon - tel : 07 80 99 18 96

<https://maps.app.goo.gl/UCKdovR6ZzjsUjje9>

Facebook : OCGif Tir

Secrétaire et directeur de tir :

jmisola@ocgif-tir.com

Président : jjulien@ocgif-tir.com

Stand de tir du Moulon

- **lundi** : 16h - 20h
- **mardi** : 19h - 21h
- **mercredi** : 14h - 18h et 18h - 20h

Suite Tir Sportif

Stand de tir du Moulon

- **jeudi** : 15h - 17h et 19h - 21h
- **vendredi** : 16h - 20h
- **samedi** : 9h - 12h et 14h - 18h
- **dimanche** : 9h - 12h

Cotisations :

- **Poussins / Benjamins / Minimes** : 120€
- **Cadets** : 130€
- **Juniors / Étudiants** : 150€
- **Adultes** : 210€



TIR À L'ARC



archers@ocgif.com

<https://ocgifarchers.sportsregions.fr/>

Cyril ANDREINI Tél : 06 61 96 79 78

Entrainement Complexe du Moulon

Gymnase (selon ouverture)

- **mardi** : 17h - 19h30
- **vendredi** : 17h - 19h30
- **samedi** : 10h - 12h archers confirmés et préparation concours

Jardin d'arc : accès permanent : buttes de tir 18, 30 et 50 m

Parcours extérieur : Cibles animalières 2D et 3D

Cotisations :

- **FFTL** : de 12 à 17 ans : 75€
 - 18 ans et plus : 95€
- **FFTA** : de 12 à 18 ans : 120€
 - 18 ans et plus : 155€
- **Double licence** : de 12 à 17 ans : 170€
 - 18 ans et plus : 210 €

Possibilité de location d'un arc contre une caution la 1ère année.

VTT



philippe.rodde@orange.fr

Tél : 06 82 35 61 29

<https://sites.google.com/site/ocgifvtt91/>

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** : 95€
- **Jeunes** (-18 ans) : 80€
- **Licenses FFC** compétition selon la catégorie entre 95€ et 281€