



Pratiquez votre

**Saison
2026-27**

sport



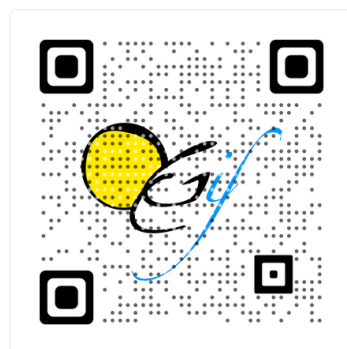
www.ocgif.com



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



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



ATHLÉTISME



Anthony BARBE, Tél: 06 27 67 73 29

Entraînements au stade municipal

École U8/U10

- mercredi : 14h30-16h

U12/U14 (Silver)

- mercredi et vendredi : 18h -20h

U12/U14 (Gold)

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

U16/U18/U20/U23 (Sprint)

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

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

- mardi-jeudi: 18h45-20h15 / dimanche: 10h-12h

Adultes (Running)

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

Cotisations

- **École, U8, U10** : 250€
- **U12-U14** : 260€
- **U16-U18-U20-U23**: 285 €
- **Adultes** : 260€

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

Gymnases Centre, Goussons, Courcelle et Moulon

Jeunes Basketteurs mixtes (< 9 ans) :

- samedi matin
 - **3-5 ans** :_9h30-10h20 - Moulon
 - **6-7 ans** : 10h-11h - Centre
 - **8-9 ans** : 11h-12h30 - Centre

Compétitions :

- samedi après-midi et dimanche

Contacts soirs et week-ends au gymnase du Centre

Cotisations (masculin et féminin) :

Micro, Baby, Mini Basket & Loisirs Seniors :
185€

Toutes les autres catégories : 240€

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** : 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** : 9h00-10h15 - Courcelle

entr. collectif minibads/poussins

- **samedi** : 10h15-11h30 - Courcelle

entr. collectif poussins/benjamins

Adultes

- **vendredi** : 21h30 - 22h30 - Goussons

- **dimanche** : 14h - 16h30 - Complexe Moulon

Adultes loisirs

- **mercredi** : 19h - 22h30 - Feuillarde

- **samedi** : 11h30 - 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 (< 13 ans)

- **samedi** : 10h30 - 13h30 - Courcelle

Cotisations :

Minibads : 210€

Encadrés (jeunes/adultes) : 280€

Adultes libres : 190€

Parents : 80€

Handibad : 180€

Réductions étudiants/familles : -20%

BOXE THAÏ



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



Fatiha EL QAYED - 07 61 52 01 02
www.ccv91.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 85 € (adultes)

DANSE MODERN JAZZ



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

Espace sportif du centre

- lundi : 17h00 - 18h30 (**11-14 ans**)
- lundi : 18h45 - 20h15 (**Ados 15-17 ans**)
- lundi : 20h15 - 21h45 (**Adultes**)

Cotisations : 270€
11-14 ans : 250€

ESCRIME



ocgifescrime@gmail.com

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

Gymnase des Sablons

- **lundi** : 18h30 - 19h15: M11 + M13 + M15
19h45 - 21h15 : M17 + Adultes
- **mercredi** : 18h-19h30:
Assauts Libres/École Escrime
- **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

EVEIL SPORTIF



Anne-Hélène Manchette :

ocgifeveilsportif@gmail.com

<https://sites.google.com/view/ocgifeveilsportif/accueil>

ocgifeveilsportif/accueil

Parent/bébé (18 à 36 mois)

- Mardi 17h - 17h50 - Courcelle

Petit/Moyen (3/4 ans)

- Mardi 17h - 17h50 ou Mercredi 9h10-10h -
Courcelle ou Samedi 10h30 -11h20 - Moulon

Petit (3 ans) Samedi 10h30-11h20 Courcelle

Moyen (4 ans) Samedi 9h30-10h20 Courcelle

Grand (5 ans)

- Mercredi 10h10-11h ou Samedi 11h30-12h30 -
Courcelle ou Samedi 11h30-12h20 - Moulon

Cotisations: 215€

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

FOOTBALL



Contact: : <http://www.ocgiffotball.fr>

U6/U7 :

- Samedi 14h30 - Terrain d'honneur
- Mercredi 14h - Moulon

U8/U9 :

- Mercredi 15h30-17h - Centre
- Samedi 9h30-11h (match) - Centre ou extérieur

U10/U11 :

- Lundi et Mercredi: 18h50 - 20h20 - Centre
- Samedi: 11h (match) - Moulon ou extérieur

U12 :

- Mardi et Jeudi: 18h50-20h20 - Centre
- Samedi 12h-14h (match) - Centre ou extérieur

U13 :

- Lundi 17h30-18h45 - Courcelle

U14 :

- Lundi: 19h-20h30 - Courcelle
- Jeudi: 18h50-20h20 - Courcelle
- Samedi: 14h30 (match) - Courcelle

U16 :

- Mercredi et Vendredi: 18h50-20h20 - Courcelle
- Dimanche: 13h (match) - Centre ou extérieur

U18:

- Mercredi et Vendredi: 20h30-22h à Courcelle
- Dimanche 13h (match) au Moulon ou extérieur

Séniors :

- Mardi et Jeudi : 20h30-22h30 à Courcelle
- Dimanche: 15h-17h (match) au Centre

Vétérans:

- Mercredi 20h30-22h au Centre
- Dimanche: 9h-11h (match) au Moulon

Féminines :

- Jeudi: 20h30-22h au Centre
- Samedi: 14h-16h au Moulon

Cotisations : 310€

GYM ARTISTIQUE et PARKOUR

ocgifgymnastique@gmail.com

<https://sites.google.com/view/ocgif-gym-agrs-comptition-park/accueil>

Cécile SIRAULT, Tél : 06 65 09 29 85

Gymnastique aux agrès filles compétition

cours tous obligatoires

- **Performance :** 10h30 (670€); 8h30 (600€); 8h (580€)
- **Confirmée :** 6h (510€) Minimes / Cadettes; 5h30 (490€); Minimes/cadettes; 4h (420€) Poussines/ Benjamines; 6h (510€)
- **Poussines:** 4h (420€)
- **Access :** 4h (420€;) FedB 4h (420€)

Parkour/FreeStyle compétition et loisir filles et garçons (Courcelle)

- **Loisir 10 ans et plus** (290€) : Lundi 17h30-19h30
- **Loisir 7/10 ans** (270€) : Mercredi 18h-19h30
- **Loisir avancé** (290€) : mercredi 19h30-21h30
- **Intermédiaire** (370€) : vendredi 18h30-21h30
- **Confirmé** (470€) : lundi 19h30-21h30 et vendredi : 19h30-21h30

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

GYM pour tous à Gif



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 et 17h30 -18-30 : 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 Sénior
15h30-16h15, 16h30-17h15 : Gym Adaptée Sénior
12h15-13h15 : Fitness, 17h30-18h30 : Pilates
- **Vendredi :** 12h30-13h30 : Pilates
16h30 - 17h30 : Gym Sénior
17h30-18h15: Gym Adaptée Senior
18h30-19h30: Fitness, renfo, stretching

Gymnase scolaire de Moulon :

- **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@idf.ffhandball.net

Moins de 9 ans (mixte) :

- Samedi - Courcelle 13h30 - 15h

Moins de 11 ans (mixte) :

- Mercredi - Goussons 17h-18h30
- Vendredi - la Feuillarde 17h - 18h30

Moins de 13 ans (féminines) :

- Mercredi - Courcelle 18h30-20h00
- Jeudi - Goussons 18h30-20h00

Moins de 13 ans (masculin) :

- Mercredi - Goussons 18h30 - 20h30
- Vendredi - la Feuillarde 18h30 - 20h

Moins de 15 ans (féminines) :

- Mercredi - Courcelle et Jeudi - Goussons 18h30-20h00

Moins de 15 ans (masculin) :

- Lundi - Goussons 18h30-20h
- Jeudi - Courcelle 18h30-20h30

Moins de 18 (féminines) :

- Lundi - Goussons et Mercredi - Courcelle 20h - 22h

Moins de 18 (masculin) :

- Lundi Courcelle et Jeudi - Goussons 20h - 22h

Plus de 16 (féminines) :

- Lundi - Goussons 20h - 22h
- Mercredi - Courcelle 20h00 - 22h00

Plus de 16 (masculin) :

- Lundi - la Feuillarde 21h - 22h30
- Mercredi - Goussons 20h30 - 22h30

Loisirs mixte :

- Jeudi - Courcelle 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



hathayogagif91@gmail.com

Salle de La Poste n°13

- **lundi** : 9h - 10h30 / 17h - 18h30
- **mardi** : 10h30 - 12h
- **mercredi** : 18h30 - 20h / 20h - 21h30
- **jeudi** : 18h30 - 20h / 20h - 21h30
- **vendredi** : 10h30 - 12h
- **samedi** : 9h - 10h30

Château de Belleville - salle du grenier

- **lundi** : 10h00 - 11h30

Cotisations :

- Cours 1h30 moins de 18 ans : 185€
- Cours adultes 1h30 : 240€
- Cour supplémentaire : 120€
- Tarif famille : 200€ par personne

JUDO



ocgifjudo@laposte.net

Cyrille CASTELOOT

Entraînement : Dojo Courcelle

Éveil Judo (2021 et 2022) :

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

Mini poussins (2019 et 2020) :

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

Poussins (2017 et 2018) :

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

Cadets 1 ; Benjamin, Minime (2012-2016) :

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

Cadets 2 et 3 ; Juniors, Adultes (2011 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 : 245€; **Mini Poussin, Poussin** : 315€; **Cadet 1, Benjamin, Minime** : 355€; **Cadet 2 et 3, Junior, Adulte** : 375€; **Cross Training**: 255€; **Taïso** : 255€ / **Taïso 2** : 32€0

LES ETOILES GIFFOISES

Marion Manil : ocgif.lesetoilesgiffaises@gmail.com

Site: <https://sites.google.com/view/ocgiflesetoilesgiffaises/accueil>

Cours Gym Loisirs Filles (290€)

Poussines:

- Mercredi 11h-12h30 ou 13h15-14h45 Courcelle
- Samedi 13h15-14h45 Courcelle
- Mercredi 13h30-15h Moulon

Benjamines :

- Mercredi 11h-12h30 ou 13h15-14h45 Courcelle
- Samedi 14h45-16h15 Courcelle
- Mercredi 13h30-15h Moulon

Minimes:

- Mercredi 14h45-16h15 Courcelle
- Samedi 16h15-17h45 Courcelle

Ados:

- Mercredi 16h15-17h45 Courcelle
- Jeudi 19h15-20h45 Courcelle
- Samedi 17h45-19h15 Courcelle

MULTISPORTS ADULTES

ocgif@orange.com

Site: <https://ocgif.com>

Gymnase scolaire de Moulon

- Lundi 19h30-20h30 : 16 ans et plus

Cotisations : 150€

PÉTANQUE

rene_rousset@hotmail.com

René Rousset, Tél : 07 86 71 65 92

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, Vendredi: 18h30 - 21h30

Cotisations : 45€

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) :

- **M14** : 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

Baby rugby (-6ans) : Samedi 10h - 11h30

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** : 190€ pour les Giffois et 210€ 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

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** : 240€
- **Pupilles, benjamins** : 270€
- **Minimes, cadets** : 290€
- **Juniors / Séniors / Masters** : 320€
- **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

Roliball ou raquettes chinoises

Gymnase groupe scolaire de 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 15 Chem. de

Moulon, 91190 Gif-sur-Yvette

Contact: infos@ocgif-tir.com

Tél: 07 80 99 18 96

Instagram: [ocgif tir](https://www.instagram.com/ocgif_tir)

Facebook: [OCGif Tir Sportif](https://www.facebook.com/OCGif Tir Sportif)

Stand de tir du Moulon

- **lundi** : 16h - 20h
- **mardi** : 19h - 22h
- **mercredi** : 14h - 18h et 18h - 20h
- **jeudi** : 15h - 17h et 19h - 21h
- **vendredi** : 16h - 20h
- **samedi** : 9h - 12h et 14h - 18h
- **dimanche** : 9h - 12h

Séance découverte gratuite possible toute l'année uniquement sur RDV

Cotisations :

- **Poussins / Benjamins / Minimes** : 130€
- **Cadets** : 140€
- **Juniors / Étudiants** : 160€
- **Adultes** : 220€



TIR À L'ARC



archers@ocgif.com

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

Cyril ANDREINI Tél : 06 61 96 79 78

Gymnase de Moulon (selon ouverture)

- **mardi** : 17h - 19h30
- **vendredi** : 17h - 19h30
- **samedi** : 9h30 - 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 : 100€
- **FFTA** : de 12 à 18 ans : 120€
 - 18 ans et plus : 160€
- **Double licence** : de 12 à 17 ans : 160€
 - 18 ans et plus : 230 €

Location d'un arc contre une caution la 1ère année.

VTT Compétition

philippe.rodde@orange.fr

Tél : 06 82 35 61 29

<https://ocgifvtt.fr>

Pratique en compétition.

Rendez-vous **le samedi à partir de 13h45** sur le parvis du collège Juliette Adam (Quartier Coupières)

Cotisations :

- **selon le type de licence** : entre 100€ et 285€

VTT Loisir cyclo

philippe.rodde@orange.fr

Tél : 06 82 35 61 29

<https://ocgifvtt.fr/>

Pratique en école et randonnée .

Rendez-vous **le samedi à partir de 13h45** sur le parvis du collège Juliette Adam (Quartier Coupières)

Cotisations :

- **Adultes** : 100€
- **18 - 25 ans** : 85€
- **< 18 ans** : 70 €