orsay

14 > 29 MAI 2022

QUINZAINE DU SPORT



Mairie d'Orsay - Service des Sports o1 60 92 81 31 | secretariatsports@mairie-orsay.fr www.mairie-orsay.fr











FÊTE DU STADE

Organisateur : CAORC / FCOB / CAO

Athlétisme

Animations et initiations des disciplines présentes au stade.

- Samedi 14/05, 14h-16h30
- » Stade municipal

Accès par le Boulevard de la Terrasse.

Entrée libre

CÉRÉMONIE DE DÉNOMINATION DU STADE MUNICIPAL ET TERRAIN D'HONNEUR DE FOOTBALL

Organisateur : Service des sports

- Samedi 14/05 à 16h30
- » Stade municipal

Accès par le Boulevard de la Terrasse.

Entrée libre

L'ORCÉENNE NATURE

Organisateur: Mairie d'Orsay / CAO

Athlétisme

• Dimanche 15/05, 8h-12h

Course de 2 km pour les enfants nés entre

2007 et 2010 - départ 11h10

Courses de 8 km et 15 km pour les adultes nés jusqu'en 2006 - départs 9h45 et 9h30

» Stade municipal

Tarifs : 5€ enfants | 10€ adultes (15€ adultes si règlement le matin de la course) / Tout public / Inscriptions jusqu'au 6 mai

PLOGGING

Organisateur: Mairie d'Orsay

Venu des pays scandinave, le concept est très simple : ramasser des déchets en marchant / courant !

- Dimanche 15/05 à 14h
- » Stade municipal

Gratuit / Tout public

PORTES OUVERTES AU SEIN DES CLUBS ET ASSOCIATIONS

Les bénévoles vous accueilleront et répondront à vos questions. Les adhérents seront présents pour vous défier et vous faire découvrir leur pratique. Des sports collectifs et individuels et une même règle : prendre du plaisir!

RUGBY - CAORC

Catégorie Baby rugby (3/6 ans) et École de rugby (7/14 ans)

Les 21 et 28/05, 10h-12h et 14h-

ESCRIME - CAO

Vendredi 20/05, 18h50-20h
 Samedi 21/05, 11h-12h30

• Vendredi 27/05, 18h-29 • Samedi 28/05, 11h-12h

NANBUDO - PSUC

• Mardi 17/05, 20h-21h45 • Jeudi 19/05, 19h30-21h4

Mardi 24/05, 20h-21h
 Jeudi 26/05, 19h30-2

• Samedi 28/05, 9h-10h / 10h-12h

QI GONG - TAO FACTORY

• Samedi 14/05, 9h30 » Lac du Mail • Jeudi 19/05, 18h30 » Salle des claquettes

Sur inscription par mail: taofactory@gmail.com

CAO KYUDO

• Dimanches 15/05, 22/05 et 29/05, 9h-12h30

>> Gymnase Blondin

Entrée libre sauf Qi Gong | Tout public

AQUABIKE (ADULTES)

Organisateur : Service des sports

Les principaux avantages offerts par les appareils d'aquafitness sont la tonification des muscles, le traitement des douleurs musculaires, articulaires et du surpoids. Ils améliorent la ventilation pulmonaire, offrent un exercice idéal pour brûler les graisses. Equipement recommandé: chaussons d'aquagym pour une meilleure adhérence et une bonne protection des pieds.

- Lundi 16, mardi 17, jeudi 19, lundi 23 et mardi 24/05 séance libre 11h45-13h30
- Jeudi 19/05 séance encadrée*, 18h-18h45

» Stade nautique

Entrée stade nautique au tarif habituel / Nombre de places limité à 7 par session / Réservé aux adultes / Mise à disposition gratuite de vélos de piscine *Inscription obligatoire via le formulaire en ligne sur www.mairie-orsay.fr

CENTRALE SEVEN

Organisateur : CentraleSupélecTournoi international de rugby à 7 organisé par des étudiants de

CentraleSupélec.

- Mercredi 18/05, 9h-19h
- Jeudi 19/05, 9h-17h30

» Stade municipal

Gratuit / Tout public / Les activités se dérouleront autour du terrain toute la journée



CIRCUIT VÉLO ROUTE (ADULTES)

Organisateur: Avenir Cycliste d'Orsay (CAO)

L'ACO vous invite à une sortie, avec les adhérents du club, sur les routes de la vallée de Chevreuse.

Attention : pas de prêt de vélos, prévoir son matériel personnel.

- Samedi 21/05, 9h-12h
- » Départ du Stade nautique

Gratuit / Réservé aux adultes / Préinscription obligatoire 48h avant par mail : acorsay@gmail.com

TEST VMA (ADULTES)

Organisateur: CAO Athlétisme

La Vitesse Maximale Aérobie est la vitesse à partir de laquelle un sportif atteint sa consommation maximale d'oxygene. La déterminer permet de mieux gérer sa vitesse de course lors de l'entraînement pour s'améliorer au fil des séances.

- Il sera demandé à chaque participant de signer une décharge de responsabilité de pratique sportive.
- **%** Vendredi 27/05, 19h-19h30
- » Stade, piste d'athlétisme

Gratuit / Inscription obligatoire via le formulaire

en ligne sur www.mairie-orsay.fr Réservé aux adultes

CINÉ - DÉBAT

LE STADE

Organisateur : MJC Jacques Tati

Documentaire (2022)

de Eric Hannezo, Matthieu Vollaire

L'aventure humaine de l'équipe de rugby du Stade Toulousain, la plus titrée de France, face au challenge le plus ambitieux de son Histoire. Malgré des adversaires tenaces, malgré les blessures, ces combattants déterminés se jettent à corps perdus dans l'arène pour décrocher leur 5° étoile de champion d'Europe et devenir ainsi le club européen le plus titré de l'Histoire.

s Cinéma danques Tall
Film suivi d'un débat.
Tarif unique 5€30 | Tout public

FÊTE DU SPORT

- Samedi 21/05, 14h-18
- » Stade nautique et Lac du mail

Voir programme complet au verso.

CONTEST

Organisateur: Service jeunesse

En avant pour les sports de glisse : trottinette, skate, roller, bmx... Grâce à l'utilisation de tremplins de protection, les pratiquants s'initieront au freestyle en toute sécurité!

Dimanche 22/05: 14h-18h

» Stade municipal

Inscriptions sur place à partir de 13h / Initiation à partir de 3 ans / Buvette sucrée et boissons tenue par le CMJO pour financer un projet solidaire

WEEK AND MOVE (ADULTES)

Organisateur: UFOLEP 91

Accueil et sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique, aux activités de bien-être afin de lutter contre l'isolement social et les conséquences néfastes qui peuvent intervenir au cours du vieillissement. Vous pourrez participer à des conférences à thématique (les gestes qui sauvent, l'alimentation...) et des activités adaptées à vos capacités physiques (marche nordique, taïso, poull ball, etc.)

Dimanche 22/05, 9h30-17h

» Gymnase Marie-Thérèse Eyguem

Frais de participation 5€ / Inscription obligatoire : sport-sante@ufolep91.org / Pour adultes à partir de 65 ans / Prévoir repas du midi









AQUATHLON

Organisateur : Club Athlétique d'Orsay - Sections triathlon et natation

L'Aquathlon d'Orsay revient pour une nouvelle édition! Un aquathlon consiste à enchaîner de la natation puis de la course à pied sans arrêt du chronométrage.

- Course 1 : épreuve S en solo ou en relais (adulte ou dès 16 ans, né à partir de 2006)
- Course 2 : épreuve XS (adulte ou dès 14 ans, né à partir de 2008)
- Course 3 : Aquakids 10/13 ans (né de 2009 à 2012)
- Course 4 : Aquakids 6/9 ans (né de 2013 à 2016)
- Dimanche 22/05, 8h-17h

» Stade nautique

Gratuit pour les spectateurs et de 3 à 24€ pour les participants (en fonction des courses) / Dès 6 ans / Inscription : www.orsaytriathlonrace.org/inscription, contact.aquathlonorsay@gmail.com

CROSS SCOLAIRE

Organisateur : Service des sports

Les grandes sections et les élèves des élémentaires du CP au CM2 parcourront de 800 à 2400m.

• Lundi 23/05 : 9h-12h >> Stade municipal

Évènement non ouvert au public

CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL DE NATATION

Organisateur: CAO Natation

Compétition qualificative aux championnats régionaux qui regroupe les meilleurs nageurs de l'Essonne, âgés de 13 ans et plus.

- Samedi 28 et dimanche 29/05, 8h30-18h30
- » Stade nautique

Entrée libre / Tout public / Informations : cao-natation.com, 06 71 78 32 53

EXPOSITION HISTOIRE, SPORT ET CITOYENNETÉ

Organisateur : Service des sports

Une exposition qui retrace le destin extraordinaire des sportifs et sportives qui ont marqué l'Histoire du sport et porté, avec force et courage, les valeurs de l'Olympisme à travers les siècles.

- Tout au long de la Quinzaine du sport
- » Cinéma Jacques Tati

Gratuit / Tout public

4h-18h

NOMBREUSES ACTIVITÉS ET DÉMONSTRATIONS PROPOSÉES PAR LA VILLE ET LES ASSOCIATIONS SPORTIVES LOCALES!

INITIATIONS & DÉCOUVERTE

- CANÖE-KAYAK (prévoir un change)
- ◆ CYCLO (venir avec son vélo, : parcours agilité VTT / sortie VTT de 14h30 à 16h pour les 10-12 ans, de 16h à 17h30 pour les 13 ans et plus)
 - ÉCHECS D'ORSAY
 - ESCALADE
 - ESCRIME
 - GYMNASTIQUE AUX AGRÈS
 - JUDO (14h à 16h)*
 - NANBUDO (15h à 16h)*
 - PLONGÉE
 - QI GONG
 - SHAOLIN (16h à 18h)*

Horaires sous réserve de modifications, voir www.mairie-orsay.fr • TAEKWONDO (16h à 18h)



La buvette ouverte de 14h à 18h

au chalet des pêcheurs (Lac du mail)

avec crêpes, boissons fraîches et café...

SANS OUBLIER

SOLICYCLE ANIMERA UN ATELIER DE CO-RÉPARATION DE VÉLO

Rendez-vous au Lac du mail de 14h à 17h30 Escrime : Sabre Laser / gym / judo (katas) / Shaolin Kung Fu et Tai Ji style Chen / MAIS AUSSI DES DÉMONSTRATIONS

Taekwondo (poomsés ; combats techniques et casse)



PARTICIPEZ AUX ATELIERS SPORTIFS ET REMPORTEZ UN CADEAU!

Conditions et pass'sports auprès de l'Office municipal des sports, Service des sports

Faites tamponner votre carte pour chaque participation à une

activité. Une fois la carte tamponnée, rendez-vous au stand Service * 1 seul lot par personne



Activités

- 1 | TIR À L'ARC
- 2 | PLONGÉE
- 3 | SHAOLIN & NANBUDO
- 4 | JUDO & TAEKWONDO
- 5 | GYMNASTIQUE AUX AGRÈS
- 6 | ESCRIME
- 7 | DÉFIS AQUATIQUES
- 8 I VTT CYCLO
- 9 | ATELIER CO-RÉPARATION DE VÉLOS

- 10 | ACCUEIL SERVICE DES SPORTS
- 11 | BUVETTE
- 12 | ESCALADE
- 13 | ÉCHECS D'ORSAY
- 14 | QI GONG
- 15 | CANÖE-KAYAK

OBJECTIF DOGONDOUTCHI

Ensemble, faisons monter le compteur de kilomètres pour parcourir l'équivalence Orsay Dogondoutchi Plus d'infos sur www.mairie-orsay.fr