

SEMAINE DU SPORT #3

PROGRAMME

Conférence sur l'alimentation du sportif

Organisateur : service des sports

Menée par Caroline Nevot, naturopathe qui aide des sportifs d'ultrafond à augmenter leurs performances. Passionnée de sport, elle met au service de nombreux sportifs ses connaissances et son expérience.

Adultes > Accès libre

Mardi 29 mai > 19h00 - 20h30
La Bouvèche, salon Meyer

Boot Camp Renfo (adultes)

Organisateur : Association Fit & Camp Training

Tonifiez efficacement votre silhouette dans la convivialité et l'esprit d'équipe. Votre coach vous motivera durant toute la séance pour un dos renforcé, des fessiers et abdominaux en béton.

Samedi 26 mai > 10h30 - 11h30
Terrain multisports des Planches (le Guichet)

Dimanche 27 mai > 10h30 - 11h30
Lac du Mail

Lundi 28 mai > 19h00 - 20h00
Lac du Mail

Mardi 29 mai > 18h00 - 19h00
Lac du Mail

Cross Scolaire

Organisateur : service des sports

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

Événement non ouvert au public

Lundi 28 mai > 9h00 - 12h00
Stade Municipal

Boot Camp Familles

Organisateur : Antoine Le Soz

Ce type d'entraînement permet aux membres d'une même famille de prendre le temps de vivre ensemble un moment privilégié.

Parents & enfants de plus de 3 ans

Vendredi 1^{er} juin > 18h00 - 19h30

Samedi 2 juin > 15h30 - 17h00
Lac du Mail

Ciné - Débat

Organisateur : MJC

Projection du film «La surface de réparation» suivie d'un débat sur le sport de haut niveau.

Mercredi 30 mai > 20h00 - 23h30

Tout public > Cinéma Jacques TATI

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.

Nous vous conseillons de vous munir de chaussons d'aquagym qui permettent de gagner en adhérence tout en protégeant les pieds des blessures éventuelles.

Entrée stade nautique au tarif habituel

ACCÈS LIBRE : 7 places

Lundi 28 mai > 12h00 - 13h30

Mardi 29 mai > 12h00 - 13h30

Jeudi 31 mai > 12h00 - 13h30

Vendredi 1^{er} juin > 12h00 - 13h30

Samedi 2 juin > 14h00 - 16h00

Dimanche 3 juin > 14h00 - 16h00

DÉMONSTRATIONS ET INITIATIONS
ENCADRÉES PAR L'ÉQUIPE DU STADE
NAUTIQUE : 6 places

Mercredi 30 mai

> 17h00 - 17h45 > 18h00 - 18h45

Jeudi 31 mai

> 18h00 - 18h45 > 19h00 - 19h45

Pilates (femmes enceintes)

Organisateur : Antoine Le Soz

La méthode Pilates, c'est quoi ? La méthode Pilates est une forme d'exercice qui combine le travail de la souplesse et de la force tout en prenant conscience de son corps, de la respiration et de la relaxation.

La méthode Pilates est-elle utile pendant la grossesse ? La méthode Pilates s'avère très efficace en période de grossesse car elle fait travailler les muscles du ventre et du périnée qui s'affaiblissent pendant ces neuf mois. Cette méthode d'exercices diminue significativement les sensations douloureuses ou pesantes dans le dos et le bassin en fin de grossesse. De plus, elle aide bébé à se positionner correctement en prévision du grand jour !

Mardi 29 mai > 20h00 - 21h30

Gymnase Blondin

Jeudi 31 mai > 20h00 - 21h30

Gymnase Blondin

Course à pied débutants (adultes)

Organisateur : Antoine Le Soz

Faire sa séance de jogging tout en promenant bébé, un double intérêt évident pour cette activité qui tend à devenir de plus en plus populaire du côté des parents sportifs.

Publics : Parents avec ou sans poussette

Mercredi 30 mai > 18h00 - 19h30

Lac du Mail

Tests VMA VAMEVAL* (adultes)

Organisateur : CAO Athlétisme La VMA, autrement appelée la Vitesse Maximale Aérobie, est la vitesse à partir de laquelle un sportif atteint sa consommation maximale d'oxygène. La déterminer permet de mieux gérer sa vitesse de course lors de l'entraînement pour s'améliorer au fil des séances.

Le test VAMEVAL permet d'évaluer la VMA à partir d'une course à vitesse progressivement accélérée. Il convient à tous les types d'athlètes.

Il sera demandé à chaque participant de signer une décharge de responsabilité de pratique sportive.

* sur inscriptions sur mairie-orsay.fr

Formulaires sur www.mairie-orsay.fr

Vendredi 1^{er} juin

2 départs > 18h30 & 19h15

Stade Municipal

L'Orcéenne Nature

Organisateur : Mairie d'Orsay / CAO Athlétisme

Course nature de 2, 8 et 15 km.

Ouverte à tous (enfants à partir de 2006)

5€ enfants / 10€ adultes (15€ matin de la course)

Dimanche 3 juin > 8h00 - 12h00

Stade Municipal

Parcours VTT (10 - 12 ans & + 13 ans)

Organisateur : ACO (prêt de vélos possible)

Départ parking stade nautique

Samedi 2 juin

> 10 - 12 ans : 12 places > 14h00 - 15h30

> + de 13 ans : 24 places > 15h30 - 17h00

Course cycliste - Fête des fleurs

Organisateur : ACO

Venez encourager les coureurs pour la traditionnelle course de la fête des fleurs.

Réservé aux licenciés

Samedi 2 juin > 14h45 - 17h00

Quartier de Mondétour

Circuit Vélo Route (adultes)

Organisateur : ACO (prêt de vélos possible)

Parcours en Vallée de Chevreuse ...

Samedi 2 juin > 9h00 - 12h00

Départ parking stade nautique

Challenges de Rugby

Organisateur : CA Orsay Rugby Club

Une quinzaine de clubs et près de 600 enfants de 5 à 14 ans s'affrontent dans ce grand tournoi de rugby. Venez nombreux les encourager.

Réservé aux licenciés > Stade de la Peupleraie

Dimanche 3 juin > 10h00 - 18h00

Récap' par jour

Samedi 26 mai

Boot Camp Renfo (adultes)
10h30 - 11h30 / Terrain multisports Guichet

Dimanche 27 mai

Boot Camp Renfo (adultes)
10h30 - 11h30 / Lac du Mail

Lundi 28 mai

Cross Scolaire
9h00 - 12h00 / Non ouvert au public

Aquabike (accès libre adultes)
12h00 - 13h30 / Stade Nautique

Boot Camp Renfo (adultes)
19h00 - 20h00 / Lac du Mail

Mardi 29 mai

Aquabike (accès libre adultes)
12h00 - 13h30 / Stade Nautique

Boot Camp Renfo (adultes)
18h00 - 19h00 / Lac du Mail

Conférence sur l'alimentation du sportif

19h00 - 20h30 / La Bouvèche

Pilates

Femmes enceintes
20h00 - 21h30 / Gymnase Blondin

Mercredi 30 mai

Aquabike (initiations encadrées)
17h00 - 17h45 & 18h00 - 18h45

Adultes / Stade Nautique

Course à pied débutants

Parents avec ou sans poussette

18h00 - 19h30 / Lac du Mail

Ciné - Débat (tout public)

Film « La surface de réparation »

20h00 - 23h30 / Cinéma Jacques TATI

Jeudi 31 mai

Aquabike (accès libre adultes)
12h00 - 13h30 / Stade Nautique

Aquabike (initiations encadrées)
18h00 - 18h45 & 19h00 - 19h45

Pilates (femmes enceintes)

20h00 - 21h30 / Gymnase Blondin

Vendredi 1^{er} juin

Aquabike (accès libre adultes)
12h00 - 13h30 / Stade Nautique

Tests VMA VAMEVAL (adultes)

2 départs : 18h30 & 19h15

Stade Municipal

Boot Camp Familles

Parents & enfants de plus de 3 ans

18h00 - 19h30 / Lac du Mail

Samedi 2 juin

Circuit Vélo Route (adultes)
9h00 - 12h00 / Parking stade nautique

Aquabike (accès libre adultes)

14h00 - 16h00 / Stade Nautique

Parcours VTT

10 - 12 ans > 14h00 - 15h30

+ de 13 ans > 15h30 - 17h00

Parking stade nautique

Boot Camp Familles

Parents & enfants de plus de 3 ans

15h30 - 17h00 / Lac du Mail

Course cycliste - Fête des fleurs

14h45 - 17h00 / Quartier de Mondétour

Dimanche 3 juin

L'Orcéenne Nature

Ouverte à tous (enfants à partir de 2006)

8h00 - 12h00 / Stade Municipal

Aquabike (accès libre adultes)

14h00 - 16h00 / Stade Nautique

Challenges de Rugby

10h00 - 18h00 / Stade de la Peupleraie

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 : athlétisme, marche nordique, natation, tennis de table, gym volontaire, tir à l'arc, badminton, basket, kyudo. Des sports collectifs et individuels, mais une même règle : prendre du plaisir !

Programme sur mairie-orsay.fr