



Pratiquez votre sport

www.ocgif.com

SAISON
2022-23

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

Samedi 10 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 6/10 ans	Mercredi : 14h30 - 16h30
Benjamins/Minimes	Mercredi et vendredi : 18h - 20h
Cadets à Seniors Sprint	Lundi - Mardi - Mercredi Vendredi : 18h15 - 20h
Cadets à Seniors	Mardi et jeudi : 18h45 - 20h30
Demi-fond	Dimanche : 10h - 12h
Adultes hors stade	Mardi : 19h - 20h30 Jeudi : 19h30 - 21h

Cotisations

- École d'Athlétisme : 225 €
 - Benjamins et minimes : 225 €
 - Cadets JU_ES_SE : 250 €
 - Adulte hors stade : 190 € Running - 220 € compétitions
- Pour la 2^e licence 15 € la 3^e licence 20 € la 4^e licence 25 €

BADMINTON

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

Jeunes :

Lundi 17h45 - 20h30	<i>Courcelle</i>
entraînement jeunes sélectionnés	
Mercredi 14h - 16h	<i>Moulon (GS)</i>
entr. collectif minibads/pousins	
Mercredi 16h - 17h30	<i>Feuillarde</i>
entr. collectif benjamins/min./cadets débutants	
Mercredi 17h30 - 19h	<i>Feuillarde</i>
entr. collectif benjamins/min./cadets intermédiaires	
Mercredi 17h30 - 19h	<i>Moulon (GS)</i>
entr. collectif benjamins/min./cadets débutants	
Vendredi 17h30 - 18h45	<i>Goussons</i>
entr. collectif poussins/benjamins/min. débutants	
Vendredi 18h45 - 20h	<i>Goussons</i>
entr. collectif benjamins/min./cadets intermédiaires	
Samedi 9h30 - 10h30	<i>Courcelle</i>
entr. collectif minibads/pousins	
Samedi 10h30 - 11h30	<i>Courcelle</i>
entr. collectif poussins/benjamins	

Adultes Loisirs :

Mardi : 20h30 - 23h	<i>Courcelle</i>
Vendredi : 20h - 22h30	<i>Goussons</i>
Samedi : 10h30 - 13h30	<i>Courcelle</i>
Dimanche : 15h - 18h	<i>Moulon</i>

Adultes encadrés

1 ^{er} niveau	Mercredi : 19h30 - 21h	<i>Feuillarde</i>
	Mercredi : 21h - 22h30	<i>Feuillarde</i>
	Jeudi : 17h30 - 19h	<i>Moulon (GS)</i>
	Vendredi : 20h - 22h30	<i>Goussons</i>
Confirmés	Lundi : 20h30 - 22h30 à confirmer	<i>Moulon (GS)</i>
	Jeudi : 20h - 22h	<i>Le Moulon</i>
Avancés	Lundi : 19h15 - 20h30	<i>Courcelle</i>
	Mercredi : 19h - 22h	<i>Le Moulon</i>
Jeu libre	Vendredi : 20h - 22h30	<i>Goussons</i>
	Dimanche : 15h - 18h	<i>Le Moulon</i>

Bad pour tous

Handibad	Lundi : 17h45 - 19h15	<i>Courcelle</i>
Jzu libre / parents-enfants		
	Samedi : 10h30 - 13h30	<i>Courcelle</i>
	Dimanche : 15h - 18h	<i>Le Moulon</i>

- Cotisations • Minibads : 200 € • Encadrés (jeunes/adultes) : 260 € • Adultes libres : 180 € • Parents : 70 €
• Réductions étudiants/familles : -25%

BASKET

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

SUITE BASKET

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.cvcv91.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 74 €

DANSE MODERN JAZZ

gymvolontaire@ocgif.com
Secrétariat : 06 30 08 02 78 (Nelly GAGNEAU)

Espace sportif du Centre.

Lundi 18h30 - 20h : ados 15/17 ans
20h - 21h30 : adultes
Mercredi 17h30 - 19h : enfants 10/14 ans

Cotisations : 270 €

ESCRIME

ocgifescrime@gmail.com
Secrétariat : 06 75 12 06 12

Gymnase des Sablons

2006 et avant	Lundi et Vendredi : 20h - 21h30
Sabre laser 2006 et avant	Mercredi 19h30 à 20h30
2007 à 2010	Lundi 18h30 - 20h Vendredi 18h45 - 20h
2011 à 2012	Mercredi 18h30 - 19h30 Vendredi 17h30 - 18h45
2013 à 2015	Mercredi 18h30 - 19h30
non débutants	Vendredi 17h30 - 18h45
2013 à 2015 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, U8, U9	Samedi : 14h	<i>Terrain d'honneur</i>
	Mercredi : 14h - 15h30	<i>Gif Centre</i>
	Samedi : 10h	<i>Gif Centre ou extérieur</i>
U10, U11	Lundi : 18h30 - 20h15	<i>Courcelle</i>
	Jeudi 18h30 - 20h15	<i>Gif Centre</i>
U12, U13	Lundi : 18h30 - 20h15	<i>Gif Centre</i>
	Mercredi : 17h - 18h30	<i>Courcelle</i>
U14	Lundi : 18h30 - 20h30	<i>Courcelle</i>
	Mercredi : 16h - 18h	<i>Gif Centre</i>
U16	Mercredi : 20h30 - 22h	<i>Courcelle</i>
	Vendredi : 18h30 - 20h30	<i>Courcelle</i>
Seniors	Mardi : 20h30 - 22h30	<i>Courcelle</i>
	Jeudi : 20h30 - 22h30	<i>Courcelle</i>
Féminines	Mercredi et vendredi : 20h30 - 22h	<i>Courcelle</i>

Cotisations : U8 U9 250 € Giffois, 270 € non Giffois • U6, U7 Giffois 230 €, non Giffois 250 €

GYM ARTISTIQUE FÉMININE

ocgifgymnastique@gmail.com
https://ocgifgymnastique.wixsite.com/site
Coralie BELLICAM, Tél. : 06 46 79 00 24

SUITE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE

Entraînement : Gymnase de Courcelle

Cours Loisirs

École de Gym	Mercredi 11h - 12h30
Découverte 1	Mercredi : 11h - 12h30
Découverte 2	Mercredi 13h - 14h30
Benjamins	Mercredi : 14h30 - 16h ou Samedi : 18h - 19h30

Ado

Mercredi 18h30 - 20h
Cours Compétitions (cours obligatoires)
Performance

Lundi 19h - 21h15
et Mercredi 16h - 19h
et Samedi 12h30 - 15h30

Avenirs

Lundi : 17h15 - 19h15
et Mercredi 16h - 19h
et Samedi 12h30 - 15h30

Confirmées

Lundi 19h - 21h15
et Mercredi 19h - 21h15
et Vendredi 18h30 - 20h30

BMC

Mercredi 16h30 - 18h30
et Samedi 14h30 - 16h30

Benjamins

Mercredi 14h30 - 16h30
et Vendredi 19h - 20h30
Mercredi 14h30 - 16h

Access

Cours freeStyle/Parkour Filles et Garçons
Loisirs 10/12 ans

Mardi 17h30 - 19h30
ou Jeudi : 17h30 - 19h30

Loisirs 13/18 ans

Compétitions 13/18 ans

Mardi 19h30 - 21h30
ou Jeudi : 19h30 - 21h30

Cotisations Loisirs • Cours 1h30 : 280 €
Compétitions • 1h30 : 300 € • 3h30 : 375 € • 4h : 395 € •
6h30 : 480 € • 8h : 540 € • FreeStyle/Parkour : 2h : 240 € •
4h : 395 € / + 20 € si adhérents non-Giffois • -5% si
plusieurs enfants inscrits

GYM EVEIL SPORTIF 1- 6 ANS

ocgifgymnastique@gmail.com
https://ocgifgymnastique.wixsite.com/site
Coralie BELLICAM, Tél. : 06 46 79 00 24

Gymnase de Courcelle

Parents BB

Mardi : 18h15 - 19h15
ou Mercredi : 9h30 - 10h15

Parents Petits

Mercredi : 10h15 - 11h
ou Samedi : 9h - 10h

Mardi : 17h15 - 18h15
Samedi 10h - 11h
Samedi 11h - 12h

Cotisations • 45 mn : 195 € • 1h : 205 €
• Plusieurs enfants inscrits - 5% - Non-giffois : + 20 €

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

gymvolontaire@ocgif.com
Secrétariat : 06 30 08 02 78 (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*
10h45 - 12h15 Sport santé débutants/moyens

10h30 - 12h Confirmés/allure soutenue*
Mardi : 9h30 - 10h30 - Mercredi : 9h30 - 10h30

Jeudi : 9h30 - 10h30
Vendredi : marche nordique*

10h45 - 12h15 Sport santé débutants/moyens
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

Espace sportif du centre :

Lundi : 9h - 10h pilates
15h30 - 16h15 Gym adaptée Senior

16h30 - 17h30 Gym Bien-être
Mardi : 10h45 - 11h45 Gym Sport Santé Senior

16h - 16h45 Gym adaptée senior
17h - 18h, 18h - 19h, 19h - 20h, 20h - 21h Pilates

Mercredi : 15h30 - 16h30 Gym santé Bien-être
16h30 - 17h30 Gym santé senior

SUITE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Jeu : 15h30 - 16h15, 16h30 - 17h15 Gym adapt. senior
12h15 - 13h15 Fitness, 17h30 - 18h30 Pilates
Vendredi : 12h30 - 13h30 Pilates
18h - 19h Pilates

Dojo de Courcelle

Mercredi : 20h - 21h et 21h - 22h

Gymnase des Goussons

Jeu : 9h - 10h Pilates

Gymnastique du groupe scolaire du Moulon

Jeu : 12h30 - 13h30 et 19h30 - 20h30
Gym Fitness, renforcement

Salle 13 derrière La Poste

Mardi : 18h30 - 19h30 Pilates

Aux alentours de Courcelle (plein air) : Cross training +
salle polyvalente de Courcelle

Samedi : 9h - 10h30

Cotisations

- Individuel : Giffois : 150 €. Non Giffois : 160 €
- Couples : Giffois : 260 €. Non Giffois 280 €
- Jeunes : Giffois (de 12 à 25 ans) : 85 €
- Non Giffois : 95 €
- Pilates : individuel Giffois : 240 € Non Giffois : 260 €
- couple Giffois : 380 €. Non Giffois : 420 €
- GAS individuel Giffois 140 €. Non Giffois : 150 €
- GAS couple Giffois 240 €. Non Giffois : 260 €

HANDBALL

5891018@ffhandball.net
Secrétariat, Tél. : 06 88 97 37 26
Assistance : 06 71 60 30 31

JEUNES :

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

Cotisations

- Moins de 9 ans : 140 €
- Moins de 11/13 ans : 150 €
- Moins de 15 ans : 165 €
- Moins de 18 ans : 170 €
- Plus de 16 ans : 180 €
- Loisirs : 155 €

HATHA YOGA

hathayogagif91@gmail.com
Catherine BAILLY

Ados/Adultes

Salle de la Poste N° 13

Lundi : 9h - 10h30, 10h30 - 12h, 17h - 18h30
20h - 21h30
Mardi : 9h - 10h30, 10h30 - 12h
Mercredi : 18h30 - 20h, 20h - 21h30
Jeu : 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

Mercredi enfant : 10h30 - 11h30
Mercredi adulte : 11h30 - 12h30

Visio-conférence

Lundi : 19h - 20h30

- Cotisations : • Cours Enfant 1h : 125 € • Cours Adulte
1h : 160 € • Cours 1h30 - 18 ans : 182 €
• Cours 1h30 : 222 € • Cours supplémentaire : 80 €
• Tarif famille : 198 € par personne

JUDO

ocgifjudo@laposte.net
Cyrille CASTELOOT - cc222004-c@yahoo.fr
Entraînement : Dojo Courcelle
Eveil Judo (2016 et 2015)
Lundi : 17h - 18h ou Mercredi : 15h - 16h
ou Jeudi 17h30 - 18h30

SUITE JUDO

Mini poussins (2014 et 2013)
Lundi : 18h - 19h et Mercredi : 16h - 17h
Poussins (2012 et 2011)
Mercredi : 17h - 18h
et Vendredi : 17h30 - 18h30
Benjamins (2010 et 2009) - Minimes (2008 et 2007)
Lundi : 19h - 20h
Mercredi : 18h - 19h30 et Vendredi : 18h30 - 20h
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)
Jeu : 18h30 - 19h30
Taïso -self défense (à partir de 15 ans)
Jeu : 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.congnarg@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 €

ROUNDNET

gif.sur.roundnet@gmail.com
Gymnase du C3R St-Rémy-lès-Chevreuse
Samedi : 17h15 - 19h15

Cotisations : 35 €

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
site : roc-giffois.ffr.fr
facebook ROC Giffois / Instagram : gif_rugby
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 garçon (de 12 à 14 ans)

Entraînement : Mardi : 18h - 20h à Gif
Jeu : 18h - 19h30 à Orsay

Cadets (de 14 à 16 ans)

Entraînement : Mercredi : 18h - 20h à Orsay
Vendredi 18h30 - 19h30 à Gif

Compétition : Juniors (de 16 à 18 ans)

Entraînement : Mercredi : 18h - 19h30 à Gif
et Vendredi 18h - 19h30 à Orsay
Samedi après-midi

Compétition : Seniors (18 ans et plus)

Entraînement : Mercredi : 20h - 22h
Vendredi : 20h - 22h
Compétition : Dimanche après-midi
Féminine (nées en 2006 et avant)
En entente avec Marcoussis et Orsay, nous contacter

Folklo - Loisir
Entraînement : Jeu : 20h - 22h30
Rencontres : Samedi matin *Stade Gif Centre*

Rugby à toucher - mixte et familial à partir de 13 ans
Entraînement : Jeu : 20h - 22h
Dimanche 10h - 12h *Stade La Plaine*
Rencontres : Samedi matin

- Cotisations : • École : 200 €, non giffois 220 €
• Jeunes/Féminines 230 € • Seniors 280 €
• Loisirs : R5 80 et Rocstars 130 €
• 2° adhérent -20 €

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, 200 € pour les non Giffois
• Sport Santé bien-être : 210 € pour les Giffois, 230 € pour les non Giffois.

TAE KWON DO

taekgif@gmail.com
Alain DECOCCO, Tél. : 07 87 60 16 80
Ludvine DECOCCO, 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)
Jeu : 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)
Gymnase des sablons
Samedi : 9h - 10h (débutants) 10h - 12h (avancés)
stages le dimanche

Qi Gong

Courcelle salle polyvalente
Lundi : 19h - 20h / Stages/Atelier à définir
Gymnase des sablons
Lundi : 16h30 - 18h30

Rollball ou raquette Chinoise

Gymnase du groupe scolaire du Moulon
Mardi : 19h - 21h

Gymnastique Taoïste Circulaire

Visio conférence

Cotisations Tai Chi Chuan • de 140 à 230 €
Cotisations GTC • 130 €
Cotisations Qi Gong • 160 €
Forfaits multi-activités tous les cours : 250 €
Réduction pour les couples. Stages : nous consulter

TIR SPORTIF ET LASER RUN

ocgiftir@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
Jeu : 15h - 17h et 19h - 21h
Vendredi : 16h - 20h
Samedi : 9h - 12h / 14h à 18h
(Réservé aux compétiteurs)
Dimanche : 9h - 12h

Cotisations

- Poussins, Benjamins et Minimes : 100 €
- Cadets : 110 € • Juniors et étudiants : 130 €
- Adultes : 180 €

TIR À L'ARC

archers@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
Pas de débutants.

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 Couprières).
Cotisations
• Adultes : 90 € • Jeunes (- de 18 ans) : 75 €
• Licenses FFC compétition selon la catégorie entre 90 € et 208 €