



Pratiquez votre sport

www.ocgif.com

SAISON
2023-24

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

Samedi 9 septembre
au forum des associations - Château de Belleville

ATHLETISME

Bruno.gifathle@orange.fr
Bruno VETICOZ, Tél. : 06 07 36 60 33

Entraînements au Stade Municipal

Ecole 6/10 ans Mercredi : 14h30 - 16h
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 : 235 €
- Benjamins et minimes : 245 €
- Cadets JU_ES_SE : 270 €
- Adulte hors stade : Running 210 € • compétitions 240 €

BADMINTON

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

Jeunes :

Lundi : 17h45 - 20h30 *Courcelle*
entraînement jeunes sélectionnés
Mercredi : 12h - 13h30 *Moulon (GS)*
entr. collectif minibads/pousins
Mercredi : 16h - 17h30 *Feuillarde*
entr. collectif benjamins/min./cadets débutants
Mercredi : 17h30 - 19h *Feuillarde*
entr. collectif benjamins/min./cadets intermédiaires
Jeudi : 17h - 19h *Moulon (GS)*
entr. collectif benjamins/min./cadets débutants
Vendredi : 17h30 - 18h45 *Goussons*
entr. collectif pousins/benjamins/min. débutants
Vendredi : 18h45 - 20h *Goussons*
entr. collectif benjamins/min./cadets intermédiaires
Samedi : 9h30 - 10h30 *Courcelle*
entr. collectif minibads/pousins
Samedi : 10h30 - 11h30 *Courcelle*
entr. collectif pousins/benjamins

Adultes Loisirs :

Mardi : 20h30 - 23h *Courcelle*
Jeudi : 17h30 - 19h *Moulon (GS)*
Vendredi : 20h - 22h30 *Goussons*
Samedi : 10h30 - 13h30 *Courcelle*

Adultes encadrés

1^{er} niveau Mercredi : 19h30 - 21h *Feuillarde*
Mercredi : 21h - 22h30 *Feuillarde*
Vendredi : 20h - 22h30 *Goussons*
Confirmés Lundi : 20h30 - 22h30 *Moulon (GS)*
Jeudi : 20h - 22h *Le Moulon*
Avancés Lundi : 19h15 - 20h30 *Courcelle*
Mercredi : 19h - 22h *Le Moulon*
Jeudi : 20h - 22h30 *Goussons*

Bad pour tous

Handibad Lundi : 17h45 - 19h15 *Courcelle*

Jeu libre / parents-enfants

Samedi : 10h30 - 13h30 *Courcelle*
Dimanche : 15h - 18h *Le Moulon*

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

Entraînements :

Lundi au vendredi : 17h00 - 22h30
Mercredi : 10h - 13h, 16h - 22h30
Samedi : 9h - 12h30

--> SUITE BASKET

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 : 170 €
- Toutes les autres catégories : 225 €
- Tarif famille : 2e licence : -15 €, 3e licence et + : -30 €

BOXE

Boxe_Thai@ocgif.com
06 74 05 90 74

Pour tous et toutes à partir de 17 ans

Groupe scolaire du Moulon

Lundi : 17h30 - 19h

Vendredi : 20h - 22h, 16h

Gymnase de Courcelle (dojo)

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

Cotisations : 250 €

CYCLOTOURISME

www.ccvc91.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). Nouveauté 2023 : des sorties Route ou Gravel 2
samedis matin par mois.

Cotisations : à partir de 76 €

DANSE MODERN JAZZ

gymvolontaire@ocgif.com

Secrétariat : 06 30 08 02 78 (Nelly GAGNEAU)

Espace sportif du Centre.

Lundi : 17h30 - 18h30 : cours enfant (6-10 ans)

18h30 - 20h : ados 15-17 ans

20h - 21h30 : adultes

Mercredi : 17h30 - 19h : enfants 10-14 ans

Cotisations : • Enfants : 195 € • Ados et Adultes : 270 €

ESCRIME

ocgifescrime@gmail.com

Gymnase des Sablons

Moins de 15 ans (avant 2009)

Lundi 18h30 - 19h30

et Vendredi 18h30 - 20h

Plus de 15 ans (après 2009)

Lundi 19h30 - 21h

Vendredi 20h - 21h30

Cotisation annuelle*

• Moins de 15 ans Giffois : 285 € Non-Giffois : 300 €

• Plus de 15 ans Giffois : 345 € Non-Giffois : 360 €

* Réduction 15 € à partir de 2e membre de la famille

FOOTBALL

renard.p@bbox.fr

U6, U7, Samedi : 14h

U8, U9 Mercredi : 14h - 15h30

Samedi : 10h

U10, U11 Lundi : 18h30 - 20h15

Jeudi 18h30 - 20h15

U12, U13 Lundi : 18h30 - 20h15

Mercredi : 17h - 18h30

U14 Lundi : 18h30 - 20h30

Mercredi : 16h - 18h

U16 Mercredi : 20h30 - 22h

Vendredi : 18h30 - 20h30

Seniors Mardi : 20h30 - 22h30

Jeudi : 20h30 - 22h30

Féminines Mercredi et vendredi :

20h30 - 22h

GYM ARTISTIQUE FÉMININE

ocgifgymnastique@gmail.com

https://ocgifgymnastique.wixsite.com/site

Cécile SIRLAULT, Tél. : 06 11 60 54 57

Cours Loisirs Filles

Poussines 280 € Mercredi : 11h - 12h30 *Gym. Courcelle*

ou Mercredi : 13h - 14h30

ou Samedi : 14h30 - 16h

--> SUITE GYM ARTISTIQUE FÉMININE

Samedi : 16h - 17h30 *Gym. Moulon*

Benjamins 280 € Mercredi : 11h - 12h30 *Gym. Courcelle*

Benj./Minimes 280 €

Mercredi : 14h30 - 16h *Gym. Courcelle*

ou Samedi : 16h - 17h30

Minimes/Cadettes 280 €

Mercredi : 13h - 14h30 *Gym. Courcelle*

Ados 280 € Mercredi : 18h30 - 20h *Gym. Courcelle*

Samedi : 17h30 - 19h *Gym. Courcelle*

Perf. Senior 340 € Mercredi : 19h - 21h15 *Gym. Moulon*

Cours Compétitions Filles (cours obligatoires)

Performance 600 €

Mercredi : 16h - 19h *Gym. Moulon*

Jeudi : 18h - 21h

et Samedi : 13h - 16h

Espoir 540/650 € Lundi : 17h30 - 19h30 *Gym. Moulon*

Mercredi : 16h - 19h

Samedi : 13h - 16h

et cours facultatif Jeudi : 18h - 21h *Gym. Moulon*

Avenir 520 € Lundi : 17h30 - 19h30 *Gym. Moulon*

Samedi : 13h - 16h

et Mercredi 14h30 - 16h *Gym. Courcelle*

Confirmées 480 € Lundi : 19h30 - 21h30 *Gym. Moulon*

Mercredi : 19h - 21h15

et Vendredi : 19h15 - 21h

Poussines 350 € Mercredi : 13h - 14h30 *Gym. Courcelle*

et Samedi : 13h - 14h30

Benjamins 400 € Mercredi : 14h30 - 16h30 *Gym. Courcelle*

et Vendredi : 17h30 - 19h30 *Gym. Courcelle*

Minimes 440 € Mardi : 19h - 20h30 *Gym. Courcelle*

Mercredi : 16h30 - 19h *Gym. Moulon*

Samedi : 16h - 18h30 *Gym. Courcelle*

Cadettes 420 € Mercredi : 16h - 18h30 *Gym. Courcelle*

et Samedi : 12h30 - 14h30 *Gym. Courcelle*

Access 350 € Mercredi : 14h30 - 16h *Gym. Courcelle*

et Vendredi : 17h30 - 19h

Cours Parkour/freeStyle Filles et Garçon *Gym. Courcelle*

Loisirs 260 € Lundi ou Jeudi : 17h30 - 19h30

Intermédiaire 320 €

Vendredi : 19h - 21h30

Lundi : 19h30 - 21h30

et Jeudi : 19h30 - 21h30

+ 20 € si adhérents Non Giffois

• -5% si plusieurs enfants inscrits

GYM EVEIL SPORTIF 1- 6 ANS

ocgifgymnastique@gmail.com

https://ocgifgymnastique.wixsite.com/site

Cécile SIRLAULT, Tél. : 06 11 60 54 57

Gymnase de Courcelle

Parent/Bébé (18 à 36 mois) Mardi : 18h - 18h50

ou Mercredi : 10h10 - 11h

Petit/Moyen Mardi : 17h - 17h50

Petit/Moyen/Grand Mercredi : 9h10 - 10h

Petit Samedi : 10h - 10h50

Moyen Samedi : 9h - 9h50

Grand Samedi 11h - 11h50

Cotisations : 205 €

• + 20 € pour les Non Giffois, - 5 % si plusieurs enfants

inscrits

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

gymvolontaire@ocgif.com

Secrétariat : 06 30 08 02 78 (Nelly GAGNEAU)

Salle polyvalente de Courcelle :

Lundi : 19h - 20h et 20h - 21h

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*

9h30 - 11h Confirmés/allure soutenue

10h45 - 12h15 Sport santé débutants/moyens

*3 autres lieux de départ, par roulement ; nous consulter

Gymnase des Sablons :

Mardi : 12h15 - 13h15 et 19h - 20h

Jeudi : 18h15 - 19h15

--> SUITE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

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 : 10h - 11h Gym Santé Bien-être
11h - 12h Gym santé senior
Jeudi : 15h30 - 16h15, 16h30 - 17h15 Gym adapt. senior
12h15 - 13h15 Fitness, 17h30 - 18h30 Pilates
Vendredi : 12h30 - 13h30 Pilates

Gymnase scolaire du Moulon

Mercredi : 20h - 21h

Gymnase des Goussons

Jeudi : 9h - 10h Pilates

Gymnastique du groupe scolaire du Moulon

Jeudi : 12h30 - 13h30 et 19h45 - 20h45

Gym Fitness, renforcement, Cross training

Salle 13 derrière La Poste

Mardi : 18h30 - 19h30 Pilates

Cotisations

- Individuel : Giffois : 155 €. Non Giffois : 165 €
 - Couples : Giffois : 270 €. Non Giffois 290 €
 - 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, GSS et GBE individuel Giffois 145 €. Non Giffois : 155 €
 - GAS, GSS et GBE couple Giffois 250 €. Non Giffois : 270 €
- Réduction de 15 € à partir de la 3^e personne

HANDBALL

5891018@ffhandball.net

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*
Jeudi : 18h30 - 20h30 *Courcelle*
- Moins de 18 ans Masculins :
Lundi : 20h30 - 22h *Goussons*
Jeudi : 19h - 20h30 *Goussons*
- Plus de 16 ans Féminins :
Lundi : 20h30 - 22h30 *Goussons*
Mercredi : 20h30 - 22h30 *Courcelle*
- Plus de 16 ans Masculins :
Mardi : 20h30 - 22h30 *Ulis*
Jeudi : 20h30 - 22h30 *Goussons*
- Loisirs mixte :
Jeudi : 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 garçon : 180 € • Plus de 16 ans Filles : 100 €
- 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 salle à confirmer)
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 (Gif-Chevry)

Lundi : 9h - 10h30, 10h30 - 12h
Mercredi : 20h - 21h30

- Cotisations : • Cours 1h30 moins de 18 ans : 185 €
- Cours Adulte 1h30 : 224 € • Cours supplémentaire : 100 €
- Tarif famille : 200 € par personne

JUDO

ocgifjudo@laposte.net

Cyrille CASTELOOT - cc2222004-c@yahoo.fr

Entraînement : Dojo Courcelle

Eveil Judo (2017 et 2018)

Lundi : 17h30 - 18h30

Mini poussins (2015 et 2016)

Lundi : 18h - 19h et Mercredi : 16h - 17h

Poussins (2013 et 2014)

--> SUITE JUDO

Mercredi : 17h - 18h

et Vendredi : 17h30 - 18h30

Cadets 1, benjamin, minime (2008-2012-)

Lundi 19h - 20h et Mercredi : 18h - 19h30

et vendredi 18h30 - 20h

Cadet 2 et 3 - Juniors - Adultes (2007)

Lundi : 20h - 21h30 et Vendredi : 20h - 21h45

Cadet 2 et 3 - Juniors - Adultes + renfo (2007)

Lundi : 20h - 21h30 et Vendredi : 20h - 21h45

Taiso -self défense (à partir de 15 ans)

Jeudi : 20h - 21h30

Cotisations : • Eveil judo : 225 € • Mini poussin : 295 €

• Poussin : 295 € • Cadet 1, Benjamin, Minime : 330 €

• Cadets 2 et 3, Junior, Adulte : 335 €

• Cadet 2, 3, Junio, Adulte + renfo 370 €

• Renforcement non judoka : 200 € • Taiso : 235 €

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 • 50 €, gratuite pour le moins de 16 ans

ROUNDNET

gif.sur.roundnet@gmail.com

instagram : gif_sur_roundnet

Gymnase scolaire du Moulon

Mercredi : 21h - 22h30

Jeudi : 20h45 - 22h30

Cotisations : 35 €

RUGBY

Secrétariat : Émilie HEGUILLEIN : 06 51 26 22 04

emilie.heguilen@orange.fr

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

Jeudi : 18h - 19h30 à Orsay

Rencontres : Samedi après-midi

Cadets (de 14 à 16 ans)

Entraînement : Mercredi : 18h - 20h à Orsay

Vendredi 18h30 - 19h30 à Gif

Dimanche matin

Juniors (de 16 à 18 ans)

Entraînement : Mercredi : 18h - 19h30 à Gif

et Vendredi 18h - 19h30 à Orsay

Rencontres : Samedi après-midi

Seniors (18 ans et plus)

Entraînement : Mercredi : 20h - 22h

Vendredi : 20h - 22h

Dimanche après-midi

Féminine (nées en 2006 et avant)

En entente avec Marcoussis et Orsay, nous contacter

Folklo - Loisirs

Entraînement : Jeudi : 20h - 22h30

Rencontres : Samedi matin *Stade Gif Centre*

Rugby à toucher - mixte et familial à partir de 13 ans

Entraînement : Jeudi : 20h - 22h

Dimanche 10h - 12h *Stade La Plaine*

Rencontres : Samedi matin

Cotisations : • École : 190 €, non giffois 210 €

• Jeunes/Féminines 230 € • Seniors 280 € • 2^e 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 € our les non Giffois.

TAE KWON DO

taekgif@gmail.com

Alain DECOCCQ, Tél. : 07 87 60 16 80

Ludvine DECOCCQ, Tél. : 06 11 10 29 19

Initiation 5 - 7 ans

Samedi : 13h30 - 15h

Dojo de Courcelle

Enfants 8 - 12 ans

Mardi : 18h - 19h et Samedi : 13h30 - 15h

Salle polyvalente Courcelle

--> SUITE TAE KWON DO

Ados, adultes

Mardi : 19h - 20h30 et Samedi : 15h - 17h

Salle polyvalente Courcelle

Cours spécifiques

Mercredi 19h - 21h

Jeudi : 18h30 - 20h30

Espace sportif du Centre

Cotisations : • Poussins, pupilles : 210 €

• Benjamins, minimes, cadets : 240 €

• Juniors, seniors : 260 €

• 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

Gymnase scolaire du Moulon

Lundi : 19h - 20h

Gymnase des sablons

Jeudi : 19h - 21h30

Stages / Atelier à définir

Rollball ou raquette Chinoises

Gymnase du groupe scolaire du Moulon

Mardi : 19h - 21h30

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

Site : <https://ocgfitir.sportsregions.fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/OCGfitir/>

Secrétariat : Christophe Landois 0683001942

ocgfitir@gmail.com

Directeur de tir: Jean-marc Isola 0611883723

Manager jeunes: Jean-François OUHAYOUN 0626492225

Président : Jerome Jullien 0687867271

jerome.jullien@ocgif-tir.com

Stand de Tir du Moulon

Lundi ; 16h - 20h

Mardi : 19h - 21h

Mercredi : 14h - 18h (Réservé école de tir)

Mercredi : 18h - 20h

Jeudi : 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

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

Cyril ANDREINI, Tél. : 06 61 96 79 78

Entraînement Complexe du Moulon

Gymnase Mardi : 17h à 19h30 de septembre à juin

Vendredi : 17h à 19h30 de septembre à fin mars

Jardin d'arc* : accès permanent. Sur buttes de tir 18/30 et 50 m

Parcours extérieur* : cibles animalières 2D et 3D

* Selon ouverture du Moulon

Cotisations

• FFIL : moins de 18 ans : 70 € • plus de 18 ans : 90 €

• FFA : moins de 18 ans : 100 € • plus de 18 ans : 140 €

Âge minimum 12 ans. Possibilité de location d'un arc contre

caution. encadrement uniquement par les bénévoles du club.

VTT

philippe.rodde@orange.fr

Philippe RODDE, 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 Couprières).

Cotisations

• Adultes : 90 € • Jeunes (- de 18 ans) : 75 €

• Licenses FFC compétition selon la catégorie entre 90 € et 210 €