



Le sport dans la ville



Suivez-nous sur :



www.magny-les-hameaux.fr



[MagnylesHameaux](#)



[villemagny78](#)



[Ville de Magny-les-Hameaux](#)



[Magny-les-Hameaux](#)



[Magny les Hameaux](#)

Edito

port os le

Il se passe toujours beaucoup de choses sur notre commune. Si vous connaissez assez bien l'ensemble des équipements sportifs existants, il n'en est pas de même pour l'ensemble des activités proposées par nos services municipaux.

Aussi, pour remédier à cela, voici un condensé de ces activités que vous pourrez pratiquer en vous inscrivant lors du forum des associations le samedi 8 septembre 2018 au Gymnase Chantal Mauduit, en vous présentant aux stands de la Ville.

Nous attachons une grande importance à la qualité et au professionnalisme de nos intervenants sportifs. Leur motivation est de toujours vous proposer des activités de qualité, innovantes, adaptées à tous les âges et niveaux. Toujours à un prix modéré afin que chaque habitant puisse accéder à une activité sportive. Ceci bien entendu en complément de l'offre associative.

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à prendre connaissance de cette brochure, en espérant qu'elle pique votre curiosité et suscite l'envie de pratiquer une activité sportive.

Bertrand HOUILLON

Maire de Magny-les-Hameaux

Arnaud BOUTIER

Maire adjoint délégué à la culture et aux sports

pour les plus jeunes

Le service des sports de la ville propose d'éveiller vos enfants à la pratique sportive, par le Centre d'initiation aux sports, à l'année, et par des stages pendant les vacances.

Le centre d'initiation aux sports (CIS)

L'objectif du centre d'initiation aux sports est d'initier les enfants à diverses disciplines sportives. Le CIS mise avant tout sur le côté multisports, une formule qui permet de pratiquer différentes disciplines, et qui laisse ainsi le temps de choisir. Le CIS sert donc de passerelle avec le monde associatif local.

Les séances d'apprentissages sont supervisées et coordonnées par les éducateurs sportifs de la ville. Elles sont organisées sur des cycles de découvertes adaptés, **le mercredi**.

À noter : le CIS ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires

Pour toutes informations : 01 39 44 71 58 - 01 39 44 71 42 - service.sport@magny-les-hameaux.fr

**Pour
les 4/5
ans**

De 10h15 à 11 heures

C'est à travers les jeux collectifs, la gym, les jeux athlétiques... que les plus petits peuvent se situer dans l'espace et passer d'une motricité globale à une motricité plus structurée.

De 9 heures à 10 heures

C'est à travers le jeu, qui doit être le fil conducteur de l'activité sportive, que l'enfant va apprendre à respecter les règles, à se concentrer, à partager, à échanger, à s'évader...

**Pour
les 6/8
ans**

**Pour
les 9/11
ans**

De 11h30 à 12h30

C'est la période la plus propice pour l'initiation sportive. Votre enfant est désormais capable de maintenir son effort et de se concentrer sur un objectif. Le sport lui permet de canaliser son énergie et de prendre confiance en lui.

Le service des sports propose en parallèle des stages sportifs ouverts à tous pendant les vacances scolaires en demi-journée ou journée complète. Ces stages sont annoncés dans les supports de communication de la ville : site internet, Magny Mag'...

**Les
stages
sportifs**

Tarifs

Dans le cadre de sa politique et de sa volonté de renforcer l'accès au « sport pour tous », la commune a établi des tarifs selon le taux d'effort, de 35,15 euros à 102,40 euros et moins 10% sur le deuxième enfant.

Inscriptions

- **À l'Hôtel de Ville** le mercredi 29 août de 13h30 à 18 heures et le jeudi 30 août de 9 heures à 12h30 et de 13h30 à 18 heures.
- **Au forum de associations** le samedi 8 septembre au gymnase Chantal

Mauduit, sur dépôt du dossier complet au stand du service des sports.

Les fiches d'inscription sont à télécharger sur Internet :

www.magny-les-hameaux.fr
et doivent être remises au service des sports complétées et signées.

pour les adultes

Fitness adultes

Cours collectif de fitness regroupant plusieurs formats d'activités et différentes méthodes d'exercices. Chacun d'entre eux permet d'atteindre des objectifs différents : dépense calorique, perte de poids, musculation, force, endurance, tonicité du corps... Chaque mercredi, un cours différent qui permet de répondre à votre besoin : body combat, pilates, body pump, renforcement musculaire, boot camp...

Accessible à tous, dès 18 ans.

Tous les mercredis de 19h30 à 21h30 au Gymnase Auguste Delaune

À noter

Les cours de fitness ne fonctionnent pas pendant les vacances scolaires.

Inscriptions

● **Au forum des associations** le samedi 8 septembre au gymnase Chantal Mauduit, sur dépôt du dossier complet au stand service des sports.

● **À l'Hôtel de Ville** après le samedi 8 septembre de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16 heures.

Les fiches d'inscription sont à télécharger sur Internet www.magny-les-hameaux.fr et doivent être remises au service des sports complétées et signées.

Tarifs

Au semestre de 20.07 € à 70.05 €

A l'année de 41.40 € à 70.05 €

Pour toutes informations

Service des sports

Hôtel de Ville - 1 Place Pierre Bérégovoy

01 39 44 71 58 - 01 39 44 71 42

service.sport@magny-les-hameaux.fr

Gym douce

La gymnastique douce est une activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir ou à développer le corps. C'est un mélange de mouvements propres au fitness, au stretching ou au yoga, à portée de tous, tout en douceur.

Atelier encadré par un animateur diplômé de la Fédération française Sports pour tous

● Gymnase Auguste Delaune

Les mardis, hors vacances scolaires, de 10h30 à 11h30 ou de 11h30 à 12h30

Qi Gong

Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, animée par une bénévole diplômée.

● Gymnase Auguste Delaune

Tous les premiers et derniers jeudis du mois de 10h00 à 12h00

Tarif

Inscription au trimestre

Pour toutes informations

Centre social Albert Schweitzer

Place du 19 mars 1962

01 30 52 22 00

centre.social@magny-les-hameaux.fr

pour les seniors

Gymnastique d'entretien

Cette gymnastique apporte le plaisir de se détendre, d'approprier son corps en douceur et de découvrir en soi des aptitudes physiques inexploitées. Chaque séance, encadrée par 2 éducateurs sportifs diplômés de la Ville, associe des assouplissements, des étirements et des exercices de tonicité musculaire. Il s'agit d'entretenir sa forme physique.

- Mardis de 9h30 à 10h30 au gymnase Auguste Delaune
- Vendredis de 9h30 à 10h30 à la MJC Mérantaise

Gymnastique adaptée aux besoins des plus de 60 ans. Cours mixte en musique.

Aquagym

La pratique de l'aquagym permet à chacun, quelle que soit sa condition physique, de pratiquer cette activité aquatique en mode doux ou tonique !

Une fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre, ce qui facilite tous les mouvements. L'aquagym est donc particulièrement bien adaptée à ceux qui ne sont pas forcément de grands sportifs.

RDV à la piscine de Chevreuse :

- Lundi : 14h00 à 15h00
- Lundi : 15h00 à 16h00
- Jeudi : 14h00 à 15h00
- Jeudi : 15h00 à 16h00

Tarifs

Gymnastique d'entretien

Inscription à l'année :

Pour 1 cours par semaine 70 €

Pour 2 cours par semaine 98 €

Aquagym

Inscription à l'année pour un créneau horaire, 149 €

Pour toutes informations

Service seniors

Hôtel de Ville - 1 Place Pierre Bérégovoy

01 39 44 71 18

animation.seniors@magny-les-hameaux.fr

Conseils pratiques

Pour s'adonner à une nouvelle activité physique et sportive, il faut avant tout connaître et tenir compte de ses capacités. Aussi, il est important de s'entretenir avec son médecin traitant afin de vérifier que cette activité est adaptée à son état de santé.

Il convient de prendre quelques précautions lors de la reprise d'un sport :

Ne pas se lancer dans une activité physique du jour au lendemain : l'entraînement doit être progressif.

La régularité est importante pour obtenir des bénéfices et éviter de se faire mal.

Pour les activités physiques à plusieurs, choisir un groupe ayant les mêmes capacités que soi.

Avoir le bon équipement : se chausser et se vêtir de manière adaptée.

Attention à l'hypothermie (baisse de la température du corps) et à la déshydratation. Il faut boire régulièrement.

Une fois toutes ces précautions prises, n'hésitez pas à venir assister à une séance gratuite avant de vous inscrire !

La pratique d'une activité physique permet de...

- Diminuer le risque de chutes
- Diminuer le risque d'obésité
- Réduire le stress et prévenir les maladies cardiaques
- Contribuer à la baisse du cholestérol
- Lutter contre l'ostéoporose
- Améliorer les défenses immunitaires
- Entretenir les muscles
- Créer du lien social

Le sport c'est aussi des équipements mis à la disposition des Magnycois

 Équipement en accès libre

1 Espace Jacques Anquetil

24 bis, Rue des Écoles Jean Baudin
 · Terrain de foot synthétique 
 · Terrains de tennis : 2 terrains de tennis couverts et 5 terrains extérieurs ainsi qu'un mur d'entraînement. Pour rappel, le court de tennis extérieur N°3  est en accès libre. Toute personne est autorisée à jouer sur ce court, sous réserve qu'elle respecte le règlement.

2 City stade

Voie Jean Moulin

3 Gymnase Auguste Delaune

Place du 19 Mars 1962

4 Gymnase Chantal Mauduit

14 Rue Hodebourg

5 Jardin d'arc

Allée de l'Orme au Berger

Les itinéraires cyclables à travers les hameaux

Des pistes cyclables existent déjà sur la Ville pour rejoindre le Quartier du Buisson au Centre Bourg. Des travaux de création d'une voie verte le long de la RD195 depuis la RD91 sur le Hameau de Buloy ont commencé mi-mai. Ils sont réalisés par la Ville et SQY.

Le conseil départemental a entrepris, par ailleurs, des travaux, cet été, pour relier le hameau de Villeneuve au Village via une piste cyclable déconnectée de la route. Ainsi, d'ici la fin de cette année 2018 vous pourrez traverser Magny-les-Hameaux depuis le Quartier du Buisson aux autres villes de l'agglomération via le CV7 en vélo.



6 Skatepark & City stade

Rue Lucie Aubrac

7 Plaine de Chevincourt

Avenue de Chevincourt

· Terrain de foot
 · Piste d'athlétisme
 · Parcours santé 

8 9 Terrains de pétanque

Esplanade Gérard Philipe - Rue Joseph Le Marchand

Retrouvez l'ensemble des associations sportives sur notre site internet :
www.magny-les-hameaux.fr, rubrique « Mes loisirs ».