

PORTE
OUVERTE

SAMEDI 3
SEPTEMBRE
10H/13H

DÉMONS-
TRATIONS

> à partir de 10h :
SOFTBALL/BASEBALL

> de 10h à 11h :
ESCRIME
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

> de 11h à 12h :
DANSE JAZZ
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

> de 12h à 13h :
BASKET
DANSE CLASSIQUE

AU CLUB OMNISPORTS
DE VALBONNE
04 92 94 33 43

Installations sportives des Bouillides
à Sophia Antipolis (près du CIV)
Renseignements, inscriptions toutes sections.

NOUVEAUTÉS :

NATATION

Dès janvier 2012, transfert de la section au "centre aquatique de Valbonne". Ouverture de créneaux jeunes, ados et adultes, tout niveau : horaires en soirées (lundi, mardi, mercredi, vendredi) et samedi matin. Nombre de places limitées, la pré-inscription se fera dès septembre.

TRIATHLON

Dès janvier 2012, ouverture de créneaux natation pour l'entraînement encadré. Pré-inscription dès septembre.

GYM BÉBÉ/PARENT

Pour l'enfant de 2 à 3 ans, un moment de complicité à partager avec sa maman ou son papa. 1ère activité qui développera sa motricité de façon ludique.

BASE-BALL pour adulte

Ouverture d'un nouveau créneau en vue d'une pratique loisir/compétition.

MOUV'ATTACK

Savant mélange de fitness et de sports de combat, le Mouv'Attack est une activité intense et ludique. Elle allie harmonieusement mouvements de boxe et déplacements, permettant ainsi de solliciter de nombreux groupes musculaires.

MULTISPORTS "nouvelle version"

2 objectifs : développement moteur de l'enfant
découverte d'activité sportive



ACCUEIL ET INSCRIPTION

SIÈGE SOCIAL & SecrÉTARIAT

COV - Centre International de Valbonne BP 97
06902 Valbonne Sophia Antipolis Cedex
Tél : 04 92 94 33 43
Fax : 04 92 94 33 44
Lun. 13h30 à 18h, mar. au ven. 9h30
à 12h30 et 13h30 à 18h.

SALLE D'ESCALADE

10, rue Soubeiranne Garbejaire
Sophia Antipolis
Tél : 04 92 95 13 36
Lun. au ven. 11h30 à 14h30
et 18h à 22h, sam. 10h à 15h
courriel : cov.valbonne@wanadoo.fr
site : www.cov-valbonne.org

L'ÉDITO DU PRÉSIDENT,



Marc Fournier

Le COV est une association loi 1901, il est donc administré par des bénévoles.

Nous revendiquons plus que jamais nos valeurs fondatrices : sport pour tous, éducation et amitié.

Nous accueillons les enfants dès deux ans, les ados, adultes et 3^e âge. Chacun peut y trouver un mode de pratique qui lui convienne : loisir, découverte, compétition.

Au vue de la diversité et de la saisonnalité de nos activités, je vous invite à consulter régulièrement notre site www.cov-valbonne.org, pour retrouver toutes les informations et actualités pratiques.

L'équipe de dirigeants et moi-même vous souhaitons à tous une bonne saison 2011/2012 et vous donnons rendez-vous sur les différentes manifestations de l'année.



LES STAGES AU COV

STAGES D'INITIATION ET DE DÉCOUVERTE :

Pendant les vacances, nous vous proposons de nombreux stages sportifs ou journées de plein air.

Ouverts à tous, à partir de 4 ans selon l'activité. Inscription à la semaine, le programme permet d'accueillir les enfants toute la journée en combinant deux activités. Les enfants sont accueillis dès 8h45 et peuvent pique-niquer au COV à 12h.

STAGE DE SKI À APRICA, ITALIE

Du 25 février au 3 mars 2012.

Stage ouvert à tous : jeunes (à partir de 8 ans), ados, adultes.

TARIFS 2011/12

Ces tarifs comprennent l'adhésion au COV et la participation à l'activité. Fermeture annuelle vacances de Noël.

BADMINTON129€	KAYAK MER204€
• Cours supplémentaire.....45€	PIROGUE160€
BASEBALL/SOFTBALL	KAYAK RIVIÈRE174€
• Adultes.....150€	MULTISPORTS JUNIOR170€
• Jeunes.....129€	NATATION166€
BASKET-BALL145€	SPÉLÉOLOGIE
• Seniors.....155€	• Jeunes 13-26 ans.....108€
DANSE CLASSIQUE	• 26 ans et +.....148€
• G1 - G1 bis - G2 - G2 bis.....174€	TIR À L'ARC129€
• G3 - G4.....184€	TRIATHLON114€
DANSE JAZZ	VOILE
• G1 - G2.....174€	• Planche à voile.....230€
• G3 à G8.....184€	• Cata. 8-12 ans.....250€
ATELIER CRÉATIF184€	• Cata. 13 ans et +.....270€
DANSE AFRO-JAZZ184€	VOLLEY-BALL145€
DANSE CONTEMPO184€	• Loisir.....125€
DANSE Cours sup.....+40€	• Seniors.....155€
ESCALADE	VTT174€
• Adultes salle.....245€	YOGA217€
• Accès libre + cours.....298€	• 2e cours.....+103€
• Cours initiation.....195€	RÉDUCTIONS PLURI ACTIVITÉS
• étudiants (avec carte).....195€	1 personne 2 activités.....-35€
• Jeunes.....195€	1 personne 3 activités.....-70€
• Accès libre 15-18 ans.....+53€	Activité supplémentaire.....-35€
ESCRIME169€	RÉDUCTION FAMILLE
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE	3 personnes 3 activités.....-35€
• G1.....166€	3 personnes 4 activités.....-70€
• G2 à G6.....191€	4 personnes 4 activités.....-70€
GYM. RYTHMIQUE	Activité supplémentaire.....-35€
• G1.....166€	RÉDUCTION FAMILLE
• G2 à G5.....191€	3 personnes 3 activités.....-35€
GYM BÉBÉ/PARENT166€	3 personnes 4 activités.....-70€
+ 10€ (parent)	4 personnes 4 activités.....-70€
FITNESS-ADO/ADULTES	Activité supplémentaire.....-35€
• 1 cours.....140€	FRAIS DE TRANSPORT :
• 2 cours.....204€	une participation aux frais de
• cours sup.....+45€	transport pourra être demandée
GYM 3^e ÂGE40€	lors de certains déplacements.

SAISON
2011/12

PROGRAMME
DES ACTIVITÉS
SPORTIVES



CLUB
OMNISPORTS
DE VALBONNE

PROGRAMME DES ACTIVITÉS...



BADMINTON 129€ / le cours supplé. 45€

Jeux libres sauf pour les jeunes et les 12/17 ans (G4)

Jeunes (8-11 ans)	Mer. 17h-18h30	Gym. Niki de St-Phalle
Adultes	G1 Lun. 20h-22h G2 Mer. 12h-13h30 G3 Ven. 19h15-20h45 G4 Ven. 18h-19h15	Gym. Niki de St-Phalle Gym. des Bouillides Gym. Niki de St-Phalle Gym. Niki de St-Phalle

Licence incluse. Pour les adultes sur demande.



BASE-BALL/SOFTBALL Adult. 150€/Jeun. 129€

Ado/Adultes	G1 Jeu. 18h30-20h30	Stade des Bouillides
8 ans et +	G2 Sam. 9h-12h	



BASKET-BALL 145€ / Seniors 155€

Micro/Baby 2005 à 2007	Sam. 10h30-12h	Gym. des Bouillides
Mini poussin(e)s 2003/2004	Mar. 17h30-19h Sam. 9h-10h30	Gym. des Bouillides
Poussin(e)s 2001/2002	Mar. 17h30-19h Sam. 9h-10h30	Gym. des Bouillides
Benjamin(e)s 1999/2000	Mer. 18h30-20h Ven. 17h45-19h15	Gym. des Bouillides
Minimes 1997/1998	Mer. 18h30-20h Ven. 17h45-19h15	Gym. des Bouillides
Cadets 1994/1996	Mar. 19h-20h30 Ven. 19h15-20h45	Gym. des Bouillides
Seniors 1993 et -	Mer. 20h-22h Ven. 19h15-20h45	Gym. des Bouillides
Loisir mixte 13-17 ans	Lun. 18h30-20h	Gym. Niki de St-Phalle



DANSE

G1-G1bis-G2 bis : 174€ / G3-G8 : 184€ / cours sup. 40€

Classique		
4-5 ans	G1 Mer. 14h-15h	Salle de danse/Bouillides
	G1 bis Sam. 9h-10h	Salle de danse/St Bernardin
6-8 ans	G2 Mer. 13h-14h	Salle de danse/Bouillides
	G2 bis Sam. 10h-11h	Salle de danse/St Bernardin
9-10 ans	G3 Mer. 15h-16h	Salle de danse/Bouillides
	Sam. 11h-12h30	Salle de danse/St Bernardin
11 ans et +	G4 Mer. 16h-17h15	Salle de danse/Bouillides
	Sam. 12h30-14h	Salle de danse/St Bernardin

Jazz

4-5 ans	G1 Mer. 9h45-10h30	Salle Ile Verte
6-7 ans	G2 Mer. 10h30-11h15	Salle Ile Verte
8-9 ans	G3 Mer. 11h15-12h15	Salle Ile Verte
10-12 ans	G4 Mer. 13h45-15h	Salle de danse/St Bernardin
13-15 ans	G5 Mer. 15h-16h30	Salle de danse/St Bernardin
16-17 ans	G6 Jeu. 18h30-20h	Salle de danse/Bouillides
18 ans et +	G7 Mer. 16h30-18h G8 Jeu. 20h-21h30	Salle de danse/St Bernardin Salle de danse/Bouillides



Atelier Créatif Danse 184€

11 ans et + Ven. 17h30-18h45 Salle de danse/St Bernardin

Danse Afro-Jazz 184€

15 ans et + Ven. 18h45-20h Salle de danse/St Bernardin

Danse Contemporaine 184€

Ado/Adultes Ven. 20h-21h15 Salle de danse/St Bernardin

Pour toutes les sections danses un spectacle de fin d'année est organisé : prévoir l'achat du costume



ESCALADE

ADULTES Licence FFME obligatoire et non comprise 48€

Accès libre 245€

Accès libre + cours 298€

Cours initiation G1 Lun. 19h-20h30 195€

ÉTUDIANT (avec carte) Lun./Mer./Ven. 18h-22h 195€

Licence FFME incluse

JEUNES 195€

Licence FFME incluse

Accès libre (15-18 ans) salle d'escalade +53€

15-18 ans G4 (init.) Jeu. 18h-19h30

G5 (perf.) Mar. 18h-19h30

12-14 ans G5 (perf.) Mer. 17h30-18h30

G6 bis Mer. 17h-18h

G7 Ven. 17h30-18h30

10-11 ans G9 Mer. 14h-15h

G10 Mer. 15h-16h

G10 bis (perf.) Mer. 16h30-17h30

G11 Mer. 14h30-15h30

8-10 ans G11 bis (perf.) Mer. 16h-17h

G12 Mer. 10h30-11h30

6-7 ans G12 bis Mer. 13h30-14h30

G13 Mer. 9h30-10h30

Chaussons d'escalade obligatoire à la salle



ESCRIME 169€

6-8 ans G1 init. Sam. 14h30-16h Salle de danse/Bouillides

9-13 ans G2 init. Sam. 16h-17h30

8-13 ans G3 conf. Sam. 16h-17h30

Ado/Adultes G4 Sam. 13h-14h30



GYMNASTIQUE

Gym Artistique (agrès) G1 : 166€ / G2-G6 : 191€

2006-2007 G1 Mer. 17h15-18h15 Salle de danse/Bouillides

2004-2005 G2 Ven. 17h-18h30

2002-2003 G3 Lun. 17h15-18h45

Loisir 10 ans et + G4 Mer. 18h15-19h45

"Parkour" garçon 10^{et+} G5 Mer. 19h45-21h30

Compét. G6 Lun. 18h45-20h15

Mer. 18h15-19h45

Gym Rythmique G1 : 166€ / G2-G5 : 191€

Baby 4-5 ans G1 Sam. 9h-10h Salle de danse/Bouillides

6-10 ans init. G2 Sam. 9h-10h30

Loisir 10 ans et + G3 Sam. 10h30-12h30

Compét. -10 ans G4 Mar. 18h30-20h Salle St Bernardin

Sam. 10h30-14h30 Salles Bouillides

Compét. 10 ans^{et+} G5 Mar. 18h30-20h Salle St Bernardin

Jeu. 18h30-20h Nikki de St Phalle

Sam. 10h30-14h30 Salles Bouillides

Cours de compétition avec test. Pour l'équipe compétition, prévoir l'achat du survêtement du COV



Gym Bébé/Parent 166€ + 10€ (parent)

Baby 2-3 ans Mar. 17h-18h Salle St Bernardin

Fitness Ado/Adultes 204€

Renf. muscu. G1 Mar. 9h-10h Salle St Bernardin

Ven. 9h-10h

Renf. muscu. G2 Mar. 10h-11h

Ven. 10h-11h

AU CHOIX : 1 cours 140€ - 2 cours 204€ - cours sup. 45€

Renf. muscu. G3 Mar. 12h-13h Salle de danse/Bouillides

Renf. muscu. G4 Ven. 18h30-19h30

Cardio/Step G5 Ven. 12h-13h

Step/Abdos G6 Mar. 18h30-19h30

Stretch/Gym douce G7 Jeu. 12h-13h

G8 Mar. 19h30-20h30

Cardio stretch (L.I.A.) G9 Lun. 12h15-13h15

Mouv'Attack G10 Mar. 12h-13h Salle Funel

Gym 3^e âge 40€

Lun. 15h30-16h30 Salle St Bernardin

Jeu. 10h30-11h30

YOGA 217€ / 2^e cours par semaine : + 103€

Adultes G1 Lun. 18h30-19h30 Dojo Ile Verte

G2 Jeu. 12h30-13h30 Dojo Sophia

G3 Ven. 18h-19h Dojo Ile Verte

KAYAK - MER 204€ - carnet de 5 tickets 80€

à partir de Sam. 9h30-12h Mandelieu Initiation et perf.

16 ans/adultes Dim. 9h Département randonnée

Pirogue 160€

à partir de Sam. 9h30-12h Mandelieu Entraînement/compét.

16 ans/adultes

Kayak de rivière 174€

8-12 ans / 1^{re} et 2^e année G1 Mer. 13h30-17h30

8-12 ans / 3^e année et + G2 Sam. 13h30-17h30

12 ans et + / initiation G3 Sam. 13h30-17h30

12 ans et + / compét. G4 Mer. 13h30-17h30

Sam. 9h-12h/13h30-17h30

MULTISPORTS 170€

4-5 ans Mer. 14h30-16h30 Parc des Bouillides



NATATION 166€

7-10 ans G1 init Sam. 12h-13h Piscine d'Antibes

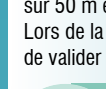
11-14 ans G2 perf Sam. 13h-14h

Rendez-vous directement à la piscine d'Antibes 15 min avant le début du cours. Les cours se pratiquent dans le bassin extérieur toute l'année.

Niveau requis pour l'inscription à la section natation :

L'enfant doit être capable de se déplacer dans une profondeur de 2 m sur 50 m en 2 nages (1 nage ventrale et 1 nage dorsale).

Lors de la 1^{re} séance un test d'aptitude à la natation sera organisé afin de valider l'inscription de votre enfant.



SKI

Le samedi de 7h à 19h à partir de 10 ans pour les enfants non accompagnés, cours ESF le matin, groupes encadrés par le COV l'après-midi. à partir de janvier à la Colmiane.



SPÉLÉOLOGIE 13-26 ANS 108€ / + 26 ans 148€

Pour ados et adultes : découverte, perfectionnement et exploration selon programme. Sortie découverte à partir de 8 ans.

Entraînement à la salle d'escalade le jeudi à 19h.

Réunion tous les jeudis au bureau du COV à 20h30.



TIR À L'ARC 129€

8-10 ans Mer. 9h30-11h30 Ferme Bermond



TRIATHLON 114€

Adultes Mar./Jeu. 12h-13h15 Piste des Bouillides



VOILE PAV 230€ / Cat. 8-12 250€ / Cat. 13^{et+} 270€

1^{er} et 3^e trimestre Mer. 13h30-17h45 Mandelieu

Catamaran 8-12 ans/catamaran F1 13 ans et +/PAV Perf. ou Init. 10 ans +



VOLLEY-BALL 145€ / Loisir 125€ / Seniors 155€

école de volley 2001 à 2004 - Poussin(e)s 1999/2000 - Benjamin(e)s 1997/1998 - Minimes 1994/1995 - Seniors 1992 et -

Gymnase des Bouillides

CATÉGORIES	LUNDI	MERCREDI	JEUDI
école de volley	18h-19h30	17h-18h30	
Pous./Benja./minim.	18h-19h30	17h-18h30	
Loisirs adultes	19h30-22h		
Seniors F régionale	19h30-22h		19h45-22h
Seniors M régional			19h45-22h
Seniors M détente 1	19h30-22h		
Seniors M détente 2			19h45-22h



VTT - Bouillides, Valmasque 174€

2005-2004 G1 Mer. 14h-16h

2003-2002 G2 Sam. 9h30-12h

2001-2000 G3 Sam. 9h30-12h

1999 et - (niveau confirmé) G4 Sam. 14h-17h

Prévoir achat de maillot (facultatif)

PORTE OUVERTE

SAMEDI SEPTEMBRE



10H / 13H