

# FAITES DU SPORT

## À BOURGES

**2024-2025**

ÉCOLES DE SPORT ENFANTS ET SÉNIORS  
PISCINES ■ PATINOIRE



BOURGES



En octobre 2022, la ville de Bourges a adopté sa nouvelle politique sportive, en mettant en avant les valeurs et les bénéfices du sport, tel que l'éducation, la santé, la cohésion sociale...

Notamment, elle s'est engagée à encourager la pratique d'une activité physique, garantir la diversité et l'accessibilité de l'offre sportive.

L'ensemble des activités sportives proposées par la ville de Bourges sont désormais regroupées dans ce seul et unique document : il confirme notre engagement pour le développement du sport pour tous, enfants, adultes et seniors.

Pour découvrir, apprendre, se perfectionner, se divertir, se détendre ou tout simplement passer un bon moment, les activités sportives municipales vous offrent un large choix de possibilités.

A l'issue d'une année de pratique, ces dispositifs sont une invitation à rejoindre les associations sportives de la ville, qui sont nombreuses à collaborer à ses dispositifs et que je remercie ici.

Avec Renaud Mettre, Maire-Adjoint aux sports, nous vous souhaitons une bonne rentrée sportive, faite de découverte et de plaisir,

Yann Galut  
Maire de Bourges

# FAITES DU SPORT

## À BOURGES

## SOMMAIRE

**PROCÉDURE  
D'INSCRIPTION**

**P. 3-4**

**ÉCOLES DE SPORT  
ENFANTS**

**P. 6-7**

**ÉCOLES DE SPORT  
SÉNIORS**

**P. 8-10**

**PATINOIRE**

**P. 12-13**

**PISCINES**

**P. 14-15**

## COMMENT VOUS INSCRIRE EN LIGNE ?

- Suivez le QR code disponible dans ce livret ou rendez-vous sur le site internet de la Ville. Vous arriverez sur cette page :

BOURGES

Créer mon compte Me connecter 0

CHOISIS TON ACTIVITÉ TROUVE TON CRÉNEAU LIENS RÉGLEMENTS INTÉRIEURS

**FAITES DU SPORT**

PISCINES PATINOIRE - ÉCOLES DE SPORT ENFANTS ET SENIORS

**RÉSERVEZ VOTRE ACTIVITÉ SPORTIVE EN LIGNE**

- 1 JE CRÉE MON COMPTE
- 2 JE CRÉE LES MEMBRES DE MA FAMILLE DANS « MON COMPTE »
- 3 J'INDIQUE LE MEMBRE DE MA FAMILLE POUR CHAQUE ACTIVITÉ CHOISIE
- 4 JE RÉGLE MON PANIER

**Déjà Client :**

Me connecter

**Nouveau Client :**

Civilité : Mr

Nom : \*

Prénom : \*

Date de naissance : JJ / mm / aaaa \*

Email : \*

Confirmer : \*

Mot de passe : \*

Confirmer : \*

1. Si vous êtes déjà inscrit (pratiquant en 2023/2024), cliquer sur « me connecter ».

En cas de mot de passe perdu, cliquer sur « Mot de passe perdu » ?  
Vous recevrez un mail pour configurer un nouveau mot de passe.

**Connexion**

N° abonné / Email :

Mot de passe :

[Créer votre compte](#) [Mot de passe perdu?](#)

Fermer Connecter

**Nouveau Client :**

Civilité : Mr

Email : DC

## 2. Si vous n'êtes pas inscrit, remplissez le formulaire « nouveau client ».

The screenshot shows a registration form titled "Nouveau Client". It includes fields for: Civilité (Mr), Nom, Prénom, Date de naissance (with a calendar icon), Adresse, Complément adr., Code postal, Ville, Pays, Téléphone, and Portable. On the right side, there are fields for Email, Confirm, Mot de passe, and Confirm. A checkbox option "Je m'inscris à la newsletter pour recevoir les dernières nouveautés" is present. A red asterisk indicates that fields marked with it are mandatory. A blue button "Créer mon compte" is at the bottom right. The footer contains logos for MasterCard and Visa, and text: "Site Web hébergé par Elisath - Leader français de la location et du contrôle d'accès".

Puis rendez-vous sur l'onglet « **MON COMPTE** » puis « **MA FAMILLE** » pour créer les membres de votre famille que vous souhaitez inscrire aux activités sportives (enfant, conjoint, parent...).

Lorsque vous ajouterez une activité à votre panier, n'oubliez pas de sélectionner le nom du pratiquant pour cette activité.

The screenshot shows the "Ma famille" page on the website. The top navigation bar includes "CHOISIS TON ACTIVITÉ", "RECHARGEMENT", "TROUVE TON CRÉNEAU", "MON COMPTE", "LIENS", and "RÈGLEMENTS INTÉRIEURS". A dropdown menu is open under "MON COMPTE", showing options: "MES INFORMATIONS", "MA FAMILLE", "MES ABONNEMENTS", "MES COMMANDES", "MON PANIER EN COURS", and "MES DOCUMENTS". The "MA FAMILLE" option is highlighted. Below the menu, there is a banner for "FAITES DU SPORT" with a woman in a winter jacket. To the right, there is a section titled "PATINOTIRE - ECOLES DE SPORT ENFANTS ET SENIORS" and "VOTRE ACTIVITÉ SPORTIVE EN LI". Below this, there are four numbered steps: 1. JE CRÉE MON COMPTE, 2. JE CRÉE LES MEMBRES DE MA FAMILLE DANS « MON COMPTE », 3. J'INDIQUE LE MEMBRE DE MA FAMILLE POUR CHAQUE ACTIVITÉ CHOISIE, and 4. JE M'INSCRIS. Below the banner, there is a table titled "Ma famille" with columns for "Nom", "Prénom", "Date de naissance", and "Ni". A blue button "Créer un nouveau membre dans ma famille" is at the bottom.

### BON À SAVOIR :

- L'adresse mail saisie lors de la demande d'inscription doit être valide car toutes les informations relatives à l'organisation des activités (annulation d'un cours, changement de lieu ou d'horaire...) seront envoyées sur cette adresse.
- Après réception du mail de confirmation, l'inscription est considérée comme validée et aucune modification n'est possible.
- En cas d'inscriptions insuffisantes dans une activité, celle-ci pourra être annulée.
- Toute absence doit être signalée par mail sur : inscriptions-ecolesdesport@ville-bourges.fr
- Aucun remboursement du droit d'inscription ne sera autorisé.
- Si une séance est annulée, elle ne sera pas reprogrammée à une autre date.

# ECOLES DE SPORT ENFANTS

20  
TERRE  
DE JEUX  
24



# ECOLES DE SPORT SENIORS



CCAS  
VILLE DE BOURGES



20  
TERRE  
DE JEUX  
24

# ECOLES DE SPORT

## ENFANTS

### SAISON 2024/2025

Dans un esprit de découverte, les écoles de sport de la ville de Bourges permettent aux enfants de pratiquer une activité sportive, chaque semaine, durant toute l'année scolaire. L'objectif est que les enfants s'orientent ensuite vers les associations sportives.

**Parce que tous les enfants doivent avoir accès au sport, l'école de sport « sport adapté » est destinée aux enfants en situation de handicap psychique et mental.**

- Début des cours **à partir du 23 septembre 2024 jusqu'au 20 juin 2025**. Il n'y a pas d'activité pendant les vacances scolaires (petites et grandes), ni les jours fériés.
- L'inscription est limitée à une seule activité par an, par enfant.
- Il n'est **pas possible de pratiquer la même discipline** que la saison précédente.
- Sauf indication contraire, le matériel nécessaire à la pratique de l'activité est fourni aux enfants. Concernant les arts martiaux, les enfants doivent posséder un kimono.
- Toute absence doit être signalée par mail sur **[inscriptions-ecolesdesport@ville-bourges.fr](mailto:inscriptions-ecolesdesport@ville-bourges.fr)**.

### INSCRIPTIONS :

Sur le site internet de la Ville de Bourges **à partir du lundi 2 septembre**. Inscription en fonction des places disponibles et paiement directement en ligne. S'il reste des places disponibles, elles seront accessibles à l'inscription **jusqu'aux vacances d'automne**.

### TARIFS :

- \* **Pour les Berruyers** : 34.85 € pour l'année et par enfant
- \* **Pour les communes extérieures** : 40.95 € pour l'année et par enfant

### RENSEIGNEMENTS :

Service des Sports • 02 48 57 83 27

**[inscriptions-ecolesdesport@ville-bourges.fr](mailto:inscriptions-ecolesdesport@ville-bourges.fr)**

Site internet de la Ville de Bourges :

**Onglet Sports/Ecoles de Sport enfants**



Règlement complet sur le site internet de la Ville de Bourges

| Quand ?                  | Années de naissance                                  | Où ?   | Quand ?                             | Années de naissance | Où ?   |
|--------------------------|--|--|-------------------------------------|---------------------|--|
| Mercredi 18h00/19h00     | <b>Aïkido</b>  | COMPLEXE<br>PIERRE DE COUBERTIN<br>(Dojo - 1 <sup>er</sup> étage)<br>place Pierre de Coubertin | <b>FOOTBALL</b>                     | 2013 à 2015         | GYMNASE LÉO LAGRANGE<br>rue du 1 <sup>er</sup> Régiment d'Artillerie   |
| Samedi 14h00/17h00       | <b>AVIRON</b>  | BASE D'AVIRON<br>chemin du Grand Mazières  | <b>FOOTBALL FÉMININ</b>             | 2014 à 2017         | STADE PIERRE DELVAL<br>Chemin Chauchery à Asnières   |
| Vendredi 18h00/20h00     | <b>BADMINTON</b>                                     | COMPLEXE YVES DU MANOIR<br>rue de Turly  | <b>IBABY-GYM</b>                    | 2019 à 2020         | COMPLEXE<br>YVES DU MANOIR N°1<br>(salles de Gymnastique<br>et de Judo) rue de Turly   |
| A - Mercredi 14h00/16h00 | <b>BASEBALL</b>                                      | Selon planning :<br>rue Charles Cochet ou<br>GYMNASE JEAN MOULIN<br>rue Jean Moulin            |                                     | 2019 à 2020         | SALLE POLYVALENTE<br>DU GRAND MEAULNES<br>rue Louis de Raynal  |
| B - Mercredi 16h00/18h00 |  |  | <b>SPORT ADAPTE</b>                 | 2011 à 2013         | GYMNASE D'ASNIÈRES<br>Rue Pierre et Jane Boiteau   |
| Lundi 17h00/18h00        | <b>BASKET</b>  | COMPLEXE<br>YVES DU MANOIR N°1<br>rue de Turly   | <b>BABY JEUX DE BALLONS</b>         | 2019 à 2020         | GYMNASE LADOUËGUE<br>82 Boulevard de l'Avenir  |
| A - Lundi 18h00/19h00    |  | COMPLEXE<br>YVES DU MANOIR N°1<br>(salle de boxe)<br>rue de Turly                              | <b>GYMNASTIQUE</b>                  | 2017 à 2018         | COMPLEXE PIERRE<br>DE COUBERTIN<br>(gymnase - 1 <sup>er</sup> étage)<br>place Pierre de Coubertin                              |
| B - Jeudi 18h00/19h00    | <b>CANOE-KAYAK ET STAND-UP PADDLE</b> (savoir nager) | FERME DE LA VERNUSSE<br>rue de la Vernusse   | <b>BABY-HANDBALL</b>                | 2019 à 2021         | GYMNASE JEAN MOULIN<br>rue Jean Moulin   |
| Mercredi 13h30/16h00     | <b>ESCALADE</b>                                      | GYMNASE MAURICE CHAFIOL<br>rue du Pré Doulet   | <b>MINI-HANDBALL</b>                | 2016 à 2018         | GYMNASE JEAN MOULIN<br>rue Jean Moulin   |
| A - Jeudi 17h00/18h00    |  |  | <b>JUDO</b>                         | 2016 à 2018         | COMPLEXE<br>PIERRE DE COUBERTIN<br>(dojo - 1 <sup>er</sup> étage)<br>place Pierre de Coubertin                                 |
| B - Jeudi 18h00/19h00    | <b>BABY-ESCRIME</b>                                  | SALLE MULTISPORTS<br>J BRVOT<br>Avenue Roland Garros   | <b>KARATE</b>                       | 2015                | COMPLEXE<br>PIERRE DE COUBERTIN<br>(salle des Arts Martiaux - RDC)<br>place Pierre de Coubertin                                |
| Mercredi 17h00/18h00     | <b>ESCRIME SPORTIVE</b>                              | STADE JACQUES RIMBAULT<br>(salle Française Sineau)<br>chemin des Grosses Plantes               | <b>KENDO</b>                        | 2008 à 2015         | COMPLEXE<br>PIERRE DE COUBERTIN<br>(salle des Arts Martiaux - RDC)<br>place Pierre de Coubertin                                |
| Lundi 18h30/20h00        | <b>ESCRIME ARTISTIQUE</b>                            | STADE JACQUES RIMBAULT<br>(salle Française Sineau)<br>chemin des Grosses Plantes               |                                     |                     |  |
|                          |  |  | <b>FOOTBALL</b>                     | 2013 à 2015         | GYMNASE LÉO LAGRANGE<br>rue du 1 <sup>er</sup> Régiment d'Artillerie   |
|                          |  |  | <b>IBABY-SPORTS - EVEIL SPORTIF</b> | 2019 à 2020         | GYMNASE LÉO LAGRANGE<br>Rue du 1 <sup>er</sup> Régiment d'Artillerie   |
|                          |  |  | <b>TAEKWONDO</b>                    | 2013 à 2015         | COMPLEXE<br>YVES DU MANOIR N°1<br>(salle de Judo)<br>rue de Turly  |
|                          |  |  | <b>TENNIS</b>                       | 2011 à 2012         | COMPLEXE<br>YVES DU MANOIR N°2<br>rue de Turly   |
|                          |  |  | <b>TIR A L'ARC</b>                  | 2009 à 2016         | TERRAIN<br>BOULEVARD DE L'AVENIR<br>(cours couverts)   |
|                          |  |  | <b>TENNIS DE TABLE</b>              | 2014 à 2018         | COMPLEXE PIERRE<br>DE COUBERTIN<br>(salle de tir à l'arc)<br>place Pierre de Coubertin   |
|                          |  |  | <b>VOILE/VT</b> (Savoir nager)      | 2012 à 2015         | COMPLEXE YVES DU MANOIR N°2<br>(salle de tennis de table - RDC)<br>rue de Turly  |
|                          |  |  | <b>VOLLEYBALL</b>                   | 2012 à 2015         | Selon planning :<br>BASE DE VOILE DU VAL D'AUROUN<br>chemin du Grand Mazières ou<br>FERME DE LA VERNUSSE<br>Rue de la Vernusse |

# ÉCOLES DE SPORT

## SENIORS

### SAISON 2024/2025

Les écoles de sport séniors doivent permettre à des personnes retraitées, habitant Bourges ou son agglomération, éloignées de la pratique sportive de découvrir une activité, chaque semaine, durant un trimestre.

**Premier trimestre : du 23 septembre au 20 décembre 2024**

**Deuxième trimestre : du 6 janvier au 28 mars 2025**

**Troisième trimestre : du 31 mars au 20 juin 2025**

- Il n'y a pas d'activité pendant les vacances scolaires (petites et grandes), ni les jours fériés.
- Une personne a la possibilité de s'inscrire à chaque trimestre à condition qu'il s'agisse d'activités différentes. S'il reste des places disponibles en début de 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> trimestre, une personne peut demander à s'inscrire de nouveau à la même discipline sans être prioritaire, et en s'acquittant des droits d'inscription correspondants.
- Une personne inscrite devra présenter un certificat médical de « non contre-indication à la pratique du sport » à l'éducateur.
- Sauf indication contraire, le matériel nécessaire à la pratique de l'activité est fourni. Veuillez prévoir une tenue adaptée à la pratique, notamment pour les activités aquatiques.

## INSCRIPTIONS :

Sur le site internet de la Ville de Bourges :

- à partir du **lundi 9 septembre pour le 1<sup>er</sup> trimestre**
- à partir du **lundi 2 décembre pour le 2<sup>ème</sup> trimestre**
- à partir du **lundi 3 mars pour le 3<sup>ème</sup> trimestre**

Inscription en fonction des places disponibles et paiement en ligne

## TARIFS :

- \* **Pour les Berruyers** : 33.75 € par trimestre
- \* **Pour les communes extérieures** : 39.60 € par trimestre

## RENSEIGNEMENTS :

Service des Sports • 02 48 57 83 27

[inscriptions-ecolesdesport@ville-bourges.fr](mailto:inscriptions-ecolesdesport@ville-bourges.fr)




Site internet de la Ville de Bourges :





**Onglet Sports/Ecoles de Sport séniors**



Règlement complet sur le site internet de la Ville de Bourges



| DISCIPLINES        | JOURS-<br>HORAIRES        | LIEUX  | DESRIPTIF DE L'ACTIVITÉ  | NIVEAU DE<br>DIFFICULTÉ  |
|--------------------|---------------------------|--|--|--|
| <b>AQUAFORME</b>   | mercredi<br>20h15 à 21h   | <b>Piscine des Gibjoncs</b><br>rue de Turly  | Intensité variable selon le pratiquant, petite et moyenne profondeur (possibilité de grande profondeur en fonction de la volonté de chacun). Utilisation de l'eau pour garder une tonicité musculaire.   | <br>MODÉRÉE             |
| <b>AQUABIKE</b>    | lundi<br>11h30 à 12h      | <b>Centre Nautique Raymond Boisdé</b><br>Place Pierre de Coubertin   | Travail sur des vélos stables dans l'eau à des intensités variables et modulables en fonction des personnes.   | <br>MODÉRÉE             |
| <b>NATATION</b>    | jeudi<br>9h30 à 10h30     | <b>Piscine des Gibjoncs</b><br>rue de Turly  | Ces séances nécessitent de savoir nager. Elles vous permettront d'améliorer votre technique de nage et votre endurance.  | <br>PRATIQUE DOUCE      |
| <b>AVIRON</b>      | mercredi<br>10h30 à 12h   | <b>2<sup>ème</sup> trimestre</b><br><b>Base d'aviron (plan d'eau)</b><br>Chemin du Grand Mazières          | L'activité se pratique dans un petit bassin intérieur sécurisé pour les non nageurs. Elle se pratique de façon collective sur un simulateur où vous apprendrez à ramer efficacement de façon à faire progresser votre gestuel et votre vitesse sous forme ludique et musicale. | <br>MODÉRÉE             |
| <b>BADMINTON</b>   | jeudi<br>10h à 12h        | <b>Gymnase d'Asnières</b><br>rue Pierre et Jane Boiteau  | Le badminton est un sport de raquette accessible à tous. Son côté ludique vous apportera du plaisir dès les premiers échanges. Il vous permettra également de maintenir et regagner de la coordination, de l'équilibre et du rythme.   | <br>MODÉRÉE<br>À ACTIVE |
| <b>ESCRIME</b>     | mercredi<br>18h30 à 19h30 | <b>Stade Jacques Rimbault</b><br><b>Asnières (salle Française Sineau)</b><br>chemin des Grosses Plantes    | L'activité escrime se pratique sous forme ludique. Elle vous permet de travailler la souplesse, le rythme cardiaque et la coordination.  | <br>MODÉRÉE            |
| <b>GOLF</b>        | jeudi<br>14h à 15h        | <b>Golf de Bourges</b><br>16 rue Jacques Becker  | Découvrir l'activité golf d'une manière simple, ludique dans une ambiance conviviale. Vous évoluerez sur les différentes zones de jeu ainsi que sur le petit parcours.   | <br>DOUCE À MODÉRÉE   |
| <b>GYMNASTIQUE</b> | jeudi<br>15h à 16h        | <b>Complexe Pierre de Coubertin</b><br><b>(salle des Arts Martiaux - RDC)</b><br>Place Pierre de Coubertin | Gymnastique douce à base d'étirements et stretching. Activité de coordination, équilibre, parcours de mémorisation. Renforcement musculaire et cardio.   | <br>MODÉRÉE           |
| <b>QI QONG</b>     | mardi<br>9h45 à 10h45     | <b>Complexe sportif Jean Brivot</b><br><b>(salle multisport)</b><br>avenue Roland Garros                   | Le Qi Gong est une gymnastique chinoise composée d'automassages et de gestes lents en lien avec la respiration.  | <br>PRATIQUE DOUCE    |

| DISCIPLINES  | JOURS-HORAIRES            | LIEUX   | DESRIPTIF DE L'ACTIVITÉ   | NIVEAU DE DIFFICULTÉ   |
|--|---------------------------|---|---|--|
| <b>NOUVEAU !</b><br><b>PETANQUE</b>                | jeudi<br>10h à 11h30      | <b>Boulodrome ESPRIT 2 Bourges</b><br>Rue Jeanne Dieulafoy  | Atelier d'initiation à la pétanque, jeux de boules méditerranéens en équipes de deux ou trois. Cette activité est accessible à toutes et à tous. Elle sollicite essentiellement l'adresse, l'agilité, la concentration et l'esprit d'équipe. A travers une approche ludique et graduelle, vous assimilerez progressivement les règles et les techniques pour améliorer votre jeu à votre rythme.<br>Alors tu pointes ou tu tires? | <br><b>MODÉRÉE</b>            |
| <b>TAI CHI CHUAN</b><br><b>ET QI GONG</b>          | lundi<br>9h30 à 10h45     | <b>Complexe Pierre de Coubertin</b><br>(salle des Arts Martiaux - RDC)<br>Place Pierre de Coubertin   | Ce cours propose des exercices d'étirement et des mouvements qui permettent avec une pratique régulière de retrouver une mobilité plus naturelle du corps et de sortir d'habitudes posturales et émotionnelles routinières. Il soulage autant qu'il prévient les corps douloureux.  | <br><b>PRATIQUE DOUCE</b>     |
| <b>TAISO</b>                                       | vendredi<br>11h15 à 12h15 | <b>Complexe Pierre de Coubertin</b><br>(salle des Arts Martiaux - RDC)<br>Place Pierre de Coubertin   | Echauffement et souplesse articulaire.<br>Renforcement musculaire et cardio.<br>Equilibre et prévention des chutes.   | <br><b>MODÉRÉE</b>            |
| <b>TENNIS DE TABLE</b>                             | lundi<br>14h30 à 15h30    | <b>Complexe Yves du Manoir n°2</b><br>(salle de tennis de table - RDC)<br>rue de Turly  | Cet atelier tennis de table a pour objectif la découverte de cette activité dans un cadre convivial éloigné de la compétition. Nous resterons dans un but de bien-être mental et corporel.  | <br><b>DOUCE À MODÉRÉE</b>    |
| <b>TIR A L'ARC</b>                                 | jeudi<br>14h30 à 16h30    | <b>Complexe sportif Jean Brivot</b><br>(Pas de tir)<br>Avenue Roland Garros   | Initiation au tir à l'arc, matériel et cours adapté à chaque personne.  | <br><b>PRATIQUE DOUCE</b>     |
| <b>TIR A LA CIBLE</b>                              | mardi<br>16h15 à 17h15    | <b>Complexe Pierre de Coubertin</b><br>(salle de Tir à la cible - RDC)<br>Place Pierre de Coubertin   | La discipline est celle du tir à 10m avec des armes à air comprimé (carabine et pistolet). Discipline olympique, il n'en demeure pas moins que sa découverte peut à coup sûr, générer des passions.   | <br><b>DOUCE À MODÉRÉE</b>   |
| <b>SORTIE VELO</b>                                 | lundi<br>9h30 à 11h30     | <b>3<sup>ème</sup> trimestre</b><br><b>1<sup>er</sup> jour, RDV Parc des Prés</b><br><b>Fichaux</b> , fontaine près des jeux enfants. Le point de départ évoluera en fonction des sorties | Améliorer sa condition physique au cours de sorties vélo qui vous emmèneront à la rencontre du patrimoine berruyer. Savoir maîtriser son vélo. Possibilité de venir avec un vélo électrique ou mécanique (si bon niveau).   | <br><b>MODÉRÉE</b>          |
| <b>TENNIS</b>                                      | mardi<br>10h à 11h30      | <b>Terrain de Tennis Robinson</b><br>34 bd de l'Industrie   | Venez découvrir l'activité tennis afin de pouvoir ensuite prendre plaisir à jouer avec des partenaires de votre choix si l'activité vous a plu.   | <br><b>MODÉRÉE À ACTIVE</b> |
| <b>NOUVEAU !</b><br><b>GYM AUTOUR D'UNE CHAISE</b> | Vendredi<br>10h à 11h     | <b>1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> trimestre</b><br><b>Complexe Pierre de Coubertin</b><br>(salle des Arts Martiaux - RDC)<br>Place Pierre de Coubertin                                 | Cette activité consiste à réaliser des mouvements simples et adaptés à partir d'une position assise au bord ou au milieu d'une chaise mais aussi des postures debout en se tenant à la chaise. Programme : renforcement musculaire et cardio, souplesse, équilibre, mobilité articulaire  | <br><b>MODÉRÉE À ACTIVE</b> |



# PATINOIRE



LA  
PATINOIRE  
DE BOURGES

*Sarah Abitbol*



# PISCINES

 PISCINES  
DE BOURGES



# PATINOIRE

## SAISON 2024/2025

Nous vous proposons un large choix d'activités de glace à la Patinoire Sarah Abitbol.

Si vous souhaitez apprendre à patiner, vous perfectionner individuellement et/ou collectivement, l'équipe de la Patinoire, accompagnée de son éducateur, sera présente pour vous orienter et vous apporter les meilleurs conseils

Pensez à apporter vos gants, bonnets et chaussettes : c'est obligatoire pour la pratique.

### INSCRIPTIONS :

- Au-delà des dates d'inscriptions indiquées dans le tableau, vous pouvez contacter la Patinoire
- Si vous souhaitez payer en plusieurs fois par prélèvements automatiques, merci de contacter la patinoire, avant toute démarche en ligne.
- Règlement complet de la patinoire disponible sur le site internet de la ville de Bourges

### RENSEIGNEMENTS :

Patinoire Sarah Abitbol

Esplanade du Prado à BOURGES

02 48 57 80 01 • [patinoire.bourges@ville-bourges.fr](mailto:patinoire.bourges@ville-bourges.fr)

Site internet de la Ville de Bourges :

[Onglet Sports/Patinoire](#)



Retrouvez les jours et horaires des ouvertures publiques ainsi que l'agenda des événements, sur le site internet de la Ville de Bourges

| ACTIVITES                      | PUBLIC                      | JOURS ET HORAIRES                          | OBJECTIFS  | TARIFS   |              | PERIODES   | INSCRIPTIONS   |
|--------------------------------|-----------------------------|--|--|----------|--------------|--|--|
|                                |                             |  |  | BOURGES  | HORS BOURGES |  |  |
| <b>BABY PATINAGE</b>           | Enfants nés en 2018 et 2019 | Mardi<br>17h00 - 18h00                     | C'est le moment pour toi de venir apprendre à patiner ! Tu découvriras l'univers de la glace en t'amusant autour de jeux et de parcours ludiques. En fin d'année, un spectacle sera proposé aux parents. | 36,75 €  | 84,00 €      | Du 24 septembre 2024 au 22 mai 2025 sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés. | Inscription et paiement en ligne sur <a href="http://www.ville-bourges.fr">www.ville-bourges.fr</a> du 2 septembre au 18 octobre 2024.                 |
|                                |                             | Mardi<br>18h00 - 19h00                     |  |          |              |  |  |
| <b>COURS PATINAGE + 6 ANS</b>  | Enfants nés en 2016 et 2017 | Jeudi<br>17h00 - 18h00                     | Viens découvrir les bases du patinage, marcher, glisser et apprendre quelques figures. En fin d'année, un spectacle sera proposé aux parents.  | 270,90 € | 318,15 €     |  |  |
| <b>COURS PATINAGE + 10 ANS</b> | Enfants nés de 2011 à 2015  | Mercredi<br>18h30 - 19h30                  | Viens apprendre à patiner et connaître les premières figures du patinage. En fin d'année, un spectacle sera proposé aux parents.   | 10,20 €  | 11,25 €      | Inscription à la séance. Tarif par personne et par séance.                                   | Sur réservation : <a href="mailto:patinoire.bourges@ville-bourges.fr">patinoire.bourges@ville-bourges.fr</a> Paiement sur place, le jour de la séance. |
|                                |                             | Jeudi<br>18h00 - 19h00                     |  |          |              |  |  |
| <b>JARDIN DES OURSONS</b>      | Enfants nés de 2018 à 2021  | Le premier mercredi du mois<br>10h00-11h00 | Encadré par un éducateur, venez inscrire votre enfant pour une seule séance ou plusieurs, suivant son envie. Découverte des bases du patinage et sensibilisation à la discipline.                        |          |              |  |  |
| <b>JARDIN DES FAMILLES</b>     | Parents et enfants          | Le premier mercredi du mois<br>11h00-12h00 | Encadré par un éducateur, venez apprendre à patiner avec votre enfant pour une seule séance ou plusieurs.  |          |              |  |  |



# PISCINES

**SAISON 2024/2025**

Quel que soit votre âge et votre niveau, le centre nautique Raymond Boisdé et la piscine des Gibjoncs vous proposent de nombreuses activités aquatiques.

Vous recherchez un moment de détente, de découverte, de partage ou de perfectionnement en milieu aquatique. Vous hésitez, l'équipe des piscines de Bourges est présente pour vous aider à choisir l'activité qui vous convient le mieux.

Les groupes sont constitués en fonction du niveau des nageurs, veillez à choisir la bonne activité et le bon créneau !

Les parents et amis ne sont pas admis en bord de bassin. Les enfants doivent être remis de visu au maître-nageur sauveteur responsable de l'activité.

## **INSCRIPTIONS :**

- Au delà des dates d'inscriptions indiquées dans le tableau, vous pouvez contacter le Centre Nautique.
- Pour les activités aquatiques, si vous souhaitez payer en plusieurs fois par prélèvements automatiques, merci de contacter le Centre Nautique, avant toute démarche en ligne.
- Règlement complet des piscines disponible sur le site internet de la ville de Bourges.

## **RENSEIGNEMENTS :**

**Centre Nautique Raymond Boisdé**

**02 48 67 57 27 • piscines-bourges@ville-bourges.fr**

**Site internet de la Ville de Bourges :  
Onglet Sports/piscines**



Retrouvez les jours et horaires des ouvertures publiques  
sur le site internet de la Ville de Bourges

| ACTIVITES  | PUBLICS   | JOURS ET HORAIRES                                   | LIEUX                                   | OBJECTIFS  | TARIFS  |                      | PÉRIODES   | INSCRIPTIONS<br>Justificatif de domicile de moins de 6 mois pour les berruyers                         |
|--|---|---|---|--|---|----------------------|--|--|
|  |   |   |   |  | Bourges   | hors Bourges         |  |  |
| <b>BABY NATATION</b>   | Enfants nés en 2018 et 2019   | Mercredi : 16h-16h45                                | Piscine des Gibjoncs                    | Les leçons de natation municipales s'adressent à tous les enfants qui souhaitent s'initier, apprendre et découvrir les bases techniques de nage.   | 36,75 €   | 84 €                 | Du 23 septembre 2024 au 21 Juin 2025<br>Sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés. | Inscription et paiement en ligne<br>www.ville-bourges.fr<br>du 2 septembre au 15 septembre 2024        |
|  |   | Mercredi : 17h-17h45                                | Piscine des Gibjoncs                    |  |   |                      |  |  |
|  |   | Mercredi : 18h-18h45                                |   |  |   |                      |  |  |
| <b>LECONS DE NATATION</b><br>Apprentissage et perfectionnement | Enfants nés en 2016 et 2017   | Lundi : 17h-17h45                                   | Centre nautique                         | Ces leçons de natation s'adressent aux collégiens de la 6 <sup>ème</sup> à la 3 <sup>ème</sup> dans le but de préparer et d'obtenir le ASNS (Attestation du Savoir Nager en Sécurité).                           | 177,85 €  | 228,70 €             |  |  |
|  |   | Lundi : 18h-18h45                                   |   |  |   |                      |  |  |
|  |   | Mardi : 17h-17h45                                   |   |  |   |                      |  |  |
|  |   | Mardi : 18h-18h45                                   |   |  |   |                      |  |  |
|  |   | Mercredi : 15h-15h45                                |   |  |   |                      |  |  |
|  |   | Mercredi : 11h45-12h30                              |   |  |   |                      |  |  |
|  |   | Mercredi : 14h-14h45                                |   |  |   |                      |  |  |
| Jeudi : 17h-17h45  |   |   |   |  |   |                      |  |  |
| <b>LECONS DE NATATION</b><br>Apprentissage + 10 ans            | Enfants nés de 2010 à 2013  | Jeudi : 17h55 - 18h40                               | Centre nautique                         | Pour toutes les personnes qui souhaitent apprendre à nager.  | 177,85 €  | 228,70 €             |  |  |
|  |   | Jeudi : 17h - 17h45                                 |   |  |   |                      |  |  |
| <b>LECONS DE NATATION</b><br>Apprentissage                     | Adultes ne sachant pas nager  | Jeudi : 17h55-18h40                                 | Centre nautique                         | Pour toutes les personnes qui souhaitent poursuivre la découverte des bases techniques de la nage.   | 177,85 €  | 228,70 €             |  |  |
|  |   | Samedi : 9h15-10h15                                 |   |  |   |                      |  |  |
| <b>MASTERS</b>   | Niveau minimum : savoir nager 2 nages codifiées                       | Samedi : 11h45-12h45                                | Centre nautique                         | Ce créneau, conçu comme un programme d'entraînement, est idéal pour perfectionner votre style et garder la forme.  | 246 €   | 341,65 €             |  | Inscription et paiement en ligne<br>www.ville-bourges.fr<br>du 2 septembre au 15 septembre 2024        |
|  |   | Mardi : 16h-16h45                                   |   |  |   |                      |  |  |
| <b>AQUAPHOBIE</b>  | Adultes ayant la phobie de l'eau et ne pouvant pas entrer dans l'eau. | Vendredi : 9h30-10h15                               | Piscine des Gibjoncs                    | Cette variante de l'aquagym permet de travailler l'ensemble du corps et le système cardio-vasculaire avec énergie et tonicité.   | 246 €   | 341,65 €             |  |  |
|  |   | Lundi : 12h15-13h                                   |   |  |   |                      |  |  |
| <b>AQUATONIC</b>   | Adultes   | Jeudi : 18h-18h45                                   | Piscine des Gibjoncs                    | Vous musclez et tonifiez l'ensemble de votre corps en suivant des mouvements chorégraphiés, rythmés par la musique.  | 246 €   | 341,65 €             |  |  |
|  |   | Samedi : 9h30-10h15                                 |   |  |   |                      |  |  |
| <b>AQUAFITNESS</b>   | Adultes   | Lundi : 12h15-13h                                   | Piscine des Gibjoncs                    | Le but de l'activité est d'accompagner les femmes enceintes en leur procurant des moments de détente et de relaxation par l'intermédiaire du milieu aquatique et d'exercices physiques et respiratoires adaptés. | 246 €   | 341,65 €             |  |  |
|  |   | Jeudi : 18h-18h45                                   |   |  |   |                      |  |  |
| <b>NATATION PRÉNATALE</b>                                      | Futures mamans  | Samedi : 9h-9h45                                    | Piscine des Gibjoncs                    | Il s'agit de permettre aux bébés, accompagnés d'1 ou 2 adultes, de développer des aptitudes psychomotrices et sociales en découvrant un milieu propice à l'exploration et à la découverte.                       | 59,65 € (10 séances)  | 82,45 € (10 séances) | A la piscine des Gibjoncs, le jour de l'activité   |  |
|  |   | Samedi : 10h-11h30                                  |   | 8,45 € (la séance)   | 11,75 € (la séance)   |                      |  |  |
| <b>BÉBÉS NAGEURS</b>   | De 6 mois à 5 ans   | Samedi : 10h-11h30                                  | Piscine des Gibjoncs                    | L'aquabike (vélo dans l'eau) est une discipline complète qui permet d'allier renfort musculaire et cardio. Vous pratiquerez cette activité tout en douceur et en sécurité dans le bassin d'apprentissage.        | [Tarif par enfant - Gratuité pour 1 ou 2 adultes accompagnateurs] |                      | A la piscine des Gibjoncs, le jour de l'activité. Fournir la copie du carnet de vaccinations.    |  |
|  |   | Samedi : 10h-11h30                                  |   |  | Avec l'entrée piscine   |                      |  |  |
| <b>LOCATIONS D'AQUABIKE</b>                                    | A partir de 15 ans  | Horaires d'ouverture au public<br>Location de 30 mn | Centre nautique et Piscine des Gibjoncs |  | 9,15 €  | 12,90 €              | Toute l'année au Centre Nautique. Durant les vacances scolaires à la piscine des Gibjoncs.       | Nombre de places limité. Réservation possible par téléphone ou directement à l'accueil des deux sites. |
|  |   | Horaires d'ouverture au public<br>Location de 30 mn | Centre nautique et Piscine des Gibjoncs |  | Pour les abonnés  |                      |  |  |
| <b>LECONS NATATION D'ÉTÉ</b>                                   | De 7 à 12 ans   | Du mardi au vendredi : 10h30-11h15                  | Centre nautique                         | Ces leçons de 45 minutes permettent d'apprendre les bases de la natation par petits groupes.   | 59,65 € (10 séances)  | 84,45 € (10 séances) | De début juillet à fin août  | Les modalités d'inscriptions seront communiquées ultérieurement.                                       |
|  |   | Du mardi au vendredi : 10h30-11h15                  | Centre nautique                         |  | 8,45 € (la séance)  | 11,75 € (la séance)  |  |  |

**FAITES  
DU  
SPORT**

**À BOURGES**



**BOURGES**