



ACTIVITÉS SPORTIVES pour tous // saison 2021-2022



Ville de Toulon > www.toulon.fr



LE SPORT, LA LIBERTÉ !



Jamais peut-être comme cet été les Toulonnaises et les Toulonnais de tous les âges auront le bonheur de renouer avec le grand air, la liberté d'aller et venir et, bien sûr avec les activités sportives et physiques dont ils sont friands. Tous, nous attendions cela avec tant d'impatience que nous saurons profiter à nouveau de cette liberté avec toute la prudence et le sens des responsabilités que la situation impose.

La pratique sportive est une merveilleuse façon de remettre en marche son corps et son esprit après ces mois d'angoisse et d'inactivité forcée, mais également de pouvoir à nouveau retisser le lien social qu'offre le sport, le sens du collectif aussi et celui du jeu.

La Ville de Toulon est toujours au rendez-vous de « la ville active et sportive » dont elle a voulu et obtenu le label. Elle aura encore à cœur de proposer à tous ses citoyens, jeunes et moins jeunes, sportifs du dimanche et sportifs aguerris, des activités pour tous les goûts, terrestres et aquatiques, encadrés par des éducateurs passionnés, au sein de nos nombreux équipements de qualité, continuellement entretenus et toujours plus agréables et performants.

Bonne reprise sportive à toutes et à tous !

Hubert Falco
Maire de Toulon



SOMMAIRE

ACTIVITÉS ENFANTS

(terrestres / nautiques / aquatiques).....page 4

SPORTS LOISIRS ADULTES

(terrestres/ nautiques / aquatiques).....page 10

SPORTS SANTÉ SENIORS

(terrestres/ nautiques / aquatiques).....page 16

MODALITÉS D'INSCRIPTION.....page 18



ACTIVITÉS TERRESTRES ENFANTS

GYM DES TOUT-PETITS / enfants de 3 à 5 ans

- centre sportif municipal des plages
Mercredi de 9h à 12h (séance d'1h)
- gymnase des Lices
Mercredi de 9h à 12h (séance d'1 h)

Tarif : 57€

TENNIS / enfants de 5 à 12 ans

- complexe sportif Léo Lagrange
Mercredi de 9h à 12h (séance d'1h30)
Samedi 9h à 12h (séance d'1h30)

Tarif : 57€

GYMNASTIQUE SPORTIVE / enfants de 6 à 15 ans

- gymnase de la roseraie
Mercredi de 14h à 18h30 (séance d'1h30)

Tarif : 57€

BASKET / enfants de 8 à 17 ans

- gymnase du port-marchand
Enfants de 8 à 14 ans :
Mercredi de 14h à 17h (séance d'1h30)
Plus de 14 ans :
Mercredi de 17h à 19h (séance de 2h)

Tarif : 57€

MULTISPORTS /

- complexe des pins d'Alep
Enfants de 8 à 12 ans :
Mercredi de 9h à 12h
Sports collectifs, tennis, tir à l'arc, VTT

Mercredi de 14h à 17h
VTT, tir à l'arc, sports collectifs, kayak, rando aquatique, course d'orientation (un test de natation sera effectué par les éducateurs pour les activités nautiques)





MULTISPORTS / suite

- centre sportif municipal des plages

Enfants de 6 à 11 ans :

Mercredi de 9h à 12h

Sports collectifs Beach, course d'orientation, activités nautiques

Enfants de 8 à 12 ans :

Mercredi de 14h à 17h

Sports collectifs beach, course d'orientation, activités nautiques (un test de natation sera effectué par les éducateurs pour les activités nautiques)

Tarif : 63€



Pièces à fournir (dossier complet obligatoire) :

- Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive de moins d'un an
- Une photo d'identité
- Si tarif réduit, photocopie du justificatif (livret de famille pour les familles nombreuses)
- Un chèque du montant du stage à l'ordre « Régie Service des Sports »
- Un justificatif de domicile

INSCRIPTIONS

à partir du samedi 21 août 2021

début des cours le 13 septembre

Le dossier d'inscription doit être rempli numériquement puis imprimé à partir du site de la Ville de Toulon www.toulon.fr

Le dossier est à envoyer ou déposer dans la boîte aux lettres à la **Direction des Sports et des Loisirs, avenue de l'Armée d'Afrique, 83000 TOULON**

**Renseignements :
Tél : 04 94 36 33 13**

Toutes les inscriptions seront traitées quotidiennement selon les places disponibles et par ordre d'arrivée.

ACTIVITÉS NAUTIQUES ENFANTS

STAGES DU MERCREDI

INITIATION « OPTIMIST » / enfants de 8 à 12 ans

De 9h à 12h ou de 14h à 17h

Tarif : 127,50€



INITIATION « KAYAK PADDLE »

enfants de 8 à 12 ans

De 14h à 17h

Tarif : 84€



PERFECTIONNEMENT « TAZ »

enfants de 10 à 12 ans

De 14h à 17h

Tarif : 127,50€



INITIATION « CATAMARAN 13 »

ados de 12 à 16 ans

De 14h à 17h

Tarif : 146€



INITIATION « PLANCHE À VOILE »

ados de 12 à 16 ans

De 14h à 17h

Tarif : 127,50€



STAGES DU SAMEDI

INITIATION « OPTIMIST » / enfants de 8 à 12 ans

De 14h à 17h

Tarif : 127,50€





INITIATION « CATAMARAN 13 »

ados de 12 à 16 ans

De 14h à 17h

Tarif : 146€



INITIATION « PLANCHE À VOILE »

ados de 12 à 16 ans

De 14h à 17h

Tarif : 127,50€



Pièces à fournir (dossier complet obligatoire) :

- Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive de moins d'un an
- Une photo d'identité
- Si tarif réduit, photocopie du justificatif (livret de famille pour les familles nombreuses)
- Un chèque du montant du stage à l'ordre « Régie Service des Sports »
- Une attestation de natation de 25m (8 à 12 ans) ou 50m (plus de 12 ans)
- Un justificatif de domicile

INSCRIPTIONS à partir du samedi 21 août 2021

début des cours le 13 septembre

Le dossier d'inscription doit être rempli numériquement puis imprimé à partir du site de la Ville de Toulon www.toulon.fr

Le dossier est à envoyer ou déposer dans la boîte aux lettres à la Direction des Sports et des Loisirs, avenue de l'Armée d'Afrique, 83000 TOULON

Renseignements :

Tél : 04 94 36 33 13

Toutes les inscriptions seront traitées quotidiennement selon les places disponibles et par ordre d'arrivée.

2 périodes d'inscriptions :

// 1^{re} période : du lundi 13 septembre 2021 au samedi 29 janvier 2022

// 2^e période : du lundi 7 février au samedi 25 juin 2022 (vacances scolaires du 5 au 21 février)

ACTIVITÉS AQUATIQUES ENFANTS

JARDIN AQUATIQUE

enfants de 3 à 5 ans

- Piscine des Pins d'Alep

Samedi de 10h à 10h45

- Piscine Léo Lagrange

Vendredi de 17h30 à 18h15

Présence d'un parent obligatoire

Tarif : 106€



ÉCOLE DE NATATION

enfants de 6 à 12 ans

- Stade nautique du Port-Marchand

Mercredi

13h45 à 14h35

14h35 à 15h25

15h25 à 16h15

16h15 à 17h05

- Piscine des Pins d'Alep

Mercredi

14h à 14h50

14h50 à 15h40

15h40 à 16h30

16h30 à 17h20

- Piscine Léo Lagrange

Mercredi

9h30 à 10h20

10h20 à 11h10

11h10 à 12h

Tarif : 57€





NATATION PERFECTIONNEMENT

ados de 10 à 15 ans

• stade nautique du port-marchand

Natation Sportive / 4 nages

Mercredi de 14h à 17h (séance d'1h)

Attestation de 50m obligatoire

Tarif : 57€



pièces à fournir (dossier complet obligatoire) :

- Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive de moins d'un an
- Fiche d'inscription + fiche autorisation droit à l'image
- Photo d'identité récente
- Attestation de natation de 50m obligatoire pour la natation perfectionnement
- Un justificatif de domicile

PRÉ-INSCRIPTIONS À PARTIR DU 14 JUIN 2021

// Le dossier d'inscription doit être rempli numériquement puis imprimé à partir du site de la ville de Toulon www.toulon.fr

Le dossier est à envoyer ou déposer dans la boîte aux lettres à la direction des sports et des Loisirs, avenue de l'Armée d'Afrique, 83 000 TOULON

MODALITÉS DE PAIEMENT :

La finalisation de l'inscription par le règlement s'effectuera :

AU stade nautique du port marchand

École de natation :

- Les cours de 13h45 à 14h35 et 14h35 à 15h25 les mercredis 1^{er} et 8 septembre de 9h à 13h30
- Les cours de 15h25 à 16h15 et 16h15 à 17h05 les mercredis 1^{er} et 8 septembre de 14h à 18h

Natation perfectionnement :

- Les mercredis 1^{er} et 8 septembre de 9h à 18h

piscine Léo Lagrange et piscine des pins d'Alep

École de natation et Jardin Aquatique à partir du 30 août du lundi au vendredi de 9h à 18h

SPORTS LOISIRS ADULTES

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

- centre sportif municipal des Plages (extérieur)

Lundi et Jeudi de 9h à 10h

- gymnase du port-marchand

Lundi et Jeudi de 12h15 à 13h15

- gymnase de vert coteau

Lundi et Jeudi de 17h à 18h

- gymnase des Lices

Mardi et Vendredi de 12h15 à 13h15



MUSIC GYM

- gymnase des Lices

Lundi et Jeudi de 12h15 à 13h15

- centre sportif municipal des Plages

Lundi et Jeudi de 17h30 à 18h30

Mardi et Vendredi de 12h15 à 13h15

- palais des sports

Mardi et Vendredi de 18h30 à 19h30



GYM ZEN PLEIN AIR

- centre sportif municipal des Plages

Mercredi de 12h à 13h30



GYM SPORT NATURE

- centre sportif municipal des Plages

Marche sportive, abdos fessiers

Mardi et Vendredi de 12h15 à 13h15



SPORTS DÉTENTE

- complexe des Pins d'Alep

Gymnastique d'entretien, natation, sports collectifs

Mardi et Vendredi de 17h30 à 19h30



GYM TRAINING MER

- centre sportif municipal des Plages

Lundi et Jeudi de 12h15 à 13h30





HANDISPORTS

- gymnase du port-marchand

Mercredi de 10h à 12h (séance de 2h)

Tarif pour 1 de ces activités : 70€



MUSCULATION

- salle du stade nautique port-marchand (Séance d'1h)

Lundi et Jeudi de 12h à 14h et de 17h à 19h

Mardi et Vendredi de 12h à 14h et de 17h à 19h

Tarif : 92€

Pièces à fournir (dossier complet obligatoire) :

- Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive de moins d'un an
- Une photo d'identité
- Si tarif réduit, photocopie du justificatif (livret de famille pour les familles nombreuses)
- Un chèque du montant du stage à l'ordre « Régie Service des Sports »
- Un justificatif de domicile

INSCRIPTIONS

à partir du samedi 21 août 2021

début des cours le 13 septembre

Le dossier d'inscription doit être rempli numériquement puis imprimé à partir du site de la Ville de Toulon www.toulon.fr
Le dossier est à envoyer ou déposer dans la boîte aux lettres à la **Direction des Sports et des Loisirs, avenue de l'Armée d'Afrique, 83000 TOULON**

Renseignements :
Tél : 04 94 36 33 13

Toutes les inscriptions seront traitées quotidiennement selon les places disponibles et par ordre d'arrivée.

ACTIVITÉS NAUTIQUES ADULTES

STAGES DU MARDI ET DU VENDREDI

« KAYAK »

De 9h à 11h

Tarif : 84€

MULTI-ACTIVITÉS NAUTIQUES

Kayak, Stand-up paddle

De 12h15 à 13h30

Tarif : 84€

STAGES DU MERCREDI

HANDIVOILE

De 9h à 12h

Tarif : 90€

STAGES DU SAMEDI

INITIATION « DÉRIVEUR-BIZZU »

De 9h à 12h

Tarif : 146€

INITIATION « CATAMARAN 16 »

De 9h à 12h

Tarif : 146€

INITIATION « PLANCHE À VOILE »

De 9h à 12h

Tarif : 127,50€

HANDIVOILE

De 9h à 12h

Tarif : 90€





2 périodes d'inscriptions :

// 1^{re} période : du lundi 13 septembre 2021
au samedi 29 janvier 2022

// 2^e période : du lundi 7 février au samedi 25 juin
2022 (vacances scolaires du 5 au 21 février)

Pièces à fournir (dossier complet obligatoire) :

- Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive de moins d'un an
- Une photo d'identité
- Si tarif réduit, photocopie du justificatif (livret de famille pour les familles nombreuses)
- Un chèque du montant du stage à l'ordre « Régie Service des Sports »
- Une attestation de natation de 50m
- Un justificatif de domicile

INSCRIPTIONS

à partir du samedi 21 août 2021

début des cours le 13 septembre

Le dossier d'inscription doit être rempli numériquement puis imprimé à partir du site de la Ville de Toulon www.toulon.fr
Le dossier est à envoyer ou déposer dans la boîte aux lettres à la **Direction des Sports et des Loisirs, avenue de l'Armée d'Afrique, 83000 TOULON**

Renseignements :
Tél : 04 94 36 33 13

Toutes les inscriptions seront traitées quotidiennement selon les places disponibles et par ordre d'arrivée.

ACTIVITÉS AQUATIQUES ADULTES

AQUAGYM

- **stade nautique du port-marchand**

Bassin intérieur :

- Lundi de 17h à 17h45 (Aquagym)**
- Mardi de 11h30 à 12h15 (Aquagym)**
- Mardi de 18h30 à 19h15 (Aqua-tonic)****
- Jeudi de 11h30 à 12h15 (Aquagym)**
- Jeudi de 18h30 à 19h15 (Aqua-tonic)****
- Vendredi de 11h30 à 12h15 (Aquagym)**
- Samedi de 11h à 11h45 (Aquagym)**

** *Aquagym : cours d'entretien musculaire et cardio pulmonaire*

**** *Aqua-tonic : cours de renforcement musculaire généralisé et gainage avec ou sans musique*

- **Piscine Léo Lagrange***

- Lundi 12h15 à 13h
- Mercredi 18h30 à 19h15
- Vendredi 12h15 à 13h ou de 17h30 à 18h15

*Attestation de natation de 25 m obligatoire
(séance en grand Bain)

- **piscine des pins d'alep**

- Lundi de 17h15 à 18h
- Mardi de 17h45 à 18h30
- Jeudi de 17h15 à 18h
- Vendredi de 17h15 à 18h

Tarif : 115€ à l'année

Tarif : 58€ (pour la période du 13 septembre 2021 au 3 février 2022 ou du 22 février au 25 juin 2022)

AQUA-TRAINING

- **stade nautique du port-marchand**

2 heures par semaine bassin de 50m extérieur :
Mardi et Jeudi de 10h30 à 11h30

*** *Aqua-training : cours cardio pulmonaire, palmes indispensables (Attestation de 50m obligatoire)*

Tarif : 129€ à l'année

Tarif : 64,50€ (pour la période du 14 septembre 2021 au 3 février 2022 ou du 22 février au 25 juin 2022)





AQUA-PHOBIE

- Piscine des pins d'Alep

Lundi de 12h à 12h45

Lundi de 12h45 à 13h30

Activité réservée aux personnes aquaphobes +++

Tarif : 115€ à l'année

Tarif : 58€ le semestre



Pièces à fournir (dossier complet obligatoire) :

- Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive de moins d'un an
- Fiche d'inscription + fiche autorisation droit à l'image
- Une Photo d'identité récente
- Une attestation de natation de 25m obligatoire pour l'aquagym à la piscine Léo Lagrange et une attestation de natation de 50m obligatoire pour l'Aqua-training Stade Nautique du Port Marchand
- Un justificatif de domicile

PRÉ-INSCRIPTIONS À PARTIR DU 14 JUIN 2021

// Le dossier d'inscription doit être rempli numériquement puis imprimé à partir du site de la ville de Toulon www.toulon.fr

Le dossier est à envoyer ou déposer dans la boîte aux lettres à la direction des sports et des Loisirs, avenue de l'Armée d'Afrique, 83 000 TOULON

MODALITÉS DE PAIEMENT :

La finalisation de l'inscription par le règlement s'effectuera :

Au stade nautique du port Marchand (tél : 04 94 36 36 85)

Aquagym : du 30 août au 10 septembre le jour du cours choisi

Aqua-training : du 30 août au 10 septembre du lundi au vendredi de 9h à 18h

Piscine Léo Lagrange (tél : 04 94 27 17 23)

Aquagym : à partir du 6 septembre du lundi au vendredi de 9h à 18h

Piscine des pins d'Alep (tél : 04 94 62 08 81)

Aquagym et Aqua-phobie : à partir du 6 septembre du lundi au vendredi de 9h à 18h

SPORTS SANTÉ SENIORS

ACTIVITÉS TERRESTRES

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN / SANTÉ ●

- centre sportif municipal des Plages
Lundi ou Jeudi de 11h15 à 12h15

- Espace Beaucaire
Mardi ou Vendredi de 10h à 11h

- gymnase du port-marchand
Mercredi de 9h à 10h

- gymnase de la roseraie
Mercredi de 8h30 à 9h30

- plateau siblas
Mardi ou Vendredi de 8h30 à 9h30



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN / LOISIRS ●

- gymnase vert coteau
Lundi de 8h30 à 9h30

- gymnase du port-marchand
Jeudi de 9h30 à 10h30

- gymnase des Lices
Vendredi de 14h à 15h



MUSCULATION

- salle du stade nautique du port-marchand
Lundi ou Mardi ou mercredi ou jeudi ou Vendredi
de 9h à 12h (Séance d'1 h)



MARCHE TERRE ET MER ●

- centre sportif municipal des Plages
Mardi ou Vendredi de 11h à 12h



RANDONNÉE ●

- stade nautique du port-marchand
Mardi ou Vendredi de 8h30 à 12h30



ACTIVITÉS NAUTIQUES KAYAK ●

- centre municipal de voile
Mercredi de 9h à 12h (séance d'1h30)



ACTIVITÉS AQUATIQUES

GYMNASTIQUE AQUATIQUE

(Cours d'entretien physique généralisé spécifique aux seniors - 1 séance par semaine)





- **stade nautique du port-Marchand**

Lundi de 10h à 10h40 / 10h40 à 11h20 / 11h20 à 12h
 Samedi de 9h à 9h40 / 9h40 à 10h20 / 10h20 à 11h

- **Piscine Léo Lagrange (*Petit et grand bain*)**

Lundi de 10h15 à 10h55 ou de 11h à 11h40
 Vendredi de 16h40 à 17h30

- **Piscine des pins d'Alep**

Mardi de 17h à 17h45
 Samedi de 11h à 11h45



Activité modérée



Activité dynamique

tarif pour 1 activité : 35€

pièces à fournir (dossier complet obligatoire) :

- Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive de moins d'un an
- Une photo d'identité
- Si tarif réduit, photocopie du justificatif (livret de famille pour les familles nombreuses)
- Un chèque du montant du stage à l'ordre « Régie Service des Sports »
- Une attestation de natation de 50m pour l'activité kayak
- Un justificatif de domicile

2 périodes d'inscriptions (sauf kayak seniors) :

// 1^{re} période : du lundi 13 septembre 2021

au samedi 29 janvier 2022

// 2^e période : du lundi 7 février au samedi 25 juin 2022

(vacances scolaires du 5 au 21 février)

INSCRIPTIONS

à partir du samedi 28 août 2021

début des cours le 13 septembre

Le dossier d'inscription doit être rempli numériquement puis imprimé à partir du site de la Ville de Toulon www.toulon.fr
 Le dossier est à envoyer ou déposer dans la boîte aux lettres à la **Direction des Sports et des Loisirs, avenue de l'Armée d'Afrique, 83000 TOULON**

Renseignements :
Tél : 04 94 36 33 13

Toutes les inscriptions seront traitées quotidiennement selon les places disponibles et par ordre d'arrivée.

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS // rappel

ACTIVITÉS TERRESTRES ENFANTS ET ADULTES

// inscriptions à partir du samedi 21 août 2021

Début des cours le 13 septembre

ACTIVITÉS SPORTS SANTÉ SENIORS

// inscriptions à partir du samedi 28 août 2021

Début des cours le 13 septembre

Pièces à fournir pour toutes ces activités (dossier complet obligatoire) :

- Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive de moins d'un an
- Une photo d'identité récentes
- Si tarif réduit, photocopie du justificatif (livret de famille pour les familles nombreuses)
- Un chèque du montant du stage à l'ordre « Régie Service des Sports »
- Un justificatif de domicile

Pour les activités nautiques

- Une attestation de natation de 25m (8 à 12 ans) ou 50m (plus de 12 ans)

2 périodes d'inscriptions (sauf kayak seniors) :

// 1^{re} période : du lundi 13 septembre 2021 au samedi 29 janvier 2022

// 2^e période : du lundi 7 février au samedi 25 juin 2022 (vacances scolaires du 5 au 21 février)



ACTIVITÉS AQUATIQUES ENFANTS

// Pré-inscriptions à partir du lundi 14 juin

ACTIVITÉS AQUATIQUES ADULTES

// Pré-inscriptions à partir du lundi 14 juin

Pièces à fournir pour activités aquatiques enfants (dossier complet obligatoire) :

- Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive de moins d'un an
- Fiche d'inscription + fiche autorisation droit à l'image
- Photo d'identité récente
- Attestation de natation de 50m obligatoire pour la natation perfectionnement
- Un justificatif de domicile

Pièces à fournir pour activités aquatiques adultes (dossier complet obligatoire) :

- Un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive de moins d'un an
- Fiche d'inscription + fiche autorisation droit à l'image
- Photo d'identité récente
- Attestation de natation de 25m obligatoire pour l'aquagym à la piscine Léo Lagrange et une attestation de natation de 50m obligatoire pour l'Aqua-training Stade Nautique du Port Marchand
- Un justificatif de domicile

Le dossier d'inscription doit être rempli numériquement puis imprimé à partir du site de la Ville de Toulon www.toulon.fr

Le dossier est à envoyer ou déposer dans la boîte aux lettres à la **Direction des Sports et des Loisirs, avenue de l'Armée d'Afrique, 83000 TOULON**

Renseignements :
Tél : 04 94 36 33 13

Toutes les inscriptions seront traitées quotidiennement selon les places disponibles et par ordre d'arrivée.



Les dossiers seront
envoyés ou déposés
à la Direction des sports
et des Loisirs
dans la boîte aux lettres
prévue à cet effet

Ville de Toulon > www.toulon.fr

DIRECTION DES SPORTS ET DES LOISIRS
Stade Nautique du Port Marchand
Avenue de l'Armée d'Afrique 83000 Toulon
Tél. 04 94 36 33 13

