



GUIDE SPORTS

2019 - 2020

Clubs, associations,
équipements... toutes
les infos pour une
année sportive !



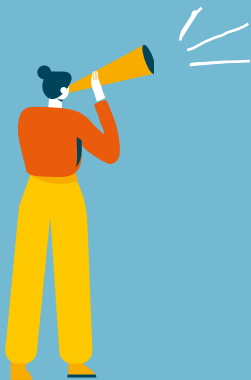
www.sablesursarthe.fr



SABLÉ
SUR SARTHE

VILLE
COMMUNAUTE DE COMMUNES

*Les vertus
portées par
le sport
comme la
générosité,
le respect et
l'honneur sont
essentiels.*



**Je suis heureux de vous présenter
le guide sportif de la saison 2019-2020.**

Avec celui-ci nous mettons entre vos mains un outil pratique qui vous permettra de trouver tous les renseignements pour pratiquer l'activité physique de votre choix. Ce guide est le reflet de la grande diversité des pratiques sportives existantes et de la richesse du tissu associatif sabolien. Le soutien aux associations et clubs sportifs par la mise en œuvre de moyens humains, financiers et logistiques représente l'un des piliers de la politique sportive de la Ville. Je profite de cet espace pour mettre en lumière l'investissement des bénévoles et des dirigeants d'associations sportives qui participent au dynamisme et à l'attractivité de notre Ville. Dans un monde où l'individualisme se développe, les vertus portées par le sport comme la générosité, le respect et l'honneur sont essentielles. Excellente saison sportive à tous ! Sportivement vôtre.

Marc Joulaud

Maire de Sablé-sur-Sarthe

SOMMAIRE



Le Centre aquatique

4-7

L'école des sports

8-9

Les associations sportives

10-11

Les équipements sportifs

12-13

Les évènements à ne pas manquer

14-15



Le Centre aquatique



centreaquatique.sablesursarthe.fr
facebook.com/CentreAquatiqueSable
centre_aquatique@sablesursarthe.fr

Le Centre aquatique de la Communauté de communes de Sablé-sur-Sarthe représente un véritable pôle de loisirs aquatiques pour tout âge et accessible aux personnes à mobilité réduite.

Doté de trois bassins ludiques, d'un bassin de nage découvert chauffé à 27°C toute l'année, d'un solarium, d'un hammam et d'un sauna; il vous propose une grande diversité d'activités : aquagym, bébé nageurs, aquaphobie, éveil, apprentissage, perfectionnement, multi-activités ados...

ACTIVITÉS ANNUELLES

ANIMATIONS ENFANTS



BÉBÉ NAGEURS

6 mois à 2 ans

Durée : 30 min
À jour des vaccins

La séance se déroule en présence d'un ou deux parents et d'un maître-nageur. Les bébés nageurs s'adaptent à de nouveaux repères, ils découvrent des postures et des mouvements inédits, ils apprennent à contrôler leur respiration. L'enfant développe son goût pour l'activité physique, prend plaisir à devenir autonome, et gagne en confiance en lui.

APPRENTISSAGE

6 à 10 ans

Découverte du milieu aquatique et de son environnement. Gagner de la confiance et de l'autonomie pour son aisance dans l'eau. Découvrir la coordination (avec ou sans matériel) et la respiration propre à l'élément.

DÉCOUVERTE AQUATIQUE

2 à 4 ans

Durée : 30 min
À jour des vaccins

La séance se déroule en présence d'un ou deux parents et d'un maître-nageur. L'objectif est de développer l'autonomie avec puis sans matériel, tout en prenant plaisir et confiance en lui. Chaque enfant évolue à son rythme.

ÉVEIL AQUATIQUE

à partir de 5 ans

Cette activité aquatique se déroule sans les parents. L'enfant acquiert un déplacement autonome dans l'eau avec ou sans matériels, sous forme ludique pouvant aboutir à un début d'apprentissage.

APPRENTISSAGE ADOS

11 à 16 ans

Gagner de la confiance et de l'autonomie pour son aisance dans l'eau. Acquérir la coordination pour arriver aux techniques de nage.

MULTI-ACTIVITÉS ADOS

11 à 16 ans

Gagner de la confiance et de l'autonomie pour son aisance dans l'eau. Acquérir la coordination pour arriver aux techniques de nage.

PERFECTIONNEMENT

6 à 10 ans

Acquérir la coordination pour arriver aux techniques de nage.

COURS DE NATATION pendant les vacances

Durée : 30 min

10 séances sur 2 semaines pendant les vacances d'automne, d'hiver, de printemps et d'été.

ACTIVITÉS ANNUELLES

ANIMATIONS ADULTES

NATATION - AQUAPHOBIE

Durée : 1 heure
activité au trimestre

NATATION - APPRENTISSAGE

Durée : 1 heure
activité au trimestre

NATATION - PERFECTIONNEMENT

Durée : 1 heure
activité au trimestre

AQUATONIC

Durée : 45 minutes
à la séance ou à l'année

Maintien de la tonicité musculaire, renforcement généralisé, maintien des capacités physiques.
Cours en musique.



AQUADYNAMIC

Durée : 45 minutes
à la séance ou à l'année

Aide à perdre du poids, à raffermir les tissus et à gagner biceps, pectoraux, abdos, fessiers, quadriceps et mollets. Le volet cardio qui améliore l'endurance et permet de brûler plus de calories.

AQUATRaining

Durée : 30 min ou 45 min (XL)
à la séance ou à l'année

Une salle de fitness dans l'eau, un entraînement aquatique multiposte sous forme de circuit.

AQUABODYBIKE

Durée : 30 min ou 45 min (XL)
à la séance ou à l'année

Améliore la circulation et le drainage, procure des jambes légères, lutte contre la cellulite, amincit et fait perdre du poids, améliore l'endurance, affine les cuisses et tonifie les fessiers.

LOCATION DE VÉLOCES AQUATIQUES

(non encadré)

À la séance, sur des horaires définis.



LES ÉVÈNEMENTS ANNUELS

2019

- **SEPTEMBRE**
Exposition thème sportif
- accueil du CA
- **OCTOBRE**
Aqua'Halloween
- **NOVEMBRE**
Soirée Zen
- **DÉCEMBRE**
Animation Noël pour les petits inscrits aux activités du CA.

2020

- **JANVIER**
Portes ouvertes « aquagym »
- **FÉVRIER**
Soirée Zen
- **MARS**
Animathlon
- **AVRIL**
Chasse aux œufs
- **MAI**
Goélympiades
Portes ouvertes « aquagym »
- **JUIN**
Fête du sport, fête du Centre aquatique, raid scolaire, Aqua'Géant



INFOS PRATIQUES

Réinscriptions :
du lundi 24 juin 2019 au
vendredi 30 août 2019
(aux horaires d'ouverture
du Guichet Unique)

Nouvelles inscriptions :
à partir du lundi 2
septembre 2019
(aux horaires d'ouverture
du Guichet Unique)

Tél. 02 43 92 92 22



L'école des sports

Véritable centre multisports, l'école des sports est accessible et ouverte à l'ensemble des pratiquants sportifs. Éduquer, stimuler et transmettre le goût du sport et de l'esprit d'équipe, sont les missions réservées au plus jeunes de l'école des sports, à partir de 5 ans. Sensibiliser aux bonnes pratiques sportives, respecter les capacités affectives et motrices de chaque participant, développer ces aptitudes physiques et mentales, sont les objectifs des activités sportives diversifiées proposées à partir de 16 ans.



sports@sablesursarthe.fr



ÉVÈNEMENT
ANNUEL

JUIN 2020
Fête du sport

ACTIVITÉS ANNUELLES

MULTISPORTS à partir de 5 ans

*Mercredi
10h30-12h ou 14h-15h30*

De septembre à octobre : jeux d'opposition et jeux de ballon

De novembre à décembre : gymnastique avec agrès (*poutre basse, modules en mousses*)

De janvier à février : cirque (*jonglages foulards, balles, anneaux, assiettes chinoises, pédalgos*)

De février à avril : escrime

D'avril à juin : vélo (*travail d'équilibre, apprentissage des panneaux de signalisation*), natation (*les 2 dernières séances*)

MULTISPORTS à partir de 16 ans

*Mardi
de 18h à 19h30*

À la carte : programme sportif en fonction de l'éducateur et des participants.

GYMNASTIQUE ENTRETIEN PHYSIQUE à partir de 16 ans

*Lundi et/ou jeudi
de 17h30 à 18h30*

GYMNASTIQUE DOUCE adultes

*Lundi, mardi et/ou vendredi
de 9h à 10h*



LES ASSOCIATIONS SPORTIVES

Aviron	SABLE NAUTIQUE AVIRON	Ludovic BRIER	sablenautiqueaviron@orange.fr
Badminton	SABLE SMASH' BAD	Valérie MONCEAU	pitchoune290675@hotmail.fr
Basket	SABLE BASKET	Jean-Pierre JOACHIM	jeanpierrejoachimsablebasket@gmail.com
Boule de fort	ÉTOILE SABOLIENNE BOULE DE FORT	Aurélia TROTREAU	aurelia.trotereau@wanadoo.fr
Boule de fort	LES CONSTRUCTEURS BOULES DE FORT	Christian POULAIN	christianpoulain1024@neuf.fr
Boule de fort	L'UNION-BOULE DE FORT	Jean-Claude BOUVET	02 43 92 55 14
Bowling	CLUB BOWL'MAINE SABLE SOLESMES	Joseph CHENNI	itoure@hotmail.fr
Canoë Kayak	CANOE KAYAK CLUB SABOLIEN	Ludovic GARNIER	ludovic.garnier@sablesursarthe.fr
Cibiste	AMATEUR RADIO SPORTIF	Philippe LOISTRON	02 43 95 17 91
Course à pied	SABLE JOG 72	Patricia ROBUCHON	pierrepatria2@wanadoo.fr
Cyclisme	CLUB CYCLOTOURISTE SABOLIEN	Daniel LEGENDRE	france.daniel0312@orange.fr
Cyclisme	SABLE SARTHE CYCLISME	Janick DUPONT	dupont.janick@orange.fr
Danse	ÉTOILE SABOLIENNE DANCE WOLF	Aurélia TROTREAU	aurelia.trotereau@wanadoo.fr
Esclade	CLUB ALPIN FRANCAIS DU MANS	Jean CORNUDET	clubalpinglemans@ffcam.fr
Escrime	CERCLE D'ESCRIME DE SABLE	Béatrice DEDIEU	presidence.cesable@gmail.com
Fléchettes	BOWLDART'S	Fabien MENTION	fabien.mention72@orange.fr
Fléchettes	SABLE DART'S 72	Mathieu PATERNE	mathieu.parterne@orange.fr
Football	SABLE FOOTBALL CLUB	Gérard GAUTIER	sablefc@orange.fr
Football Entreprise	FOOTBALL INTERPROFESSIONNEL SABOLIEN	Damien PETILLAT	damien.petillat@ldc.fr
Golf	A.S GOLF	Robert JANVRIN	enrj532@gmail.com

Gymnastique artistique	SABLE GYMNASTIQUE	Roselyne ESTIVALET	gosycolombie@gmail.com
Gymnastique rythmique	L'ENVOL DE SABLE	Thérèse DEROUET	lenvol72@gmail.com
Handball	HANDBALL CLUB SABOLIEN	Marie MARIN	mariemarin72@orange.fr
Judo / Taïso	JUDO CLUB SABOLIEN	Jean-Claude PLAETEOUET	plaetevoet.jean-claude@orange.fr
Karaté / Self Dance	ÉCOLE DE KARATÉ SABLE WATEKAN	Pierre POUJADE	watekan.sable@gmail.com
Modélisme	CLUB MODÉLISME SABOLIEN	Jérémy PAGEAU	jeremypageau@gmail.com
Montgolfière	ASSOCIATION AÉROSTATIQUE	Philippe SAULAY	
Multisports adaptés	SABLE SPORT SANTE	Pierre HEROUIN	sassa5@wanadoo.fr
Multisports personne âgée	RETRAITE SPORTIVE SARTHE ET VEGRE	Louis PICHAUD	pichaud.louis47@gmail.com
Natation	LES GOELANDS DE SABLE	Stéphanie LEGUE	steph-guill.legue@wanadoo.fr
Pétanque	PÉTANQUE SABOLIENNE	Yves RENOULT	petanque-saboliennne@neuf.fr
Plongée	CLUB SUBAQUATIQUE SABOLIEN	Jean-Jacques LARRIVE	jj1_larrive@hotmail.com
Randonnée	PROMENADE-NATURE	Joël LANGLAIS	promenade-nature@live.fr
Roller	ASSOCIATION SPORTIVE ROLLER SPORT	Maggy RIANDIERE	maggy.riandiere@wanadoo.fr
Rugby	RUGBY CLUB SABOLIEN	Catherine JUBAULT	jubaultcatherine@hotmail.fr
Sport canin	SPORT CANIN SABOLIEN	Marie JUBAULT	mariejubault07@gmail.com
Tennis	TENNIS CLUB DE SABLE	Olivier POSSON	olivier.posson@sfr.fr
Tennis de table	SABLE TENNIS DE TABLE	Simon BESSIERE	sablett@laposte.net
Tir	CIBLE SABOLIENNE	Christian LEFAUCHEUX	lefauchaux@wanadoo.fr
Tir à l'arc	LES ARCHERS DE SABLE	Fabien AUBERT	club@archers-de-sable.com
Triathlon	SABLE TRIATHLON	Jean-Yves LEGENDRE	jylegendre@gmail.com
Twirling	TWIRLING CLUB SABOLIEN	Isabelle CHATELAIN	mickael.chatelain@orange.fr
Viet vo dao	VIET VO DAO SABLE	Nicolas DESCHERRE	ndescherre@orange.fr
Volleyball	SABLE VOLLEY-BALL	Sébastien MONIEZ	sablevolleyball@free.fr
Zumba	ASSOCIATION ZUMBA'TITUDE	Flavie GUIMBERT	bg@zumba-titude.fr

LES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

GYMNASE ANJOU

Rue François Mauriac

- salle multisports (petit et grand gymnases)
- terrain de basket
- boulodrome
- hat-trick
- skate park
- terrain de tennis

ÉQUIPEMENTS SPORTIFS DU COLLÈGE REVERDY

Av. Général de Gaulle

- salle multisports (petite salle et grand gymnase)
- plateau sportif multisports

ENSEMBLE SPORTIF HIPPODROME

Allée du Québec

- gymnase multisports
- équipements équestres (parcours d'obstacles, piste de galop, piste en sable)
- 4 terrains de football
- 2 terrains de rugby
- salle polyvalente Jean-Michel Bazire
- terrains multisports
- boulodrome

GYMNASE GEORGES MENTION

Rue Saint Denis

- gymnase multisports

ÉQUIPEMENTS SPORTIFS DU LYCÉE RAPHAËL ELIZE

Allée du Québec

- salle multisports (petit et grand gymnases)
- anneaux de roller
- terrains multisports

SALLE MARCELLE THEBAULT

Rue de Sarthe

- salle de gymnastique artistique
- mur d'escalade

REMY LAMBERT

Route de Précigné

- 2 terrains d'herbe
- terrain synthétique
- piste d'athlétisme





SOSTHÈNE BRUNEAU

**Avenue Joël
Le Theule**

- terrain de football (herbe)

TENNIS CLUB

Allée du Québec

- terrains couverts et extérieurs

HENRI BONNET

Route de Précigné

- salles d'armes
- salle d'arts martiaux

TERRAIN CANIN

Route de Précigné

- terrain dédié

BASE NAUTIQUE DE CANOË

Rue Michel Vielle

- base nautique

SITE DE LA BOULE DE FORT

Impasse Renaudeau

- terrain de boules traditionnelles des constructeurs

SITE DE LA BOULE DE FORT

Rue St Nicolas

- terrain de boules traditionnelles de l'Union
- terrain de boules traditionnelles de l'étoile

CENTRE AQUATIQUE

Rue de Pincé

- bassin ludique
- bassin d'apprentissage
- bassin de compétition
- pataugeoire

PISTE MODÉLISME

Rue Jean Monnet

- site de modélisme

VILLENEUVE

**Av du Général
de Gaulle**

- site de tir

TERRAIN DE BICROSS

Place du 8 mai 1945

- piste de bicross

BASE NAUTIQUE D'AVIRON

Rue de Breil

- base nautique



LES ÉVÉNEMENTS À NE PAS MANQUER

JUIN 2019

SCANNIA WOMEN'S CUP

RÉMY LAMBERT

Cette compétition de football est devenue en cinq éditions une référence de la catégorie U19 en Europe et bénéficie de la participation des futures championnes de demain.



LES 6,7 ET 8 SEPTEMBRE 2019

TROPHÉE SARTHE BASKET

GYMNASÉ GEORGE MENTION

À chaque année à la même époque (17 éditions), le basket de haut niveau s'invite à Sablé-sur-Sarthe à l'occasion du traditionnel Trophée Sarthe Basket. Une étape importante dans leurs préparations, les équipes professionnelles invitées initient une répétition générale avant les grandes rencontres du championnat officiel.

LES 29 JUIN, 1^{ER} JUILLET,
ET 1^{ER} SEPTEMBRE 2019

COURSES HIPPIQUES

HIPPODROME

Course de trot, course à obstacles, course de plat... retrouvez toute la diversité des activités hippiques, dans un hippodrome qui a vu gagner les plus grand jockeys.



SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2019

FORUM DES ACTIVITÉS

SALLE ANJOU

Afin de se préparer à une année placée sous le signe du sport, cette manifestation est l'occasion pour chaque sabolien de trouver son activité parmi l'ensemble des associations sportives regroupées à la salle Anjou.

JUIN 2020

FÊTE DU SPORT

**DANS LES INFRASTRUCTURES
DE SABLÉ, PARTENAIRES DE
L'ÉVÈNEMENT**

Évènement national, cette fête met à l'honneur la pratique sportive pour chaque citoyen. Accessible gratuitement, des animations sportives et des démonstrations rythmeront l'organisation de ce grand rassemblement.

2020

CIRCUIT CYCLISTE SARTHE PAYS DE LA LOIRE

Le Circuit Sarthe - Pays de la Loire est une course cycliste par étapes créée en 1953 dans les Pays de la Loire. La Ville de Sablé-sur-Sarthe est un partenaire officiel depuis le début. Elle sponsorise le maillot du meilleur grimpeur et participe régulièrement à l'organisation d'une étape.





www.sablesursarthe.fr

