

DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES **POUR TOUS**

SAISON 2025-2026



20
TERRE
DE JEUX
24

avec
Active & Sportive
UO

PRÉFET
DU VAL-D'OISE
Liberté
Égalité
Fraternité

AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

MAISONS
SPORT &
SANTÉ
LOISIRS & CULTURES

Centre Hospitalier de Connesse

ars
Association Sportive de France
de France

CCSD
VAL-D'OISE

PRESCR'FORME

GONESSE
ville de cultures

Edito

Le sport, bien plus qu'un simple loisir, est aujourd'hui reconnu comme un pilier essentiel de notre bien-être physique et mental. À travers ce programme, nous avons souhaité vous proposer une offre d'activités sportives variée, accessible à toutes et à tous, quels que soient l'âge, la condition physique ou les habitudes de vie.

Depuis le début du mandat, mon ambition est claire : faire du sport un vecteur d'inclusion, de santé et de convivialité.

Ce programme, qui s'appuie sur les fondements de notre Maison Sport Santé, rassemble des disciplines douces ou plus dynamiques, encadrées par des professionnels diplômés et formés aux enjeux de la santé et du bien-être. Vous y trouverez des activités adaptées aux enfants comme aux seniors, aux sportifs débutants ou plus aguerris.

Qu'il s'agisse de marche nordique, de yoga, de golf, de sport à domicile ou d'initiations sportives, chaque atelier vise à encourager la pratique régulière, à prévenir les risques liés à la sédentarité, et à renforcer le lien social dans notre commune.

En vous proposant ce programme, nous réaffirmons notre volonté de placer l'humain et sa santé au cœur des politiques publiques. Le sport santé, ce n'est pas une tendance : c'est une nécessité, un engagement durable pour une société plus équilibrée et solidaire.

Alors chaussez vos baskets, et rejoignez-nous dans l'élan collectif de cette nouvelle saison !

Florent Roucan

Adjoint au Maire
délégué aux Sports



DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES **POUR TOUS**

SAISON 2025-2026

Sommaire

- 02** **Comment s'inscrire**
- 04** **Le guide des activités sport santé**
 - 8 Le renforcement musculaire
 - 10 La marche nordique
 - 12 Autres activités
- 18** **Les activités sportives en soirée**
- 20** **Les activités sportives pour les enfants**
 - 21 Sport en Famille (tout public)
 - 22 Initiation sportive (4-5 ans)
 - 23 Loisirs sportifs (6-10 ans)
- 24** **Les activités sportives du mercredi**
- 26** **Équipements sportifs**

LE GUIDE DES ACTIVITÉS SPORT SANTÉ

SAISON 2025-2026

*Des parcours d'activités
physiques et sportives
adaptés à votre niveau*



20
TERRE
DE JEUX
24

avec
Active & Sportive
UJOU

PRÉFET
DU VAL-D'OISE
Liberté
Égalité
Fraternité

AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

MAISONS
SPORT
SANTÉ
L'ÉVALUATION

Centre Hospitalier de Val de France

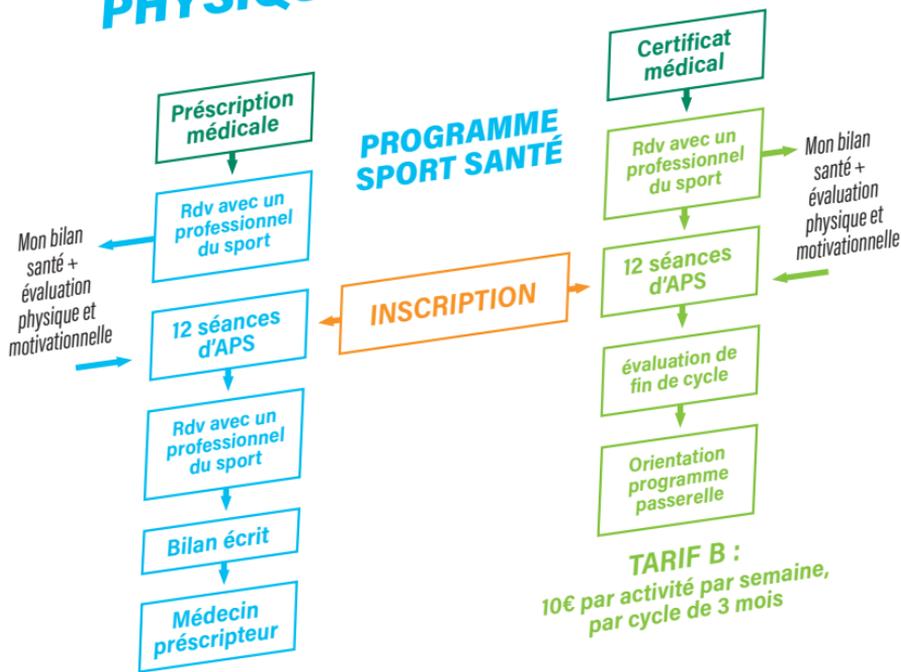
ars
Association Française
de France

VAL-D'OISE

PRESCRI'
FORME

GONESSE
ville de cultures

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE





**REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
POUR RETROUVER UNE MEILLEURE SANTÉ AVEC
UNE ORDONNANCE DE VOTRE MÉDECIN TRAITANT
« PRESCRI'FORME » OU AVEC UN CERTIFICAT
MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION À
LA REPRISE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE**

Les activités proposées dans le cadre du dispositif sport santé sont conçues comme un parcours **permettant à chacun, et de façon adaptée, une reprise progressive d'une activité physique.**

Elles ont vocation à s'adresser à tous, en présentant un certificat médical de non-contre indication à la pratique d'une activité physique et/ou sportive, ou une prescription médicale dans le cadre du dispositif Prescri'forme.

Les activités physiques sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés, disposant d'une formation complémentaire Sport Santé niveau 1 « Forme et Bien-être ».



Le dispositif Prescri'forme permet aux personnes souffrant d'affection de longue durée (ALD), d'obésité ou d'hypertension artérielle (HTA) de bénéficier d'un accompagnement particulier pour améliorer leur état de santé par la pratique d'une activité physique adaptée.

**Dans ce cadre une prescription
médicale est nécessaire.**



SPORT À DOMICILE



Activité gratuite -
Cycles de 24 séances
sur prescription
médicale

Pour lutter contre la dépendance physique, des interventions à domicile d'éducateurs sportifs peuvent être organisées afin de proposer aux personnes bénéficiaires des exercices physiques adaptés pour leur redonner l'habitude de l'effort.

L'objectif étant, au bout d'une session d'intervention, de faire intégrer les bénéficiaires aux activités de groupe inscrites dans le programme Sport Santé.

Les bienfaits : accompagnement individualisé à domicile afin de retrouver des capacités physiques suffisantes pour aller vers l'autonomie. Travail sur les gestes, les postures, les exercices de motricité fine et globale. Travail sur l'équilibre pour prévenir les chutes.

Quand ?

En journée, sur rendez-vous



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pour améliorer ou préserver
votre forme physique
et votre santé



VOIR TARIFS PAGE 5

* 20€ pour les non-Gonessiens

Du 29/09
au 19/12/25
Du 05/01
au 03/04/26
Du 06/04
au 26/06/26

La gymnastique d'entretien et de remise en forme permet d'améliorer ses facultés respiratoires, sa coordination, sa mémoire et son équilibre.

Ces pratiques permettent aussi de travailler ses muscles, de s'assouplir, et d'augmenter son rythme cardiaque pour favoriser l'endurance. Par ailleurs, elle sollicite les articulations du corps.

Ces activités se pratiquent en salle et en groupe.

NIVEAU 1

Exercices sur chaise ou avec appuis afin de travailler la posture, le maintien de la musculature et des articulations.

Les bienfaits : favorise le renforcement musculaire pour prévenir les chutes ou les blessures, entretien la souplesse pour pouvoir faire des mouvements quotidiens (lever les bras, faire ses lacets...).

Quand ? Lundi : 10h45-11h45 / *Dojo Karaté Léo Lagrange*

Vendredi : 10h30-11h30 / *Complexe sportif Colette Besson*

NIVEAU 2

Exercices de renforcement dynamique pour une remise en condition physique dans le but de développer une autonomie sportive.

Les bienfaits : favoriser le travail en profondeur de la musculature.

Quand ? Lundi : 9h30-10h30 / *Dojo Karaté Léo Lagrange*

Mardi : 9h30-10h30 / *MDH Marc Sangnier*

Vendredi : 9h30-10h30 / *Complexe sportif Colette Besson*

NIVEAU 3

Exercices pour solliciter le muscle cardiaque, mais aussi pour renforcer la souplesse et la musculature.

Les bienfaits : développer son endurance, ses capacités respiratoires et maintenir son cœur en bonne santé. Contribue à la perte de poids.

Quand ? Vendredi : 9h-10h / *Complexe sportif Christine Caron*



La MARCHÉ NORDIQUE

Aide à l'amincissement
et fortifie les os



VOIR TARIFS PAGE 5

* 20€ pour les non-Gonessiens

Du 29/09
au 19/12/25

Du 05/01
au 03/04/26

Du 06/04
au 26/06/26

La marche nordique est une activité dont les effets sont très bénéfiques pour votre condition physique.

La marche nordique avec deux bâtons équivaut en intensité d'effort à l'activation cardiovasculaire d'un jogging à allure modérée.

La marche nordique permet au pratiquant de mieux respirer, en ayant par sa position et ses appuis latéraux, une plus grande amplitude pulmonaire et une plus forte oxygénation allant jusqu'à 60 % de plus par rapport à une pratique classique de la marche.

NIVEAU 1

Activité de groupe, sur circuits de 3 ou 4 km avec une faible allure

Les bienfaits : renforcer son équilibre grâce au travail de coordination et à l'appui des bâtons.

Quand ? Lundi : 9h-10h30 / *Stade Eugène Cognevaut*

NIVEAU 2

Activité de groupe, sur circuits de 5 à 6 km avec une allure modérée

Les bienfaits : favoriser la souplesse des articulations (jambes, pieds, bras).

Quand ? Mardi : 9h30-11h / *Stade Eugène Cognevaut*

NIVEAU 3

Activité de groupe, sur circuits de 7 km et plus avec une allure intense

Les bienfaits : favoriser la tonification de son corps et développer ses capacités respiratoires.

Quand ? Jeudi : 9h30-11h30 / *Stade Eugène Cognevaut*



**PRESCRI
FORME**

VOIR TARIFS PAGE 5

* 20€ pour les non-Gonessiens

Du 29/09
au 19/12/25

Du 05/01
au 03/04/26

Du 06/04
au 26/06/26

BADMINTON

Ludique et accessible, le badminton est la pratique idéale pour garder la forme tout en alliant sport et bien-être. Déjà adapté avec succès pour des pathologies telles que le cancer du sein ou le diabète, le badminton est un formidable exutoire et vecteur de récupération pour de nombreuses personnes atteintes d'ALD (Affection de longue durée).

Les bienfaits : Le badminton prévient des effets de l'inactivité et de la sédentarité en augmentant la capacité cardio-respiratoire, en maintenant ou augmentant l'endurance musculaire, la force et la masse musculaire, la proprioception, la souplesse et le bien-être psychique.

Il prévient des facteurs de risque cardiovasculaire en améliorant la circulation vasculaire et le contrôle de la pression artérielle.

Quand ?

Lundi : 15h-16h / *Complexe sportif Christine Caron*

KARATÉ - SANTÉ

Le karaté et les arts martiaux permettent d'améliorer la masse et le tonus musculaire. Il aide aussi à améliorer le métabolisme contribuant ainsi à la perte de poids et à l'amélioration des capacités à se mouvoir plus facilement et rapidement. En étant régulier et pérenne vous améliorerez rapidement votre stabilité et votre coordination.

Les bienfaits : la répétition des mouvements constitue un entraînement par intervalles améliorant la santé cardiovasculaire, abaissant votre tension artérielle et en ralentissant votre rythme cardiaque au repos.

Quand ? Mardi : 10h30-11h30
/ *Salle d'expression corporelle
complexe Jesse Owens*



TENNIS DE TABLE

Reconnue pour ses vertus de récupération, la pratique du tennis de table est utilisée dans un cadre médical, notamment dans la prévention de maladies.

Au-delà de la pratique du tennis de table, sont proposés des exercices d'échauffement adaptés, généraux et cardio-vasculaires, des étirements et des corrections de postures.

ESCALADE

L'escalade est un sport complet qui met en jeu l'ensemble du corps. Les membres du corps bougent, tirent, appuient avec force et précision sur de grandes amplitudes articulaires. L'escalade est un bon moyen de prévenir et limiter le mal de dos : on travaille la souplesse de la colonne dans différents axes, tout en gagnant / maîtrisant ses mouvements et sans choc lors des chutes, la corde amortissant la descente.



VOIR TARIFS PAGE 5

* 20€ pour les non-Gonessiens

Du 29/09
au 19/12/25

Du 05/01
au 03/04/26

Du 06/04
au 26/06/26

Les bienfaits : développe ou entretient la vitesse, l'équilibre, la coordination motrice et l'habileté psychomotrice, l'attention, la concentration et la prise de décision, la souplesse articulaire, la sollicitation mécanique du squelette, l'analyse de situation et l'orientation dans le temps et dans l'espace.

Quand ?

Vendredi : 10h-11h

/ Complexe sportif Christine Caron

Les bienfaits : travailler de manière combinée sa souplesse, son équilibre et sa force en gardant son cœur à un rythme modéré, développer les fonctions cognitives et sa coordination, gérer le stress.

Quand ? Vendredi : 15h-16h

/ Complexe sportif Jesse Owens



GOLF

VOIR TARIFS PAGE 5

* 20€ pour les non-Gonessiens

Du 29/09
au 19/12/25

Du 06/04
au 26/06/26

Le golf est un sport complet qui permet de s'amuser en prenant soin de sa santé dans un cadre verdoyant. La Ville de Gonesse a la chance de disposer d'un golf municipal, véritable poumon vert au sein de la commune.

Venez le découvrir et pratiquer le golf.

Les bienfaits : Le golf stimule le fonctionnement neurologique. En effet, pour manier ses clubs, gérer son équilibre, sa coordination et bien calculer les distances, il faut mobiliser toute son attention. Le golf est un sport physique. Durant une partie de golf les membres inférieurs, les abdominaux, les épaules et les bras sont sollicités. Sport d'endurance, le golf permet de parfaire ses divisions pulmonaires, vasculaires, articulaires et musculaires.

Quand ?

Vendredi : 10h-11h / *Golf de Gonesse*





PILATES

Le « Pilates » est une activité de mise en forme physique douce pour entretenir, rééduquer et développer le corps à tout âge. Cette pratique s'inspire globalement d'autres techniques, comme la danse, la gymnastique ou le yoga.

VOIR TARIFS PAGE 5

* 20€ pour les non-Gonessiens

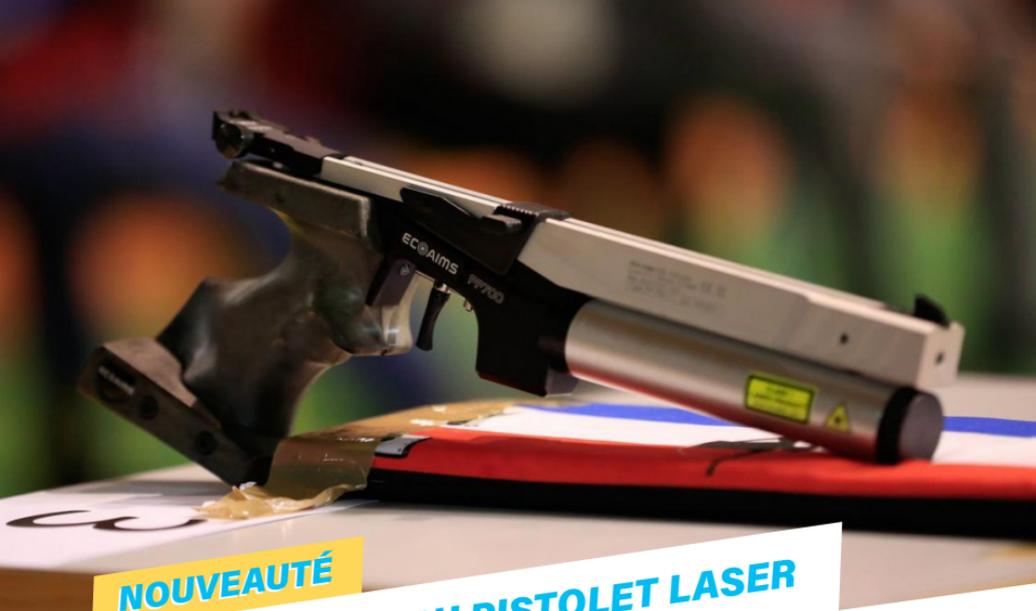
Du 29/09
au 19/12/25
Du 05/01
au 03/04/26
Du 06/04
au 26/06/26

Les bienfaits : permet de travailler à la fois le corps et l'esprit en contribuant à assouplir, redresser, renforcer le corps tout en apaisant l'esprit.

Quand ?

Lundi : 18h-19h / *Complexe sportif
Christine Caron*

Vendredi : 14h30-16h / *MDH Marc Sangnier*



NOUVEAUTÉ

BIATHLON - TIR AU PISTOLET LASER APRÈS UN EFFORT PHYSIQUE

VOIR TARIFS PAGE 5

* 20€ pour les non-Gonessiens

Du 29/09
au 19/12/25
Du 05/01
au 03/04/26
Du 06/04
au 26/06/26

Activité ludique et sportive qui combine des exercices de renforcement ou de cardio modéré avec des séquences de tir au pistolet laser. En équipe ou en solo, les participants enchaînent des défis physiques adaptés à leur niveau, avant de se concentrer pour viser et toucher la cible avec précision.

Les bienfaits : amélioration de l'endurance cardiovasculaire, renforcement musculaire global et développement de la coordination, de la concentration et de l'équilibre.

Quand ?

Jeudi : 10h-11h / *Complexe sportif
Colette Besson*





NOUVEAUTÉ

YOGA - SANTÉ

VOIR TARIFS PAGE 5

* 20€ pour les non-Gonessiens

Du 29/09
au 19/12/25
Du 05/01
au 03/04/26
Du 06/04
au 26/06/26

Dispensé par une intervenante diplômée et formée Sport Santé, la pratique régulière du yoga permet de rehausser la force et la souplesse, ce qui fait place à des changements notables sur le plan physique, comme un renforcement des muscles posturaux et une amélioration du métabolisme et de la posture.

Les bienfaits : Le yoga améliore la souplesse, l'équilibre et la force, tout en réduisant le stress et en favorisant un sommeil réparateur. Il soutient aussi la concentration et la sérénité au quotidien.

Quand ?

Jeudi : 9h-10h30 / *Complexe sportif
Jesse Owens*



LES ACTIVITÉS SPORTIVES EN SOIRÉE

SAISON 2025-2026

*Des parcours d'activités
physiques et sportives
en soirée pour
les adultes*



SPORTS ADULTES EN SOIRÉE

ADULTES

Forfait 50€* par trimestre

* 100€ pour les non-Gonessiens



Yoga

Lundi : 19h-20h30 / Jeudi : 19h-20h30

/ Complexe sportif Jesse Owens

Le yoga est une discipline d'origine indienne qui vise l'harmonisation du corps et de l'esprit et une meilleure conscience de soi. Par la maîtrise du souffle, la méditation et les postures du corps, le yoga permet l'éveil spirituel et l'équilibre corporel, et nous aide à agir conformément à nos besoins et valeurs, sans influence extérieure.

Au-delà d'une activité physique, c'est une hygiène de vie à part entière. Les bénéfices que l'on retire à pratiquer le yoga sont donc multiples.



VOIR TARIFS PAGE 5

Fit Hiit

Lundi : 19h-20h30

/ Complexe sportif Christine Caron



Le HIIT (High Intensity Interval Training), qui signifie «entraînement par intervalle à haute intensité», est un programme sportif qui privilégie l'intensité à la durée. Toutefois, les éducateurs sportifs de la Ville sauront adapter le programme aux capacités de chaque participant.



VOIR TARIFS PAGE 5

Fit Body

Jeudi : 19h-20h30

/ Complexe sportif Colette Besson



Cette activité physique repose principalement sur le poids du corps, sans utilisation de matériel. Elle se concentre sur des mouvements fonctionnels comme les squats, les fentes ou les gainages. L'objectif est de renforcer le corps dans sa globalité, d'améliorer la mobilité, l'équilibre et la coordination.

LES ACTIVITÉS SPORTIVES POUR LES ENFANTS

SAISON 2025-2026

*Des parcours d'activités
physiques et sportives
pour les enfants
et en famille*





SPORT EN FAMILLE

PARENTS / ENFANTS

TOUT PUBLIC

Activités gratuites

Vous souhaitez concilier pratique sportive et vie de famille ? **Faire du sport en famille** permet de profiter de moments privilégiés entre parents et enfants et d'optimiser le temps passé ensemble pour se défouler, s'amuser et rester en forme. Votre enfant est âgé de 4 à 5 ans et vous ne savez pas vers quelle pratique sportive l'orienter ? Venez ensemble **découvrir diverses disciplines sportives** avec nous. Vous serez accueillis par des éducateurs sportifs qui pourront vous aider à trouver la discipline pour laquelle vous et votre enfant êtes faits.

- Tous les vendredis -

17h-18h30

/ Complexe sportif Jesse Owens

Sport en famille

> DU 15/09 AU 12/12/25

> DU 15/12/25 AU 25/03/26

> DU 30/03/26 AU 26/06/26



ENFANCE

INITIATION SPORTIVE POUR LES 4-5 ANS

Tarif Enfants :
5€ par activité et par cycle

- Les mardis -

17h-18h

> Période 1 : DU 15/09 AU 12/12/25

Baby escalade

/ Complexe sportif Jesse Owens

> Période 2 : DU 15/12 AU 25/03/26

Baby escalade

/ Complexe sportif Jesse Owens

> Période 3 : DU 30/03 AU 26/06/26

Tennis

/ Tennis club de Gonesse

- Les jeudis -

17h-18h

> Période 1 : DU 15/09 AU 12/12/25

Jeux Collectifs

/ Complexe sportif Colette Besson

> Période 2 : DU 15/12 AU 25/03/26

Jeux d'opposition

/ Complexe sportif Colette Besson

> Période 3 : DU 30/03 AU 26/06/26

Jeux de précision

/ Complexe sportif Colette Besson

Les inscriptions sont à renouveler à la fin de chaque période.



LOISIRS SPORTIFS POUR LES 6-10 ANS

ENFANCE

Tarif Enfants :
5€ par activité et par cycle

- Les mardis -

18h-19h

> Période 1 : DU 15/09 AU 12/12/25

**Sports de glisse
(Roller - Skate - Trotinette)**

*Apporter son propre matériel + protections
/ Complexe sportif Jesse Owens*

> Période 2 : DU 15/12 AU 25/03/26

Escalade

/ Complexe sportif Jesse Owens

> Période 3 : DU 30/03 AU 26/06/26

Tennis

/ Tennis club de Gonesse

- Les jeudis -

18h-19h

> Période 1 : DU 15/09 AU 12/12/25

Sports Collectifs

/ Complexe sportif Colette Besson

> Période 2 : DU 15/12 AU 25/03/26

Sports d'opposition

/ Complexe sportif Colette Besson

> Période 3 : DU 30/03 AU 26/06/26

Sports de précision

/ Complexe sportif Colette Besson

Les inscriptions sont à renouveler à la fin de chaque période.

LES ACTIVITÉS SPORTIVES DU MERCREDI

SAISON 2025-2026

*Des parcours d'activités
physiques et sportives
pour le jour des enfants*



5€ par activité et par cycle

- à partir de 4 ans -

> 10h30-11h30

/ Complexe sportif Christine Caron

Fiit Kid

Activité sportive et ludique qui encourage les enfants à la pratique physique :

- Renforcement de la confiance en soi
- Bien-être physique
- Adapté à chacun

> DU 15/09 AU 12/12/25

> DU 15/12/25 AU 25/03/26

> DU 30/03/26 AU 26/06/26



- 6/10 ans -

> 10h-12h

/ Complexe sportif Jesse Owens

Multisports

(Badminton - Basket - Escalade)

> DU 15/09 AU 12/12/25

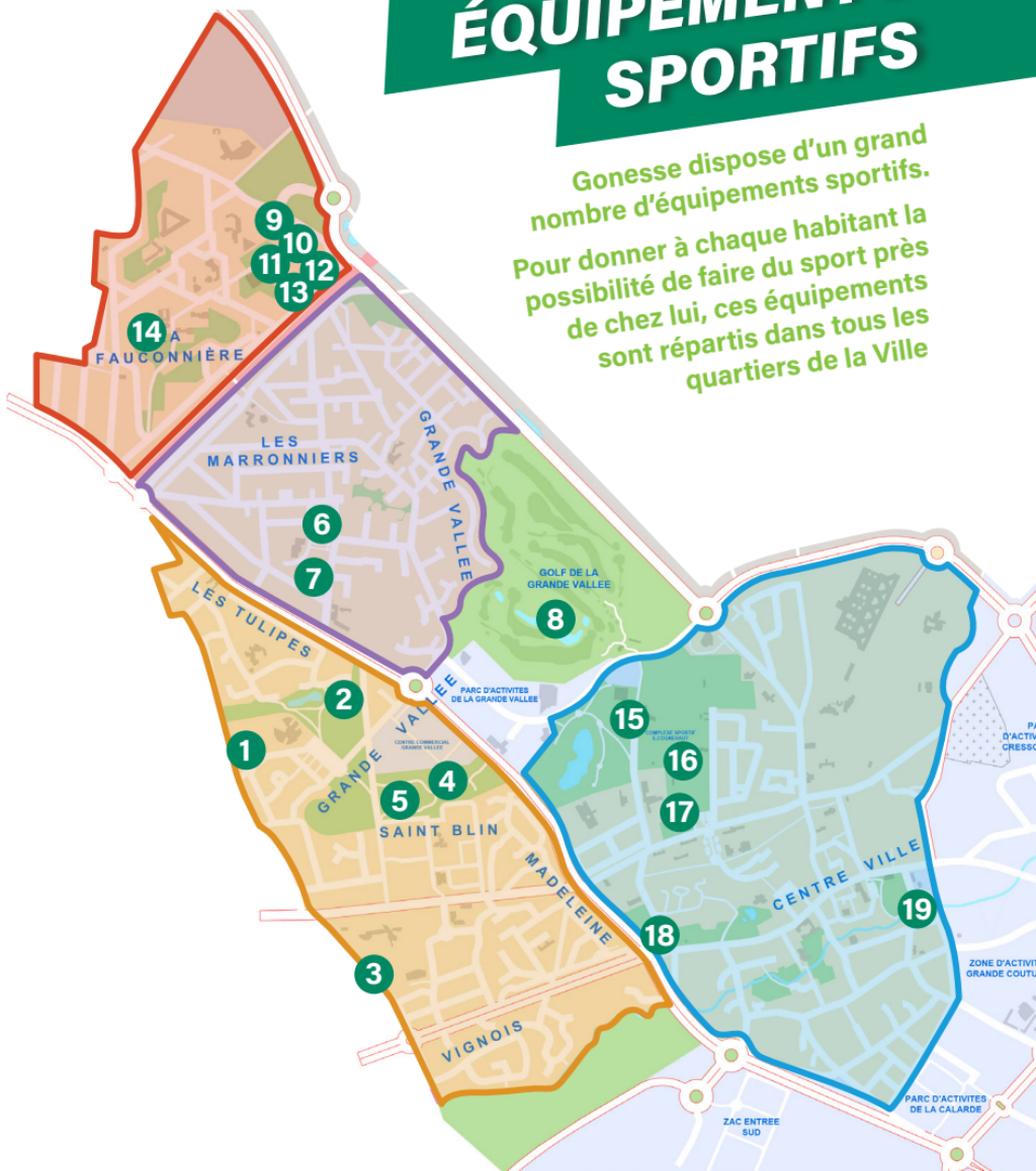
> DU 15/12/25 AU 25/03/26

> DU 30/03/26 AU 26/06/26



ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

Gonesse dispose d'un grand nombre d'équipements sportifs. Pour donner à chaque habitant la possibilité de faire du sport près de chez lui, ces équipements sont répartis dans tous les quartiers de la Ville.



Quartier Madeleine - Saint Blin

- 1** **Complexe sportif Christine Caron**
/ Rue Max Linder - Accès réglementé
- 2** **Terrain de football**
/ Avenue Georges Pompidou - Accès libre
- 3** **Complexe sportif Jesse Owens**
/ Rue Nelson Mandela - Accès réglementé
- 4** **Parc Urbain Saint Blin**
/ Accès libre
- 5** **Terrain de sports Saint Blin**
/ Accès libre

Quartier des Marronniers

- 6** **Complexe sportif Colette Besson**
/ Rue Jean Moulin - Accès réglementé
- 7** **Terrain de sports des Marronniers**
/ Rue Jean Moulin - Accès libre
- 8** **Golf de Gonesse**
*/ Avenue Pierre Salvi
Accès réglementé*

Quartier de la Fauconnière

- 9** **Complexe sportif Léo Lagrange**
/ Avenue Léon Blum - Accès réglementé
- 10** **Complexe sportif Raoul Vaux**
*/ Square des Sports - Accès réglementé
Un programme de réhabilitation est en cours*
- 11** **Salle d'Haltérophilie et de Musculation**
*/ Square des Sports - Accès réglementé
Un programme de réhabilitation est en cours*
- 12** **Terrain de sports de la Fauconnière**
/ Square des Sports - Accès libre
- 13** **Piscine Intercommunale**
*/ Square des Sports -
Accès réglementé
Un programme de réhabilitation est en cours*
- 14** **Terrain de sports de la Garenne**
/ Square de la Garenne - Accès libre

Quartier du Centre-ville

- 15** **Complexe de tennis de l'églantier**
/ Rue de l'églantier - Accès réglementé
- 16** **Stade Eugène Cognevaut**
/ Rue Claret - Accès réglementé
- 17** **Gymnase Eugène Cognevaut**
/ Rue Claret - Accès réglementé
- 18** **Terrain de sports Jean Jaurès**
/ Place Jean Jaurès - Accès libre
- 19** **Terrain de sports Furmanek**
/ Rue Furmanek - Accès libre

Comment s'inscrire ?

Toute participation à une activité physique doit faire l'objet **d'une inscription auprès de la Direction des Sports.**

Pour s'inscrire il faut présenter :

- Le bulletin d'inscription dûment complété et signé
- Un justificatif de domicile
- Questionnaire de santé rempli, pour les enfants
- L'attestation d'assurance responsabilité civile
- Signer le règlement intérieur disponible sur le site de la Ville
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive ou questionnaire de santé rempli en cas de renouvellement, pour les adultes et, le cas échéant, une prescription médicale.



**Fiche d'inscription
disponible sur le
site de la ville**

**INSCRIPTION - RENSEIGNEMENTS :
DIRECTION DES SPORTS - 01 34 45 10 68
sports@mairie-gonesse.fr**

