

# À vos agendas

**Jeudi 30 mai 2013** - Gratuit - Journée atout sports

Ouvert à tout public dès l'âge de 50 ans  
Découvrez le temps d'une journée un ensemble d'activités sportives (canoë-kayak, gym douce, marche avec bâtons, orientation)

Inscriptions du 13 au 24 mai 2013 au 05 55 38 50 55

**Dimanche 30 juin 2013** - Gratuit - Limoges cité aventure

Zone de loisirs d'Uzurat - Tous les publics - dès 6 ans

**Du 8 juillet au 30 août 2013**

Activités Sportez vous bien été

Tu as entre 9 et 16 ans et réside à Limoges

Inscriptions à partir du 25 juin

**Du 4 au 10 août 2013**

Séjour Sportez-vous bien été - Le Lioran 12/17 ans

Stage VTT descente, escalade, équitation, eaux vives

Inscriptions à partir du 13 mai

Renseignements et tarifs : direction des sports



## Focus

### L'aviron

C'est avec des embarcations effilées comme des lames de sabre que vous fendrez la Vienne sous la cadence des "pelles" rasant la surface de l'eau sans s'y accrocher.

Une agréable sensation de flotter sur l'eau s'en dégagera alors !

Simple moyen de transport dans les civilisations antiques d'Égypte, de Grèce et de Rome, l'aviron est aujourd'hui un sport de glisse qui se pratique en loisir ou en compétition.

Considéré comme sport complet, il mobilise l'ensemble des groupes musculaires et nécessite une bonne coordination gestuelle.

L'aviron se pratique dans de longs bateaux avec des rameurs qui tournent le dos au sens d'avancement du bateau.

Les bateaux peuvent compter un, deux, quatre ou huit rameurs. À huit rameurs, un barreur est chargé de diriger le bateau et l'équipage.



## Renseignements et inscriptions

Inscriptions à partir du  
mardi 9 avril 2013

à la  
**Maison des sports**  
35 bd de Beaublanc  
service des activités physiques et sportives  
Horaires : 8h30 - 12h / 13h30 - 17h  
ou  
05 55 38 50 55 / 05 55 38 50 66

**Téléchargement**  
du dossier d'inscriptions et du règlement intérieur  
sur [www.ville-limoges.fr](http://www.ville-limoges.fr), rubrique sport



Conception/impression : ateliers d'édition - Ville de Limoges  
focus : © Laurent Lagarde - Ville de Limoges  
à vos agendas : © Vincent Schrive - Ville de Limoges



9-16 ans  
résident à Limoges  
**GRATUIT**

du 22 avril au 26 avril 2013

Pâques



# où

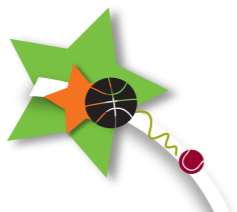
Pour en savoir plus : <http://limoges.plan-interactif.com>

- 1 Gymnase La Brègère**  
rue de la Brègère  
(à côté du collège Ronsard)
- 2 Centre équestre de Condat-sur-Vienne**  
L'Étrier de Condat  
Ligne de bus 36  
(arrêt au centre Qorum)
- 3 Gymnase du Sablard**  
21 avenue Léon-Blum
- 4 Ligue de tennis du Bas-Fargeas**  
rue de Feytiat
- 5 Piscine municipale**  
complexe sportif de St-Lazare  
rue Jules-Noël  
ligne de bus n° 4 (arrêt St-Lazare)
- 6 Golf municipal de St-Lazare**  
41 avenue du golf  
ligne de bus n° 4 (arrêt St-Lazare)
- 7 Solo escalade**  
(uniquement par mauvais temps)  
ZA Romanet  
25 rue de Douai  
ligne de bus n° 4 (arrêt G.-Pompidou)
- 8 Mur d'escalade**  
Parc Nadalon  
rue de Babylone
- 9 Base nautique**  
Port du Naveix  
rue Victor-Duru

- 10 Gymnase Sainte-Claire**  
86 rue Sainte-Claire  
(en face du collège Renoir)
- 11 Piste de bicross**  
rue des Rochilloux
- 12 Zone de loisirs d'Uzurat**  
avenue de Brachaud
- 13 Gymnase Jean-Macé**  
11 rue de New-York
- 14 Parc des sports de Beaublanc**  
23 boulevard de Beaublanc
- 15 Gymnase de Landouge**  
9 rue Jean-de-Vienne

## Contacts clubs

- Basket-ball  
<http://www.cspLimoges.com>
- Équitation  
<http://etrierdecondat-87ffe.com/>
- Escalade  
[www.limoges.sobescalade.fr](http://www.limoges.sobescalade.fr)
- Aviron  
<http://avironlimoges.free.fr/>



# Activités à la séance

22 au 26 avril

Tu peux t'inscrire directement sur le lieu de l'activité pour une ou plusieurs séances. Néanmoins la pré-inscription est recommandée.

Activités	où	Capacité d'accueil
<b>10h à 12h</b>		
Badminton / tennis de table	10 Gymnase Sainte-Claire	20
BMX	11 Piste de bicross, Beaubreuil	12
Tennis	4 Ligue du Bas-Fargeas	16
Tir à l'arc	1 Gymnase de La Brègère	20
<b>14h à 16h</b>		
Basket-ball	14 Palais des sports de Beaublanc	30
Tennis/ Badminton	15 Gymnase de Landouge	20
Touch rugby	3 Gymnase du Sablard	16
Roller	3 Plateau ext. gymnase du Sablard	12
VTT	12 Zone de loisirs d'Uzurat	12



# Stages sportifs

22 au 26 avril

Pré-inscriptions obligatoires à partir du mardi 9 avril 2013. Ton inscription t'engage sur les 5 jours.

Activités	où	Capacité d'accueil
<b>9h30 à 11h30</b>		
Slacklines (équilibre sur sangle)	14 Parc des sports de Beaublanc	16
<b>10h à 12h</b>		
Golf	6 Golf municipal de St-Lazare	12
Kayak polo test BAN* obligatoire	5 Piscine de St-Lazare	12
Équitation	2 Centre équestre Étrier de Condat	22
<b>14h à 16h</b>		
Stage d'aviron [12-16 ans] test BAN* obligatoire	9 Base nautique de Limoges	12
Escalade	8 (7 en repli) Parc Nadalon	15
Zumba	13 Gymnase Jean-Macé	12
Grimpe d'arbre	14 Parc des sports de Beaublanc	12

\* Le test BAN est un test en piscine d'aptitude aux activités nautiques validé par un maître nageur.



# Autorisation parentale



Dans le cas où votre enfant est amené à repartir seul à l'issue de l'activité, merci de fournir une lettre déchargeant l'éducateur de toute responsabilité selon les dispositions du règlement.

Je soussigné(e) (nom, prénom) \_\_\_\_\_  
 en qualité de  père  mère  tuteur  
 autorise mon enfant : nom \_\_\_\_\_ prénom \_\_\_\_\_  
 Né(e) le \_\_\_\_\_ sexe :  F  M  
 Adresse \_\_\_\_\_  
 LIMOGES  87000  87100  87280  
 Téléphone(s) \_\_\_\_\_  
 à participer aux activités sportives « Sportez-vous bien à Limoges Pâques 2013 ».

Je certifie qu'il ne présente pas de contre-indication médicale à la pratique des activités sportives choisies. Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur « sportez-vous bien à Limoges ». J'en accepte les clauses et m'engage à les respecter.

Limoges le \_\_\_\_\_  
 Signature de l'autorité parentale \_\_\_\_\_

## Soyons sport !

N'oublie pas ta bouteille d'eau et ta tenue sportive !  
Respecte les horaires des séances et le matériel prêté gratuitement.  
Tu dois présenter, à chaque séance, l'autorisation parentale ci-jointe signée.  
En cas de désistement ou d'absence, merci de prévenir le service des activités physiques et sportives.