

MAURIAC

12 > 20

AVRIL

2024

SEMAINE DES SPORTS ET DES LOISIRS

EN MODE JEUX OLYMPIQUES

INITIATIONS

CONFÉRENCE

TOURNOIS

DÉCOUVERTES

STAGES

en partenariat avec de nombreuses associations

La participation aux animations organisées durant la Semaine des Sports et des Loisirs est **GRATUITE**. Pour des questions d'organisation, merci de se présenter dès le début de l'animation.

PARTICIPATION

La participation des jeunes de 3 à 16 ans aux différentes animations de la Semaine des Sports et des Loisirs peut s'effectuer de **2 façons** :

- **Par l'intermédiaire de l'Accueil de Loisirs Sans Hébergement (ALSH)** : inscriptions auprès des animateurs pour les différentes animations. Dans ce cas, votre enfant est placé sous la responsabilité de l'ALSH pour la durée des activités (moyennant le paiement de la tarification en vigueur).
- **Sans passer par l'ALSH** : la participation aux différentes animations se fait sous la seule responsabilité et surveillance des parents.

DROIT A L'IMAGE

En participant aux activités proposées sur la Semaine des Sports et des Loisirs, vous êtes amenés à apparaître sur les photos et vidéos réalisées par la Ville de Mauriac.

Sans mention contraire de votre part, vous autorisez les services de la Ville de Mauriac à utiliser ces clichés pour illustrer ses supports de communication : bulletin municipal, site internet, réseaux sociaux, brochure de la prochaine édition de la manifestation...

TROUVER FACILEMENT SES ACTIVITÉS !

Des pictos pour se repérer et un **code couleur** comme indication sur la tranche d'âge.

Se référer à chaque activité pour connaître l'âge requis.

Baby	Jeunes	Ados	Adultes	Tous publics
 Organisateur(s) de l'activité	 Horaires de l'activité	 Lieu de l'activité		

SEMAINE DES SPORTS ET DES LOISIRS



INFOS PRATIQUES	p.2
LES EXPOS	p.4
LES DISCIPLINES OLYMPIQUES 2024....	p.5

L'ÉDITION 2024

En un clin d'œil	p.6-7
Au jour le jour	p. 8-33
- Vendredi 12	p.8
- Samedi 13	p.9-12
- Dimanche 14	p.13
- Lundi 15	p.14-17
- Mardi 16	p. 18-20
- Mercredi 17	p.21-24
- Jeudi 18	p.25-27
- Vendredi 19	p.28-30
- Samedi 20	p.31-33

LIEUX DES ANIMATIONS	P. 34-35
----------------------------	----------

Durant la Semaine des Sports et des Loisirs 2024, **2 expositions** seront proposées au public :

LE SPORT EXPLIQUÉ PAR LES SCIENCES EN QUESTIONS

Val Saint-Jean / Autour du plan d'eau

10 panneaux d'exposition* présentant des questions autour du sport et des sciences jalonneront le tour du plan d'eau de Val Saint-Jean jusqu'à la fin des Jeux Olympiques de Paris.



*Quel est le sport le plus rapide?
Pourquoi est-on penché dans les virages?
Pourquoi les sprinteurs décélèrent-ils avant la ligne d'arrivée ?
Pourquoi les basketteurs donnent-ils l'impression d'être suspendus en l'air quand ils sautent ?
Pourquoi le vélo tient-il mieux en équilibre quand on va vite ?...*

Autant de questions auxquelles cette exposition apporte des réponses simples et illustrées, s'appuyant sur des notions de mathématiques ou de physique accessibles à partir de 14 ans.

*à partir du livre "Pourquoi est-on penché dans les virages, le sport explique par les sciences" d'Amandine Affatton (CNRS éditions)

PEINTURES

Hall de la mairie / Place G. Pompidou

Par l'Atelier Plus

Une vingtaine de tableaux réalisés par les membres de l'Atelier Plus seront installés dans le hall de la mairie pendant la Semaine des Sports et des Loisirs.



LES DISCIPLINES OLYMPIQUES 2024



Parmi les **47 disciplines** présentes aux Jeux Olympiques de Paris 2024

30 À TESTER À MAURIAC pendant la Semaine des Sports et des Loisirs :



ATHLÉTISME



AVIRON



BADMINTON



BASKET-BALL



BASKET-BALL
3X3



BMX



BMX FREESTYLE



BOXE



BREAKDANCE



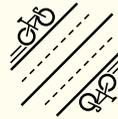
CANOË-KAYAK
SLALOM



CANOË-KAYAK
SPRINT



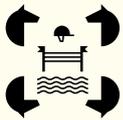
CYCLISME
SUR PISTE



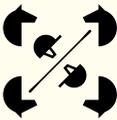
CYCLISME
SUR ROUTE



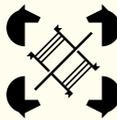
VTT



ÉQUITATION
CONCOURS
COMPLET



ÉQUITATION
DRESSAGE



ÉQUITATION
SAUT D'OBSTACLES



ESCALADE



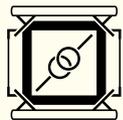
ESCRIME



FOOTBALL



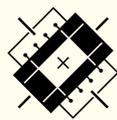
GOLF



GYMNASTIQUE
ARTISTIQUE



GYMNASTIQUE
RYTHMIQUE



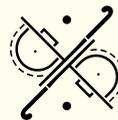
GYMNASTIQUE
TRAMPOLINE



HALTÉROPHILIE



HANDBALL



HOCKEY



JUDO



LUTTE



NATATION



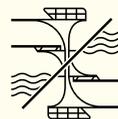
NATATION
ARTISTIQUE



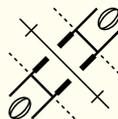
NATATION
MARATHON



PENTATHLON
MODERNE



PLONGEON



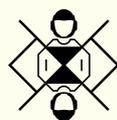
RUGBY



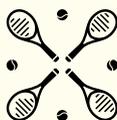
SKATEBOARDING



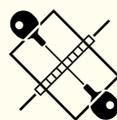
SURF



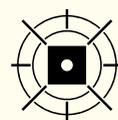
TAEKWONDO



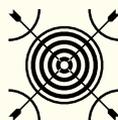
TENNIS



TENNIS DE
TABLE



TIR



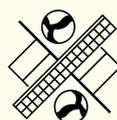
TIR À L'ARC



TRIATHLON



VOILE



VOLLEYBALL



VOLLEY DE
PLAGE



WATERPOLO

	VENDREDI 12	DIMANCHE 14	LUNDI 15	MARDI 16
SOIR	YOGA			
	STEP/ RENFO			
MATIN	BABY GYM	TENNIS DE TABLE	JUDO	BABY GYM
	EVEIL MUSICAL		BABY JUDO	
	RANDO			
	CYCLISME			TIR
	RUGBY			
	FORCE ATHLETIQUE		RANDO	GOLF
APRES-MIDI	ATELIER GRAVURE		JUDO	
	BELOTE	TENNIS DE TABLE		
	IAIDO AIKIDO	JEUX DE PLATEAU	EQUITATION	
	FORCE ATHLETIQUE			KICKBOXING
SOIR	ZUMBA	CINEMA	COUNTRY	CARDIO BOXING
	HAND		PILATES	CROSS TRAINING
			TENNIS	
			THEATRE	KICKBOXING

MERCREDI 17

ATELIER CREATION
TISSU

INITIATION RUGBY

GOLFCOMEDIE
MUSICALE

DANSE

DANSE

COMEDIE
MUSICALE

TENNIS

TENNIS

TOURNOI E-SPORT

CINE-GOUTER

CARDIO

RENFO

BADMINTON

JEUDI 18

EVEIL A LA
DANSE

LECTURE JO

GOLFCOMEDIE
MUSICALE

TIR A L'ARC

ESCRIME

KAYAK/SURF
VR

TRAMPOLINE

COMEDIE
MUSICALE

BASKET

HOCKEY

ATHLETISME

DANSE
URBAINE

VOLLEY

VENDREDI 19

FOOT

COMEDIE
MUSICALE**PETANQUE****GOLF**

PECHE

COMEDIE
MUSICALE

PECHE

FOOT

FOOT

COMEDIE
MUSICALE
RESTITUTION

HATHA YOGA

SAMEDI 20

FOOT
FEMININ

YOGA

BABY-RUGBY

SWINRUN

**RANDO
CYCLO**

WATER-POLO

**ACTIVITES
AQUATIQUES****CONFERENCE**

JOURNÉE HANDI-SPORT

Réservée aux scolaires



Bocchia et rugby fauteuil



Intervenant :

- Comité départemental Handisport du Puy de Dôme



9h00 à 15h30

OFFERT PAR
LA VILLE DE
MAURIAC

INITIATION YOGA

A partir de 15 ans

Adultes



Une séance de découverte du Yoga, douce et accessible à toutes et tous !



Organisateur :
- Shan Zhong



18h00 à 19h00



Dojo

RENFORCEMENT-STEP

A partir de 15 ans

Adultes



La pratique du step permet d'améliorer son endurance cardio-pulmonaire et de se renforcer musculairement, d'augmenter sa coordination... Le tout dans une ambiance conviviale.



Organisateur :
- Dynamic Gym



19h00 à 20h00



Gymnase

RANDONNÉE PÉDESTRE

Tous publics



Randonnée autour de Mauriac. Environ 10 kms.
Prévoir chaussures de marche et bouteille d'eau.



Organisateur :
- Retraite sportive
Mauriacoise



Départ à 9h30



RDV parking
salle André Thivet

BABY GYM

24-36 mois



Autour de petits ateliers de motricité, les enfants vont pouvoir découvrir le saut, la roulade, l'équilibre... en toute sécurité.



Organisateur :
- Jeanne d'Arc Gym



10h00 à 10h45



Salle Jeanne d'Arc

EVEIL MUSICAL

3 - 6 ans



10 places max

► **sur inscriptions**
auprès de **Gaëlle Donnadieu** au 06 30 65 53 32
ecoledemusique.duhautcantal@orange.fr



Organisateur :
- École de Musique du Haut-Cantal



10h00 à 11h00



Ecole de Musique

JEUX CYCLISTES

9-14 ans



Découverte de la pratique du vélo au travers de jeux d'adresse.

- ▶ Prévoir son vélo ou son VTT
- ▶ Casque obligatoire



Organisateur :
- Vélo Club de Mauriac



10h00 à 11h00
pour les 9-11 ans
11h00 à 12h00
pour les 12-14 ans



Plateforme city-stade
(repli halle des sports)

CIRCUIT TRAINING ET FORCE ATHLÉTIQUE

à partir de 17 ans Adultes



- Échauffement polyarticulaire
- Initiation à la force athlétique (haltérophilie) avec coaching sur les mouvements
- Circuit training avec plusieurs ateliers sur une méthode de musculation

- ▶ Inscription à l'accueil du Centre Aquatique ou au 04 71 40 58 90



Organisateur :
- Espace cardio-musculation du Centre Aquatique



10h00 à 11h00
17h00 à 18h00



Centre Aquatique du
Pays de Mauriac

INITIATION RUGBY

6-9 ans



Sous forme d'ateliers : jeux aux pieds (pénalités), jeux de passes, parcours de vitesse, plaquages...



Stade Jean Lavigne



Organisateur :
- Racing Club Mauriacois



11h00 à 12h00

ATELIER GRAVURE

Adultes



A partir d'un dessin ou d'un document sur le thème du sport, chacun réalisera une gravure. Il apprendra à l'aide d'une pointe sèche, à reproduire son œuvre en la gravant sur une matrice appelée Rhenalon (plaque de matière plastique transparente) et à l'imprimer sur une feuille de papier spécifique.

10 personnes

► Inscription auprès de l'Office de Tourisme du Pays de Mauriac au 04 71 68 19 87

OFFERT PAR
LA VILLE DE
MAURIAC



Intervenant :
- Véronique Sustrac



14h00 à 17h00



Salle du stade

CONCOURS DE BELOTE

Tous publics



- Gratuit
- Lots à gagner
- Inscription auprès de l'Office de Tourisme du Pays de Mauriac jusqu'au 12/04



Organisateur :
- Club du Pays Vert



14h00 à 17h00



Salle André Thivet

INITIATION IAÏDO

A partir de 14 ans

Adultes



Organisateur :
- Aïkido Nord Cantal



14h00 à 15h30



Dojo

C'est l'art de dégainer le sabre ou «katana» pour mettre dans l'instant fin à une agression.

INITIATION AÏKIDO

A partir de 16 ans

Adultes



Issu du budo "voie de la guerre" qui regroupait l'ensemble des arts martiaux traditionnels du Japon), l'aïkido est un ensemble de techniques avec armes ou à mains nues utilisant la force ou plutôt l'agressivité de l'adversaire non pas pour le vaincre mais pour réduire sa tentative d'agression à néant.



Organisateur :
- Aïkido Nord Cantal



15h30 à 17h00



Dojo

ZUMBA

A partir de 14 ans

Adultes



Bougez et amusez-vous lors d'une activité zumba proposée par l'association Z'Danse.

Se munir d'une bouteille d'eau, de bonnes chaussures de sport et de sa bonne humeur !



Organisateur :
- Z'Danse



18h00 à 19h00



Salle André Thivet

TOURNOI HAND

A partir de 15 ans

Adultes



Venez découvrir la joie du handball, en équipe ou seul.

Débutant accepté, ambiance assurée.

Constitution des équipes sur place en fonction du nombre.



Organisateur :
- Handball Club
Mauriacois



19h30



Gymnase

JOURNÉE RANDONNÉE PÉDESTRE

Tous publics



Randonnée pédestre sur la journée

Boucle de 19,5 km et 750 mètres de dénivelé positif.

► **Prévoir de l'eau, un pique-nique et de bonnes chaussures de marche**



Organisateur :
- Mauriac Cantal Rando



Départ à 9h00
retour vers 16h00



RDV parking du Centre Aqua-récréatif
de Val Saint-Jean

TOURNOI TENNIS DE TABLE

Tous publics - à partir de 7 ans.



Organisateur :
- Mauriac Tennis de Table



10h00 à 11h00,
pour les 7-10 ans

11h00 à 12h00,
pour les 11-14 ans

14h00 à 16h00,
à partir de 15 ans.

Initiations suivi d'un mini tournoi
En simple ou en double
Prêt de matériel



Gymnase

Plus d'infos sur www.mauriac.fr



et la page Facebook @villedeauriac

#SDSL2024

JEUX

Tous publics



Organisateur :
- Le grenier aux trolls



14h00 à 17h00



Salle André Thivet

Mise à disposition et animation de jeux de plateau et de jeux en bois

CINÉMA

Tous publics

OFFERT PAR
LA VILLE DE
MAURIAC



Pour l'honneur

1h 37min | Comédie

Avec Olivier Marchal, Olivia Bonamy, Mathieu Madenian

"Trocpont-sur-Tescou et Tourtour-les-Bains, deux villages du sud de la France, se livrent une impitoyable guerre de clochers, symbolisée par un solide derby entre les deux clubs de rugby. Alors que Trocpont a incontestablement pris l'ascendant, l'arrivée inattendue de demandeurs d'asile va changer la donne. Tourtour pourra-t-elle ainsi battre son ennemi juré l'année du derby le plus important de son histoire, celle du centenaire ?"

GRATUIT



Organisateur :
- Cinéma Le Pré Bourgès



20h30



Cinéma

Plus d'infos sur www.mauriac.fr



et la page Facebook @villedemauriac

#SDSL2024

INITIATION JUDO

5 - 14 ans



Le judo vous apprendra les différentes techniques de projection, la gestion de l'équilibre de son partenaire et de soi-même. Sans oublier l'apprentissage de la chute et le respect de l'adversaire.



Organisateur :
- Judo Club
Mauriacois



9h30 à 10h30, pour les 5-6 ans
14h30 à 16H00, pour les 7-14 ans



Dojo

BABY JUDO

3-4 ans



Découverte du judo au travers d'atelier de motricité. Les enfants apprendront à chuter et à respecter leur partenaire.



Organisateur :
- Judo Club Mauriacois



10h30 à 11h30



Dojo

INITIATION GOLF

Tous publics / à partir de 7 ans



Organisateur :
- Golf Val Saint-Jean



11h00 à 12h00



Golf Val Saint-Jean

Découverte et initiation au golf grâce à différents ateliers adaptés en fonction de l'âge. Matériel fourni.

► sur inscriptions au 04 71 68 23 59 ou golfvalsaintjean@gmail.com

INITIATION TIR

7-14 ans



Initiation au tir à la carabine et au pistolet à 10 mètres

Par groupe de 6 toutes les 45 min
(9h-9h45, 9h45-10h30, 10h30-11h15, 11h15-12h)

► **Inscription auprès de l'Office de Tourisme du Pays de Mauriac**



Organisateur :
- Club de tir



9h00 à 12h00



Stand de tir de Coste Mauve
Route d'Ally

EQUITATION

Tous publics



Organisateur :
- Les Écuries du Pont d'Auze



14h00 à 17h00



Plateforme de sable au dessus
de l'aire de jeux pour enfants
Val Saint-Jean

Initiation à l'équitation, balade et découverte du saut d'obstacle.

DANSE COUNTRY

A partir de 16 ans

Adultes

**OFFERT PAR
LA VILLE DE
MAURICAC**



La musique country est un mélange de musiques traditionnelles développé principalement dans le sud-est des États-Unis et dans les provinces maritimes du Canada, mais aussi en Europe comme en Irlande ou dans le nord des Pays-Bas. La country a évolué rapidement dans les années 1920 et reste très populaire aujourd'hui.



Organisateur :
- QD Country



18h00 à 19h00



Salle André Thivet

PILATES

A partir de 16 ans

Adultes



Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).



Organisateur :
- Centre Social



19h00 à 20h00



Gymnase

TOURNOI TENNIS

A partir de 15 ans

Adultes



Organisateur :
- Tennis Passing Shot Mauriac



A partir de 18h30



Tennis couvert

THÉÂTRE

Tous publics



Atelier de découverte de l'improvisation théâtrale.

Au travers de jeux collectifs, ludiques et progressifs, dans un cadre convivial et bienveillant, vous découvrirez ce qu'est un « entraînement » d'improvisation, car comme un sport, on s'y entraîne et on y joue.



Organisateur :
- YALFAP



20h00 à 22h00



Salle Thivet

JOURNÉE CANTAL TOUR SPORT

🕒 10h00 à 17h00

Thématique : **Cultures Urbaines**

📍 Complexe Jean Lavigne
Skate park - City stade

Cette année, dans le cadre de sa Semaine des Sports et des Loisirs, la Ville de Mauriac accueille une étape de l'édition printemps du CANTAL TOUR SPORT organisé par le Conseil Départemental du Cantal.

Parmi les activités gratuites proposées aux 6-18 ans sur cette journée :

- Skate
- BMX
- Street raquette
- Oxelo board
- Ski roues
- VTT et VTTAE
- Easyroller
- Vélo drift
- Hip Hop
- Création d'une fresque (projection de peinture)
- Basket...

mais aussi

- Handball
- Football
- Bumgypump (Marche à bâtons dynamiques)

**INSCRIPTION,
PROGRAMME ET
RENSEIGNEMENTS
SUR CANTAL.FR**



MARDI 16 AVRIL MAURIAC

BABY GYM

3-4 ans



Organisateur :
- Jeanne d'Arc Gym



9h30 à 10h30



Salle Jeanne d'Arc

Autour de petits ateliers de motricité, les enfants vont pouvoir découvrir le saut, la roulade, l'équilibre ... en toute sécurité.

INITIATION GYM

5-6 ans



Organisateur :
- Jeanne d'Arc Gym



10h30 à 11h30



Salle Jeanne d'Arc

KICKBOXING

6-12 ans

Tous publics à partir de 12 ans



Organisateur :
- Cantalou Fighting Club



17h00 à 18h00,
pour les 6-12 ans

20h00 à 21h00,
pour les + de 12 ans



Dojo

Découverte du kickboxing, sport de combat à percussion appartenant au groupe des boxes dites pieds poings.

CARDIO-BOXING

A partir de 14 ans

Adultes



Activité permettant le développement cardio-vasculaire et le renforcement, inspiré des arts martiaux mais en oubliant la finalité de combat. Pour se défouler tout en améliorant sa condition physique.



Organisateur :
- Cantalou Fighting Club



18h00 à 19h00



Dojo

CROSS-TRAINING

A partir de 14 ans

Adultes



Organisateur :
- Cantalou Fighting Club



19h00 à 20h00



Dojo

Activité courte et intense via des exercices variés de cardio et de renforcement musculaire

Plus d'infos sur www.mauriac.fr



et la page Facebook @villedemauriac

#SDSL2024

ATELIER TISSU

7-10 ans

OFFERT PAR
LA VILLE DE
MAURIAC

Réalisation d'un paysage en tissu sous verre.

Chacun choisit ses tissus et crée son paysage, mer, montagne, forêt ou paysage imaginaire sur un support 15x18 cm

Intervenant :
- Le jardin délirant

9h00 à 12h00



Salle Thivet

INITIATION RUGBY

10-14 ans



Sous forme d'ateliers : jeux aux pieds (pénalités), jeux de passes, parcours de vitesse, plaquages...



Stade Jean Lavigne

Organisateur :
- Racing Club Mauriacois

11h00 à 12h00

INITIATION GOLF

Tous publics / à partir de 7 ans

Organisateur :
- Golf Val Saint-Jean

11h00 à 12h00



Golf Val Saint-Jean

Découverte et initiation au golf grâce à différents ateliers adaptés en fonction de l'âge. Matériel fourni.

► sur inscriptions au 04 71 68 23 59 ou golfvalsaintjean@gmail.com

BABY TENNIS

4-6 ans



Plusieurs ateliers (motricité...) seront mis en place pour favoriser les premiers contacts balle/raquette.



Organisateur :
- Tennis Passing Shot Mauriac



14h00 à 15h00



Tennis couvert

INITIATIONS TENNIS

7-10 ans



Apprentissages des bases, techniques et petits matchs



Organisateur :
- Tennis Passing Shot Mauriac



15h00 à 16h00



Tennis couvert

TOURNOI TENNIS

11-15 ans



Organisateur :
- Tennis Passing Shot Mauriac



16h00 à 17h30



Tennis couvert

STAGE COMÉDIE MUSICALE 3 JOURS

8 - 13 ans



📍 École de Musique



Stage de 3 jours **Thème : Le Roi Lion**

Mercredi 17, jeudi 18 et vendredi 19

9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

► *sur inscriptions*

auprès de Gaëlle Donnadieu

06 30 65 53 32

ecoledemusique.duhautcantal@orange.fr



Organisateurs :

- K Danse

- Ecole de Musique du Haut Cantal

INITIATION DANSE

3-6 ans

7-14 ans



Apprentissage de chorégraphies zumba et de figures hip-hop



Intervenant :

- Line C'est Danse



10h00 à 11h00
pour les 3-6 ans

11h00 à 12h00
pour les 7- 14 ans



Dojo

OFFERT PAR
LA VILLE DE
MAURIAc

TOURNOI JEUX VIDEO

à partir de 12 ans



Amateurs de jeux vidéo, préparez-vous pour l'événement de l'année : un tournoi compétitif à ne pas manquer.

► *renseignements et inscriptions à la Médiathèque au 04 71 67 35 81*



Organisateur :

- Espace Multi-Média
du Pays de Mauriac



10h30 à 17h00



Médiathèque du
Pays de Mauriac

CINÉ-GÔÛTER

Dès 3 ans

OFFERT PAR
LA VILLE DE
MAURIAC



"Pas à pas"

Programme de 7 courts métrages : *Two Little Birds* : Fanaticos, *Gonflées*, *Dans la danse*, *Meta*, *Suis mes pas*, *Le Merle* et *Grand frère*.

C'est le jeu et le plaisir de bouger, de se transformer, en interaction les uns avec les autres qui sont célébrés dans ce programme. Grâce à la magie du cinéma d'animation, les jeunes spectateurs vont découvrir, au rythme de la musique, des représentations inattendues de corps en mouvement, qui se construisent ou se déconstruisent, coopèrent ou se disputent, s'envolent ou dansent...

► **Gratuit** - Goûter offert



Organisateur :
- Cinéma Le Pré Bourgès



16h30

Durée 35 min



Cinéma

CARDIO

A partir de 16 ans

Adultes



Sous forme d'ateliers avec différents supports matériels, bosu, échelles de rythme, haies, cerceaux, steps...



Organisateur :
- Centre Social



18h00 à 19h00



Gymnase

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

A partir de 16 ans

Adultes



Séance axée sur le renforcement musculaire mobilisant l'ensemble du corps, cuisses, abdos, fessiers, haut du corps... et cardio sous forme d'ateliers avec différents supports matériels, bosu, échelles de rythme, haies, cerceaux, steps...



Organisateur :
- Centre Social



19h00 à 20h00



Gymnase

TOURNOI BADMINTON

A partir de 14 ans

Adultes



Organisateur :
- Centre Social



20h00



Gymnase

LECTURES

0-6 ans



Lectures en lien avec les jeux Olympiques pour des enfants jusqu'à 6 ans

► sur inscriptions au Relais Petite Enfance au 06 38 14 30 71



Organisateur :
- Relais Petite Enfance



10h à 11h



Médiathèque
du Pays de Mauriac

ÉVEIL À LA DANSE

3-6 ans



Une initiation au mouvement destiné aux jeunes enfants pour favoriser la découverte de soi, mais aussi les interactions avec les autres et son environnement.



11h00 à 12h00



Dojo

OFFERT PAR
LA VILLE DE
MAURIAc



Intervenant :
- Lino Di Giorgio Jr

INITIATION GOLF

Tous publics / à partir de 7 ans



Organisateur :
- Golf Val Saint-Jean



11h00 à 12h00



Golf Val Saint-Jean

Découverte et initiation au golf grâce à différents ateliers adaptés en fonction de l'âge. Matériel fourni.

► sur inscriptions au 04 71 68 23 59 ou golfvalsaintjean@gmail.com

MULTI-SPORTS

7-16 ans

Tous publics



Intervenants :

- Idéasport
- Evos
- La Jeanne d'Arc



9h30 à 11h30
14h30 à 16h30



Gymnase

OFFERT PAR
LA VILLE DE
MAURIAC

Pour que la pratique d'aucune discipline olympique ne manque à votre palmarès,

venez tester :

- le **basket**,
- le **tir à l'arc**,
- l'**escrime**,
- le **hockey**,



Avec Idéasport



partez à la découverte des plus beaux spots de la planète en toute sécurité grâce aux **simulateurs de kayak et de surf** associés à une expérience de réalité virtuelle !

Avec Evos

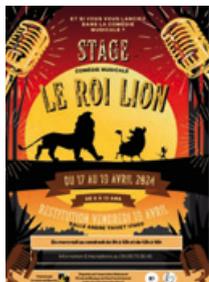
redécouvrez les sensations du jump sur le **trampoline**

Avec La Jeanne d'Arc



STAGE COMÉDIE MUSICALE 3 JOURS

8 - 13 ans



Stage de 3 jours **Thème : Le Roi Lion**

Mercredi 17, jeudi 18 et vendredi 19

9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

► **sur inscriptions**
auprès de **Gaëlle Donnadieu**
06 30 65 53 32
ecoledemusique.duhautcantal@orange.fr



École de Musique



Organisateurs :

- K Danse
- Ecole de Musique du Haut Cantal

INITIATION ATHLÉTISME

7-15 ans



Découverte des disciplines de l'athlétisme mobilisant la course à pied, du 50m aux pratiques d'endurance, sans oublier un atelier autour de la préparation physique spécifique à l'athlétisme.



Organisateur :

- Rando Trail Mauriac



17h30 à 19h00



Plateforme city-stade
(repli Gymnase)

DANSES URBAINES

à partir de 14 ans

Adultes

Découverte de la danse urbaine : ses différents styles, ses codes, ses précurseurs... et ses racines hip-hop.



OFFERT PAR
LA VILLE DE
MAURIAC



Intervenant :

- Lino Di Giorgio Jr



18h30 à 19h30



Dojo

TOURNOI VOLLEY 3 VS 3

A partir de 12 ans

Adultes



Venez découvrir ou redécouvrir le volley, en famille ou entre copains, lors d'un tournoi convivial.

Rafraîchissements sur place



Organisateur :

- Mauriac Volley



à partir de 19h30



Gymnase

BABY FOOT

3-6 ans



Organisateur :
- FCAM



10h00 à 11h00

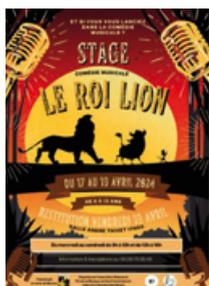


Stade (repli Gymnase)

Découverte du foot au travers de jeux de motricité avec ou sans ballon et jeux de précision.

STAGE COMÉDIE MUSICALE 3 JOURS

8 - 13 ans



Stage de 3 jours **Thème : Le Roi Lion**
Mercredi 17, jeudi 18 et vendredi 19
9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

► *sur inscriptions*
auprès de *Gaëlle Donnadieu*
06 30 65 53 32
ecoledemusique.duhautcantal@orange.fr



Salle Thivet



Organisateurs :
- K Danse
- Ecole de Musique du Haut Cantal

INITIATION PÊCHE AU LEURRE

10 - 18 ans



Venez apprendre les bases de la pêche au leurre en compagnie d'un guide diplômé, et peut-être, si vous avez de la chance, croiser un brochet, une perche ou une truite...

► *sur inscription à l'Office du Tourisme du Pays de Mauriac*
ou au 04 71 68 19 87, places limitées



Organisateur :
- AAPPMA



- 10h00 à 12h00
- 14h00 à 16h00



Val Saint-Jean

INITIATION PÉTANQUE

Tous publics / à partir de 7 ans



Atelier d'initiation suivi d'un temps de jeu en doublette ou tripllette en fonction du nombre de participants.

Venez avec votre matériel si vous en avez.



Organisateur :
- Pétanque Mauriacoise



10h00 à 12h00



Terrain de pétanque
Square Cassin

INITIATION GOLF

Tous publics / à partir de 7 ans



Organisateur :
- Golf Val Saint-Jean



11h00 à 12h00



Golf Val Saint-Jean

Découverte du matériel. Principes du jeu, initiation au putting, aux approches et aux longs coups. Matériel fourni.

► sur inscriptions au 04 71 68 23 59 ou golfvalsaintjean@gmail.com

INITIATION FOOT

7-11 ans



Organisateur :
- FCAM



14h00 à 15h15



Stade (repli Halle des Sports)

TOURNOI DE FOOT

12 - 18 ans



Organisateur :
- FCAM



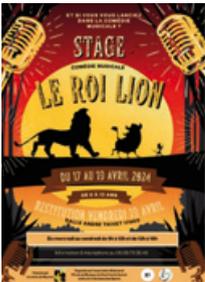
15h30 à 17h00



Stade (repli Halle des Sports)

RESTITUTION STAGE COMÉDIE MUSICALE

Tous publics



Restitution du travail effectué par les participants au stage comédie musicale proposé durant 3 jours.



Organisateurs :
- K Danse
- Ecole de Musique du Haut Cantal



17h00



Salle Thivet

INITIATION YOGA

Tous publics / à partir de 10 ans



Le Hatha est une pratique axée sur le corps physique qui utilise des outils tels que les asanas (les postures), le pranayama (le contrôle du souffle), ou la méditation (dyhana), pour préparer le corps et l'esprit au but ultime de chaque voie yoguïque : l'éveil spirituel.



Organisateur :
- Instant Yoga



18h00 à 19h00



Dojo

INITIATION YOGA

A partir de 15 ans

Adultes



Une séance de découverte du Yoga, douce et accessible à toutes et tous !



Organisateur :
- Shan Zhong



10h00 à 11h00



Dojo

BABY RUGBY

3-6 ans



Parcours de motricité et d'éveil ludique, jeux avec ballon pour apprendre à jouer avec les autres sans contacts.



Organisateur :
- Racing Club Mauriacois



10h30 à 12h00



Stade
(repli Gymnase)

INITIATION FOOT FÉMININ

à partir de 6 ans



Organisateur :
- FCAM
avec la participation
du District de football du Cantal



10h30 à 12h00



Stade

SWIM RUN

à partir de 14 ans

Adultes



Sport combinant parcours de natation et course à pied et consiste en plusieurs alternances entre les deux disciplines

► **Inscription à l'accueil du Centre Aquatique ou au 04 71 40 58 90**

🕒 10h00 à 12h00



Organisateur :
- Centre Aquatique
du Pays de Mauriac



Centre Aquatique du Pays de Mauriac

RANDOÑÉE CYCLO

Tous publics

2 boucles (1h et 2h) aux alentours de Mauriac. Parcours adaptés en fonction de l'âge et du niveau des pratiquants.



Organisateur :
- Amicale Cyclo



Départ à 14h00



RDV parking salle André Thivet

- **Les enfants doivent être accompagnés par un adulte.**
- **Prévoir son vélo, casque obligatoire.**

ACTIVITÉS AQUA-RÉCRÉATIVES

Tous publics



Parcours récréatif, jeux aquatiques...
Entrée gratuite



Organisateur :
- MauriacAqua Splash



15h00 à 17h30



Centre Aquatique du
Pays de Mauriac

TOURNOI WATERPOLO

à partir de 14 ans

Adultes



Organisateur :
- Centre Aquatique
du Pays de Mauriac



15h00 à 17h30



Centre Aquatique du
Pays de Mauriac

CONFÉRENCE "SPORTS EXTRÊMES"

Tous publics

OFFERT PAR
LA VILLE DE
MAURIAC



Conférence **SPORTS EXTRÊMES**
par **Antoine CAYROL**

Guide de Haute Montagne depuis 1990, il a découvert une passion pour la montagne et l'escalade dès l'âge de 11 ans en lisant "Premier de cordée".

La passion de la grimpe et du ski l'habite depuis plus de trente ans, c'est pour cela qu'il a choisi d'en faire son métier, tout d'abord en tant que grimpeur professionnel puis comme guide et moniteur de Ski.

Antoine Cayrol a réalisé plus de mille ascensions très difficiles sur les sept continents, dont une cinquantaine de Premières. Il fait partie du cercle très fermé des dix hommes à avoir atteint les trois Pôles de la Terre (Everest, Pôle Nord, Pôle Sud).



Organisateur :
- Ville de Mauriac

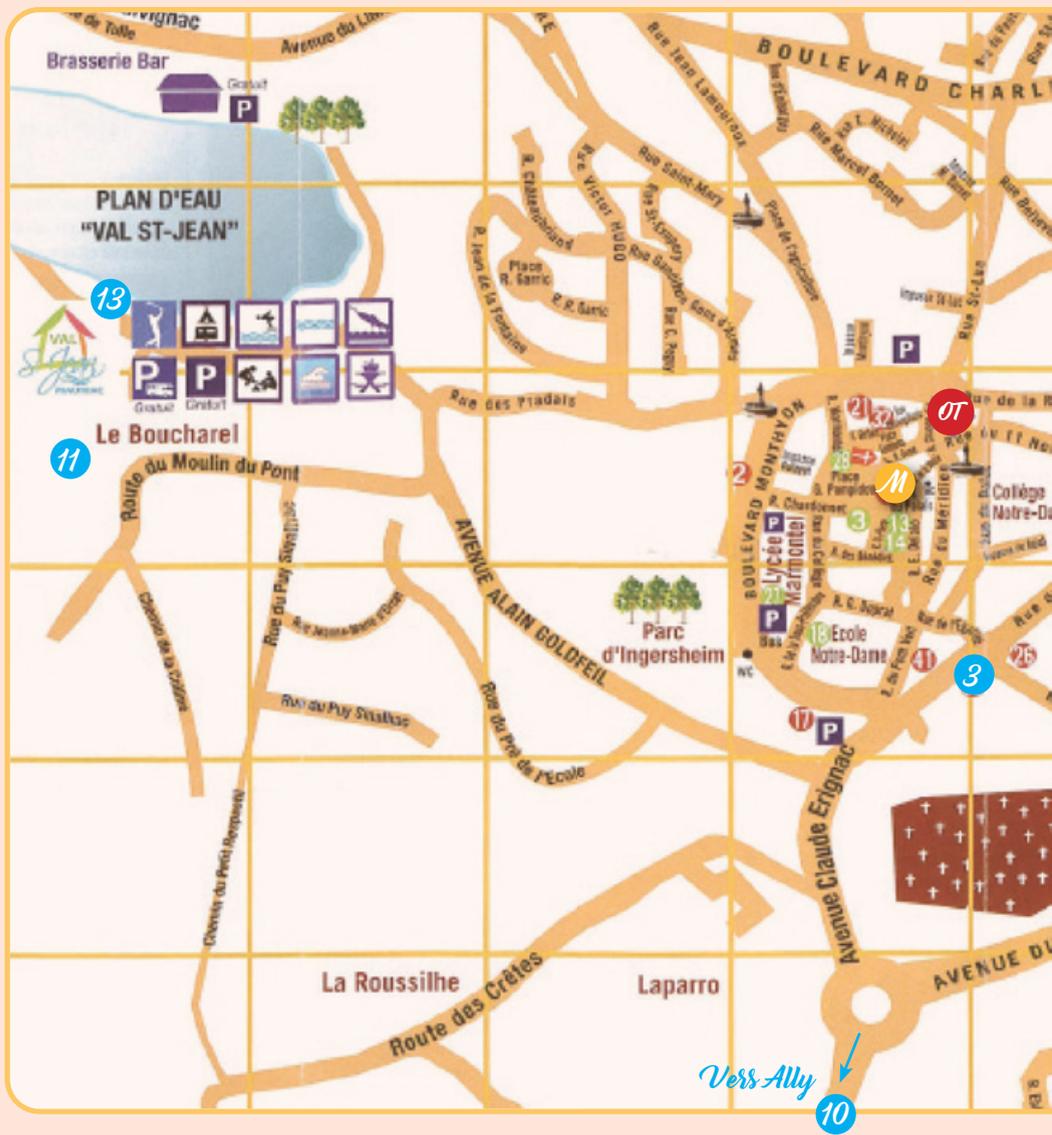


à 17h45



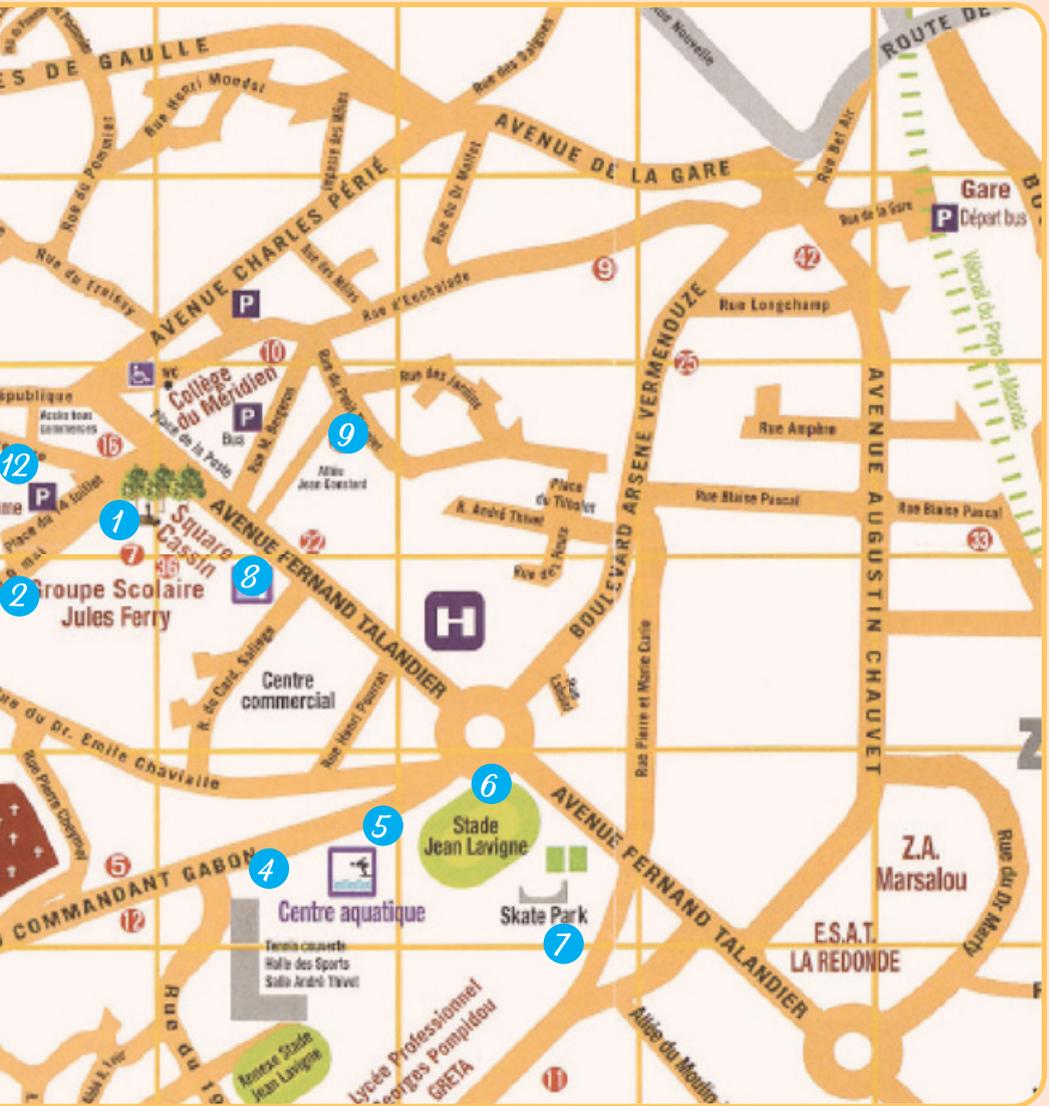
Cinéma





- | | |
|--|---|
| <p>1 Gymnase
Cinéma
Ecole de Musique</p> <p>2 ALSH</p> <p>3 Dojo</p> | <p>4 Salle André Thivet - Halle des Sports - Tennis couverts</p> <p>5 Centre Aquatique du Pays de Mauriac</p> <p>6 Stade Jean Lavigne - Salle du stade</p> <p>7 City-stade - Plateforme d'athlétisme - Skate Parc</p> |
|--|---|

LIEUX DES ANIMATIONS



8 Square Cassin - Terrain pétanque

9 Salle Jeanne d'Arc

10 Stand de tir de Coste Mauve

11 Golf Val Saint-Jean

12 Médiathèque du Pays de Mauriac

13 Parking piscine Val Saint-Jean

M Mairie

OT Office de Tourisme
du Pays de Mauriac

cantal
auvergne

ÉDITION
PRINTEMPS

cantal Tour Sport

ACTIVITÉS
GRATUITES
à découvrir
pour les 6-18 ans

MARDI 16 AVRIL MAURIAC
JEUDI 18 AVRIL JUSSAC

INSCRIPTION EN
LIGNE POSSIBLE

Chaque jour à vos côtés

cantal
MON DÉPARTEMENT

20
TERRE
DE JEUX
24



INSCRIPTION,
PROGRAMME ET
RENSEIGNEMENTS
SUR CANTAL.FR

