

**SAISON**  
**2021 -2022**



**Complexe des Ramières**

**546, chemin des Ramières 84700 SORGUES**

**04.32.44.30.92**



**Des activités sportives, artistiques, culturelles et éducatives  
pour toutes et tous.**

Vous trouverez dans ce livret les différentes activités proposées par tranche d'âge, leurs contenus ainsi que le lieu de pratique.

Notre équipe reste à votre écoute pour toutes demandes d'informations complémentaires.

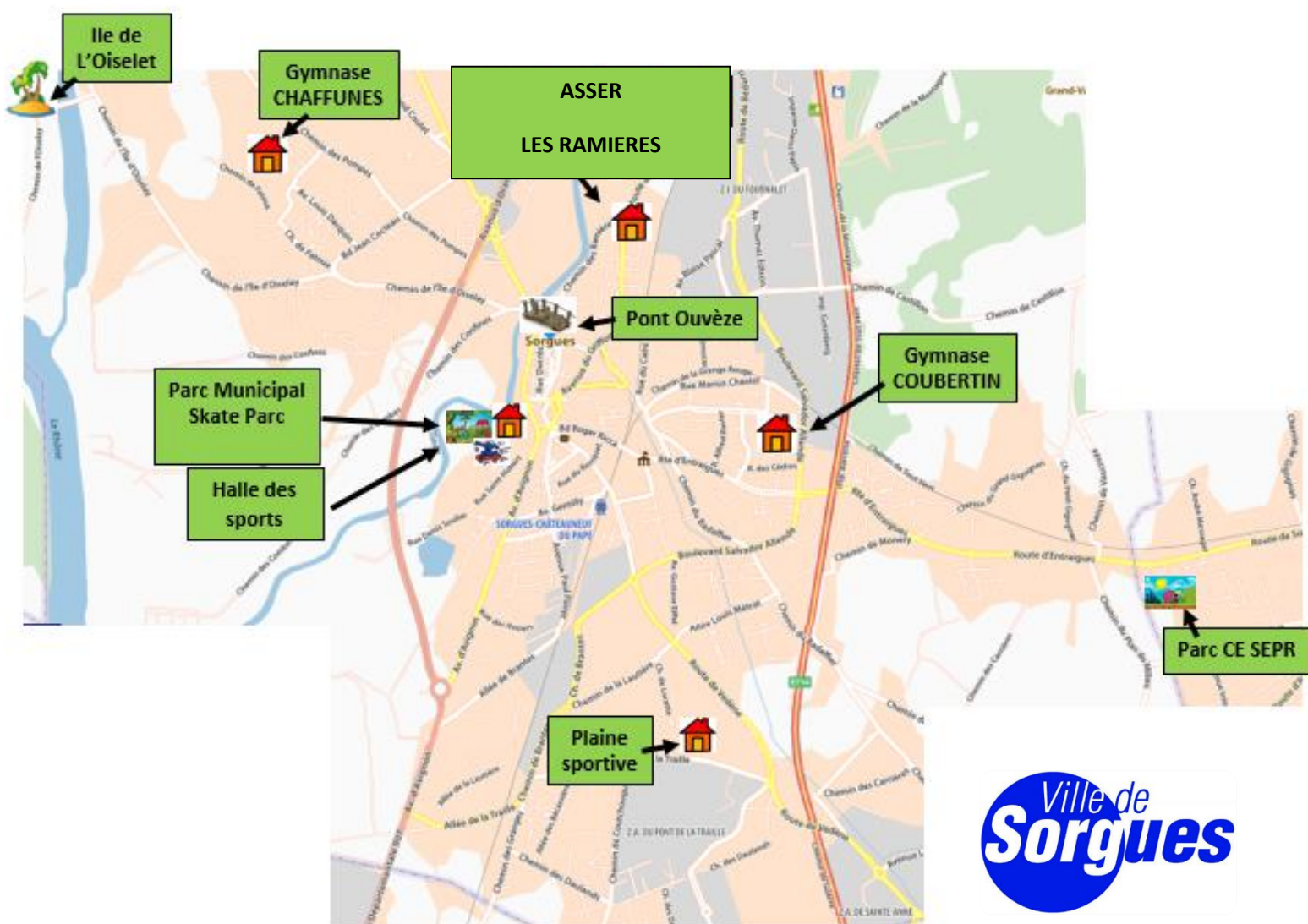
**Horaires d'accueil secrétariat :**

**Du Lundi au Vendredi**

**De 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30**

[asser84.secretariat@gmail.com](mailto:asser84.secretariat@gmail.com)

**04.32.44.30.92.**



- **01 septembre : Reprise des activités**
- **4 septembre : Forum des Associations de Sorgues**
- **15 décembre : fête de Noël**
- **juin 2022 : fête de fin de saison**



## **L'Association Sorguaise Sportive Educative et Récréative.**

L'approche sportive, les contenus d'activités, les valeurs de l'omnisports, de l'éducation populaire, de la vie associative et du bénévolat sont au cœur du projet associatif de l'ASSER dont l'objet principal est le suivant :

**« Permettre à toutes et tous un accès à la vie associative et une pratique des activités physiques, sportives, artistiques, éducatives et culturelles de loisirs pour développer sa santé, son éducation et son bien-être »**

*Les activités de l'ASSER n'ont pas pour seul but d'être un simple divertissement de la population, ni la seule recherche de performances et de résultats pour les meilleurs et les plus motivés.*

*Elles visent à accompagner le développement intégral des individus dans leur vie physique, psychologique et sociale.*

Toutes nos activités sont organisées pour :

- *Favoriser la réussite et la progression de chacun, quelles que soient ses habiletés et ses motivations. Elles doivent encourager une pratique continue toute la vie en prenant en compte l'évolution des besoins.*
- *Favoriser la coopération, l'échange d'expérience entre pratiquants, et développer la solidarité et l'ouverture à tous.*
- *Favoriser l'accessibilité pour tous à la pratique, en cherchant à mutualiser les moyens et à moindre coût.*
- *Faciliter en encourageant l'élaboration des modalités d'organisation et règlement par tous les acteurs (pratiquants, animateurs, dirigeants ...) à tous les niveaux et dans la transparence.*

### **C'est bien de JEU dont il s'agit !**

A l'ASSER on ne cessera pas de défendre et promouvoir le droit de jouer, surtout dans une société qui tend à tout rentabiliser y compris le temps de l'enfance et de la pratique sportive.

### **C'est bien de SPORT dont il s'agit !**

Les disciplines sportives, dans leurs formes officielles, exigent souvent des capacités physiques, affectives et relationnelles hors de portée d'un grand nombre de personnes.

Pour nous, ce sont les techniques sportives qui doivent s'adapter aux pratiquants et non le contraire !

Pour nous, adapter ne veut pas dire édulcorer, affadir ou détourner.

L'imagination pédagogique de l'équipe d'animation est à l'œuvre !

### **C'est bien d'EDUCATION dont il s'agit !**

Vivre les activités physiques et sportives comme des aventures humaines qui procurent des plaisirs partagés, nourrissent la confiance en soi et envers autrui, stimulent l'estime de soi, déverrouillent les blocages et les inhibitions, libèrent les émotions, le langage et la communication.

Proposer aux animateurs et aux pratiquants de décider des formes et des règles de leurs pratiques pour s'approprier individuellement et collectivement le patrimoine sportif.

Une telle approche situe clairement et concrètement l'ASSER dans le sport populaire.



- Des pratiques où l'enfant « est acteur » de son activité ;
- Des pratiques où les parents vivent avec leurs enfants des instants privilégiés ;
- Des pratiques où les parents deviennent animateurs de l'activité de leur enfant ;
- Des pratiques où les fratries peuvent être ensemble.

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BABY'S</b><br><b>6 mois - 3 ans</b><br>Espaces parents / enfants : motricité et activités d'éveil                                                         |                                                  | <b>P'TITS LUTINS</b><br><b>6 mois – 6 ans</b><br>Espaces aménagés<br>Développement psychomotricité                                                                     |
| <br><b>LUNDI MARDI JEUDI VENDREDI</b><br><b>9h - 11h</b><br><b>RAMIERES</b> |                                                                                                                                    | <br><b>MERCREDI 16h30 / 18h00</b><br><b>SAMEDI 10h00 / 11h30</b><br><b>RAMIERES</b> |
| <b>ESCALADE</b><br><b>6 ans et +</b>                                                                                                                         | <b>DANSE EN FAMILLE</b><br><b>À partir de 4 ans</b>                                                                                | <b>RANDO FAMILLE et PATRIMOINE</b><br><b>Enfants pouvant marcher environ 10 km.</b>                                                                                    |
| <br><b>MARDI 18h30 / 19h30 ou 19h30 / 21h</b><br><b>PLAINE SPORTIVE</b>     | <br><b>MARDI 18h15 / 19h15</b><br><b>RAMIERES</b> | <br><b>1 DIMANCHE PAR MOIS</b><br><b>LIEUX SELON PLANNING</b>                       |

### PRATIQUER EN MEME TEMPS

- Des activités qui s'organisent en même temps pour permettre aux parents et enfants de pratiquer leur activité respective
- Des activités qui tiennent compte de l'organisation familiale.

| ACTIVITES ENFANTS                                 | ACTIVITES ADULTES | JOURS    | HORAIRES    | LIEUX    |
|---------------------------------------------------|-------------------|----------|-------------|----------|
| MULTISPORT 8/12 ANS                               | MULTIFITNESS      | MERCREDI | 10h / 12h   | RAMIERES |
| LES P'TITS LUTINS 2/6 ANS<br>MULTISPORTS 7/12 ANS | ENERGYM TRIATHLON | SAMEDI   | 10h / 11h30 | RAMIERES |



- Initiation aux activités physiques, artistiques et culturelles par le jeu.
- Apprendre et appliquer les règles du jeu.
- Découvrir la notion d'effort.
- Vivre des expériences d'organisation collective et de vie associative.

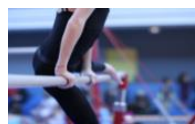
|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>P'TITS LUTINS</b><br>Espaces aménagés<br>développement psychomotricité                                                                                              | <b>P'TITS BAMBIS</b><br>Cycles de jeux de ballons, de courses, de sauts, de gym...                                                                               | <b>P'TITS DANSE</b><br>Initiation Modern'jazz                                                                                                                                           |
| <br><b>MERCREDI 16h30 / 18h00</b><br><b>SAMEDI 10h00 / 11h30</b><br><b>RAMIERES</b> | <br><b>MERCREDI 9h / 9h45</b><br><b>VENDREDI 17h/17h45</b><br><b>RAMIERES</b> | <br><b>MERCREDI</b><br><b>3 ans 10h00 / 10h45</b><br><b>4 ans 10h45 / 11h30</b><br><b>RAMIERES</b> |



- Des initiations aux pratiques d'activités physiques, artistiques et culturelles par le jeu ;
- Découvrir la notion d'effort ;
- Apprendre et appliquer les règles de jeux ;
- Vivre des expériences de collectivité.

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NATURE KID'S</b><br>Activités de PLEINE NATURE<br>Course Orientation, tir à l'arc, rando, vélo...                                                                                        | <b>CIRQUE KIDS</b><br>Initiation au jonglage, boules, Rola bola, slackline et arts du spectacle                                                                   | <b>GYM KID'S</b><br>Initiation aux activités de gym : Poutre, barres, saut, sol, trampoline                                                                                  |
|  <p>MERCREDI 9h / 10h<br/> <b>RAMIERES</b><br/>           EXTERIEUR SELON PLANNING</p>                     |  <p>MERCREDI 14h / 15h<br/> <b>RAMIERES</b></p>                                  |  <p>JEUDI 17h00 / 18h00<br/> <b>RAMIERES</b></p>                                          |
| <b>DANSE MODERN 'JAZZ</b><br>Initiation Modern'jazz, préparation chorégraphies et représentations                                                                                           | <b>MULTI BOXE KID'S</b><br>Cycle de jeux autour d'activités de boxe, lutte, arts martiaux                                                                         | <b>HIP HOP KID'S</b><br>Initiation à la danse HIP HOP préparation chorégraphies et représentations                                                                           |
|  <p>MERCREDI 9h00 / 10h00<br/> <b>RAMIERES</b></p>                                                       |  <p>LUNDI 17h / 18h<br/>           MERCREDI 16h / 17h<br/> <b>RAMIERES</b></p> |  <p>MERCREDI 15h / 16h<br/> <b>RAMIERES</b></p>                                         |
| <b>2 MAINS KIDS</b><br>Activités de bricolage, cuisine, jardinage, couture pour construire demain ...                                                                                       | <b>MULTI KID'S</b><br>Activités multisports et jeux collectifs par cycles                                                                                         | <b>P'TITS LUTINS</b><br>Espaces aménagés développement psychomotricité                                                                                                       |
|  <p>A partir de 6 ans</p> <p>VENDREDI<br/>           17h / 18h ou 18h15 / 19h15<br/> <b>RAMIERES</b></p> |  <p>MERCREDI 10h00 / 11h00<br/> <b>RAMIERES</b></p>                            |  <p>MERCREDI 16h30 / 18h00<br/>           SAMEDI 10h00 / 11h30<br/> <b>RAMIERES</b></p> |

- Progresser en jouant dans la pratique d'activités sportives, artistiques et culturelles.
- Apprendre et appliquer les règles du jeu.
- Développer le dépassement de soi dans l'effort.

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FITNESS JUNIORS</b><br>Cours collectifs, pratiques de fitness diversifiées et adaptées                                                                                                                                              | <b>ACCRO CIRQUE JUNIORS</b><br>Pratique d'échasses, déambulation                                                                                                                                            | <b>BOXE JUNIORS</b><br>Boxe éducative ludique                                                                                                                                                       |
|  <p><b>LUNDI</b><br/>17h15 / 18h00<br/><b>RAMIERES</b></p>                                                                                             |  <p><b>MARDI</b><br/>17h15 / 18h15<br/><b>RAMIERES</b></p>                                                                 |  <p><b>LUNDI</b> 18h / 19h<br/><b>MERCREDI</b> 17h / 18h<br/><b>RAMIERES</b></p>                                 |
| <b>DANSE MODERN 'JAZZ</b><br>Préparation de chorégraphies et représentations                                                                                                                                                           | <b>CIRQUE JUNIORS</b><br>Pratique du jonglage boules, Rola bola, slackline et art du spectacle                                                                                                              | <b>HIP HOP JUNIORS</b><br>Préparation de chorégraphies et représentations                                                                                                                           |
|  <p><b>MARDI</b><br/>17h15 / 18h15<br/><b>RAMIERES</b></p>                                                                                             |  <p><b>MERCREDI</b><br/>15h15 / 16h15<br/><b>RAMIERES</b></p>                                                              |  <p><b>MERCREDI</b><br/>14h / 15h<br/><b>RAMIERES</b></p>                                                        |
| <b>TIR A L'ARC JUNIORS</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>MULTI JUNIORS</b><br>Activités multisports et jeux collectifs par cycles                                                                                                                                 | <b>SKATE / TROTT Juniors</b><br>Skate parc, parcours urbain                                                                                                                                         |
|  <p><b>MERCREDI</b><br/>15h15 / 16h15<br/><b>RAMIERES</b></p>                                                                                        |  <p><b>MERCREDI</b> 11h / 12h<br/><b>SAMEDI</b> 10h / 11h30<br/><b>RAMIERES</b></p>                                       |  <p><b>MERCREDI</b><br/><b>Initiation</b> 16h / 17h<br/><b>Warriors</b> 17h / 18h<br/><b>PARC MUNICIPAL</b></p> |
| <b>TRIATHLON JUNIORS</b><br>Tir à l'arc, cyclisme et course                                                                                                                                                                            | <b>PARKOUR JUNIORS</b><br>Art du déplacement acrobatique                                                                                                                                                    | <b>GYM JUNIORS</b><br>Activités gymniques<br>Poutre, barres, saut, sol, trampo                                                                                                                      |
|  <p><b>MERCREDI</b><br/>10h15 / 11h45<br/><b>SELON PLANNING</b></p>                                                                                 |  <p><b>MERCREDI</b><br/>16h30 / 17h30<br/><b>RAMIERES</b></p>                                                            |  <p><b>JEUDI</b><br/>18h / 19h<br/><b>RAMIERES</b></p>                                                         |
| <b>FOOT DE RUE</b><br>Free-style, dribble, tennis soccer                                                                                                                                                                               | <b>« SUIS TON INSPI »</b><br>Atelier écriture sur thème musical, enregistrement audio et vidéo, collaboration, écoute, créativité                                                                           | <b>ZUMBA JUNIORS</b><br>Equilibre et flexibilité, coordination sur chorégraphie rythmée                                                                                                             |
|  <p><b>JEUDI</b><br/>17h15 / 18h30<br/><b>RAMIERES</b></p>                                                                                          |  <p><b>A partir de 10 ans</b><br/><b>JEUDI</b><br/>18h30 / 20h<br/><b>RAMIERES</b></p>                                   |  <p><b>VENDREDI</b><br/>17h15 / 18h<br/><b>RAMIERES</b></p>                                                    |
| <b>ESCALADE</b><br>Initiation à la pratique<br>Recherche d'autonomie                                                                                                                                                                   | <b>PADDLE ET SPORTS EXTERIEURS</b><br>Activités de sports de pleine nature                                                                                                                                  | <b>2 MAINS JUNIORS</b><br>Activités de créations, bricolage, cuisine, jardinage, couture                                                                                                            |
|  <p><b>INITIATION :</b><br/><b>LUNDI</b> 17h / 18h<br/>18h / 19h<br/><b>PERF :</b><br/><b>VENDREDI</b> 18h15 / 19h15<br/><b>PLAINE SPORTIVE</b></p> |  <p><b>A partir de 11ans</b><br/><b>MERCREDI</b> 13h45 / 15h<br/><b>SAMEDI</b> 14h / 15h30<br/><b>SELON PLANNING</b></p> |  <p><b>VENDREDI</b><br/>17h / 18h<br/>Ou 18h15 / 19h15<br/><b>RAMIERES</b></p>                                 |

- Découverte, initiation et perfectionnement aux activités sportives et artistiques.
- Se dépasser dans l'effort pour progresser dans sa technique individuelle.
- Participer à la construction du projet collectif et l'organisation de vie associative du groupe.
- Apprendre et appliquer les règles du jeu

|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FITNESS ADOS</b><br>Cours collectifs, pratiques de fitness diversifiées et adaptées<br><br><b>LUNDI</b><br>17h15 / 18h00<br><b>RAMIERES</b>                        | <b>PARKOUR ADOS</b><br>Art du déplacement acrobatique sur obstacles<br><br><b>MARDI</b><br>18h15 / 19h15<br><b>RAMIERES</b>                                                                              | <b>BOXE ADOS</b><br>Boxe éducative ludique<br><br><b>MARDI</b><br>18h30 / 19h30<br><b>JEUDI</b><br>18h30 / 19h30<br><b>RAMIERES</b>                                |
| <b>DANSE MODERN 'JAZZ</b><br>Préparation de chorégraphies et représentations<br><br><b>MARDI</b><br>19h15 / 20h45<br><b>RAMIERES</b>                                  | <b>GYM ADOS</b><br>Activités gymniques<br>Poutre, barres, saut, sol, trampo<br><br><b>MARDI</b><br>18h15 / 19h15<br><b>RAMIERES</b>                                                                      | <b>RAGGAETON ADOS</b><br>Préparation de chorégraphies sur des musiques latines / Caraïbes/reggae /Dancehall<br><br><b>MERCREDI</b><br>16h / 17h<br><b>RAMIERES</b> |
| <b>PADDLE ET SPORTS EXTERIEURS</b><br>Activités de sports de pleine nature<br><br><b>MERCREDI</b> 13h45 / 15h<br><b>SAMEDI</b> 14h / 15h30<br><b>SELON PLANNING</b> | <b>ESCALADE</b><br>Recherche d'autonomie, difficultés de parois<br><br><b>MERCREDI</b> 18h / 19h30<br><b>VENDREDI</b> 19h30 / 21h<br><b>PLAINE SPORTIVE</b>                                            | <b>Nouveau</b> <b>SKATE / TROTT</b><br>Skate parc, parcours urbain<br><br><b>MERCREDI</b><br>17h / 18h<br><b>PARC MUNICIPAL</b>                                  |
| <b>FOOT DE RUE</b><br>Free-style, dribble, tennis soccer<br><br><b>JEUDI</b><br>17h15 / 18h30<br><b>RAMIERES</b>                                                    | <b>Nouveau</b> <b>« SUIS TON INSPI »</b><br>Atelier écriture sur thème musical, enregistrement audio et vidéo, collaboration, écoute, créativité<br><br><b>JEUDI</b><br>18h30 / 20h<br><b>RAMIERES</b> | <b>ZUMBA ADOS</b><br>Equilibre et flexibilité, coordination sur chorégraphie rythmée<br><br><b>VENDREDI</b><br>17h15 / 18h<br><b>RAMIERES</b>                    |

- Pour pratiquer une activité, de l'initiation jusqu'à la réalisation de ses meilleures performances ;
- Pour découvrir tous les sports de loisirs et en pratiquer plusieurs, tout au long de la saison ;
- Pour se détendre et se faire plaisir, mais aussi entretenir son capital santé,
- Pour rencontrer, vivre, échanger et construire avec les autres

|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FUTSAL</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>BADMINTON</b><br>Tous niveaux /confirmés                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                   | <b>TRIATHLON</b><br>VTT/route, course à pieds, nage en eaux vives                                                                                                                                                                                       |
| <br><br><b>LUNDI</b><br>18h30 / 20h<br><br>GYMNASSE DE COUBERTIN                                                                                                   | <br><br><b>Tous niveaux :</b><br><b>MARDI</b> 19h30 /21h<br>COUBERTIN<br><br><b>Confirmés :</b><br><b>MARDI</b> 19h / 20h30<br><b>JEUDI</b> 19h / 20h30<br>HALLE DES SPORTS      |                                                                                                                                                                   | <br><br><b>JEUDI</b> 19h30 / 21h<br><b>Prépa, course.</b><br>PARC MUNICIPAL<br><br><b>SAMEDI</b> 9h30 / 11h30<br><b>VTT/route, nage.</b><br>EXTERIEUR SELON PLANNING |
| <b>STAND UP PADDLE</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>ESCALADE</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>BOXE</b>                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <br><br><b>MERCREDI</b> 18h30 / 20h00<br><b>SAMEDI</b> 9h / 11h30<br><br>EXTERIEUR SELON PLANNING                                                                 | <br><br><b>LUNDI</b> 19h / 21h<br><b>MERCREDI</b> 19h30 / 21h<br><b>JEUDI</b> 18h / 21h<br><br>PLAINE SPORTIVE                                                                  |                                                                                                                                                                   | <br><br><b>MARDI</b> 19h30 / 21h<br><b>JEUDI</b> 19h30 / 21h<br><br>RAMIERES                                                                                        |
| <b>RANDO</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>MARCHE BATONS</b><br>Techniques de marche nordique selon niveau                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                   | <b>MULTIACTIVITES</b><br>Sports collectifs                                                                                                                                                                                                              |
| <br><br><b>DIMANCHE JOURNEE</b><br>Plusieurs dénivelés<br><br>EXTERIEUR SELON PLANNING                                                                           | <br><br><b>Confirmés :</b><br><b>MERCREDI</b> 18h / 19h30<br><b>VENDREDI</b> 17h / 18h30<br><br><b>Tous niveaux :</b><br><b>SAMEDI</b> 9h /11h<br><br>EXTERIEUR SELON PLANNING |                                                                                                                                                                   | <br><br><b>MERCREDI</b><br>18h30 / 20h<br><br>GYMNASSE DE CHAFFUNES                                                                                                |
| <b>Nouveau</b><br><b>TIR A L'ARC</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>DANSE</b><br><b>MODERN'JAZZ</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>DANSE EN</b><br><b>LIGNE/DANSE DE</b><br><b>SALON</b>                                                                                                          | <b>Nouveau</b><br><b>STREET WORK OUT</b><br>Mêle la gymnastique, la musculation ainsi que le parkour.                                                                                                                                                   |
| <br><br><b>Loisirs/ Initiation</b><br><b>SAMEDI</b><br>16h / 17h30<br>RAMIERES<br><br><b>Confirmés</b><br><b>MERCREDI SAMEDI</b><br>14h / 16h<br>ILE DE L'OISELAY | <br><br><b>MARDI</b><br>19h15 / 20h45<br><br>RAMIERES                                                                                                                          | <br><br><b>LUNDI</b><br>18h30 / 19h30<br>19h30 / 20h30<br><br>PARC DU CE SEPR | <br><br><b>SAMEDI</b><br>10h /12h<br><br>EXTERIEUR SELON PLANNING                                                                                                  |

- Pour travailler tout son corps, son endurance et son cardio ;
- Pour se muscler, s'assouplir et s'entretenir ;
- Pour favoriser son bien-être et sa forme globale ;
- Pour se détendre et se faire plaisir, mais aussi entretenir son capital santé.

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ZUMBA</b><br>Equilibre général, rythme et coordination.                                                                                                                   | <b>RAGGAETON</b><br>Rythme et coordination                                                                                                                                 | <b>GYM DOUCE</b><br>Etirements, contractions musculaires, méthodes de respiration et automassages.                                                          | <b>CARDIO STEP</b><br>Cours collectif cardio, renfo                                                                                                                          |
|  <p>MERCREDI 19h30 / 20h30<br/>HALLE DES SPORTS<br/>VENDREDI 18h15 / 19h15<br/>RAMIERES</p> |  <p>MERCREDI 20h30 / 21h30<br/>HALLE DES SPORTS</p>                                       |  <p>MARDI 9h30 / 11h<br/>VENDREDI 9h30 / 11h<br/>RAMIERES</p>             |  <p>MARDI 19h15 / 20h15<br/>RAMIERES</p>                                                  |
| <b>CARDIO MIX</b><br>Cours cardio collectif de 1h30. step – body barres- renfo - boxing                                                                                      | <b>ENERGYM</b><br>Renforcement cardio vasculaire et musculaire, étirements et assouplissements                                                                             | <b>STRETCHING</b><br>Déliaer les articulations et étirer les différents muscles du corps. Retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.                  | <b>PILATES</b><br>Equilibre et maintien , respiration et postures                                                                                                            |
|  <p>LUNDI 9h30 / 11H<br/>LUNDI 19h / 20h30<br/>MERCREDI 19h / 20h30<br/>RAMIERES</p>       |  <p>LUNDI 18h30/ 20h<br/>CHAFFUNES<br/>SAMEDI 10h / 11h30<br/>RAMIERES</p>               |  <p>LUNDI 18h / 19h<br/>RAMIERES</p>                                     |  <p>MERCREDI 18h / 19h ou 19h30 / 20h30<br/>JEUDI 9h / 10h ou 10h / 11h<br/>RAMIERES</p> |
| <b>GYM BALLON</b><br>Positions statiques et dynamiques, musculature abdominale, proprioception et équilibre.                                                                 | <b>MULTIFITNESS</b><br>Cours cardio collectif de 1h. step – body barres- renfo - étirements                                                                                | <b>TAI CHI</b><br>Gymnastique énergétique globale, développement de la souplesse et de l'éveil intérieur                                                    |                                                                                                                                                                              |
|  <p>MARDI 12h / 13h<br/>VENDREDI 12h / 13h<br/>VENDREDI 19h / 20h<br/>RAMIERES</p>        |  <p>LUNDI 12h15 / 13h15<br/>MERCREDI 11h30 / 12h30<br/>JEUDI 12h / 13h<br/>RAMIERES</p> |  <p>LUNDI 18h30 / 19h30<br/>RAMIERES</p>                               |                                                                                                                                                                              |
| <b>CROSS TRAINING</b><br>Conditionnement du corps : musculation, mouvements, cardio                                                                                          | <b>L.I.A</b><br>Améliorer sa capacité cardio-vasculaire, tonifier en douceur , brûler des calories                                                                         | <b>QI GONG</b><br>Respiration, connaissance de soi, mouvements et concentration.                                                                            |                                                                                                                                                                              |
|  <p>MARDI 20h15 / 21h15<br/>RAMIERES</p>                                                  |  <p>JEUDI 19h / 20h30<br/>RAMIERES</p>                                                  |  <p>MERCREDI 17h30 / 18h30<br/>MERCREDI 18h30 / 19h30<br/>RAMIERES</p> |                                                                                                                                                                              |

- Les activités telles que celles que nous proposons sont particulièrement recommandées pour les seniors dans le cadre d'une retraite sportive
- Que cela soit pour se mettre ou se remettre au sport passé un certain âge ou pour répondre aux besoins de santé, de bien-être physique, de relations sociales et conviviales.

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>GYM BALLON</b><br/>Positions statiques et dynamiques sollicitant la musculature abdominale, la proprioception et l'équilibre.</p>                                       | <p><b>Nouveau</b><br/><b>STRETCHING</b><br/>Déliaison des articulations et étirement des différents muscles du corps. Retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.</p>              | <p><b>GYM DOUCE</b><br/>Étirements, contractions musculaires, visualisation, méthodes de respiration et automassages</p>                                   |
| <p></p> <p>MARDI 12h / 13h<br/>VENDREDI 12h / 13h<br/>VENDREDI 19h / 20h</p> <p>RAMIERES</p> | <p></p> <p>LUNDI<br/>18h / 19h</p> <p>RAMIERES</p>                                                     | <p></p> <p>MARDI 9h30 / 11h<br/>VENDREDI 9h30 / 11h</p> <p>RAMIERES</p> |
| <p><b>Nouveau</b><br/><b>MULTI SENIORS</b><br/>Walking foot, tir à l'arc, pétanque</p>                                                                                        | <p><b>QI GONG</b><br/>Respiration fondée sur la connaissance de soi, mouvements et concentration</p>                                                                                    | <p><b>Nouveau</b><br/><b>TAI CHI</b><br/>Gymnastique énergétique globale, développement de la souplesse et de l'éveil intérieur</p>                        |
| <p></p> <p>MARDI<br/>9h30 / 11h</p> <p>PARC MUNICIPAL</p>                                  | <p></p> <p>MERCREDI 17h30 / 18h30<br/>MERCREDI 18h30 / 19h30</p> <p>RAMIERES</p>                     | <p></p> <p>LUNDI<br/>18h30 / 19h30</p> <p>RAMIERES</p>                |
| <p><b>ACTI RANDO</b><br/><b>RANDO PEDESTRE</b></p>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                            |
| <p></p>                                                                                     | <p>LUNDI 9h / 11h<br/>JEUDI 9h / 11h<br/>JEUDI JOURNEE</p> <p>EXTERIEUR SELON PLANNING</p> <p></p> |                                                                                                                                                            |



↓  
Contrat Local  
Aide Scolarité  
CLAS

↓  
Créer le Lien  
Enfance / Famille  
CLEF



## ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE ET A LA PARENTALITE

- Pour offrir un accompagnement individualisé aux jeunes collégiens confrontés à des difficultés à suivre avec plaisir, en confiance, leur scolarité malgré le soutien du monde éducatif.
- Pour apporter un soutien à la cellule familiale confrontée à une problématique de relation qu'elle soit directement liée aux apprentissages, ou, périphériques, pour prévenir très tôt et éviter la « rupture » et ou le « décrochage » scolaire actif et/ou passif qui devient source de mal être pour le jeune et sa famille.
- Un lien étroit avec le secteur de l'Education Nationale et autres structures de droit commun.

Ville de **Sorgues**

Etre parent...  
pas toujours facile !

**ACCOMPAGNEMENT  
A LA PARENTALITE**

**Asser**  
REUSSITE EDUCATIVE

06.12.65.05.91  
04.90.83.46.79  
[asser84.reussite@gmail.com](mailto:asser84.reussite@gmail.com)

Ville de **Sorgues**

Au collège  
Décrochage scolaire  
Difficultés

**Le C.L.A.S.**  
(Contrat Local d'Accompagnement Scolaire)  
**vous accompagne**

**Asser**  
REUSSITE EDUCATIVE

Collège  
**Voltaire**





**DIABETE. OBESITE. CANCER...**

**AVEZ-VOUS PENSÉ AU DISPOSITIF  
SPORT SUR ORDONNANCE ?**

**DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE MEDECIN**



**CONTACT :**

**ASSER SPORT SANTE**

546 chemin des Ramières  
84700 SORGUES  
maisonsportsante-asser84.fr

**AGATHE MARTINEZ**

06 88 38 89 56  
asser.sport.sante@gmail.com



ASSER première association Vauclusienne labellisée par Le Ministère des Solidarités et de la Santé et par Le Ministère des Sports

- Pour offrir une solution thérapeutique non médicamenteuse complémentaire au parcours médical existant pour les patients atteints d'une Affection Longue Durée (ALD) : diabète, obésité, cancer, insuffisance cardiaque et/ou respiratoire, maladies chroniques, polyarthrite...
- Un accompagnement personnalisé en fonction des besoins et capacités de chacun ...

| Jours            | Activité           | Horaires      |
|------------------|--------------------|---------------|
| <b>LUNDI</b>     | GYM PISCINE        | 9h45 – 10h45  |
|                  | GYM SANTE          | 11h -12h      |
|                  | GYM SANTE          | 14h -15h      |
| <b>MARDI</b>     | ATELIER EQUILIBRE  | 09h -10h      |
|                  | MULTISPORT         | 09h30 - 11h   |
|                  | GYM SANTE          | 10h - 11h     |
|                  | GYM SANTE          | 11h-12h       |
|                  | MARCHE AVEC BATONS | 14h15 - 15h15 |
| <b>MERCREDI</b>  | QI GONG SANTE      | 15h30 - 16h30 |
|                  | STRECHING SANTE    | 18h - 19h     |
| <b>JEUDI</b>     | ATELIER EQUILIBRE  | 10h - 11h     |
|                  | GYM SANTE          | 11h -12h      |
|                  | MARCHE AVEC BATONS | 14h15 -15h15  |
| <b> VENDREDI</b> | GYM SANTE          | 10h -11h      |
|                  | GYM SANTE          | 11h -12h      |
|                  | GYM SANTE          | 18h -19h      |
| <b>SAMEDI</b>    | GYM SANTE          | 10h - 11h     |
|                  | VELO SANTE         | 11h45 - 13h15 |

**COTISATION DE 120 EUROS POUR L'ANNEE**

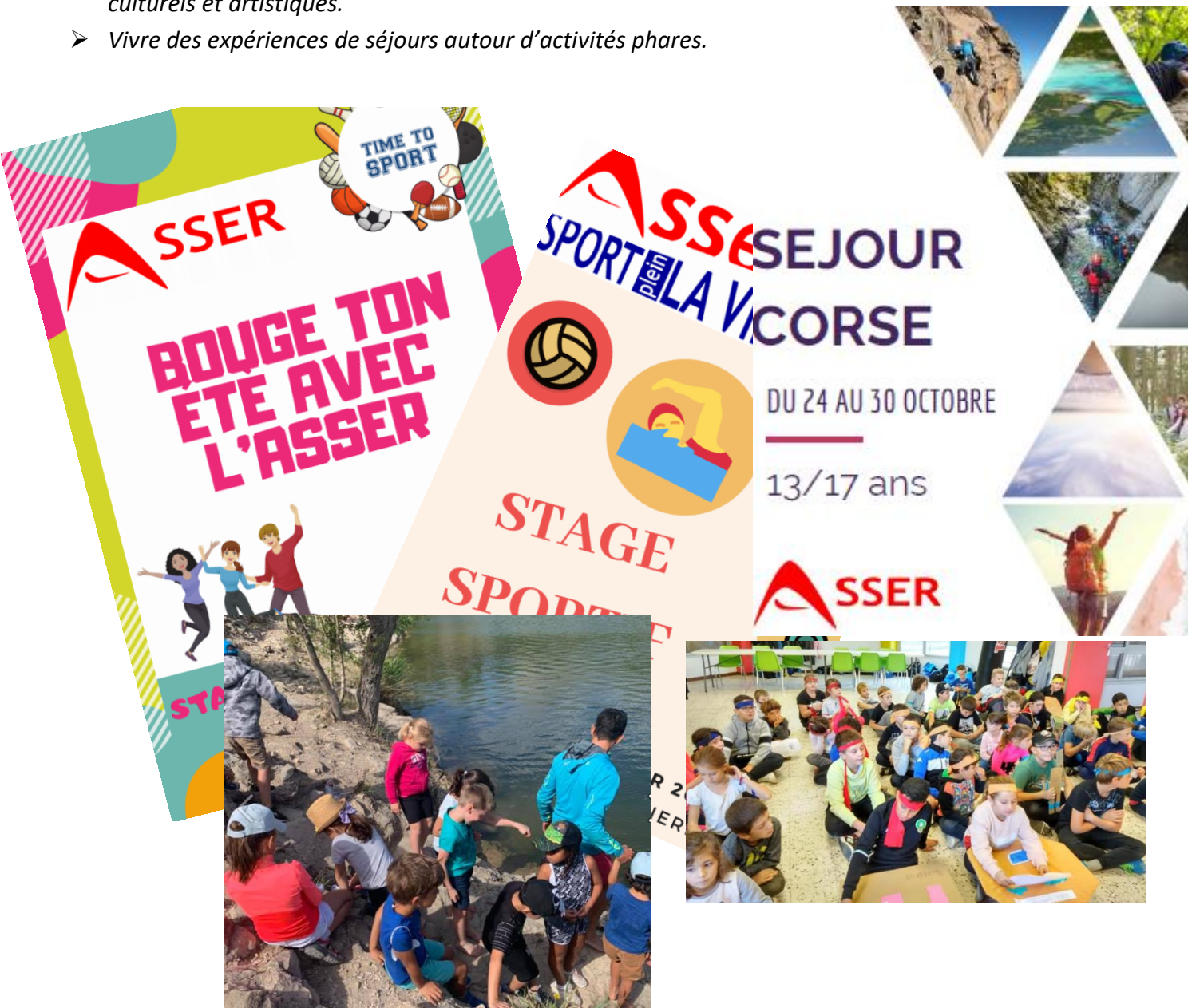
**POSSIBILITE DE REMBOURSEMENTS PAR CERTAINES MUTUELLES**

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

**06.88.38.89.56** – [asser.sport.sante@gmail.com](mailto:asser.sport.sante@gmail.com)  
maisonsportsante-asser84.fr



- Pour proposer des temps d'activités de loisirs pendant les différentes vacances scolaires y compris d'été
- Pour vivre des expériences de vie en collectivité de loisirs et de vie associative.
- Développer l'autonomie et les apprentissages chez les enfants à partir de différents supports sportifs, culturels et artistiques.
- Vivre des expériences de séjours autour d'activités phares.



INSCRIPTIONS POUR CHAQUE PERIODE DE VACANCES

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

[asser84.secretariat@gmail.com](mailto:asser84.secretariat@gmail.com) – [asser84loisirs@gmail.com](mailto:asser84loisirs@gmail.com)

04.32.44.30.92

## CARTE ANNUELLE MULTI-ACTIVITES

| Catégories                                                                                                              | Activités               | SORGUAIS | Extérieures |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|-------------|
| 0 / 2 ans                                                                                                               | P'tits lutins           | 60 €     | +10 €       |
|                                                                                                                         | P'tits lutins et Baby's | 130 €    |             |
| P'TITS (3/4 ans)                                                                                                        | Multi activités         | 130 €    |             |
| KID'S (5/7 ans)                                                                                                         |                         |          |             |
| JUNIORS (8/11 ans)                                                                                                      |                         |          |             |
| ADOS (12/15 ans)                                                                                                        |                         |          |             |
| C'est l'âge de l'enfant au 31 décembre 2021 qui est pris en compte pour l'accès aux activités et application des tarifs |                         |          |             |

|                                         |                 |       |       |
|-----------------------------------------|-----------------|-------|-------|
| ADULTES / SENIORS<br>A partir de 16 ans | Multi activités | 165 € | +10 € |
|-----------------------------------------|-----------------|-------|-------|

|                   |                 |       |       |
|-------------------|-----------------|-------|-------|
| Forfait FAMILLES* | Multi activités | 420 € | +10 € |
|-------------------|-----------------|-------|-------|

\*Jusqu'à 3 personnes + 60 € /personne suppl.

## CARTE ANNUELLE MONO-ACTIVITE

|         | Tarif PAR activité                      | SORGUAIS | Extérieurs |
|---------|-----------------------------------------|----------|------------|
| ENFANTS | 2 mains <u>ou</u><br>« Suis ton inspi » | 100 €    | +10€       |

|                  |                             |       |       |
|------------------|-----------------------------|-------|-------|
| Forfait FAMILLE* | Escalade <u>ou</u> Danse    | 130 € | +10 € |
|                  | Rando famille et patrimoine | 80 €  |       |

\*Tous les membres de la famille

|         |                                                                                                                                               |       |        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| ADULTES | Rando / Acti Rando<br><u>ou</u> Tir à l'Arc Confirmés                                                                                         | 55 €  | + 10 € |
|         | Badminton<br><u>ou</u> Stand up Paddle matériel personnel<br><u>ou</u> Danse en ligne / Danse de salon                                        | 100 € | +10 €  |
|         | Escalade <u>ou</u> Boxe<br><u>ou</u> Modern'jazz<br><u>ou</u> Futsal <u>ou</u> Tir à l'arc Loisirs<br><u>ou</u> Stand up Paddle sans matériel | 130 € | +10 €  |

MESURES EXCEPTIONNELLES LIEES AU COVID 19 :

REDUCTIONS OU DONS AVEC DEDUCTIONS FISCALES POUR LES ADHERENTS 2020/2021

50 % pour les enfants, familles, 60 % pour les adultes



## Complexe des Ramières

546 chemin des Ramières

84700 SORGUES

04.32.44.30.92



<https://www.asser84.fr>



Asser Sorgues

