

ACTIVITÉS SPORTIVES



PROGRAMME
SAISON 2023/2024



Pratiquez
gratuitement
+ de 50
ACTIVITÉS
SPORTIVES

montpellier.fr

20
TERRE
DE JEUX
24

Ville
Active & Sportive

M
Montpellier

ÉDITO

La Ville de Montpellier propose, tout au long de l'année, un panel complet d'activités sportives gratuites grâce à la carte Montpellier sports.

Chaque Montpelliéraine, chaque Montpelliérain peut pratiquer ses sports favoris et en découvrir de nouveaux dans l'un des 275 équipements sportifs municipaux présents dans tous les quartiers.

Au-delà de la performance, la pratique sportive permet à chacun d'entretenir sa santé, de tisser des liens, de développer des compétences et des capacités. Elle favorise l'émancipation et l'estime de soi.

Seul, en famille, avec des amis ou en équipe, quel que soit votre âge, votre niveau, encadré(e) par une équipe d'animation sportive municipale professionnelle et à l'écoute, la Ville vous permet de conserver ou de retrouver la forme.

Si Montpellier brille par l'excellence du haut niveau, elle n'en reste pas moins celle du sport pour toutes et tous. Le renouvellement du dispositif d'aide à l'accès des activités sportives et culturelles « Coup de pouce jeune » réaffirme clairement cette volonté.



Michaël DELAFOSSE

Maire de la Ville de Montpellier
Président de Montpellier Méditerranée Métropole



Hervé MARTIN

Adjoint au Maire délégué à la ville sportive

SOMMAIRE

- S'INSCRIRE AVEC LA CARTE **MONTPELLIER SPORTS** P. 4-5
- QUARTIER **CENTRE** P. 6
- QUARTIER **CÉVENNES** P. 7
- QUARTIER **CROIX D'ARGENT** P. 8
- QUARTIER **HÔPITAUX-FACULTÉS** P. 9
- QUARTIER **MOSSON** P.10
- QUARTIER **PORT MARIANNE** P. 11
- QUARTIER **PRÉS D'ARÈNES** P.12
- INDEX PAR **ACTIVITÉ** P.13
- CARTE DES **QUARTIERS** P. 14-15



LA CARTE MONTPELLIER SPORTS

**AVEC LA CARTE MONTPELLIER SPORTS,
PRATIQUEZ + DE 50 SPORTS GRATUITEMENT* !**

The image shows a blue Montpellier Sports Card and its application form. The card features the 'MONTPELLIER SPORTS' logo and a small 'M' logo. The form is white with blue text and includes fields for personal information and a return address.

**MONTPELLIER
SPORTS**

SI CARTE VEUILLEZ LA RETOURNER À :
Maison pour tous Léo Lagrange
155, avenue de Bologne
34000 Montpellier Cedex 2 - Tél. 04 81 34 70 00
Aucun duplicata ne sera délivré.

NOM : _____
PRÉNOM : _____
DATE DE NAISSANCE : _____
TEL. _____
CARTE N° _____
Valable jusqu'au _____

COMMENT PRATIQUER MON ACTIVITÉ ?

- 1- Je réunis les pièces justificatives demandées (voir page 5).
- 2- Je me présente au Service Jeunesse ou dans l'une des Maisons pour tous délivrant la Carte Montpellier Sports (voir page 5).
- 3- Une fois ma Carte Montpellier Sports obtenue, je me présente sur le site de l'activité choisie et je m'inscris auprès des éducateurs municipaux.

*Frais administratif d'obtention de la Carte Montpellier Sports : 5€ (voir modalités ci-contre)

PENSEZ-Y !

La Carte Montpellier Sports donne également accès à des stages gratuits ouverts aux enfants durant les périodes de congés scolaires.

+ d'infos sur montpellier.fr.

MODALITÉS D'OBTENTION

La Carte Montpellier Sports est réservée aux Montpelliérains (justificatif de domicile).

Vous devez fournir une photocopie des documents suivants :

- un certificat médical ou une licence sportive
- une photo d'identité
- une autorisation parentale pour les mineurs
- une attestation d'assurance responsabilité civile

CONDITIONS GÉNÉRALES

La Carte Montpellier Sports est nominative.

Elle ne peut être ni cédée ni vendue.

Aucun duplicata ne sera délivré.

Elle est valable pour une année sportive de septembre à août.

Elle est nécessaire pour toutes les activités organisées dans le cadre du service des sports.

TARIF 2023/2024

Le prix de la carte est fixé à 5 euros.

RENSEIGNEMENTS

- Au service des sports
04 67 34 72 73
- Sur montpellier.fr

OÙ SE LA PROCURER ?

SERVICE JEUNESSE de la Ville

1, place Francis Ponge
04 34 46 68 28

Périodes scolaires :

Lundi 10h-18h

Mardi au jeudi 12h-18h

Vendredi 12h-17h

Périodes de vacances scolaires :

Lundi 10h-17h

Mardi au vendredi 12h-17h

Maison pour tous GEORGES BRASSENS

Place Jacques-Brel

04 48 18 62 06

Maison pour tous ALBERT CAMUS

118, allée Maurice-Bonafos

04 34 88 76 84

Maison de quartier FRÉDÉRIC CHOPIN

1, rue Marché aux Bestiaux

04 34 46 67 87

Maison pour tous COLUCCI

205, rue de Chengdu

04 48 18 62 13

Maison pour tous MARIE CURIE

13, allée Antonin-Chauliac

04 48 18 62 14

Maison pour tous ALBERT DUBOUT

1071, avenue de la Justice

de Castelnaud

04 30 78 30 95

Maison pour tous L'ESCOUTAIRE

67, rue des Razeteurs

04 48 18 62 10

Maison pour tous LÉO LAGRANGE

155, avenue de Bologne

04 48 18 62 18

Maison pour tous ROSA-LEE PARKS

10, rue François Henri d'Harcourt

04 48 18 62 03

Maison pour tous MÉLINA MERCOURI

842, rue de la Vieille Poste

04 48 18 62 05

Maison pour tous MARCEL PAGNOL

64, route de Lavérune

04 48 18 62 09

Maison pour tous GEORGE SAND

25 bis, avenue Saint-André

de Novigens

04 48 18 62 08

Maison pour tous BORIS VIAN

14, rue de l'Améthyste

04 48 18 62 45

Maison pour tous PAUL-EMILE VICTOR

1274, avenue du Professeur

Louis-Ravaz

04 48 18 62 19

Maison pour tous FRANÇOIS VILLON

4, rue des Araucarias

04 48 18 62 20

Maison pour tous VOLTAIRE

3-5, square Jean-Monnet

04 48 18 62 16

QUARTIER CENTRE

Inscription sur place auprès des éducateurs sportifs municipaux.
Tenue de sport adaptée à la pratique sportive.

GYM FITNESS

Mardi 12h15-13h15
Vendredi 12h15-13h15

Adultes

Maison pour tous Voltaire

Square Jean-Monnet
Renseignements : 06 63 84 59 95

GYM ÂGE D'OR

Mardi 9h-10h
Mardi 10h15-11h15

Gymnase Olympie

Avenue Jacques Cartier
Renseignements : 06 29 37 45 00

Mardi 9h30-10h30
Mardi 10h45-11h45
Renseignements : 06 27 58 36 95

Vendredi 9h-10h
Vendredi 10h-11h

Renseignements : 06 13 22 64 39

Gymnase La Babote

Rue Partier

Jeudi 9h15-10h15

Maison pour tous George Sand

Avenue Saint-André de Novigens
Renseignements : 06 24 95 57 44

RANDONNÉE ÂGE D'OR

Mercredi 13h-18h30
Agenda disponible au CCAS / Âge d'Or
de Montpellier
Renseignements : 07 68 20 56 80

6



QUARTIER LES CÉVENNES

Inscription sur place auprès des éducateurs sportifs municipaux.
Tenue de sport adaptée à la pratique sportive.

GYM ÂGE D'OR

Jeudi 9h15-10h15
Jeudi 10h30-11h30

Maison pour tous Paul-Emile Victor

Avenue Louis Ravaz
Renseignements : 06 63 84 59 95

Jeudi 10h45-11h45

Maison pour tous François Villon

Rue des Araucarias
Renseignements : 06 24 01 95 88

MULTISPORTS

Lundi 17h-19h
Enfants de 2011 à 2014
Mercredi 9h-10h30
Enfants de 2013 à 2014
Mercredi 10h30-12h
Enfants de 2012 à 2014
Mercredi 14h - 16h30
**Dojo, Gymnase, Plateau
Sportif Jouanique**
Rue Jacques Dalcroze
Renseignements : 06 63 84 59 95

JEUX D'OPPOSITION

Jeudi 17h-18h30
Enfants de 2011 à 2014
Salle du Petit Bard
Rue Paul Rimbaud
Renseignements : 06 24 01 95 88

TENNIS

Lundi 14h-16h
Adultes débutants
Jeudi 9h30-11h30
Adultes
Terrains de tennis Saint-Exupéry
Allée du Briol
Mercredi 9h30-10h30
Enfants de 2016 à 2017
Mercredi 10h30-11h30
Enfants de 2014 à 2015
Terrains de tennis Saint-Exupéry
Allée du Briol
Renseignements : 06 27 58 36 95

7



QUARTIER CROIX D'ARGENT

Inscription sur place auprès des éducateurs sportifs municipaux.
Tenue de sport adaptée à la pratique sportive.

GYM ÂGE D'OR

Mardi 9h15-10h15
Mardi 10h30-11h30
Renseignements : 06 21 62 95 62

Jeudi 9h-9h45
Jeudi 9h45-10h30
Renseignements : 06 13 22 64 39

Vendredi 9h30-10h30
Vendredi 10h30-11h30
Renseignements : 06 27 58 36 95

Maison pour tous Marcel Pagnol
Route de Lavérune

Mardi 9h30-10h30
Mardi 10h45-11h45
Renseignements : 06 63 84 59 95

Jeudi 9h30-10h30
Jeudi 10h45-11h45
Renseignements : 07 76 57 36 33
Maison pour tous Albert Camus
Allée Maurice-Bonafos

MARCHE ACTIVE

Vendredi 9h30-11h30
Adultes
Plateau sportif des Sabines
Rue du Mas Nouguier
Renseignements : 07 76 57 36 33

COURSE À PIED

Vendredi 9h30-11h30
Adultes - Initiation
Parc Montcalm
Rue des Chasseurs
Renseignements : 07 68 20 56 80

FOOTBALL

Lundi 17h-18h30
Jeudi 17h-18h30
Enfants de 2007 à 2016
Plateau sportif Garibaldi
Rue Professeur Henri Roseau
Renseignements : 07 76 57 36 33

MULTISPORTS

Mardi 17h-18h30
Enfants de 2012 à 2014
Gymnase Marcel Cerdan
Rue Hébert
Renseignements : 06 21 62 95 62

Mercredi 9h-16h30
Enfants de 2012 à 2014
Possibilité également de 9h à 12h et de
13h30 à 16h30
Repas tiré du sac.
Boulodrome Gasset
Avenue Maurice Planes
Renseignements : 06 21 62 95 62

Mercredi 9h30-11h30
Enfants de 2012 à 2014
Mercredi 14h-16h30
Enfants de 2010 à 2013
Plateau Sportif Garibaldi
Rue Professeur Henri Roseau
Renseignements : 07 76 57 36 33

Mercredi 14h-16h
Enfants de 2011 à 2014
Parc Montcalm
Rue des Chasseurs
Renseignements : 06 27 58 36 95

MARCHE STRETCHING RELAXATION

Vendredi 8h30-10h
Marche - Adultes
Vendredi 10h-10h45
Stretching - Relaxation - Adultes
Vendredi 10h45-12h30
Marche - Adultes
Vendredi 12h30-13h15
Stretching - Relaxation - Adultes
Parc Montcalm
Rue de Bugarel - Local des éducateurs
Renseignements : 06 21 62 95 62

QUARTIER HÔPITAUX-FACULTÉS

Inscription sur place auprès des éducateurs sportifs municipaux.
Tenue de sport adaptée à la pratique sportive.

MULTISPORTS ET PLEINE NATURE

Mercredi 14h-16h30
Enfants de 2011 à 2014
Plateau Sportif Yourcenar
Rue Jean Joseph Laborde
Renseignements : 06 46 73 98 72

MARCHE ACTIVE

Mardi 9h30-11h30
Adultes et Âge d'Or
**Parc de Montmaur
(Côté entrée du Zoo)**
Avenue Agropolis
Renseignements : 07 68 20 56 80

Jeudi 9h30-11h30
Adultes et Âge d'Or
Parc Méric
Rue de Ferran
Renseignements : 07 68 20 56 80

MARCHE NORDIQUE

Jeudi 14h-16h
Adultes et Âge d'Or
**Parc de Montmaur, Méric
ou Montcalm**
Avenue Agropolis
Renseignements : 07 68 20 56 80



QUARTIER MOSSON

Inscription sur place auprès des éducateurs sportifs municipaux.
Tenue de sport adaptée à la pratique sportive.

ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

Mercredi 9h30-11h30
Mercredi 14h-16h30
Enfants de 2010 à 2013
Lac des Garrigues
Avenue Guilhem de Poitiers
Renseignements : 06 81 73 03 97

SELF-DÉFENSE

Lundi 12h15-13h15
Jeudi 12h15-13h15

Adultes

Maison Pour Tous Georges Brassens

Place Jacques Brel
Renseignements : 06 24 01 95 88

NATATION

Découverte

 Inscription Service des Sports
au 04 67 34 72 73

Lundi 17h30-18h30
Jeudi 17h30-18h30
Enfants de 2012 à 2014 et
de 2015 à 2016

Piscine Françoise et Yves Jarousse

53, Avenue du Professeur
Emile Jeanbrau
Renseignements : 06 61 36 54 60

RANDONNÉE ÂGE D'OR

Mercredi 13h-18h30
Agenda disponible au CCAS / Âge d'Or
de Montpellier
Renseignements : 07 68 20 56 80

GYM ÂGE D'OR

Jeudi 9h15-10h15
Maison Pour Tous Léo Lagrange
Rue de Bologne
Renseignements : 06 24 01 95 88

VTT

Lundi 14h-16h
Sortie Courte - Adultes
Jeudi 9h30-11h30
Apprentissage - Adultes
Vendredi 9h30-11h30
Sortie Longue - Adultes

Lac des Garrigues

Avenue Guilhem de Poitiers
Renseignements : 06 81 73 03 97

QUARTIER PORT MARIANNE

Inscription sur place auprès des éducateurs sportifs municipaux.
Tenue de sport adaptée à la pratique sportive.

ACTIVITÉS MULTISPORTS

Mardi 17h-18h30
Enfants de 2010 à 2013
Mercredi 9h-11h30
Enfants de 2010 à 2013
Mercredi 14h-16h30
Enfants de 2010 à 2013
Stade de la Pompignane
Avenue Alphonse Juin
Renseignements : 07 68 20 56 80

VÉLO NATATION COURSE À PIED

Lundi 12h-15h
Vendredi 12h-15h
Adultes
Maison du Lez
375 Allée Algérie de Béracasa
Renseignements : 06 64 11 69 93

MARCHE COURSE À PIED

Jeudi 12h-13h
Adultes
**Départ complexe sportif
Léon Cazal**
Route de Vauguières
Renseignements : 06 16 37 12 01

MARCHE ACTIVE

Projet 10 000 pas
Mardi 9h30-11h30
Âge d'or
Renseignements : 06 64 11 69 93

Mardi 10h30-12h
Adultes
Renseignements : 06 16 37 12 01
Stade de la Pompignane
Avenue Alphonse Juin

GYM ÂGE D'OR

Jeudi 10h45-11h45
Gymnase Le Hétet
Route de Vauguières
Renseignements : 06 21 95 57 44

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Lundi 13h30 - 16h30
Adultes
Gymnase Le Hétet
Route de Vauguières
Renseignements : 07 68 20 56 80



QUARTIER PRÈS D'ARÈNES

Inscription sur place auprès des éducateurs sportifs municipaux.
Tenue de sport adaptée à la pratique sportive.

MULTISPORTS

Lundi 17h-18h30
Enfants de 2010 à 2013
Mercredi 14h-16h30
Enfants de 2011 à 2013

Parc de la Rauze

RDV Local des éducateurs,
Avenue du Dr Fourcade
Renseignements : 06 16 37 12 56

TIR À L'ARC

Lundi 14h-16h
Adultes
Renseignements : 06 01 86 27 63
Mardi 12h-13h30
Vendredi 9h30-11h30
Renseignements : 06 29 37 45 00

Parc de la Rauze

RDV Local des éducateurs,
Avenue du Dr Fourcade

MULTIBEACH

Lundi 17h-18h30
Mercredi 14h-16h30
Enfants de 2011 à 2013

Parc Multibeach de la Rauze

Avenue du Dr Fourcade
Renseignements : 06 71 40 51 39

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Sport Santé Adultes

Mardi 9h30-11h30
Mardi 12h15-13h15
Jeudi 9h30-11h30
Jeudi 12h15-13h15
Adultes

Salle Ladoumègue

Rue de Saint-Hilaire
Renseignements : 06 16 37 12 56

RANDONNÉE VÉLO

Jeudi 14h-16h30
Adultes

Parc de la Rauze

RDV Local des éducateurs,
Avenue du Dr Fourcade
Renseignements : 06 16 37 12 56

MARCHE NIVEAU 1

Lundi 13h30-16h30
Adultes

Parc de la Rauze

RDV Local des éducateurs,
Avenue du Dr Fourcade
Renseignements : 06 29 37 45 00

MARCHE NIVEAU 2

Mercredi 9h-11h30
Adultes

Parc de la Rauze

RDV Local des éducateurs,
Avenue du Dr Fourcade
Renseignements : 06 29 37 45 00

RENFORCEMENT MUSCULAIRE PLEINE NATURE

Sport Santé Adultes
Vendredi 9h30-11h30

Parc de la Rauze

RDV Local des éducateurs,
Avenue du Dr Fourcade
Renseignements : 06 16 37 12 56

NATATION

Vendredi 9h30-10h30
Vendredi 10h30-11h30

Adultes

Piscine Berlioux

551 Rue de la Métairie de Saysset
Renseignements : 06 16 37 12 01

COURSE À PIED

Mardi 12h-13h

Adultes

Mardi 17h-18h30

Enfants de 2010 à 2013

Renseignements : 06 16 37 12 01

Mercredi 9h30 - 11h

Adultes - Prépa courses
montpellieraines
Renseignements : 06 13 97 06 91

Jeudi 12h-13h

Renseignements : 06 16 37 12 01

Parc de la Rauze

RDV local des éducateurs
Avenue du Dr Fourcade

MARCHE SOUPLE

Mardi 9h-10h30

Jeudi 9h-10h30

Adultes

Parc de la Rauze

RDV local des éducateurs
Avenue du Dr Fourcade
Renseignements : 06 16 37 12 01

INDEX

CENTRE
LES CEVENNES
CROIX D'ARGENT
HÔPITAUX FACILITÉS
MOSSON
PORT MARIANNE
PRÈS D'ARÈNES

	Page 6	Page 7	Page 8	Page 9	Page 10	Page 11	Page 12
Activités multisports & Pleine nature		x	x	x	x	x	x
Course à pied			x			x	x
Football			x				
Gym Fitness	x	x					
Gym Âge d'Or	x	x	x		x	x	
Jeux d'opposition		x					
Marche active			x	x		x	x
Marche nordique				x			
Marche / Stretching Relaxation			x				
Natation / Course à pied / Vélo						x	
Natation (découverte)					x		x
Multibeach Crossfit							x
Rando-vélo					x		x
Randonnée Âge d'or	x				x		
Renforcement musculaire & Pleine nature						x	x
Self-défense					x		
Tennis		x					
Tir à l'arc							x
VTT					x		

CARTE DES QUARTIERS

M SERVICE DES SPORTS

Immeuble le Belem - 355, rue Vendémiaire

MAISONS POUR TOUS CÉVENNES

1. André Chamson
2. Antoine de Saint-Exupéry
3. Fanfonne Guillaume
4. François Villon *
5. Marcel Pagnol *
6. Paul-Emile Victor *

MAISONS POUR TOUS CROIX D'ARGENT

7. Albert Camus *
8. Michel Colucci *

MAISONS POUR TOUS HÔPITAUX FACULTÉS

9. Albert Dubout *
10. Rosa-Lee Parks *

MAISONS POUR TOUS CENTRE

11. Albertine Sarrazin *
12. Frédéric Chopin *
13. George Sand *
14. Joseph Ricôme
15. Voltaire *

MAISONS POUR TOUS MOSSON

16. Georges Brassens *
17. Léo Lagrange *
18. Marie Curie *
19. Louis Feuillade

MAISONS POUR TOUS PORT MARIANNE

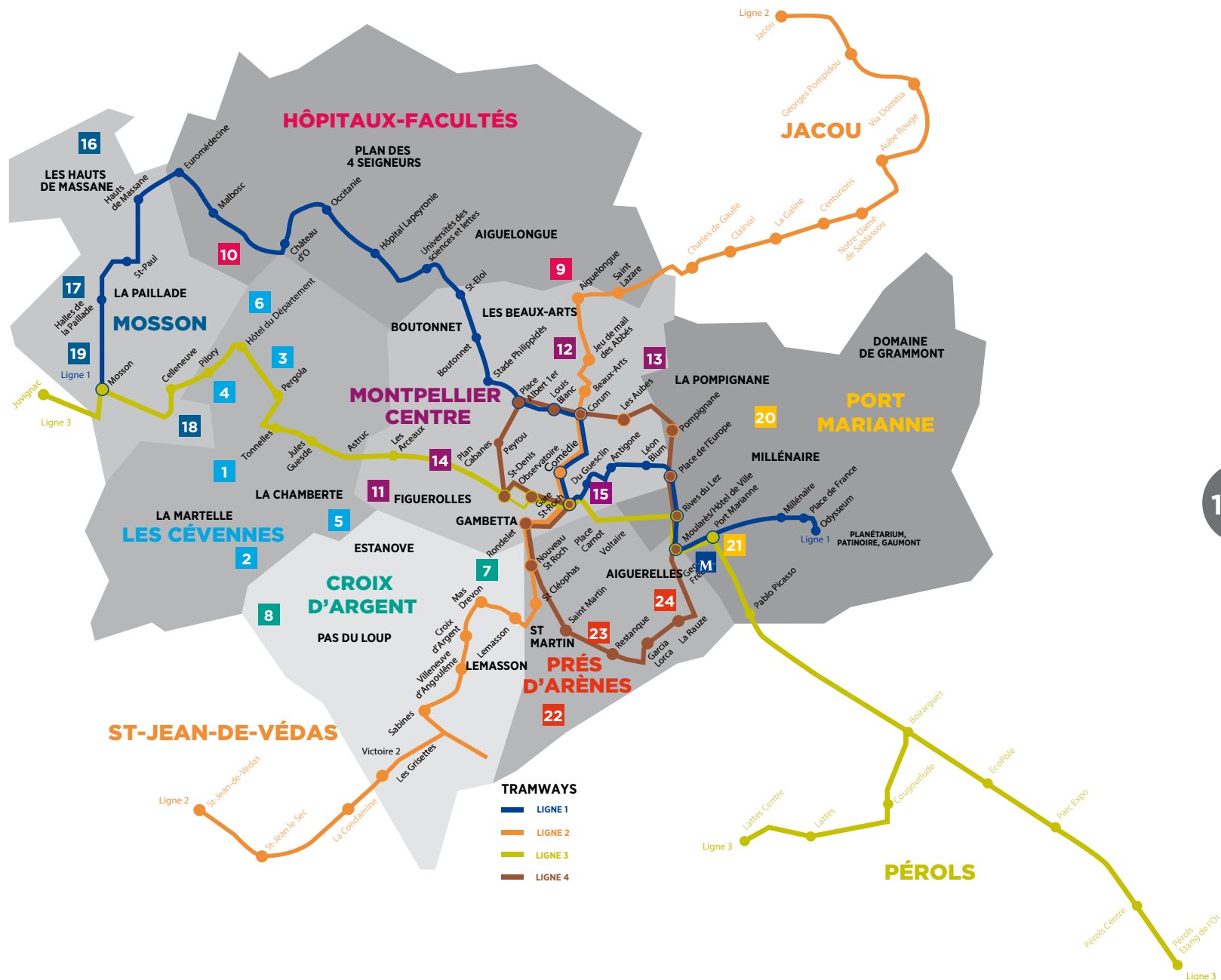
20. Mélina Mercouri *
21. Frida Kahlo *

MAISONS POUR TOUS PRÈS D'ARÈNES

22. Jean-Pierre Caillens
23. L'Escoutaire *
24. Boris Vian *

À NOTER

* Maisons pour tous délivrant la **Carte Montpellier Sports**



LE SPORT ET LA CULTURE ACCESSIBLES À TOUS

2023-2024



COUP DE POUCE JEUNE

50€* d'aide

pour toute 1^{re} adhésion à une **association sportive, culturelle ou de loisirs** pour les jeunes Montpelliéraines et Montpelliérains **de 6 à 16 ans.**

*Sous conditions de ressources



Safi N'Diaye

“ Protéger le pouvoir d'achat et encourager les pratiques sportives, culturelles et de loisirs des plus jeunes, c'est l'ambition que s'est donnée Montpellier avec le dispositif Coup de Pouce Jeune. ”

Ancienne joueuse internationale de Rugby.
Investie auprès des féminines Elite 1 au Montpellier Hérault Rugby.
Marraine du dispositif Coup de Pouce Jeune

montpellier.fr/coup-de-pouce-jeune



Montpellier
capitale
européenne
de la Culture
2025

