



FRANQUEVILLE
SAINT-PIERRE

5^e édition



Osez le sport

du 23 au 28 mars 2026



Ville
Active & Sportive



«Osez le sport» avec des activités **gratuites** sur réservation à partir de 5 ans

Durant toute la semaine, les activités sont **gratuites**, **sur réservation**, dans la limite des places disponibles. Les réservations seront ouvertes dès **lundi 16 février 2026 à 9h**.

L'objectif du Printemps des Sportives reste de valoriser le sport féminin et de promouvoir l'égalité des sexes dans le domaine sportif. L'ouverture aux hommes ne change pas cette mission, mais la renforce en encourageant une dynamique inclusive où chacun peut contribuer à cette valorisation.

Ouvert aux femmes et aux hommes



Ouvert uniquement aux femmes



Si vous rencontrez des difficultés à vous inscrire contactez-nous au 02 35 80 20 39 ou par mail à com.culture@franquevillesaintpierre.com.

Pour réserver, flashez le QR-CODE



Osez le Football



📍 Stade de Belbeuf à 18h
de 12 à 15 ans

Durée 1h 



Osez le Basket



📍 Gymnase Nicolas Fleury à 18h15
de 14 à 15 ans

Durée 1h30 



Osez le Badminton



📍 Gymnase du Lycée Galilée à 18h30
à partir de 18 ans

Durée 1h45  



LUNDI 23 MARS



Osez le Fit Danse



- ▼ Salle Marcel Ragot à 19h
à partir de 16 ans

Durée 1h ♀ ♂



Osez le Hit Training



- ▼ Gymnase du Lycée Galilée à 20h
à partir de 16 ans

Durée 1h ♀ ♂



Osez le Renforcement



- ▼ Salle Damien Eloi à 9h
à partir de 16 ans

Durée 1h00 ♀ ♂



Osez le Qi Gong



- ▼ Salle Marcel Ragot à 9h30
à partir de 50 ans

Durée 1h00 ♀ ♂



Osez l'Athlétisme



- ▼ Stade du Lycée Galilée à 17h15
de 5 à 6 ans

Durée 0h45 ♀ ♂



Osez le Rugby



- ▼ Stade du Lycée Galilée à 18h
de 10 à 15 ans

Durée 1h30 ♀ ♂



MARDI 24 MARS



Osez le Taï Chi



- Dojo David Douillet à 18h15
à partir de 18 ans

Durée 1h00



Osez le Basket



- Salle Bilyk à 19h
de 16 à 18 ans

Durée 1h30



Osez le Kung Fu



- Dojo David Douillet à 19h15
à partir de 12 ans

Durée 1h15



Osez le Cardio Latino



- Salle Marcel Ragot à 19h45
à partir de 16 ans

Durée 1h



Osez le Bilan Médico-Sportif

- Complexe sportif David Douillet
De 9h à 12h, adulte

Durée 1h, rendez-vous individuel



Osez l'Athlétisme



- Stade du Lycée Galilée à 13h45
de 11 à 12 ans

Durée 1h30





Osez le Basket



▼ Salle Bilyk à 13h
de 9 à 11 ans

Durée 1h30



Osez le Football



▼ Stade Bilyk à 14h
de 6 à 11 ans

Durée 1h15



Osez le Judo



▼ Dojo David Douillet à partir de 14h
à partir de 5 ans



- 14h00 - 14h45 : 5 - 6 ans
- 14h45 - 15h45 : 7 - 8 ans
- 15h45 - 16h45 : 9 ans
- 16h45 - 17h45 : 10 - 11 ans
- 17h45 - 19h00 : 12 - 14 ans
- 20h30 - 21h45 : Judo loisirs adulte

ATTENTION : Choisir l'horaire selon les tranches d'âge.



Osez l'Athlétisme



▼ Stade du Lycée Galilée à 15h15
de 13 à 14 ans

Durée 1h30



Osez le Basket



▼ Gymnase Nicolas Fleury à 16h
de 12 à 13 ans

Durée 1h30





Osez le Football



Stade Bilyk à 15h30
de 12 à 15 ans

Durée 1h30



Osez l'Athlétisme



Stade du Lycée Galilée à 17h
de 7 à 10 ans

Durée 1h



Osez le Tennis de Table



Stade du Lycée Galilée à 18h
à partir de 7 ans

Durée 2h



Osez le Running



Stade du Lycée Galilée à 19h
à partir de 16 ans

Durée 1h30



Osez l'Escalade



Gymnase du Lycée Galilée à 19h45
à partir de 17 ans

Durée 2h15



Osez le Bilan Médico-Sportif

Complexe sportif David Douillet
de 9h à 12h, adulte

Durée 1h, rendez-vous individuel



Osez le Renforcement



▼ Salle Nicolas Fleury à 12h15
à partir de 16 ans

Durée 1h ♀ ♂



Osez le Yoga Adapté



▼ Salle Marcel Ragot à 16h15
à partir de 16 ans

Durée 1h ♀ ♂



Intervention : Découverte de l'auto-massage des muscles inférieurs



▼ Salle Marcel Ragot à 19h30



JEUDI 26 MARS

Masseur sportif reconnu, Marc Tessier présentera quelques techniques d'auto-massages des muscles inférieurs (fessiers, ischios-jambiers, mollets...).

Avec rouleau ou balle notamment, les auto-massages participent à la prévention des blessures. L'intervention sera également « pratique » et vous permettra de tester ces techniques.

Prévoir un tapis - Tout public - Durée 1h





Ainsidanse Franqueville

Osez la Danse Adaptée



- ❖ Studio de danse Nicolas Fleury à 15h
à partir de 20 ans

Durée 1h00



Osez le Judo



- ❖ Dojo David Douillet à partir de 16h45
à partir de 7 ans



- 16h45 - 17h45 : 7-8 ans
- 19h00 - 20h30 : 15 ans et plus

ATTENTION : Choisir l'horaire selon les tranches d'âge.



Osez le Basket



- ❖ Salle Bilyk à 17h15
de 9 à 11 ans

Durée 1h30



Osez le Ju-Jitsu



- ❖ Dojo David Douillet à partir de 17h45
à partir de 13 ans



- 17h45 - 18h45 : 13 - 17 ans
- 20h30 - 21h45 : Adulte

ATTENTION : Choisir l'horaire selon les tranches d'âge.



Osez l'Aviron Fitness



- ❖ Salle Marcel Ragot à 18h
à partir de 14 ans

Durée 1h





Osez l'Aviron Fitness



▼ Salle Marcel Ragot à 19h
à partir de 14 ans

Durée 1h



Osez le Badminton



▼ Gymnase du Lycée Galilée à 19h30
à partir de 18 ans

Durée 2h30



Osez le Taïso



▼ Dojo David Douillet à 9h
à partir de 16 ans

Durée 1h



Osez le Judo



▼ Dojo David Douillet à partir de 10h
à partir de 5 ans



- 10h00 - 10h45 : 5 ans
- 10h45 - 11h45 : 6 ans
- 11h45 - 12h45 : 7-8 ans
- 13h45 - 14h45 : 9 ans
- 14h45 - 15h45 : 10-11 ans
- 15h45 - 17h00 : 12-14 ans

ATTENTION : Choisir l'horaire selon les tranches d'âge.



Osez la Marche Nordique



▼ Parc du SIVOM à 10h30
adulte

Durée 1h30



VENDREDI 27 MARS

SAMEDI 28 MARS



Osez le Tournoi de Pétanque



- Place Marcel Ragot à 13h45
à partir de 14 ans



Osez le Rugby à 5



- Stade du Lycée Galilée à 14h
à partir de 14 ans

Durée 2h



Osez le Tennis en Double



- Parc du SIVOM (court intérieur) à 14h30
adulte

Durée 2h



Osez le Pickle Ball



- Parc du SIVOM (court intérieur) à 14h30
adulte

Durée 2h





Infos pratiques



**Gymnase et stade du
Lycée Galilée**
rue de Belbeuf
Franqueville-Saint-Pierre



**Gymnase et Studio de
Danse Nicolas Fleury**
rue Guyemer
Franqueville-Saint-Pierre



Parc du SIVOM
rue Pierre de Coubertin
Franqueville-Saint-Pierre /
Le Mesnil-Esnard



**Salle Marcel Ragot
et Terrain de pétanque**
place Marcel Ragot
Franqueville-Saint-Pierre



**Dojo David Douillet et
Salle Damien Eloi**
place Marcel Ragot
Franqueville-Saint-Pierre



Salle et Stade Bilyk
rue de Belbeuf
Le Mesnil-Esnard



Stade de Belbeuf
rue du Clos Thomas
Belbeuf

4^e édition

