



FRANQUEVILLE
SAINT-PIERRE



Le
Printemps
des
Sportives



Osez le sport au féminin
du 21 au 27 mars 2022



CROS
NORMANDIE
Partenaire Institutionnel



www.franquevillesaintpierre.com



Projection Film - Conférence

📍 Espace Bourvil à 18h30 - gratuit sur réservation

La Ville de Franqueville-Saint-Pierre en partenariat avec Le Comité Régional Olympique et Sportif Normandie a le plaisir de vous inviter à la **projection du documentaire « Sportives, le parcours médiatique des combattantes »**.

Intervenants de la soirée :



Aline Louisy-Louis (Vice-Présidente de la Région Normandie en charge du Sport et de la Jeunesse)



Grégory Tarlé (Entraîneur de l'équipe de France de Hockey sur glace féminin)



Marie-Françoise Potereau (Vice-Présidente du CNOSF en charge de Paris 2024 et de la mixité hommes femmes)



Lucie Barbet (Présidente du FCFRPE, Football Club Féminin Rouen Plateau Est)



Bénédicte Ouvry (Vice-Présidente du CROS Normandie et Vice-Présidente de la Fédération Française d'Aviron)



Et Romain Feret (Fondateur du FCFRPE et Président du District de Football Seine-Maritime)

Animatrice : **Emilie Ros** (chroniqueuse sportive à l'Equipe et Free Ligue 1)

En présence et avec la participation de **Marie Lopez-Vivanco** (réalisatrice du documentaire)



Information et réservation : www.franquevillesaintpierre.com/le-printemps-des-sportives

LUNDI 21 MARS

Mesdames, **Osez le sport au féminin** avec
15 activités gratuites de 6 à 98 ans



Osez le Speedminton

📍 Gymnase Lycée Galilée à 20h15 - à partir de 16 ans

Jeux de raquette mélangeant badminton et squash. Bonne forme physique.



Osez l'Aikibudo

📍 Dojo David Douillet à 19h - de 15 à 60 ans

Initiation aux arts martiaux et self défense. Prévoir jogging et t-shirt. Durée : 1h30



Osez le Football

📍 Stade Bilyk Le Mesnil-Esnard à 19h30 - à partir de 18 ans



Osez l'Escalade

📍 Gymnase Lycée Galilée à 19h - de 18 à 98 ans



MARDI 22 MARS

Osez le Tennis de Table

📍 Salle Damien Eloi à 14h - de 11 à 16 ans



Osez la Pétanque

📍 Terrain place Marcel Ragot à 14h - à partir de 10 ans

Initiation au tir et au pointage.



Osez le Football

📍 Stade Bilyk Le Mesnil-Esnard à 14h - de 7 à 17 ans



Osez le Basket

📍 Salle Bilyk Le Mesnil-Esnard à 14h15 - 9-10 ans
à 16h45 - 11-14 ans



Osez l'Athlétisme

📍 Gymnase Galilée à 18h - tous les âges



Atelier explicatif et pratique abordant plusieurs sujets : le renforcement du périnée, la prévention des fuites urinaires et le sport pendant les règles. Durée : 1h

Osez la Course sur Route

📍 Lycée Galilée à 19h - tous les âges



Séance découverte comprenant le footing, une séance de Préparation Physique Généralisée et des étirements. Pouvoir courir 30 minutes. Durée : 1h30

Osez le Yoga

📍 Salle Marcel Ragot à 17h30 et 19h - tous les âges

Osez le Football

📍 Stade Bilyk Le Mesnil-Esnard à 19h30 - à partir de 18 ans



Osez le Jiu-jitsu

📍 Dojo David Douillet à 17h45 - 12-17 ans
Dojo David Douillet à 20h30 - pour les adultes



Démonstration et participation au cours de Jiu-jitsu, le but est d'obtenir des automatismes de défense (savoir parer une agression, maîtriser son adversaire). Durée : 1h30

Osez le Tennis

📍 Sivom à 19h - ados et adultes



Découvrez ou re-découvrez le tennis à travers le plaisir du jeu en double en famille ou entre amies.

Osez la Marche Nordique

📍 Sivom à 10h30 - tous les âges



Séance découverte comprenant les échauffements, la technique et les étirements. Durée : 1h30

Osez le Rugby

📍 Complexe Galilée à 14h - de 6 à 15 ans



Découvrez le rugby selon votre catégorie d'âge. Prévoir paire de baskets ou paire de crampons (possibilité de prêt selon votre pointure), tenue de sport, coupe vent et bouteille d'eau. Durée : 2h

Osez la Fitness Dance Party Fluo

avec Patricia

📍 Cour de l'école Louis Lemonnier à 16h - tous les âges

Venez brûler quelques calories sur des musiques et chorégraphies simples et variées, du rock à la pop en passant par le latino et le disco.

Des chorégraphies qui mêlent des mouvements de fitness et le fun de la danse, une séance où on ne s'ennuie pas, au programme : de l'endurance, de la coordination et de la bonne humeur !

DANSER POUR BOUGER !

DANSER POUR S'AMUSER !

Faites briller et pétiller ce printemps avec vos tenues Fluo !

Une activité physique en s'amusant dans une ambiance festive et conviviale !

