

# Journées découverte sport

6-14 septembre 2025

30 ANS  
Bassin de Pompey

## GRATUITÉ pour toutes les disciplines !

Initiations, démonstrations, sorties, rencontres...

Les associations de Bassin de Pompey se mobilisent pour vous faire découvrir les activités proposées tout au long de l'année sur notre territoire.

# Journées découverte sport

6-14 septembre 2025

f in  
bassinpompey.fr  
Tél. 03 83 49 81 81

## Trouvez l'activité qu'il vous faut !

**Quelle discipline découvrir ? Quel jour ?**  
Faites votre choix grâce au calendrier proposé ci-après.

**Trouvez le lieu où vous rendre !**  
Ils sont identifiés par numéro et localisables sur la carte ci-contre.

### Important

- Prévoir une tenue sportive adaptée au sport choisi et des chaussures tirées du sac obligatoires pour les activités en salle ou dans les dojos.
- Pour la piscine, une tenue adaptée à la natation.
- Pour le Pilates et le yoga, apporter un tapis de gym.
- Pour les sorties en VTT, venir avec votre vélo, port du casque obligatoire.
- Pensez à prendre de l'eau pour vous hydrater.



## 17 LIEUX

- 1 Bouxières-aux-Dames**  
Foyer rural - Espace Majorelle et Dojo  
rue du Téméraire
- 2 Champigneulles**  
COSEC - Gymnase du collège J. Franck  
34 rue de Nancy
- 3 Champigneulles**  
Complexe sportif Bellefontaine  
15 rue de Roncevaux
- 4 Champigneulles**  
Terrains de tennis  
2 rue de la Papeterie
- 5 Champigneulles**  
Stand de tir  
68 rue Émile Zola
- 6 Champigneulles**  
Stade du Malnoy  
2 rue du Malnoy
- 7 Frouard**  
Complexe sportif - Stade, Dojo, COSEC  
4-6 rue de Lasalle
- 8 Frouard**  
Terrains de tennis  
Rue du Capitaine Marchal
- 9 Frouard**  
Terrain d'entraînement de tir  
Chemin de la Digue  
(à l'entrée de la déchetterie intercommunale)
- 10 Lay-Saint-Christophe**  
Gymnase du Moulin Noir  
Chemin du Moulin Noir
- 11 Liverdun**  
Espace Loisirs Champagne  
Allée d'Arles
- 12 Liverdun**  
COSEC - Gymnase du collège Granville  
7 chemin de la Tuilerie
- 13 Liverdun**  
Tennis - court couvert  
Rue de Quimper
- 14 Pompey**  
Centre socioculturel Hartmann  
59 avenue du Général De Gaulle
- 15 Pompey**  
Plateau de l'Avant-Garde  
Rue de l'Avant-Garde
- 16 Pompey**  
Piscine Nautic Plus  
Avenue Gambetta
- 17 Pompey**  
Salle EPS G. Eiffel  
37 rue des Jardins Fleuris

samedi 6 septembre		
13h-18h	<b>VILLE DE CHAMPIGNEULLES</b> Service des Sports - Animations Multisports Complexe sportif de Bellefontaine Tél. 03 83 34 23 38	3

## 13 ASSOCIATIONS

- Aïkido Kaï Champigneulles**  
► 06 07 86 49 19
- ASPTT Escalade Nancy-Champigneulles-Pulnoy**  
► 06 85 91 76 10
- Association FLI (Famille Loisirs Information)**  
► Air Dancing Yoga 07 67 18 58 58  
► Aquagym 03 83 24 71 87  
► Badminton 06 36 54 80 18  
► Danse 06 81 28 61 38  
► Danse de salon 06 78 62 16 18  
► Gymnastique 03 83 31 87 71  
► Pilates 06 67 03 50 79  
► Marche 06 81 28 61 38  
► Natation 03 83 31 87 71  
► Tir à l'arc 06 42 38 22 11  
► VTT 06 83 63 47 65  
► Yoga et yoga sur chaise 06 28 32 72 35  
► Zumba 06 78 68 10 38
- Foyer Rural de Bouxières-aux-Dames**  
► 03 83 22 69 18
- Country Station**  
► 06 32 66 37 64
- Judo club de Liverdun**  
► 06 13 52 11 54
- La Champigneulloise**  
► Tir à l'arc 06 72 14 13 32  
► Tir sportif 06 87 20 80 21
- Liverdun Tennis Club**  
► 06 77 42 39 05
- OCMM/OFP**  
► 06 82 97 65 41
- OFP**  
► Basket B. C. Liverdun 06 15 31 46 92  
► Boxe Française 06 33 83 75 42  
► Escrime 06 62 63 80 24 ou 06 77 59 91 72  
► Judo 06 50 18 07 50  
► Tir à l'Arc 06 80 58 12 55  
► Tennis 06 73 08 56 71
- Racing Club Champigneulles**  
► 06 71 86 38 11
- Taekwondo Club Champigneulles**  
► 06 17 63 68 47
- Tennis Club de Champigneulles**  
► 06 33 60 69 23

## Demandez le programme !

### AQUAGYM

lundi 8 septembre		
16h35-17h20	<b>Association FLI</b> Pompey - Piscine Nautic Plus ► À partir de 18 ans	16
samedi 13 septembre		
8h10-8h55	<b>Association FLI</b> Pompey - Piscine Nautic Plus ► À partir de 18 ans	16

### ARTS MARTIAUX

samedi 6 septembre		
10h30-11h45	<b>AÏKIDO KAÏ</b> Aïkido Kaï Champigneulles Champigneulles - Complexe sportif de Bellefontaine ► Enfants et ados (+ 6 ans)	3
lundi 8 septembre		
16h45-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30 19h30-21h	<b>JUDO</b> OFP Judo Frouard - Dojo intercommunal ► 4-6 ans ► 6-9 ans ► 10-12 ans ► Adultes et adolescents (+ 13 ans) Tenue de sport à manches longues	7
20h-21h30	<b>AÏKIDO KAÏ</b> Aïkido Kaï Champigneulles Champigneulles - Complexe sportif de Bellefontaine ► Adultes et ados	3
mardi 9 septembre		
17h30-18h15 18h15-19h15 19h15-20h15	<b>JUDO</b> Judo club de Liverdun Liverdun - Espace La Champagne ► 4-6 ans ► 7-11 ans ► Plus de 12 ans Jogging sans fermeture éclair	11
18h30-19h30	<b>KARATÉ</b> Foyer rural Bouxières-aux-Dames - Dojo ► 7-12 ans	1
18h30-19h45	<b>KRAV MAGA - SELF DEFENSE</b> Foyer rural Bouxières-aux-Dames - Dojo ► À partir de 12 ans	1
20h15-21h30	<b>AÏKIDO KAÏ</b> Aïkido Kaï Champigneulles Champigneulles - Complexe sportif de Bellefontaine ► Adultes et ados	3
20h45-22h15	<b>JUJITSU BRÉSILIEN</b> OFP Judo Frouard - Dojo intercommunal ► À partir de 16 ans Tenue souple (ex.: jogging)	7
mercredi 10 septembre		
14h-16h	<b>TAEKWONDO</b> Taekwondo Club Champigneulles Champigneulles - Complexe sportif de Bellefontaine ► 6-12 ans Jogging, Pas de short. Chaussons d'intérieur.	3
14h30-15h30	<b>AÏKIDO KAÏ</b> Aïkido Kaï Champigneulles Champigneulles - Complexe sportif de Bellefontaine ► Enfants et ados (+ 6 ans)	3
17h30-18h30 18h30-19h30 19h30-21h	<b>JUDO</b> OFP Judo Frouard - Dojo intercommunal ► 6-9 ans ► 10-12 ans ► Adultes, ados à partir de 13 ans Tenue de sport à manches longues	7
17h30-18h15 18h15-19h15 19h15-20h45	<b>JUDO</b> Judo club de Liverdun Liverdun - Espace La Champagne ► 4-6 ans ► 7-11 ans ► Plus de 12 ans Jogging sans fermeture éclair	11

**ARTS MARTIAUX**

jeudi 11 septembre		
18h-19h 19h-20h30	<b>JUJITSU</b> <b>OFF Judo</b> Frouard - Dojo intercommunal ► 8-12 ans ► À partir de 13 ans Tenue à manches longues et souples pour les saisies	7
20h-22h	<b>AÏKIDO KAI</b> <b>Aïkido Kai Champigneulles</b> Champigneulles - Complexe sportif de Bellefontaine ► Adultes et ados	3
vendredi 12 septembre		
17h30-18h30 18h30-19h30 19h30-21h	<b>KARATÉ</b> <b>Foyer rural</b> Bouxières-aux-Dames - Dojo ► 4-7 ans ► 7-12 ans ► À partir de 12 ans	1
samedi 13 septembre		
10h-11h	<b>TAEKWONDO</b> <b>Taekwondo Club</b> Champigneulles - Complexe sportif de Bellefontaine ► 3-5 ans Jogging, Pas de short, Chaussons d'intérieur.	3
10h30-11h45	<b>AÏKIDO KAI</b> <b>Aïkido Kai Champigneulles</b> Champigneulles - Complexe sportif de Bellefontaine ► Enfants et ados (+ 6 ans)	3



**BADMINTON**

lundi 8 septembre		
19h-21h	<b>Association FLI</b> Liverdun - COSEC (gymnase du collège Grandville) ► À partir de 16 ans Tenue de sport adaptée. Baskets de gymnase.	12
mardi 9 septembre		
18h-20h	<b>Association FLI</b> Liverdun - COSEC (gymnase du collège Grandville) ► À partir de 16 ans Tenue de sport adaptée. Baskets de gymnase.	12
jeudi 11 septembre		
18h-20h	<b>Association FLI</b> Liverdun - COSEC (gymnase du collège Grandville) ► À partir de 16 ans Tenue de sport adaptée. Baskets de gymnase.	12

**BASKET**

mardi 9 septembre		
20h-22h	<b>OFF Basket / B.C. Liverdun</b> Liverdun - COSEC (gymnase du collège Grandville) ► Pratique compétition masculin	12
20h30-22h15	<b>OFF Basket / B.C. Liverdun</b> Frouard - Stade intercommunal ► Pratique loisir féminine	7
mercredi 10 septembre		
9h-10h30 10h30-12h 15h-16h30 16h30-18h 18h-19h30	<b>OFF Basket / B.C. Liverdun</b> Liverdun - Espace Loisirs Charlemagne ► Mixtes - né(e)s en 2017-2018 ► Mixtes - né(e)s en 2015-2016 ► Mixtes - né(e)s en 2013-2014 ► Féminines - nées en 2008-2012 ► Masculins - nés en 2008-2012	11

**BASKET**

jeudi 11 septembre		
20h-22h	<b>OFF Basket / B.C. Liverdun</b> Liverdun - COSEC (gymnase du collège Grandville) ► Pratique loisir masculin	12
20h-22h	<b>OFF Basket / B.C. Liverdun</b> Frouard - Stade intercommunal ► Pratique compétition féminine	7
samedi 13 septembre		
9h-10h	<b>OFF Basket / B.C. Liverdun</b> Frouard - Stade intercommunal ► De 4 à 7 ans, né(e)s à partir de 2019	7

**BOXE**

mardi 9 septembre		
20h-21h30	<b>BOXE</b> <b>Foyer rural</b> Bouxières-aux-Dames - Espace Majorelle ► À partir de 14 ans	1
samedi 13 septembre		
13h30-15h30	<b>SAVATE</b> <b>OFF section Boxe Française</b> Frouard - COSEC intercommunal ► 5-11 ans	7

**DANSE**

mercredi 10 septembre		
17h-18h 18h-19h	<b>DANSE</b> <b>Association FLI</b> Pompey - Centre socioculturel Hartmann (scène) ► 13-15 ans ► 16 ans et plus Legging, T-shirt, patins de gym/baskets	14
jeudi 11 septembre		
18h30-22h30	<b>DANSE COUNTRY</b> <b>Country Station</b> Champigneulles - Salle de danse du COSEC ► À partir de 8 ans, accompagné d'un adulte Baskets ou autres chaussures de change afin de préserver le sol	2
21h-22h	<b>DANSE DE SALON</b> <b>Association FLI</b> Pompey - Centre socioculturel Hartmann (scène) ► À partir de 18 ans Tenue adaptée, chaussures stables et plates	14

**ESCALADE**

samedi 6 septembre		
9h-18h	<b>ASPTT Escalade Nancy-Champigneulles-Pulnoy</b> Champigneulles - Complexe sportif de Bellefontaine ► À partir de 6 ans Tenue de sport, baskets d'intérieur Para-escalade : 06 85 91 76 10	3
vendredi 12 septembre		
18h-21h	<b>ASPTT Escalade Nancy-Champigneulles-Pulnoy</b> Champigneulles - Complexe sportif de Bellefontaine ► À partir de 6 ans Tenue de sport, baskets d'intérieur Para-escalade : 06 85 91 76 10	3
samedi 13 septembre		
14h30-18h	<b>ASPTT Escalade Nancy-Champigneulles-Pulnoy</b> Champigneulles - Complexe sportif de Bellefontaine ► À partir de 6 ans Tenue de sport, baskets d'intérieur Para-escalade : 06 85 91 76 10	3

**ESCRIME**

jeudi 11 septembre		
18h-20h30	<b>OFF ESCRIME</b> Frouard - Gymnase omnisports ► À partir de 6 ans	7

**FOOTBALL**

mercredi 10 septembre		
10h-11h30	<b>Racing Club Champigneulles</b> Champigneulles - Stade du Malnoy ► 5-15 ans Tenue sportive - gourde d'eau	6



**GYMNASTIQUE**

lundi 8 septembre		
10h15-11h15	<b>GYM DOUCE BIEN-ÊTRE ET ÉQUILIBRE</b> <b>Association FLI</b> Pompey - Salle de sport G. Eiffel ► À partir de 65 ans Tenue de sport adaptée + baskets de salle (semelle blanche si possible)	17
14h-15h	<b>SOPHROLOGIE ET RELAXATION</b> <b>Foyer rural</b> Bouxières-aux-Dames - Dojo ► À partir de 18 ans	1
20h-21h	<b>GYM</b> <b>Association FLI</b> Pompey - Salle de sport G. Eiffel ► À partir de 18 ans Tenue de sport adaptée + baskets de salle (semelle blanche si possible)	17
20h15-21h15	<b>GYM RENFO</b> <b>Foyer rural</b> Bouxières-aux-Dames - Dojo ► À partir de 18 ans	1
21h-22h30	<b>CARDIO - RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> <b>OFF Judo</b> Frouard - Dojo ► Adulte	7
mardi 9 septembre		
20h-21h	<b>PILATES</b> <b>Association FLI</b> Pompey - Centre socioculturel Hartmann (salle 3) ► À partir de 18 ans Tenue de sport souhaitée, baskets de salle. Apporter son tapis.	14
19h50-20h50	<b>GYM RENFO</b> <b>Foyer rural</b> Bouxières-aux-Dames - Dojo ► À partir de 18 ans	1
mercredi 10 septembre		
9h-10h	<b>GYM</b> <b>Association FLI</b> Pompey - Salle de sport G. Eiffel ► À partir de 18 ans Tenue de sport adaptée + baskets de salle (semelle blanche si possible)	17
18h30	<b>SOPHROLOGIE ET RELAXATION</b> <b>Foyer rural</b> Bouxières-aux-Dames - Dojo ► À partir de 18 ans	1
jeudi 11 septembre		
17h-18h	<b>PILATES</b> <b>OFF Judo</b> Frouard - Dojo ► Adulte Prévoir une tenue souple.	7
19h30-20h30	<b>GYM RENFO</b> <b>Foyer rural</b> Bouxières-aux-Dames - Dojo ► À partir de 18 ans	1
20h30-22h	<b>CARDIO - RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> <b>OFF Judo</b> Frouard - Dojo ► Adulte	7
samedi 13 septembre		
11h30-12h30	<b>PILATES</b> <b>Association FLI</b> Pompey - Salle de sport G. Eiffel ► À partir de 18 ans Tenue de sport souhaitée, baskets de salle. Apporter son tapis.	17



**MARCHE**

dimanche 7 septembre		
9h-11h30	<b>Association FLI</b> Pompey - Plateau de l'Avant-garde ► À partir de 18 ans - 8 km Tenue adaptée à la météo. Chaussures de marche obligatoires. Gourde d'eau.	15

**NATATION**

jeudi 11 septembre		
20h-21h	<b>Association FLI</b> Pompey - Piscine Nautic Plus ► À partir de 18 ans	16

**ROLLER**

samedi 6 septembre		
10h-13h	<b>OCMM / OFF</b> Lay-Saint-Christophe - Gymnase du Moulin Noir ► À partir de 6 ans Prêt de roller / protections sur place	10
samedi 13 septembre		
10h-13h	<b>OCMM / OFF</b> Lay-Saint-Christophe - Gymnase du Moulin Noir ► À partir de 6 ans Prêt de roller / protections sur place	10

**TENNIS**

samedi 6 septembre		
9h-12h	<b>OFF Tennis</b> Frouard - Terrains de tennis ► À partir de 5/6 ans Tenue de sport exigée	8
mercredi 10 septembre		
10h-12h 17h-19h	<b>Liverdun Tennis Club</b> Liverdun - Court couvert ► 4-14 ans ► Adultes et ados Chaussures tirées du sac	13
14h-18h	<b>OFF Tennis</b> Frouard - Terrains de tennis ► À partir de 5/6 ans Tenue de sport exigée	8
samedi 13 septembre		
10h-12h	<b>Liverdun Tennis Club</b> Liverdun - Court couvert ► Tout public Chaussures tirées du sac	13
14h-16h	<b>TENNIS SANTÉ ET PARATENNIS</b> <b>Tennis Club de Champigneulles</b> Champigneulles - Tennis ► À partir de 10 ans	4

**TIR À L'ARC**

samedi 6 septembre		
9h-16h	<b>TIR À L'ARC ET ARCHERY TAG</b> <b>OFF Section tir à l'arc</b> Frouard - Terrain d'entraînement ► À partir de 8 ans Baskets de gymnase	9
10h-12h 14h-16h30	<b>La Champigneulaise</b> Champigneulles - Stand de tir ► À partir de 8 ans	5
vendredi 12 septembre		
18h-19h15 ou 19h15-20h30	<b>Association FLI</b> Liverdun - COSEC (gymnase du collège Grandville) ► À partir de 8 ans Tenue de sport ou décontractée. Baskets de salle. Matériel mis à disposition.	12
dimanche 14 septembre		
10h-17h	<b>TIR À L'ARC ET ARCHERY TAG</b> <b>OFF Section tir à l'arc</b> Frouard - COSEC intercommunal ► À partir de 8 ans Baskets de gymnase	7

**TIR SPORTIF**

samedi 6 septembre		
10h-12h ou 14h-16h30	<b>TIR SPORTIF</b> <b>La Champigneulaise</b> Champigneulles Stand de tir ► À partir de 8 ans	5



**VTT**

dimanche 7 septembre		
8h30	<b>Association FLI</b> Pompey - Rendez-vous : parking de la Piscine Nautic Plus ► À partir de 18 ans VTT musculaire ou électrique en état de fonctionnement et de sécurité. Tenue adaptée au vélo et à la météo. Port du casque obligatoire.	16

**YOGA**

mardi 9 septembre		
18h-19h	<b>YOGA SUR CHAISE</b> <b>Association FLI</b> Pompey - Salle de sport G. Eiffel ► À partir de 18 ans	17
18h30-19h30	<b>AIR DANCING YOGA</b> <b>Association FLI</b> Pompey - Centre socio-culturel Hartmann (salle 3) ► À partir de 18 ans Apporter un tapis	14
19h-20h30	<b>YOGA</b> <b>Association FLI</b> Pompey - Salle de sport G. Eiffel ► À partir de 18 ans	17
mercredi 10 septembre		
18h30-20h	<b>YOGA</b> <b>Association FLI</b> Pompey - Salle de sport G. Eiffel ► À partir de 18 ans	17
18h45-20h	<b>YOGA</b> <b>Foyer rural</b> Bouxières-aux-Dames - Espace Majorelle ► À partir de 18 ans	1
jeudi 11 septembre		
18h30-20h	<b>YOGA</b> <b>Association FLI</b> Pompey - Salle de sport G. Eiffel ► À partir de 18 ans	17
vendredi 12 septembre		
9h-10h30 ou 10h30-12h	<b>YOGA</b> <b>Association FLI</b> Pompey - Salle de sport G. Eiffel ► À partir de 18 ans	17

**ZUMBA**

lundi 8 septembre		
9h-10h	<b>ZUMBA GOLD - SENIOR</b> <b>Foyer rural</b> Bouxières-aux-Dames - Espace Majorelle ► À partir de 60 ans	1
mercredi 10 septembre		
20h30-21h30	<b>ZUMBA</b> <b>Foyer rural</b> Bouxières-aux-Dames - Espace Majorelle ► À partir de 18 ans	1
vendredi 12 septembre		
18h30-19h30	<b>ZUMBA</b> <b>Association FLI</b> Pompey - Salle de sport G. Eiffel ► À partir de 18 ans Tenue de sport adaptée, baskets de salle, gourde ou bouteille d'eau	17

