

ACTIVITÉS SPORTIVES



Pratiquez
gratuitement
+ de 50
ACTIVITÉS
SPORTIVES

PROGRAMME
SAISON 2025/2026



montpellier.fr



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.

Le sport est chez lui à Montpellier !



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 **PRÈS 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* !**



4

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 2025/2026

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
Ouvert au public
du lundi au jeudi de 14h à 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-ÉMILE 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

GYM ÂGE D'OR

Mardi 9h15-10h15

Mardi 10h30-11h30

Gymnase Olympie

Avenue Jacques Cartier

Mercredi 12h-13h30

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

Gymnase La Babote

Rue Parlier

Jeudi 9h15-10h15

Maison pour Tous George Sand

Avenue Saint-André de Novigens

RANDONNÉE ÂGE D'OR

Mercredi 13h-18h30

+ 1 sortie/trimestre 9h-16h30

(Niveau confirmé)



QUARTIER LES CÉVENNES

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
**Maison pour Tous
Paul-Emile Victor**
Avenue Louis Ravaz

MULTISPORTS

Lundi 17h-18h30
Enfants de 2014 à 2016
Mercredi 9h-10h30
Enfants de 2014 à 2016
Mercredi 10h30-12h
Enfants de 2014 à 2016
**Dojo, Gymnase, Plateau
Sportif Jouanique**
Rue Jacques Dalcroze

MARCHE ACTIVE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Lundi 9h-11h30
(Adultes)
Maison pour Tous Saint-Exupéry
130, All. du Briol

TENNIS

Lundi 14h-16h
Adultes
Jeudi 9h30-11h30
Adultes
Terrains de tennis Saint-Exupéry
Allée du Briol



QUARTIER CROIX D'ARGENT

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

GYM FITNESS

Mercredi 14h-16h

(Tous public)

Maison pour Tous Albert Camus

118, All. Maurice Bonafos

GYM ÂGE D'OR

Mardi 9h15-10h15

Mardi 10h45-11h45

Jeudi 9h-9h45

Jeudi 9h45-10h30

Vendredi 9h30-10h30

Vendredi 10h30-11h30

Maison pour Tous Marcel Pagnol

Route de Lavérune

Lundi 9h-10h

Lundi 10h-11h

Mardi 9h30-10h30

Mardi 10h45-11h45

Maison pour Tous Albert Camus

Allée Maurice-Bonafos

MARCHE ACTIVE

Vendredi 9h30-11h30

Adultes

Plateau sportif des Sabines

Rue du Mas Nouguier

COURSE À PIEDS

Vendredi 9h30-11h30

Adultes - Initiation

Parc Montcalm

Rue Bugarel

FOOTBALL

Lundi 17h-18h30

Jeudi 17h-18h30

Enfants de 2010 à 2014

Plateau sportif Garibaldi

Rue Professeur Henri Roseau

MULTISPORTS

Mardi 16h30-18h

Enfants de 2014 à 2016

Gymnase Marcel Cerdan

Rue Hébert

Mercredi 9h-16h30

Enfants de 2014 à 2016

Possibilité également

de 9h à 12h

et de 13h30 à 16h30

Repas tiré du sac

Boulodrome Gasset

Avenue Maurice Planes

Mercredi 9h30-11h30

Enfants de 2013 à 2015

Mercredi 14h-16h30

Enfants de 2012 à 2015

Plateau Sportif Garibaldi

Rue Professeur Henri Roseau

Mercredi 9h-17h

Enfants de 2014 à 2016

Possibilité également de 9h à 12h et de

13h30 à 16h30

Repas tiré du sac

Parc Montcalm

Rue Bugarel

Jeudi 14h-16h

Tout public

Plateau Sportif des Sabines

Rue du Mas Nouguier

MARCHE / MARCHE ACTIVE ÂGE D'OR

Lundi

9h30-11h30

Vendredi

Groupe 1

9h15-10h30 - Marche

10h30-11h - Étirement

Groupe 2

11h-12h15 - Marche

12h15-12h45 - Étirement

Parc Montcalm

Rue de Bugarel



QUARTIER HÔPITAUX-FACULTÉS

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

MARCHE ACTIVE

Inscription Service des Sports au

04 67 34 72 73

Mardi 9h30-11h30

Adultes et Âge d'Or

**Parc de Montmaur
(Côté entrée du Zoo)**

Avenue Agropolis

Jeudi 9h30-11h30

Adultes et Âge d'Or

Parc Méric

Rue de Ferran

MARCHE NORDIQUE

Jeudi 14h-16h

Adultes et Âge d'Or

**Parc de Montmaur, Méric
ou Montcalm**

Avenue Agropolis



QUARTIER MOSSON

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

ACTIVITÉS EN PLEINE NATURE

Mercredi 9h30-11h30

Mercredi 14h-16h30

Enfants de 2012 à 2015

Lac des Garrigues

Rue de Naples

NATATION

Découverte



**Inscription Service des Sports
au 04 67 34 72 73**

Lundi 17h30-18h30

Jeudi 17h30-18h30

Enfants de 2013 à 2015 et

de 2016 à 2017

Piscine Spilliaert

154, rue Camille Desmoulins

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

RANDONNÉE ÂGE D'OR

Mercredi 13h-18h30

+1 sortie/trimestre 9h-16h30

(Niveau confirmé). Agenda disponible
au CCAS / Âge d'Or de Montpellier



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 2012 à 2014
Mercredi 9h-11h30
Enfants de 2013 à 2016
Mercredi 14h-16h30
Enfants de 2012 à 2014

Stade de la Pompignane

Avenue Alphonse Juin

GYM ÂGE D'OR

Jeudi 10h45-11h45

Gymnase Le Hétet

Route de Vauguières

VÉLO / COURSE À PIED

Lundi 12h-15h
Vendredi 12h-15h
Adultes

Maison du Lez

375, allée Algéria de Béracasa

MARCHE ACTIVE

Projet « 10 000 pas »

Mardi 9h30-12h30

Âge d'or

Stade de la Pompignane

Avenue Alphonse Juin

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Lundi 14h-15h
Lundi 15h-16h
Adultes

Gymnase Le Hétet

Route de Vauguières



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 2011 à 2014
Mercredi 9h30-11h30
Mercredi 14h-16h30
Enfants de 2012 à 2015
Parc de la Rauze
RDV Local des éducateurs,
Avenue du Docteur Fourcade

TIR À L'ARC

Mardi 12h-13h30
Adultes
Parc de la Rauze
RDV Local des éducateurs
Avenue du Docteur Fourcade

MARCHE DOUCE

Mercredi 14h-16h
Saint-Martin
Rue du Mas d'Argeliers
(Entrée Intermarché)
Jeudi 9h30-12h
Lemasson
8, rue de Ripoll

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Sport Santé Adultes
Mardi 9h30-11h30
Mardi 12h15-13h15
Jeudi 9h30-11h30
Jeudi 12h15-13h15
Adultes
Salle Ladoumègue
Rue de Saint-Hilaire

RANDONNÉE VÉLO

Jeudi 14h-16h30
Adultes
Parc de la Rauze
RDV Local des éducateurs,
Avenue du Docteur Fourcade

MARCHE

Mercredi 12h-13h30
Adultes
Parc de la Rauze
RDV Local des éducateurs,
Avenue du Docteur Fourcade

RENFORCEMENT MUSCULAIRE PLEINE NATURE

Sport Santé Adultes
Vendredi 9h30-11h30
Parc de la Rauze
RDV local des éducateurs
Avenue du Docteur Fourcade

GYM / MARCHE

Mardi 9h30-12h
Mardi 12h-13h30
Mercredi 9h30-12h
Maison pour Tous Caillens
Place de Tibériade

COURSE À PIED

Mardi 12h-13h
Adultes
Parc de la Rauze
RDV local des éducateurs
Avenue du Docteur Fourcade

MARCHE RAPIDE

Jeudi 14h-16h
Saint-Martin
902, Rue du Marché Gare

PRÉVENTION DES CHUTES

Mercredi 12h-13h30
Saint-Martin
Maison pour Tous Caillens
Place de Tibériade
Jeudi 12h-13h30
Lemasson
8, Rue de Ripoll
Vendredi 12h-13h30
Saint-Martin
(Entrée Intermarché)
Rue du Mas d'Argeliers

STREET WORKOUT & CROSSFIT

Jeudi 12h-13h
Adultes
Parc de la Rauze
RDV local des éducateurs
Avenue du Docteur Fourcade

INDEX

CENTRE
LES CEVENNES
CROIX D'ARGENT
HÔPITAUX FACULTÉS
MOSSON
PORT MARIANNE
PRIÈS D'ARÈNES

Page 6 Page 7 Page 8 Page 9 Page 10 Page 11 Page 12

	Page 6	Page 7	Page 8	Page 9	Page 10	Page 11	Page 12
Activités multisports & Pleine nature		x	x		x	x	x
Course à pied			x				x
Football			x				
Gym Fitness	x	x					x
Gym Âge d'Or	x	x	x			x	
Marche active			x	x		x	x
Marche nordique				x			
Marche / Marche douce			x				x
Street Workout / CrossFit							x
Natation (découverte)					x		x
Vélo						x	
Prévention des chutes							x
Randonnée Âge d'or	x			x	x		
Renforcement musculaire & Pleine nature						x	x
Tennis		x					
Tir à l'arc							x
Rando VTT					x	x	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 Guillerme
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

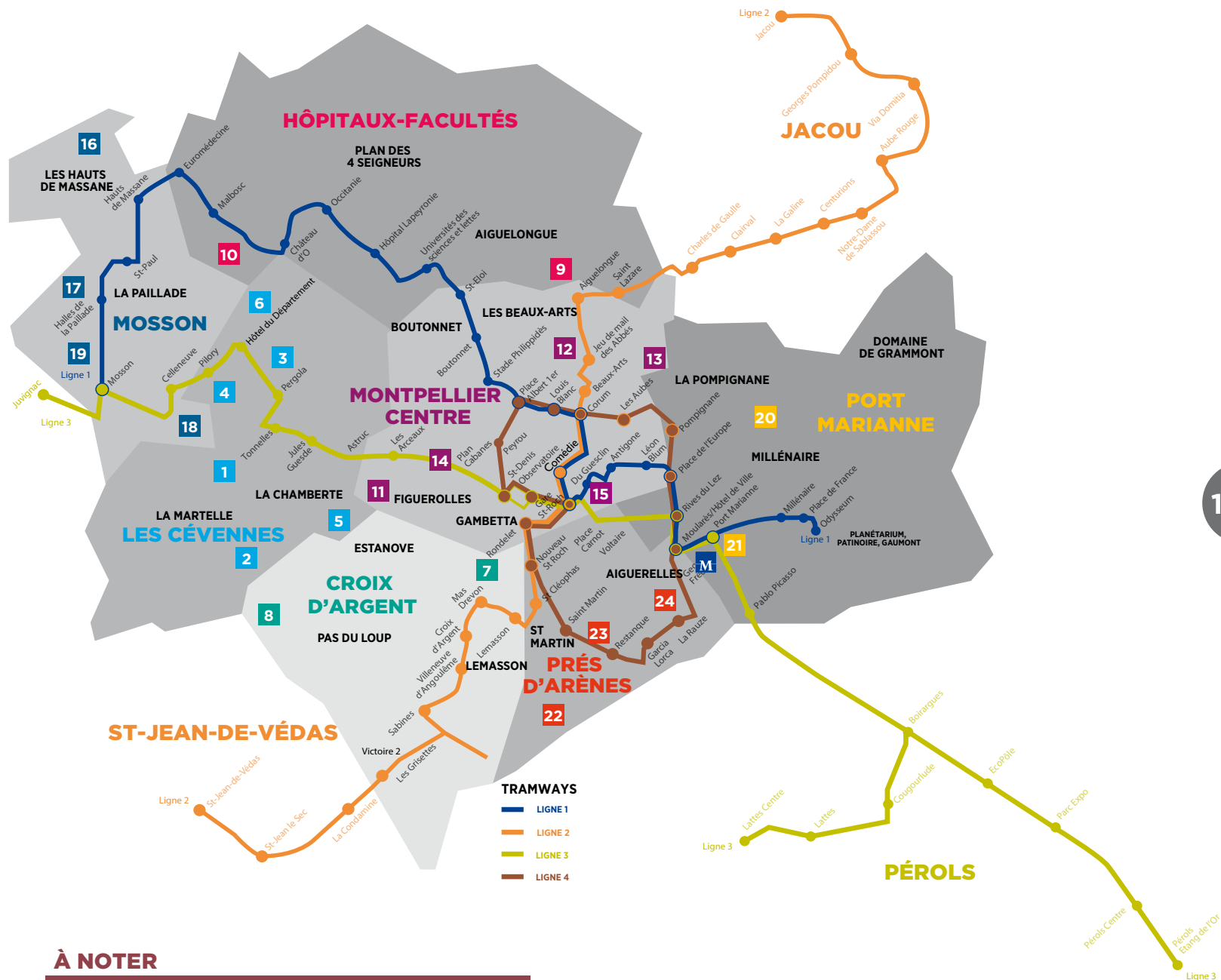
16. Georges Brassens *
17. Léo Lagrange *
18. Marie Curie *
19. Louis Feuillade

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 *



LE SPORT ET LA CULTURE ACCESSIBLES À TOUS

2025-2026



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.**

75€ d'aide pour les familles monoparentales**

*Sous conditions de ressources - **Sur présentation d'un justificatif



montpellier.fr/coup-de-pouce-jeune



**MONTPELLIER,
FAIRE DU FUTUR
UN PRÉSENT.**

