

Patronage Laïque de Lorient  
Centre social du Polygone

# Activités sportives et de loisirs



Patronage Laïque de Lorient

**2020 / 2021**



Le Patronage Laïque de Lorient est une association d'éducation populaire, créée en 1926 par Emmanuel Svob, qui vise à l'épanouissement et à la promotion de l'individu tant dans ses activités individuelles que collectives.

Aujourd'hui le PLL propose sur les temps libres une offre de loisirs éducative, sportive et culturelle diversifiée et accessible à tous : enfants, jeunes, adultes et seniors.

Nous vous invitons à la découvrir ci-dessous.

Nul doute que vous trouverez l'activité qui vous convient !

Pour vous inscrire, rendez-vous sur les lieux et heures d'activités où vous rencontrerez nos éducateurs et animateurs.

Bonne rentrée à toutes et tous !

Robert Noblanc, Président du PLL

## SOMMAIRE

### SPORTS COLLECTIFS :

Multisports adulte	P7
Football	P3
Ultimate Frisbee	P3
Volley-ball	P3

### SPORTS INDIVIDUELS :

Aviron	P4
Aviron santé	P4
Badminton	P4
Bowling	P4
Canoë kayak	P4
Cross Training	P4
Tennis	P4

### ACTIVITÉS CORPORELLES BIEN-ÊTRE DÉCOUVERTE

Danse éveil	P5
Danse initiation	P5
Danse Jazz et Street Jazz	P5
Danses irlandaises	P5
Danse de salon	P5
Gymmômes	P6
Gymnastique d'entretien et Pilates	P6
Sport adapté	P6
Gym santé	P6
Retour en forme	P6
Marche nordique	P7
Marche rando	P7
Multisports enfant	P7

### ARTS MARTIAUX ET

<b>SPORTS DE COMBAT :</b>	
Aïkido	P8
Savate boxe française	P8
Judo / Ju-Jitsu	P8
Self défense / Francombat	P8
Self défense féminin	P8
Karaté	P9
Kendo / Iaïdo	P9

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET DE LOISIRS

Aquarelle	P9
Art floral	P9
Arts plastiques / dessin	P9
Couture	P9
Création couture	P9
Échec	P10
Informatique	P10
Jeux de société	P10
Patchwork	P10
Poterie	P10
Vannerie	P10

### CENTRES DE LOISIRS

P11

## SPORTS COLLECTIFS

### FOOTBALL - LORIENT- SPORTS

À PARTIR DE 6 ANS

Au siège de Lorient Sports Stade de Kerfichant Place de la bataille de Quiberon ou 02 97 88 19 96

<b>U6 / U7</b>	Mercredi	14h00 - 15h15	Kerfichant synthétique
<b>U8 / U9</b>	Mercredi	15h30 - 17h00	Kerfichant synthétique
<b>U11</b>	Mercredi	17h00 - 18h30	Kerfichant synthétique
	Vendredi	17h15 - 18h30	Kerfichant synthétique
<b>U13</b>	Lundi	17h30 - 19h00	Kerfichant synthétique
	Mercredi	17h30 - 19h00	Kerfichant synthétique
<b>U15</b>	Mardi	18h30 - 20h30	Kerfichant synthétique
	Jeudi	18h30 - 20h30	Kerfichant herbe
<b>U17</b>	Mardi	19h00 - 20h30	Kerfichant synthétique
	Jeudi	18h30 - 20h00	Kerfichant synthétique
<b>U19</b>	Mardi	19h00 - 20h30	Kerfichant synthétique
	Vendredi	18h15 - 19h30	Kerfichant synthétique
<b>Seniors</b>	Lundi	18h30 - 20h00	Kerfichant synthétique
	Mercredi	19h30 - 21h00	Kerfichant synthétique
	Vendredi	19h30 - 20h45	Kerfichant herbe

### ULTIMATE FRISBEE

Reprise des entraînements le mardi 1<sup>er</sup> septembre 2020

Mardi	20h30 - 22h00	Gymnase de Kersabiec
Jeudi	20h00 - 22h00	Kerfichant synthétique

### VOLLEY-BALL

À partir de 7 ans et adultes

Salle Guyader rue du Professeur Mazé ou Salle Omnisports

Reprise entraînements seniors le mardi 18 août et pour les jeunes et adultes loisirs le mardi 8 septembre 2020.

#### ECOLE DE VOLLEY M9 / M11 / M13

Mercredi	17h30 - 19h00	Salle Guyader
Vendredi	17h30 - 19h00	Salle Guyader

<b>M15 / M17 / M20</b>	Mercredi	19h00 - 20h30	Salle Guyader
	Vendredi	19h00 - 20h30	Salle Guyader

#### SENIORS MASCULINS

Mercredi	20h30 - 22h00	Salle Guyader
Vendredi	20h30 - 22h00	Salle Guyader

#### SENIORS FEMININES

Mardi	19h00 - 21h30	Salle Guyader
Vendredi	20h30 - 22h00	Salle Guyader

#### ADULTES LOISIRS MIXTES

Mardi	20h30 - 22h00	Salle Guyader
Jeudi	20h30 - 22h00	Salle Omnisports

## SPORTS INDIVIDUELS

AVIRON		À partir de 9 ans
Base nautique du Ter dès à présent Début des cours le samedi 29 août 2020 - Savoir nager 50 m.		
Mercredi	14h00 - 16h00	
Samedi	14h00 - 16h00	
Dimanche	10h00 - 12h00	

### AVIRON SANTÉ *SPORT SANTÉ*

Séances ouvertes à tous mais adaptées aux personnes atteintes de pathologies ou maladies chroniques. Début : Mercredi 9 septembre 2020. Base nautique du Ter ou Salle polyvalente du Ter selon météo.

Mercredi	14h00 - 16h00
----------	---------------

### BADMINTON

À partir de 8 ans

Reprise : mardi 8 septembre 2020 pour les jeunes et lundi 14 septembre 2020 pour les adultes aux heures de cours

8/12 ans	Mardi	19h00 - 20h15	Salle Svob
13/14 ans	Mercredi	19h00 - 20h15	Salle Svob
15/17 ans	Mercredi	20h15 - 21h30	Salle Svob
Adultes	Lundi	19h00 - 20h30	Salle Guyader
		20h30 - 22h00	Salle Guyader
	Mercredi	20h30 - 22h00	Salle Omnisports
		19h00 - 20h30	Salle Guyader

### BOWLING

À partir de 8 ans

Bowling de Quimperlé « Eden Bowle »

Reprise : mardi 8 septembre 2020

Adultes	Mardi	19h30 - 22h00
<b>Compétition</b>		
École jeunes + adultes	Samedi	10h00 - 12h30

### CANOE KAYAK

À partir de 8 ans

Base nautique du Ter - savoir nager 25 m

Reprise : samedi 5 septembre 2020

Portes ouvertes essais gratuits tous les samedis de septembre

École de pagaie et	Mercredi	13h45 - 17h00
compétition	Samedi	13h45 - 17h00
Compétition	Jeudi	18h30 - 21h00

### CROSS TRAINING

À partir de 16 ans

Type d'entraînement croisé, basé sur le cardio et le renforcement musculaire. Fonctionnement fréquent en atelier.

Objectif : augmenter et entretenir sa condition physique.

Renseignement et inscriptions à partir du **Mardi 8 septembre** aux heures de cours :

**Mardi de 20h00 à 21h00 et Vendredi de 18h45 à 19h45**

Salle de gym, 2<sup>ème</sup> étage au PLL, 80 avenue du Général De Gaulle

### TENNIS

À partir de 5 ans

Le club propose du mini tennis pour les enfants de 2015 et 2016, des cours pour enfants et adultes, une pratique en compétition et du tennis loisirs. Renseignement et inscriptions :

Salle SVOB - rue Madeleine Desroseaux - 02 97 21 05 98

## ACTIVITÉS CORPORELLES BIEN-ÊTRE ET DÉCOUVERTE

### DANSE

À partir de 4 ans

#### INSCRIPTIONS :

Télécharger les documents sur le site internet du PLL.

Avenue de la Marne : Mercredi 2 septembre 2020 - 10h00 - 12h00 et 14h00 - 19h00

Début des cours : Mardi 8 septembre 2020

ÉVEIL 4/5 ans	Mardi	17h15 - 18h00	Palais des Sports
	Mercredi	11h15 - 12h00	Av. de la Marne
	Samedi	11h15 - 12h00	Cité Allende 1 <sup>er</sup> étage grand studio

INITIATION 6/7 ans	Mardi	18h15 - 19h15	Palais des Sports
	Mercredi	10h00 - 11h00	Av. de la Marne
	Mercredi	16h30 - 17h30	Av. de la Marne

### COURS JAZZ / STREET JAZZ

Dès 8 ans

Jazz 1 8/9 ans	Mardi	17h00 - 18h00	Av. de la Marne
Jazz 2 10/11 ans	Mercredi	17h45 - 18h45	Av. de la Marne
Street Jazz 11/14 ans	Mardi	18h15 - 19h30	Av. de la Marne
Jazz Ados/Adultes (15 ans et +)	Mardi	19h45 - 21h15	Av. de la Marne
Street Jazz Ados/Adultes	Mercredi	19h0 - 20h30	Av. de la Marne
Renfo / Stretching	Mardi	12h30 - 13h30	Cité Allende 1 <sup>er</sup> étage grand studio
Danse à pas d'âge (NOUVEAU)	Mardi	11h15 - 12h15	Cité Allende 1 <sup>er</sup> étage grand studio

### DANSE IRLANDAISE

Jeunes et adultes

Reprise : lundi 21 septembre 2020 au Centre de loisirs du Ter

3 ateliers	Lundi	19h15 - 19h45	Déb. jeunes danse de Ceili niveau 1
		19h45 - 20h30	Danses de Set Dancing
		20h30 - 21h45	Danses de ceili - niveau 2 et 3

### DANSE DE SALON

Reprise : Vendredi 11 septembre 2020 - Salle Polyvalente du Ter

Déb. / niveau 1	Vendredi	19h15 - 20h45
Niveau 2	Vendredi	21h00 - 22h30

## GYMMOMES de 3 à 6 ans

Reprise : **Lundi 7 septembre 2020 - Ecole maternelle de Kerfichant**

Lundi	17h15 - 18h00	Moyenne et Grande Section 5/6 ans
-------	---------------	--------------------------------------

Reprise : **Mercredi 9 septembre 2020 - Ecole maternelle de Keroman**

Mercredi	10h00 - 10h45	Petite Section 3/4 ans
Mercredi	11h00 - 11h45	Moyenne et Grande Section 5/6 ans

## GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET PILATES Adultes

Reprise : **À partir du lundi 7 septembre 2020**

**Gymnastique PILATES (Centre Social du Polygone)**

Lundi	09h00 - 10h00
	10h10 - 11h10
	12h30 - 13h30
	19h30 - 20h30
Mardi	09h15 - 10h15
	12h30 - 13h30
Jeudi	19h30 - 20h30
Vendredi	12h30 - 13h30

**Gymnastique douce Tonus (Centre Social du Polygone)**

Lundi	11h15 - 12h15
Vendredi	10h10 - 11h10

**Gymnastique d'Entretien (Centre Social du Polygone)**

Lundi	18h15 - 19h15
Mardi	10h30 - 11h30
Jeudi	18h30 - 19h30
Vendredi	09h00 - 10h00

**Gym douce équilibre (Centre Social du Polygone)**

Mardi	14h00 - 15h00
Jeudi	16h15 - 17h15
Vendredi	10h10 - 11h30

**Gym douce (Dojo salle omnisports, Moustoir)**

Mardi	10h30 - 11h30
-------	---------------

## SPORT ADAPTÉ Adultes

Début des activités le **lundi 7 septembre** (gymnastique douce santé équilibre) et le **vendredi 11 septembre 2020** (Multisports).

Activités destinées aux personnes en situation de handicap psychique ou mental.

• Multisports (sports collectifs, individuels, athlétiques...)

Vendredi	14h00 - 15h30	Salle Guyader
----------	---------------	---------------

• Gymnastique douce santé équilibre (places limitées)

Mardi	14h00 - 15h00	Salle de gym du PLL
Jeudi	16h15 - 17h15	Salle de gym du PLL

## RETOUR EN FORME **SPORT SANTÉ** Adultes

Reprise ou démarrage d'une activité physique par des séances progressives et adaptées.

**Mardi 10h00 - 11h30** Salle polyvalente du Ter  
**Jeudi 15h45 - 17h15** Salle polyvalente du Ter

Séances spécifiques conçues pour des personnes atteintes d'une maladie chronique ou ayant reçu une prescription médicale pour pratiquer une activité physique afin de traiter une pathologie. **Reprise le 8 septembre 2020**

## GYM SANTÉ **SPORT SANTÉ**

Début le 7 septembre 2020. Ouvert à tous. P.L.L 80 Av. GRAL de Gaulle, Salle de gymnastique du 2<sup>ème</sup> étage

Lundi	11h15 - 12h15
Mardi	14h00 - 15h00
Jeudi	16h15 - 17h15
Vendredi	11h15 - 12h15

## MARCHE NORDIQUE **SPORT SANTÉ**

Début : **Vendredi 4 septembre 2020**

Séances ouvertes à tous et à intensité modérée, adaptée à une pratique sport santé.

Vendredi	10h00 - 11h30	Départ du centre de loisirs du Ter
----------	---------------	---------------------------------------

## MARCHE RANDO **SPORT SANTÉ**

Début : **Lundi 7 septembre 2020**

Séances ouvertes à tous et à intensité modérée, adaptée à une pratique sport santé.

Lundi	9h45 - 11h45
-------	--------------

Rdv au Polygone à 9h45  
Ou Rdv directement au Centre de Loisirs du TER à 10h00

## MULTISPORTS ENFANT De 6 à 9 ans

Découverte des activités physiques et sportives.

Gymnase Guyader ou Centre du Loisirs du TER. Bd Guillerot.

Reprise : **Samedi 12 septembre 2020 - salle Guyader**

6/7 ans	Samedi	10h00 - 11h00	Salle Guyader
8/9 ans	Samedi	11h00 - 12h00	Salle Guyader

## MULTISPORTS ADULTE Adultes et séniors

Reprise : **Jeudi 10 septembre 2020**

Découverte de nouvelles activités sportives : Tchoukball, Kinball, Pétéka, Pullball, Ultimate frisbee...

Jeudi	20h30 - 22h00	Salle Guyader
-------	---------------	---------------

## SOPHROLOGIE **SPORT SANTÉ**

Début le **jeudi 10 septembre 2020**

Jeudi	19h15 - 20h15	Ecole de Kéroman - Salle de motricité
-------	---------------	--

## TAI CHI **NOUVEAUTÉ**

Début le **mardi 15 septembre 2020**

Débutant	Mardi	18h30 - 20h30	Salle polyvalente du Ter
Confirmés	Jeudi	18h30 - 21h00	Salle polyvalente du Ter (avec armes)

## YOGA **SPORT SANTÉ** À partir de 16 ans

Reprise : **Mercredi 9 septembre 2020**

Ecole de Kéroman Salle de motricité, 29 rue de Kéroman Lorient

Mercredi	18h00 - 19h15
	19h15 - 20h30

### **SPORT SANTÉ :**

Activités encadrées par des éducateurs formés spécifiquement, permettant d'accueillir un public atteint de maladies chroniques (diabète, cardiopathie, hypertension, Parkinson...) ou de pathologies nécessitant la pratique d'activités physiques régulières. Ces activités sont également ouvertes à tous. Tarifs réduits en s'inscrivant à plusieurs activités portant ce sigle.

**Pour plus d'information contacter le PLL au 02 97 83 69 64**

## ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

### AIKIDO À partir de 14 ans

Dojo salle Omnisport - Reprise : **Lundi 31 août 2020**  
 Blog de la section : [lorient-aikido.over-blog.com](http://lorient-aikido.over-blog.com)  
 Essai possible 2 cours à condition d'avoir le certificat médical.

Lundi	20h30 - 22h00
Mercredi	20h30 - 22h00
Jeudi	17h15 - 18h15 débutant
Dimanche	09h30 - 12h00

### SAVATE BOXE FRANÇAISE À partir de 7 ans

Reprise : **Lundi 7 septembre 2020**  
 Salle spécifique de boxe (salle Omnisports rue du Tour des Portes)

**Ecole de boxe 7/12 ans**

Mercredi	18h00 - 19h00
Jeudi	17h15 - 18h15 (débutants)

**Jeunes et adultes (+ de 13)**

Lundi	19h00 - 20h30
Mercredi	19h00 - 20h30

**Savate Boxe Française (Confirmés)**

Vendredi	19h00 - 20h30
----------	---------------

**Universitaires** Jeudi 18h30 - 20h00

**Savate - Défense** Mardi 19h00 - 20h30

### JUDO / JU-JITSU À partir de 4 ans

Inscriptions à partir du **mardi 1<sup>er</sup> septembre 2020** aux horaires de pratique.  
 Début des activités à partir du **mardi 8 septembre 2020**.  
 Toutes les séances ont lieu au Dojo Salle Omnisports.

4/5 ans	Mardi	17h15 - 18h00	BABY DO
	Samedi	10h00 - 10h45	BABY DO
6/9 ans	Mercredi	17h15 - 18h15	JUDO
9/12 ans	Mardi	18h00 - 19h15	JUDO
	Mercredi	18h15 - 19h15	JUDO
6 ans et +	Samedi	10h45 - 11h45	JUDO
Ados / Adultes	Mardi	19h15 - 20h30	JUDO/JU-JITSU/SELF DEFENSE
	Mercredi	19h15 - 20h30	JUDO/JUJITSU BRÉSILIEN/ COMBAT AU SOL

### SELF DÉFENSE / FRANCOMBAT À partir de 16 ans

Reprise : **Jeudi 10 septembre 2020**

Ados/ Adultes	Jeudi	19h00 - 20h30	SELF DEFENSE-FRANCOMBAT salle à définir
	Mardi	14h00 - 15h30	SELF DEFENSE Dojo Omnisports
Adultes/ seniors	Jeudi	15h30 - 17h00	SELF DEFENSE Dojo Omnisports

### SELF DÉFENSE FÉMININ À partir de 16 ans

Reprise le **vendredi 11 septembre 2020**. Au Dojo salle Omnisports

Ados/Adultes	Vendredi	19h00 - 20h30
--------------	----------	---------------

### KARATÉ à partir de 4 ans

Inscriptions à partir du **lundi 7 septembre 2020** aux horaires de pratique

4/6 ans	Lundi	17h00 - 17h45	Dojo Omnisports
	Vendredi	17h00 - 17h45	Dojo Omnisports
7/13 ans	Lundi	17h45 - 19h00	Dojo Omnisports
	Vendredi	17h45 - 19h00	Dojo Omnisports
+ 13 ans et compétition	Lundi	19h00 - 20h30	Dojo Omnisports
	Mardi	19h00 - 20h30	Salle à définir
Kata et combat	Jeudi	19h00 - 20h30	Dojo Omnisports

### KENDO / IAIDO à partir de 10 ans

laïdo : Reprise le **jeudi 10 septembre 2020**

Kendo : Reprise le **mardi 8 septembre 2019**

laïdo	Lundi	19h00 - 21h00	Lycée Colbert
	Jeudi	17h30 - 19h00	Dojo Omnisports
	Samedi	14h00 - 16h00	Dojo Omnisports
Kendo	Mardi	19h00 - 21h00	Lycée Colbert
	Jeudi	19h00 - 21h00	Lycée Colbert

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET DE LOISIRS

Ces activités se déroulent au Centre Social du Polygone,  
 80 ave du Général de Gaulle. Les inscriptions seront prises sur place à  
 partir du **lundi 16 septembre 2019**

### AQUARELLE Centre social du Polygone

Lundi	9h00 - 12h00
Jeudi	9h00 - 12h00

### ART FLORAL Centre social du Polygone

1 lundi / mois	14h00 - 16h30
----------------	---------------

### ARTS PLASTIQUES de 6 à 14 ans et adultes

Ado/Adultes	Jeudi	19h00 - 20h00
6/9 ans	Vendredi	18h30 - 20h00
Adultes	Mercredi	18h30 - 20h30
	Vendredi	09h15 - 11h15

### COUTURE Centre social du Polygone

Jeudi	13h30 - 16h30 et 18h30 - 21h30
-------	--------------------------------

### CRÉATION COUTURE Centre social du Polygone

Atelier libre	Lundi	14h00 - 16h30
---------------	-------	---------------

<b>ÉCHECS</b>		à partir de 6 ans et adultes
<b>Débutants / Jeunes</b>		
	Mercredi	14h00 - 15h00
<b>Adultes</b>	Mercredi	17h00 - 18h00
<b>INFORMATIQUE</b>		Centre social du Polygone
<b>Formation Passeport Internet (Initiation - perfectionnement - thématique)</b>		
<b>Stage</b>	Lundi	14h00 - 16h00
<b>collectif</b>	Mardi	10h00 - 12h00
<b>Stages individuels sur RDV le vendredi 9h00 - 12h00</b>		
<b>JEUX DE SOCIÉTÉ</b>		Centre social du Polygone
	Vendredi	14h00 - 17h00
<b>PATCHWORK</b>		Centre social du Polygone
Atelier libre	1 vend. / mois	10h00 - 16h00
<b>POTERIE</b>		Centre social du Polygone
	Lundi	14h00 - 17h00
	Mercredi	14h00 - 17h00
<b>VANNERIE</b>		Centre social du Polygone
	Mardi	14h00 - 17h00

## LE PLL SERA PRÉSENT À LA FÊTE DU SPORT LE 5 SEPTEMBRE 2020

La mise en place de nos activités est conditionnée  
à un effectif minimum de participants.



## Centres de loisirs

Mercredis  
et vacances  
scolaires

**Pour les enfants d'âge maternel :**  
Soye Maternel, Kerfichant et Merville

**Pour les enfants d'âge primaire :**  
Soye primaire et Merville

**Pour les jeunes à partir de 11 ans :**  
L'espace Loisirs uniquement vacances scolaires

Conventionné avec la Ville de Lorient, Le Patronage Laïque de Lorient met tout en œuvre pour offrir à vos enfants un accueil et des loisirs éducatifs de qualité : des expériences de vie collective, riches de découvertes, de rencontres et de plaisirs partagés.  
Merci aux parents qui chaque année nous renouvellent leur confiance et bienvenue au PLL !

### Pour s'inscrire, prévoir :

Carnet de santé et photo de l'enfant, numéro de sécurité sociale et allocataire et attestation de quotient familial CAF, numéro Maelis ville de Lorient, vos aides vacances et une enveloppe timbrée.

### Permanences :

Lundi, mercredi : 10h30 - 12h30 et 13h30 - 18h00  
Mardi, Jeudi et Vendredi : 13h00 - 18h00

# CONTACTS :

Patronage Laïque de Lorient  
80 avenue du Général de Gaulle  
56100 LORIENT  
Tél. : 02 97 83 69 64  
Fax : 02 97 37 93 41  
pllorient@wanadoo.fr

[pllorient.org](http://pllorient.org)

Conception : nuancesgraphiques.bzh

