

# SAMEDI 26 SEPTEMBRE

## FEMMES EN SPORT



9 LIEUX / + DE 30 ACTIVITÉS GRATUITES  
PLUS D'INFOS SUR PARIS.FR

# SOMMAIRE

<b>Edito de Jean-François Martins, adjoint à la Maire de Paris en charge des sports et du tourisme .....</b>	<b>3</b>
<b>L'événement Femmes en Sport .....</b>	<b>4</b>
<b>Les 9 lieux .....</b>	<b>5</b>
<b>Berges De Seine (7e)</b>	
<b>Centre Sportif Beaujon (8e)</b>	
<b>Centre Sportif Cour Des Lions (11e)</b>	
<b>Quai De Seine (13e)</b>	
<b>Centre Sportif Élisabeth (14e)</b>	
<b>Centre Sportif La Muette &amp; Piscine Henry de Montherlant (16e)</b>	
<b>Centre Sportif Les Fillettes Et Espace De Glisse Paris 18 (18e)</b>	
<b>Place des Fêtes (19e)</b>	
<b>Centre Sportif Louis Lumière (20e)</b>	
<b>Les partenaires de Femmes en Sport 2015 .....</b>	<b>14</b>

## EDITO DE JEAN-FRANCOIS MARTINS, ADJOINT A LA MAIRE DE PARIS EN CHARGE DES SPORTS ET DU TOURISME



PSG, Stade Français Paris Saint Cloud, Issy Paris Hand, nos trois équipes féminines parisiennes Haut Niveau ont toutes brillé la saison dernière, finissant chacune parmi les trois meilleures en France allant même jusqu'en finale de la Ligue des Champions pour le PSG. Il est bien loin le temps où le sport féminin était encore confidentiel ou pire moqué.

Aujourd'hui, ces équipes remplissent souvent les tribunes et sont un véritable booster pour le sport féminin à Paris. Les équipes amateurs ont d'excellents résultats entraînant derrière également nos équipes de jeunes : l'équipe de foot du collège François Villon est devenue championne du monde cette année, le PB 18 championne de France -15 ans et UNSS l'année dernière et l'équipe -12 ans du Paris FC a représenté la France aux championnats du monde.

A côté du sport pro et amateur, la pratique libre hors club explose aussi avec plus de la moitié des sportives parisiennes qui pratiquent le running, le fitness, l'aquagym, la marche nordique, le yoga, le stretching ou encore la zumba.

Le 26 septembre, pour la nouvelle édition de « Femmes en Sport », nous avons voulu que cet événement soit une grande fête du sport féminin et qu'on mette en avant toute la richesse du sport féminin à Paris : dans 9 lieux, près d'une centaine d'associations proposeront toute la journée de découvrir gratuitement et pratiquer plus de 30 disciplines dans un esprit très festif.



On espère pour cette grande fête que les Parisiennes viendront nombreuses et montreront que le sport n'est définitivement plus une affaire d'hommes !

## LE 26 SEPTEMBRE 2015, LA MAIRIE DE PARIS REVEILLE LA SPORTIVE QUI SOMMEILLE DANS CHAQUE PARISIENNE...

Cette année, « Femmes en sport » prend possession de la Ville en occupant non plus un lieu unique mais 9 lieux dans Paris ! Centres sportifs, places et voies sur berges, de nombreuses activités gratuites seront proposées tout au long de la journée par près d'une centaine d'associations sportives, de clubs de haut-niveau et éducateurs sportifs de la Ville de Paris, pour développer la pratique sportive féminine dans l'espace public.

**Au total, plus de 30 activités seront proposées aux Parisiennes de tous âges, sportives néophytes, professionnelles ou occasionnelles :** aquagym, badminton, boxe, escalade, gym suédoise, football, golf, handfit, hockey sur gazon, karaté, marche nordique, roller, running, skate, salsa, self défense, yoga, zumba etc.

La Ville de Paris se mobilise pour faire de cet événement annuel un rendez-vous incontournable qui met en avant toutes les initiatives visant à promouvoir le sport féminin à Paris : les clubs innovants, les équipes féminines de sports « masculins » comme le rugby, le foot ou le skate, les initiations par des sportives d'équipes de haut niveau...

### LES LIEUX

#### **7e arrondissement**

Berges de Seine, sous le pont des Invalides

**De 9h à 12h**

#### **13e arrondissement**

Quai Bibliothèque François Mitterrand  
Port de la Gare, Quai François Mauriac

**De 9h30 à 16h30**

#### **18e arrondissement**

EGP 18 & centre sportif Des Fillettes  
54, Boulevard Ney

**De 13h à 21h**

#### **8e arrondissement**

Centre Sportif Beaujon  
7 Allée Louis de Funès

**De 9h30 à 17h30**

#### **14e arrondissement**

Centre sportif Elisabeth  
7 avenue Paul Appell

**De 9h30 à 17h30**

#### **19e arrondissement**

Place des Fêtes

**De 13h à 20h**

#### **11e arrondissement**

Centre sportif Cour des Lions  
9 Rue Alphonse Baudin

**De 9h à 18h**

#### **16e arrondissement**

Centre sportif La Muette & Piscine Montherlant  
60 bd Iannes

**De 10h à 18h**

#### **20e arrondissement**

Centre sportif Louis Lumière  
30 rue Louis Lumière

**De 9h30 à 17h30**

## L'AVIS DE MURIEL HURTIS, CHAMPIONNE D'EUROPE DU 200M ET DU 4X100M ET CHAMPIONNE D'EUROPE DU 4X400 M

*« Pendant longtemps le sport était réservé à une élite masculine et de plus en plus nous voyons des femmes arriver et exceller dans une grande variété de sports. Dans le sport que je pratique, je m'entraîne avec des hommes et nous faisons exactement les mêmes séances, je n'ai jamais ressenti une différence entre nous.*

*Pour inciter les femmes à pratiquer un sport, je pense qu'il faut axer sur le bien-être physique et psychologique. En effet, faire du sport peut lutter contre les états moroses, le stress. Montrer de belles images sportives féminines peut également donner envie aux femmes de faire du sport. Il faut sensibiliser, pouvoir montrer des exemples, et décomplexer.*

*L'opération « Femmes en sport » est une bonne initiative pour donner l'envie aux femmes de faire du sport et pour mettre en avant la femme sportive. »*



## ET EN + ...

Pour l'édition « Femmes en Sport » 2015, la Mairie de Paris et ses partenaires proposent sur chaque site :

- Une collation, offerte par Naturalia, composée d'un jus de fruit, une barre de céréales, un fruit et une barre de chocolat (offert aux 150 premières participantes sur chaque lieu)
- Un verre « écocup » réutilisable et recyclable pour se désaltérer
- Une eau de fruit « Vaïvaï »
- Un tote-bag illustré par Pénélope Bagieu, dessinatrice parisienne, créatrice du visuel de « Femmes en Sport » (limité à 200 exemplaires par site)

Place des Fêtes, Eau de Paris installe spécialement pour la journée une fontaine à eau.

### **FOCUS STREET FOOD POUR TOUTES**

**Sur 6 sites - Centre Sportif Beaujon (8e), Centre Sportif Cour Des Lions (11e), Centre Sportif Élisabeth (14e), Centre sportif La Muette (16e), Place des Fêtes (19e), Centre Sportif Louis Lumière (20e) - des camions-restaurants proposeront une restauration légère rapide et accessible aux participantes.**

Seront présents :

Krep events – Indonesia foodtrucks – A Casa – In the mood of trucks – French Toque, Si Señor.

## SITE 1 : BERGES DE SEINE

7<sup>e</sup> arrondissement

### LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

#### De 9h à 10h :

- Running débutants
- Marche nordique
- Gym suédoise
- Taji bang

#### De 10h à 11h :

- Running débutants
- Marche nordique
- Gym suédoise
- Taji bang

#### De 11h à 12h :

- Running débutants
- Marche nordique
- Gym suédoise
- Yoga
- Coaching boxe

Les activités sont proposées en collaboration avec les Berges.

ET AUSSI : du coach-dating avec **Gymlib** : à la manière d'un speed-dating ou d'un job-dating, la start-up parisienne propose des mini sessions « vivre healthy » avec un coach privé.

#### Les associations présentes :

Ligue Ile de France de Taekwondo -  
CARAT Sport - Gym suédoise Paris  
Tour Eiffel - ASSERAP

#### INFOS PRATIQUES :

Berges de Seine – Port du Gros  
Caillou  
Sous le pont des Invalides  
75007 Paris

De 9h à 12h



## SITE 2 : CENTRE SPORTIF BEAUJON

8<sup>e</sup> arrondissement

### LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

**9h30** : Nage avec palmes

**10h15** :

- Karaté
- Remise en forme

**10h30** :

- Badminton
- Running

**11h** :

- Aquagym
- Tennis de table
- Gym suédoise
- Savate forme

**11h45** :

- Coaching postural et respiratoire
- Boxe française

**13h15** :

- Basket
- Yoga
- Cardio training savate
- Marche nordique

**14h** :

- Aquagym (40 min)
- Nage avec palmes
- Tennis de table
- Karaté
- Step

**14h45** :

- Badminton
- Yoga
- Boxe française
- Running

**15h30** :

- Basket
- Gym suédoise
- Pilates

**16h15** :

- Aquagym
- Savate forme (boxe fitness)
- Tennis de table
- Karaté

**16h30** : Marche nordique

**17h** :

- Badminton
- Gym suédoise
- Pilates
- Nage avec palmes

**Toute la journée (9h30 - 17h30)**

Initiation découverte escalade sur le mur d'escalade le plus haut de France (17 mètres)

**Les associations présentes :**

L'OMS 8e - ASCPS - Paris Levallois Basket - CAF IDF - Lin Man - Le 8 Assure - Fédération Française de Savate Boxe Française - Gym suédoise - Yoga on the top

### INFOS PRATIQUES :

Centre sportif Beaujon  
7 allée Louis de Funès  
75008 Paris

**De 9h30 à 17h30**



## SITE 3 : CENTRE SPORTIF COUR DES LIONS

11<sup>e</sup> arrondissement

### LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

#### Dans la piscine :

Natation libre & coaching : 9h00-10h00 et 12h00-14h00  
Nage avec palmes & coaching : 10h00-11h00  
Aquagym, aquafitness, aquaboxing : 11h00  
Coaching préparation future maman : 14h - 16h  
Natation synchronisée : 16h - 18h

#### Dans le gymnase :

Tennis de table : 9h30-12h  
Gym suédoise : 12h30 - 13h30  
Floorball : 14h-15h30  
Badminton : 16h-17h30  
Rugby (flag): 16h-17h30

#### Dans la salle d'arts martiaux :

Aïkido : 9h30-12h  
Capoeira : 14h à 16h / démonstration de 12h30 à 13h30  
Viet Vo Dao : 16h-18h

#### Dans la salle de danse :

Gym suédoise : de 9h30 à 12h (séance de 20 min)  
Kendo : 14h - 15h30  
Remise en forme : 15h30-17h30

#### Dans la salle de boxe :

Boxe thaïlandaise : 9h30-12h  
Boxe anglaise : 14h-17h30

#### Les associations présentes :

La Jump Ménilmontant - AL Saint Sébastien - Sofoot Club - AS Budo 11 - AS Bouvines - Association Aïkido Club du 11<sup>ème</sup> - Gym Suédoise - Tatroo Sport - Capoeira Paname - Association pour le développement de la boxe thaïlandaise - Association parisienne Babygym ludique

#### INFOS PRATIQUES :

Centre sportif Cour des Lions  
9 rue Alfonse  
75011 Paris

De 9h00 à 18h00



## SITE 4 : QUAI DE SEINE

13<sup>e</sup> arrondissement

### LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

**10h** : Marche nordique (séance de 45 à 60mn)

**10h15** : Remise en forme (séance de 45mn)

**11h15** : Course à pieds (séance de 45 à 60mn)

**11h15** : Danse Africaine (séance de 45mn)

**14h / 15h30** : Circuit training

**De 9h30 à 12h15 & de 13h15 à 16h30**

:

- Football
- Golf
- Softball

**Et aussi** : gym suédoise (séance de 45mn) (horaires non précisés)

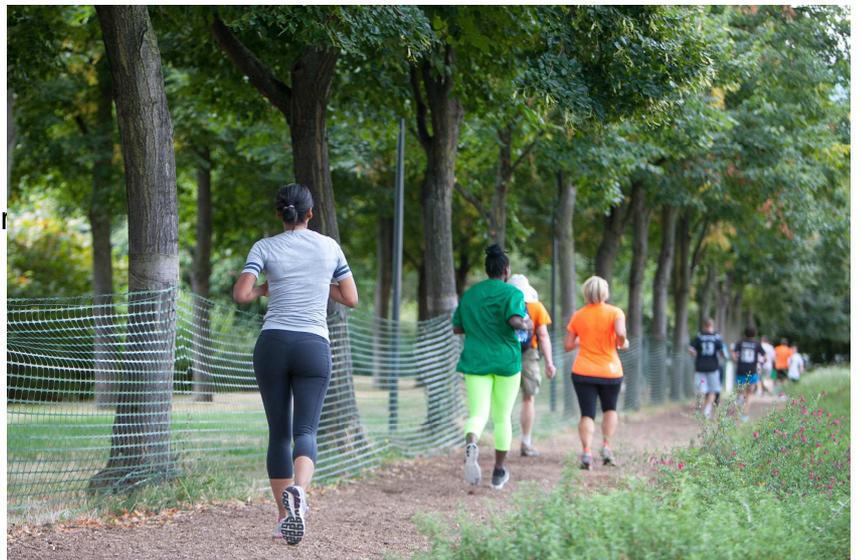
#### Les associations présentes :

Dife kako - FC Gobelins - Gym Suédoise - Team JPA Golf

#### INFOS PRATIQUES :

Quai François Mauriac  
devant la Piscine Joséphine Baker  
75013 Paris

**De 10h à 16h30**



## SITE 5 : CENTRE SPORTIF ELISABETH

14<sup>e</sup> arrondissement

### LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

De 9h à 12h :

- Tennis
- Hockey sur Gazon

De 9h à 18h :

- Badminton
- Escrime
- Capoeira
- Tennis de table

- Athlétisme
- Flag-foot
- Boxe
- Marche Nordique
- Running
- Crazy'R Ball

De 11h à 17h : Taïchi

**Et aussi** : De la zumba et du latinva-Fitness (horaires à déterminer)

**Les associations présentes :**

1, 2, 3 Moov - Les  
Mousquetaires - ASPTT  
Bad et Escrime - Jeunesse  
Athlétique de Montrouge -  
Ring 14 - Ligue de Paris de  
Tennis - Comité de  
Hockey sur gazon -  
Latinva Fitness -

**INFOS PRATIQUES :**

Centre sportif Elisabeth  
7 avenue Paul Appell  
75014 Paris

De 9h30 à 17h30



## SITE 6 : CENTRE SPORTIF LA MUETTE & MONTHERLANT

16<sup>e</sup> arrondissement

### LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

De 10h00 à 18h00 (séances de 20 min) :

- Basket-ball
- Hockey sur gazon
- Golf
- Pétanque
- Rugby (flag)
- Tir à l'arc
- Lutte
- Gate ball
- Sports de glisse : roller, skate, bmx et trottinette (sur le bowl de la Muette)
- Aquagym (à la piscine Montherlant)

10h : Tai chi

11h : Pilates (cours d'1h)

13h : Tai chi

14h : Pilates (cours d'1h)

De 14h à 18h :

- Krav Maga
- Zumba
- Athlétisme : découvertes des s et courses

De 16h à 18h : Qui Gong

Et aussi : des initiations au secourisme

**Les associations présentes :**

OMS 16 - ES 16 - Nicolaïte Chaillot - Stade Français - Paris Jean Bouin CASG - Ecole Club Molitor - Partee Golf Club - EKM16 - Danse Paris 16 - PP16 - Les archers de Paris - CHTCF - Croix Rouge

**INFOS PRATIQUES :**

Centre sportif La Muette  
60 boulevard Lannes  
75016 Paris

De 10h00 à 18h00



# SITE 7 : CENTRE SPORTIF LES FILLETTES ET ESPACE DE GLISSE PARIS 18

18<sup>e</sup> arrondissement

## LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

**De 13h à 21h :**

Skate / BMX / Roller / Trotinette

**13h - 15h :**

Boxe / Escrime (2h)

**15h :** Danse indienne

**16h - 18h :** Boxe

**16h - 19h :** Gym suédoise

**19h - 21h :** Boxe

**Et aussi :** gymnastique, basket-ball, badminton, football...

### Les associations présentes :

L'OMS du 18<sup>e</sup> arrondissement - Paris Skate Culture - Time2Ride - RealAxe - PMG - Paris Roller Girls - Enfants de la Goutte d'Or - Espoir 18 - Paris Basket 18 - Triwat - La Flèche Athletic Club - Gym suédoise - Les duellistes - Bad18

### INFOS PRATIQUES :

Centre sportif les Fillettes et Espace de  
Glisse Paris 18  
54 boulevard Ney  
75018 Paris

**De 13h00 à 21h00**



## SITE 8 : PLACE DES FETES

19<sup>e</sup> arrondissement

### LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

**De 12h00 à 20h00 :**

Basket-Ball / Trampoline / Escalade / Tennis / Badminton/ Boxe (anglaise et française)/ Golf

VTT/ Capoeira/ Football/ Zumba/ Hip Hop/ Remise en forme/ Yoga

**Les associations présentes :**

Yoga on top - UCPA - Team JPA - SCNP - Martigua SCL - Manin sport - OMS 19 - CSP Paris 19 - Fondation PSG - CDSBF 75 - AICV

### INFOS PRATIQUES :

Place des Fêtes

75019 Paris

**De 13h00 à 20h00**



## **SITE 9 : CENTRE SPORTIF LOUIS LUMIERE**

**20<sup>e</sup> arrondissement**

### **LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS**

**De 10h à 12h et de 13h à 17h :**  
Basket-ball  
Handi-sport & Athlétisme

**De 14h à 16h :** mini hand

**De 15h à 16h30 :** Tennis de table

**De 11h à 13h et de 14h à 16h :**  
Football

**De 15h à 17h :** Baseball, softball,  
cricket

**De 11h30 à 12h et de 17h à 18h :**  
Gym suédoise

**De 15h à 17h :** danse contemporaine

#### **Les associations présentes :**

Julien Lacroix TT - CAJ Promosport - Fédération Française Handisport - FF baseball  
softball - Gym suédoise - Aquilone

#### **INFOS PRATIQUES :**

Centre sportif Louis Lumière  
30 rue Louis Lumière  
75020 Paris

**De 9h30 à 17h30**

## LES PARTENAIRES

aufeminin

goaleo  
YOUR SPORT YOUR GOAL

Vaiivai



Ultra Petita

NATURALIA



SPORT  
IN BOX



THE  
VILLAGE  
ORCHESTRA

le Bonbon

Gymlib\_



LE  
TREMPLIN

## **POURQUOI ILS SOUTIENNENT FEMMES EN SPORT 2015...**

### **Goaleo : la plateforme sociale pour le monde du sport.**

Centré autour du profil sportif, toutes les fonctions et univers sont présents. Recherche de partenaires géolocalisée, challenges de qualité et performances sportives, réseau sportif, clubs, fédérations, médias, marques et 30 grands champions comme Thierry Dusautoir, Yannick Agnel, Boris Diaw, Gévrise Emame-nangwa ou Michaël Llodra.

### **Gymlib : la façon simple et économique de faire du sport**

Gymlib est un site internet qui réinvente la consommation du sport grâce à une offre flexible qui s'adapte aux modes de vie urbains et contemporains.

*« Notre site permet à n'importe qui d'aller dans une salle de sport, à tout moment, partout en France et tout cela sans engagement grâce à des pass de courte durée : 1 entrée, 5 entrées, 1 mois ou 3 mois. Ce moyen permet principalement d'éviter de s'engager sur le long terme dans une salle de sport et ainsi de tester de nombreuses salles, activités et nouveautés sportives. Ce concept s'adapte donc aux femmes actives et urbaines qui cherchent à faire du sport de façon flexible afin de concilier leur mode de vie, tout en restant en forme, en allant à la salle où et quand elles le souhaitent », Gymlib.*

### **Le Tremplin : l'incubateur de start-up spécialisées dans le sport**

*« Le Tremplin est fier d'être partenaire de « Femmes en sport 2015 ». Dans les objectifs de notre plateforme d'innovation pour le sport, les enjeux de développement économique et de développement de l'emploi sont certes essentiels, mais nous tenons aussi à travailler sur l'axe fondamental du développement de la pratique sportive, pour tous les publics. Force est de constater que les startups qui développent des solutions permettant de faciliter la pratique sportive au quotidien sont nombreuses, et c'est une fierté pour Le Tremplin de les accompagner dans leur développement et de les mettre en relation avec les organisateurs d'événements et les acteurs institutionnels », Benjamin Carlier, responsable du Tremplin.*

### **AuFéminin**

*« Parce que le sport est un vecteur d'émancipation, de confiance en soi et de lien social, aufeminin est particulièrement fière de s'associer, cette année, à Femmes en Sport, l'événement sportif 100% féminin organisé par la Mairie de Paris pour réveiller la sportive qui sommeille en chacune des femmes. Avec plus de 45 millions*

*d'internautes fidèles par mois, aufeminin s'adresse à toutes les femmes et les accompagne dans toutes les facettes de leur vie. La solidarité, la transmission, l'innovation et l'égalité entre tous, sont au cœur des valeurs du groupe. Fort de cet engagement, aufeminin apporte son plein soutien à Femmes en Sport, qui permettra à toutes les femmes, sportives ou néophytes, de prendre part à cette Journée, placée sous le signe du dynamisme, de l'optimisme et du partage », AuFéminin.*

### **Ultra Petita donne du sens au sport**

Au départ, Ultra Petita est une marque de sportswear créée par deux sœurs qui avaient envie de proposer des vêtements féminins aux femmes passionnées et joueuses de Rugby. Aujourd'hui, elle propose aux équipes féminines, tous sports confondus, de les habiller des pieds à la tête, sur et en dehors du terrain.

*« Ultra Petita a souhaité s'associer au projet Femmes en Sport car nous croyons au bienfait de l'émancipation féminine par le sport. Nous sommes des pratiquantes passionnées et souhaitons transmettre nos valeurs à travers nos produits », Julie Chazarenc, associée d'Ultra Petita.*

### **Sport in Box : cassez votre routine sportive**

Chaque mois, les abonnés de Sport In Box retrouvent dans leur boîte aux lettres: un textile, un cosmétique, un accessoire de sport, des exercices de renforcement musculaire, une recette diététique, des conseils d'athlètes de haut niveau. Sport In Box est un concentré de produits sportifs.

*« En étant femmes, mamans et sportives, nous souhaitons faire partager notre passion et les bienfaits du sport aux femmes. Sport In Box est le partenaire idéal pour compléter sa pratique sportive grâce aux produits et bons plans ludiques et innovants », Melissa Rouyar, DG de Sport in Box.*

### **The Village Orchestra, plateforme d'inspiration et d'événements pour bloggeurs**

*« The Village Orchestra s'engage aux côtés de Femmes en Sport pour que les bloggeuses découvrent le plaisir de pratiquer un sport à Paris et relaient leur expérience auprès de leurs communautés parisiennes », Pauline Miahle, associée de The Village Orchestra.*

### **La RATP et le sport**

La RATP est activement engagée sur le terrain du sport depuis de nombreuses années. Elle se positionne aujourd'hui comme un acteur important du monde sportif

en France en menant une politique de partenariat riche et porteuse de sens. Elle se déploie dans une série de partenariats sportifs qui lui permettent de prolonger cette légitimité et de relayer un discours de fond, des valeurs et des actions auprès des salariés et de ses clients. La RATP est Fournisseur Officiel de la Fédération Française de Handball et Transporteur Officiel de l'Equipe de France de Handball féminin. Ce soutien au handball souligne l'attachement de la RATP à la valeur de mixité et à la représentation des femmes dans l'entreprise et dans la société. C'est donc tout naturellement que la RATP s'est à nouveau engagée à soutenir l'opération Femmes en Sport.

### **Le Bonbon : précurseur de tendances**

*«Le Bonbon précurseur de tendances aux milliers de likes et followers a pour habitude de prendre soin de vous et de vous faire découvrir Paris comme jamais vous ne l'avez vu ! C'est un été de folie que le Bonbon vous prévoit avec l'aide de la Mairie de Paris ! Tout un programme sportif de l'aquagym au self défense en passant par le Tir à l'arc. Bref stop l'ennui. Le Bonbon vous promet une pêche d'enfer à la Véronique et Davina un corps de sirène et une tête bien pleine. Tout pour être sereine et fraîche ! Grâce à un programme d'enfer mijoté par Femmes en Sport et sous les yeux bienveillants de la Mairie de Paris et du Bonbon, vous pouvez commencer votre année en douceur et sous le signe du pep's ! Courage mesdames on vous surveille ! »*, Le Bonbon.

### **Vaïvai : moins sucré par nature**

Vaïvai est une jeune marque française de boissons. La start-up a été créée il y a 5 ans par deux amis d'enfance Emmanuel et Gaëtan.

*« Avec Vaïvai nous voulons faire les choses autrement... Beaucoup trop de boissons proposées aux consommateurs sont dénaturées par le surdosage de sucre sous toutes ses formes ! »* Manu & Gaëtan, fondateurs de Vaïvai.

### **Naturalia : l'Esprit Bio**

Enseigne bio et urbaine, Naturalia ouvrait son premier magasin à Paris en 1973. L'enseigne compte aujourd'hui 102 magasins dont 75 en Ile-de-France.

*« Cette année, Naturalia est heureux de s'associer à la Mairie de Paris en participant à l'édition 2015 de Femmes en Sport avec plus de 1 000 petits déjeuners bio offerts pour faire le plein d'énergie avant l'effort : jus de fruits, barres de céréales, fruits frais... »*, Naturalia.