

An illustration of a city street scene with various sports activities. In the background, there are grand buildings, including one with a large blue dome and another with a clock tower. In the foreground, several people are engaged in sports: a man is jumping to catch a frisbee, a woman is walking with trekking poles, a man is riding a bicycle, a woman is holding a basketball, a man is running with a soccer ball, a person is playing roller hockey, and a person is fencing. A large statue of two women is on the right side of the street.

MJC

PROGRAMME

2026

2027

ACTIVITÉS SPORTIVES

ANIMATION / LOISIRS / ENFANTS

FORMATION

SPORT SANTÉ

NOUVEAUTÉS

ÉDITO

Parce que chacun est unique, le MUC propose une grande diversité d'activités pour répondre à toutes les envies et à tous les besoins. Une offre riche, inclusive et évolutive qui accompagne chacun tout au long de sa vie.

Au MUC, le sport est notre passion, mais il n'est pas notre seule ambition, n'hésitez pas à tester et explorer l'ensemble de nos activités.

Nouveautés pour la rentrée 2026 : **L'ultimate, le rugby et l'athlétisme** arrivent au MUC !

Le MUC Clapas Disc propose la pratique de l'ultimate qui est un sport collectif pratiqué avec un frisbee. Le but est simple : attraper le frisbee dans la zone d'en-but adverse en se faisant des passes sans courir une fois le disque en main ! C'est un sport mixte, sans contact et auto-arbitré qu'importe le niveau auquel il est pratiqué !

Le MUC Rugby est dédié à la pratique, au développement et à la promotion du rugby au sein de la communauté universitaire montpelliéraine, des jeunes et des féminines en particulier.

Le MUC Athlétisme fait son grand retour avec l'ambition de renouer avec son histoire tout en s'inscrivant dans une dynamique moderne et accessible. Dans un premier temps, la section est ouverte aux enfants, avec des entraînements adaptés à leur âge et à leur niveau, afin de leur faire découvrir les bases de l'athlétisme dans un cadre ludique, sécurisé et encadré par des éducateurs qualifiés.

Depuis mai 2026, le MUC vous accueille au sein de son centre d'hébergement « La Maladrerie ». Implanté à Millau (12), au cœur d'un territoire exceptionnel dédié aux activités de pleine nature, ce gîte offre 36 couchages, dont 5 adaptés aux personnes à mobilité réduite. Que vous soyez un groupe, une association, un club sportif ou un particulier, venez profiter d'un cadre idéal pour votre séjour. **Renseignez-vous dès maintenant sur le site du Gîte de la Maladrerie : gite-maladrerie.fr**

Je vous laisse découvrir l'ensemble de l'offre muciste, mise à jour tout au long de l'année sur notre site www.mucomnisports.fr. Vous pouvez également scanner le QR code ci-dessous.

Bonne saison sportive à tous et toutes !

Céline Allegre.
Présidente du MUC Omnisports



SOMMAIRE

ACTIVITÉS SPORTIVES	4	SPORT SANTÉ	20
AÏKIDO – APNÉE	4	PAUSE ACTIVE.....	22
ATHLÉTISME – AVIRON	5	FORMATION	23
BASEBALL, SOFTBALL,		FORMATIONS ANIMATION	24
CRICKET – BASKETBALL	6	FORMATIONS SPORT	25
SAVATE BOXE FRANÇAISE		QUALITÉ - PRÉVENTION	
CANOË-KAYAK	7	SECOURISME.....	26
CHEERLEADING		AUTRES FORMATIONS.....	28
CLAPAS DISC ULTIMATE	8	ANIMATION	29
CYCLOTOURISME – ESCRIME	9	ACCUEILS DE LOISIRS.....	30
ESPORT	10	STAGES.....	31
FOOTBALL – GYMNASTIQUE.....	11	SÉJOURS	32
HANDBALL – HOCKEY SUR GAZON	12	NOUVEAUTÉS	33
IAÏDO – JUDO.....	13	PISCINE ÉPHÉMÈRE.....	33
NATATION	14	GÎTE	34
KENDO – ORIENTATION RAID	15	AGENDA	35
PALMES – PÉTANQUE	16		
PLONGÉE – ROLLER HOCKEY	17		
RANDONNÉE PÉDESTRE			
SECTION CANI-MARCHE	18		
RUGBY – SKATE.....	19		

RECRUTEMENT

Le MUC recrute tout au long de l'année !

Partenaire important de la ville de Montpellier depuis 2014 dans l'organisation et la mise en œuvre des temps périscolaires, le MUC sollicite des dizaines d'animateurs pour intervenir sur ces temps périscolaires (contrat de 7h à 16h par semaine) sur les écoles de la ville.

Le MUC recrute également, pour ses ALSH, stages et séjours, des animateurs sportifs et des animateurs de loisirs les mercredis et/ou les vacances scolaires. Des postes de directeur d'ACM (ou adjoint)

et d'assistant sanitaire sont également à pourvoir lors des périodes de vacances.

Envie de rejoindre nos équipes d'animation ?

N'hésitez pas à envoyer votre candidatures et vos disponibilités à recrutement_animation@mucomnisports.fr

Le MUC recrute également pour ses centres de formation à Montpellier, Nîmes et Millau. Des postes de formateurs, jurys, intervenants sur différentes thématiques comme le développement durable, la laïcité, l'anatomie, la pédagogie...

Pour postuler ou simplement avoir plus de renseignements : recrutement@mucomnisports.fr

Dès 6 ans - Accessible à tous



AÏKIDO

L'aïkido, créé à la fin des années 40, est un art martial adapté au monde moderne. Des techniques efficaces effectuées sans heurt et visant à canaliser, à contrôler l'adversaire. Techniques à mains nues, au sabre, au bâton, au couteau. Techniques de concentration et de respiration. L'Aïkido est une discipline accessible à tous.

📍 Horaires et lieux

@Dojo du Gymnase M. Bessière
175 rue Édouard Villalonga, Montpellier
Lundi et jeudi de 19 h à 20 h 30

@Dojo MUC Omnisports
150 rue François Joseph Gossec, Montpellier
Mercredi de 19 h à 21 h

@Salle des sports de combat
Centre sportif Universitaire de la Motte Rouge
532 avenue du Professeur Émile Jeanbrau, Montpellier
Vendredi de 18 h 30 à 20 h

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : 168 €
Conditions tarifaires particulières pour les étudiants, les moins de 14 ans, les familles...
+ 13 € d'adhésion MUC Omnisports

Contact

aikido@mucomnisports.fr
Sylvie Gerbaix : Tél. 06 88 16 87 02
Marc Pasquet : Tél. 06 30 73 10 84

Dès 16 ans - Accessible à tous



APNÉE

MUC Apnée invite à la plongée libre, sport ancestral et étonnant. L'apnée détend profondément le corps et l'esprit et amène une meilleure maîtrise de la respiration ; ses pratiques variées (piscine ou nature, statique ou dynamique) atténuent les stress.

Le MUC Apnée propose des activités en piscines (Pitot, Taris, Berlioux et Piscine Olympique) et en milieux naturels (câble d'exploration) sous forme de cours hebdomadaires (débutant ou confirmé), de stages ponctuels et de sorties en mer. L'encadrement est assuré par Karine Bergami (compétitrice spécialiste de la monopalm, professeure de yoga), Philippe Valentin (coach mental et entraîneur, auteur d'une série d'ouvrages de référence sur l'apnée), Sébastien Hervé et Audrey Lopez (enseignante, diplômée et passionnée). Affilié à la FFESSM, le MUC Apnée valide les niveaux d'apnée et développe une communauté agréable autour de valeurs vivantes : respect des milieux aquatiques, lâcher-prise, humour et connaissance de soi ; chacun(e) y trouve sa place pour chercher ses limites ou améliorer sa forme, au contact de l'eau.

Tous publics, adultes, enfants à partir de 16 ans, séniors, aptitude handi-apnée, interventions en entreprises.

Contact

apnee@mucomnisports.fr
Amokrane Aït Kaddour : Tél. 06 23 23 80 42
Philippe Valentin : Tél. 06 65 33 72 08

Dès 6 ans



ATHLÉTISME

Discipline universelle qui transcende les classes et les âges. En sommeil depuis plusieurs années, le MUC Athlétisme se réveille pour proposer des activités pour les amateurs à partir de 6 ans sur le terrain fraîchement rénové de Jean Scialo à Montpellier.

📍 Horaires et lieux

@Complexe Sportif Jean Scialo
De U18 à MASTER (adultes) : lundi de 18 h à 20 h
De U10 à U16 (enfants) : mercredi de 10 h à 12 h

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : 237 €
Licence & Assurance incluse
+ 13 € d'adhésion MUC Omnisports
Pour plus d'informations, consultez mucomnisports.fr/athletisme

Contact

athletisme@mucomnisports.fr
Tél. 07 83 45 82 72

Sport nautique complet et accessible à tous



AVIRON

Une activité en pleine nature sur le canal du Rhône à Sète depuis notre base nautique de Palavas-les-Flots. Un sport complet non traumatisant pour les articulations, en individuel ou en équipage. Dès 11 ans, et jusqu'à l'âge de ne plus pouvoir s'asseoir dans votre bateau. Il est tout de même nécessaire de savoir nager.

📍 Horaires et lieux

Pour plus d'informations, consultez montpellier-aviron.com ou mucomnisports.fr/aviron

👤 Adhésion

Cotisation annuelle :
Adultes : 380 €
Jeunes de 11 à 26 ans : 210 €
Adhésion MUC Omnisports incluse

Contact

contact@montpellier-aviron.com
Tél. 07 55 60 61 02

4 fois Champion de France
Vainqueur du Challenge
de France 2024



BASEBALL, SOFTBALL, BASEBALL5 ET CRICKET

Le MUC Baseball, Softball, Baseball5 et Cricket compte 10 sections de tous les âges et de tous les niveaux. À partir de 6 ans, pour jouer en loisir ou faire de la compétition, tout est possible chez les Barracudas.

📍 Horaires et lieux

@Domaine de Veyrassi
Rue des Quatre-Vents, Montpellier

Section jeunes

Mercredi de 14 h à 16 h et samedi de 10 h 30 à 12 h 30

Baseball

Mercredi et vendredi de 19 h 30 à 21 h 30

Softball mixte

Lundi et mercredi de 19 h à 21 h

Baseball5

Mardi et jeudi de 18 h à 20 h

@Stade Cholet

Impasse du Mas Saint-Pierre, Montpellier

Cricket samedi et dimanche de 9 h à 14 h

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : 100 € à 240 €

En fonction du niveau de jeu (loisirs, compétition) et de l'âge (jeunes ou adultes)

Adhésion MUC Omnisports incluse

Contact

Olivier Brossier : Tél. 06 15 99 06 21

baseball@mucomnisports.fr

Dès 18 ans - Accessible à tous



BASKETBALL

Pratique du basketball en compétition
(niveau départemental).
Catégorie sénior (18 ans et +).

📍 Horaires et lieux

@Gymnase Jean Ramel

Séniors masculins 2

Mercredi de 19 h 30 à 22 h

Séniors masculins 1

Jeudi de 20 h 30 à 22 h

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : 180 €

(conditions tarifaires particulières pour étudiant, famille...)

Adhésion MUC Omnisports incluse

Contact

mucbasket@gmail.com

Dès 8 ans - Accessible à tous



SAVATE BOXE FRANÇAISE

Savate BF : sport de combat de percussion pratiqué avec les poings et les pieds.

Savate défense : forme de pratique centrée sur la self-défense personnelle.

Canne de combat et bâton : armes contondantes, avec lesquelles le « tireur » doit toucher son adversaire sans être lui-même touché.

📍 Horaires et lieux

@Gymnase de Boutonnet

Savate BF, savate défense & canne (ados et adultes)

Lundi à 20 h

Savate BF (enfants et ados)

Mercredi à 18 h 30

Savate BF (ados et adultes)

Mercredi à 19 h 30

@Gymnase de Clapiers

Savate BF (enfants et ados)

Mardi à 17 h 30

Savate BF (ados et adultes)

Mardi à 18 h 30

@Palais des Sports de Veyrassi

Savate BF & Boxe anglaise (ados et adultes)

Jeudi à 20 h

👤 Adhésion

Cotisation annuelle :

(possibilité de participer à tous les cours)

Adultes : 280 € - Étudiants : 230 €

Enfants : 195 €

Licence & Assurance : 35 €

(pour les enfants nés en 2012 et après : 19 €)

+ 13 € d'adhésion MUC Omnisports

Contact

boxe-francaise@mucomnisports.fr

Patricia Turret : Tél. 07 86 49 43 64

Dès 7 ans



CANOË-KAYAK

47 ans d'expérience dans le domaine du loisir ainsi que de la compétition (Slalom et Kayak Polo).

Ouvert à partir de 7 ans à toute personne ayant son attestation d'aisance aquatique.

Nos sections

École de Pagaie Jeunes & Adultes

Kayak-Polo

Slalom

Haute Rivière

📍 Horaires et lieux

@Base de La Valette

Pour plus d'informations, consultez 3mckuc.fr/wp/ ou mucomnisports.fr/canoe-kayak

Nos prestations à l'année

Anniversaire, enterrement de vie de célibataire, stages enfants, scolaires, descente du Lez, activités à l'année

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : à partir de 190 €

+ 13 € d'adhésion MUC Omnisports

Contact

contact@3mckuc.fr

Tél. 06 88 92 14 33

Tournois Angleterre et Canada 2026



CHEERLEADING

Le cheerleading est un sport mixte américain de compétitions mélangeant voltige, portés, pyramides humaines et tumbling au sol (saltos, flip...). C'est une discipline complète et rigoureuse basée sur l'esprit d'équipe, chaque personne peut trouver sa place à un poste et évoluer rapidement avec des championnats dès la première année de pratique sans prérequis. Les Spirit Cheerleaders accueillent garçons et filles dès 7 ans jusqu'à l'âge adulte répartis en plusieurs équipes. Tous les niveaux sont acceptés !

📍 Horaires et lieux

@ Montpellier Gymnase Joffre Salle 1

ROYAL : équipe adultes (Nés en 2009 et avant sans limite)
Mardi et jeudi de 19 h à 20 h 30 + 1 dimanche par mois
Gala club, multiples championnats nationaux et internationaux

Adhésion : 325 €

RUBY : équipe ados (Nés entre 2010 et 2015)

Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30 + 1 dimanche par mois
Gala et événements du club, possibilité de championnats
Adhésion : 295 €

LIGHT : équipe enfants (Nés entre 2016 et 2019)

Mercredi de 17 h 15 à 18 h 45
Gala et événements du club, possibilité de championnats
Adhésion : 280 €

👤 Adhésion

Location des uniformes comprise
Possibilité de payer en plusieurs fois, chèque coup de pouce et Pass'Sport acceptés
+ 13 € d'adhésion MUC Omnisports

Contact

cheerleading@mucomnisports.fr

Emma : Tél. 06 11 16 94 34

Nouveauté



CLAPAS DISC

• ULTIMATE

Né dans les années 1970 sur les campus américains, l'ultimate est un sport collectif pratiqué avec un frisbee. Le but est simple : attraper le frisbee dans la zone d'en-but adverse. C'est un sport mixte, sans contact et auto-arbitré !

📍 Horaires et lieux

@Stade Municipal du Crès (créneau compétition)

Lundi, mercredi et jeudi de 20 h à 22 h

@Campus SupAgro, Montpellier (créneau loisir)

Vendredi de 19 h 30 à 21 h 30

Pour plus d'informations, consultez
mucomnisports.fr/ultimate

• DISC GOLF

Le disc golf est un sport individuel qui se joue avec un frisbee. Comme au golf, l'objectif est d'atteindre une cible en un minimum de lancers, mais ici les clubs sont remplacés par vos bras et le trou par un panier en métal.

📍 Lieux

Les parcours utilisés se situent à Boisseron ou encore au Parc départemental de Bessilles à Montagnac.

👤 Adhésion

À partir de 54,5 €

+ 13 € d'adhésion MUC Omnisports

Contact

clapasdisc@mucomnisports.fr

Cyril : Tél. 06 62 46 16 70

Sport plaisir



CYCLOTOURISME

Pratique du cyclisme ouverte à tous, pour des adultes déjà entraînés au vélo de route : le plaisir, la convivialité, la découverte et la santé par le vélo ! Session d'initiation pour les débutant(e)s.

📍 Horaires et lieux

@Stade Philippiidès

Dimanche matin

@Rond-point Geneveaux (route de Laverune)
ou @Parking HELIOTEL (Montferrier-sur-Lez)

Mercredi matin

Horaires et lieux variables selon la saison

Pour plus d'informations, consultez
mucomnisports.fr/cyclotourisme

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : à partir de 94,50 €

Adhésion MUC Omnisports incluse

Contact

muc.cyclotourisme@gmail.com

Joël Klein : Tél. 06 13 08 47 97

Martine Artiaga : Tél. 06 76 88 85 17

Dès 5 ans - Accessible à tous



ESCRIME

Escrime sportive à l'épée et au fleuret, de l'initiation à la compétition.

École d'escrime et escrime loisir.

Escrime artistique et escrime santé.

Formation de cadres et arbitres.

Affilié à la Fédération Française d'Escrime :
Labels « École Française d'Escrime » et « Prestige ».

Pratique : à partir de 5 ans.

Matériel prêté la première année.

4 enseignants titulaires du Brevet d'État Escrime.

📍 Horaires et lieux

@Salle d'armes du Peyrou (Espace Pitot)

Horaires en fonction de l'âge, de l'arme et du niveau

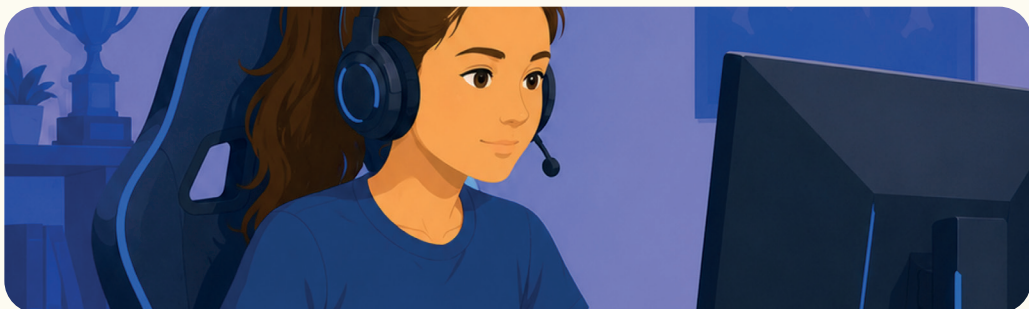
👤 Adhésion

Pour plus d'informations, consultez
www.escrime-montpellier.fr ou mucomnisports.fr/escrime

Contact

contact@escrime-montpellier.fr

Tél. 04 67 63 39 53



ESPORT

Le MUC Esport structure la pratique en s'appuyant sur une méthodologie inspirée du sport traditionnel : coaching, suivi, préparation physique et mentale, sensibilisation à l'ergonomie et à la santé numérique.

ACTIVITÉS ANNUELLES

Entraînements 2 fois par semaine, à partir de 13 ans et encadrés par un coach, au siège du MUC :

- 1 équipe Rocket League
- 3 équipes League Of Legends
- 2 équipes Valorant
- 3 joueurs Smash Bros Ultimate

Adhésion : 250 €

+ 13 € d'adhésion MUC Omnisports

Possibilité de payer jusqu'en 5 fois

STAGES

ESPORT

Pratique du esport et du sport sur nos centres de loisirs :

- 3 stages en été et 1 stage au printemps pour les adolescents de 11 à 17 ans
- Du lundi au vendredi

Prix : 249 €

+ 13 € d'adhésion MUC Omnisports

SPLASH & PLAY

Pratique du esport, de la natation et du sport au siège du MUC :

2 stages juste avant l'été pour les collégiens de 11 à 15 ans

Du lundi au vendredi

Prix : 250 €

+ 13 € d'adhésion MUC Omnisports

TOURNOIS

HEBDOMADAIRES :

Jeudi de 19 h à 23 h

MUC All Stars : Smash Bros Ultimate

Soirées combinées avec jeux, convivialité et petite restauration.

TRIMESTRIELS :

Une fois tous les 3 mois

MUC Masters : Smash Bros Ultimate

Journée esport offrant un format compétitif, plus structuré, se rapprochant de l'expérience esport professionnelle.

Ouvert à tous : -16 ans accompagnés, 16-18 ans avec autorisation parentale.



FOOTBALL

Pratique du football dès 5 ans que ce soit en loisir ou en compétition.

Horaires et lieux

@Stade Jeu de Mail (synthétique)

267 rue de la Jalade, Montpellier

École de Foot

De U6 à U9 : mercredi de 13 h 30 à 15 h

De U10 à U11 : mercredi de 15 h à 17 h

De U12 à U13 : mercredi de 17 h à 18 h 45

U14 : mercredi de 18 h 45 à 20 h 30

Séniors : mardi de 20 h à 22 h

@Stade Jeannot Vega

Avenue du Val de Montferrand, Montpellier

U15 : vendredi de 18 h à 20 h

U16 : mardi et jeudi de 18 h à 20 h

Séniors : mardi de 20 h à 22 h

Adhésion

Cotisation annuelle :

De U6 à U9 : 160 €

(survêtement + maillot + short + chaussettes inclus)

De U10 à U16 : 190 €

(survêtement + maillot + short + chaussettes inclus)

Séniors : 140 €

(inclus short + chaussettes)

Adhésion MUC Omnisports incluse

Contact

football@mucomnisports.fr

Stéphane Barat : Tél. 06 36 51 70 21



GYMNASTIQUE

Gymnastique artistique (barres asymétriques, poutre, sol, table de saut). Cours tous niveaux (filles exclusivement). Débutantes de 6 à 10 ans.

Cours "portes ouvertes" : le mercredi 16 septembre 2026 de 17 h à 18 h 30 au Palais des Sports de Veyrassi (présence des parents obligatoires). Suivi des inscriptions (prévoir un chèque).

Horaires et lieux

@Palais des sports de Veyrassi

1 142 avenue du Pic Saint Loup, Montpellier

Débutantes et loisirs : samedi de 16 h à 18 h

Perfectionnement Club : mercredi de 17 h à 19 h

et samedi de 14 h à 16 h

Adhésion

Cotisation annuelle non remboursable

340 € + 70 € pour débutantes - Loisir

(2 h / semaine le samedi exclusivement)

430 € + 70 € pour perfectionnement Club

(4 h / semaine)

470 € + 70 € pour perfectionnement +++ Club

(4 h / semaine + 4 h par mois)

+ 13 € d'adhésion MUC Omnisports

Contact

darine.benamara@mucomnisports.fr

Darine Benamara : Tél. 06 79 09 62 98

Complexe Sportif

Albert Batteux,

150 rue François Joseph Gossec

34070 MONTPELLIER



Contact

gymnastique@mucomnisports.fr

Annick Vignard (Présidente) : Tél. 04 67 55 07 12



Dès de 3 ans

HANDBALL

Pratique du handball féminin et masculin dès 3 ans, en compétition ou en loisir, du Baby Hand jusqu'aux équipes séniors.

📍 Horaires et lieux

@Gymnase Georges Busnel

Baby Hand (nés en 2022-2023) : samedi de 9 h à 10 h

U7 (nés en 2020-2021) : samedi de 10 h à 11 h 30

U9 (nés en 2018-2019) : samedi de 11 h 30 à 13 h

U11 F et U13 F (nées en 2014-2017) : mercredi de 14 h à 15 h 45

U11 M et U13 M (nés en 2014-2017) : mercredi de 15 h 45 à 17 h 45

U15 F (nées en 2012-2013) : mercredi de 17 h 45 à 19 h 15 et vendredi 19 h à 20 h 30

U15 M (nés en 2012-2013) : mercredi de 17 h 45 à 19 h 15 et vendredi de 20 h à 21 h 30

U18 F (nées entre 2009 et 2011) : vendredi de 19 h à 20 h 30
Séniors compétition F & M : 2 entraînements par semaine en fonction du niveau

@Gymnase Micheline Ostermeyer

Loisir (nés à partir de 2008) : lundi et mardi de 20 h à 22 h

U18 F (nées entre 2009 et 2011) : lundi de 19 h à 20 h et mercredi de 16 h à 18 h

👤 Adhésion

Cotisation annuelle à partir de 183 €

Adhésion MUC Omnisports incluse

Contact

6134001@occitanie.ffhandball.net



Essais gratuits
Prêt du matériel toute l'année

HOCKEY SUR GAZON

La section possède une école de hockey et deux équipes séniors (masculines et féminines) de tous âges et tous niveaux. L'équipe féminine évolue en N2 en salle et en N2 en gazon et tous les licenciés participent à des tournois amicaux durant toute l'année.

L'objectif principal du club est de développer le hockey en véhiculant les valeurs de convivialité et de fair-play. Les premiers entraînements sont gratuits et nous prêtons le matériel toute l'année.

📍 Horaires et lieux

@Gymnase Jean Ramel

Adultes : samedi de 9 h 30 à 11 h

@Stade Jean Scialo

Adultes : mardi de 19 h à 21 h et jeudi de 19 h à 21 h

Enfants à partir de 6 ans : le mercredi de 10 h à 12 h, de 14 h à 16 h et le samedi de 10 h à 12 h

👤 Adhésion

Licence compétition : 230 €

Licence loisir : 150 €

Adhésion MUC Omnisports incluse

Contact

muchockey@gmail.com

Sarah Lalisie : Tél. 06 33 31 84 84



Dès 16 ans

IAÏDO

L'iaïdo est un ensemble de techniques d'escrime exécutées avec un sabre japonais. Les katas s'effectuent seuls. Il s'agit de développer l'attention, la concentration, le calme intérieur, la souplesse et la force. La pratique du iaido permet un bon entretien musculaire et développe la coordination physique. Le iaido possède une facette morale et philosophique qui peut être abordée par ceux qui le souhaitent.

📍 Horaires et lieux

@Gymnase Joffre (salle 6)

Cours Seteï iaï

Lundi de 19 h à 20 h 45

Entraînement libre

Vendredi de 18 h 30 à 20 h

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : 230 €

Licence fédérale et adhésion MUC Omnisports incluses

Mise à disposition du matériel pour les débutants

Contact

iaido@mucomnisports.fr

Christelle Chabbert : Tél. 06 33 49 40 40



Dès 4 ans

JUDO

La section judo propose des cours pour tous les âges (dès 4 ans) et pour tous les niveaux au dojo du MUC Omnisports à Garosud.

Nouveauté : aide au devoir le mardi et vendredi de 17 h 30 à 18 h 30 (20 € annuel).

📍 Horaires et lieux

@Dojo MUC Omnisports

De 4 à 6 ans

Mardi de 17 h 30 à 18 h 15

De 6 à 12 ans

Mardi de 18 h 30 à 19 h 30 et vendredi de 18 h 30 à 19 h 30

Ados et adultes

Mardi et vendredi de 19 h 30 à 21 h

👤 Adhésion

160 € de cotisation + 46 € de licence

Baby de 4 à 6 ans (éveil judo) : 1 cours par semaine

170 € de cotisation + 46 € de licence

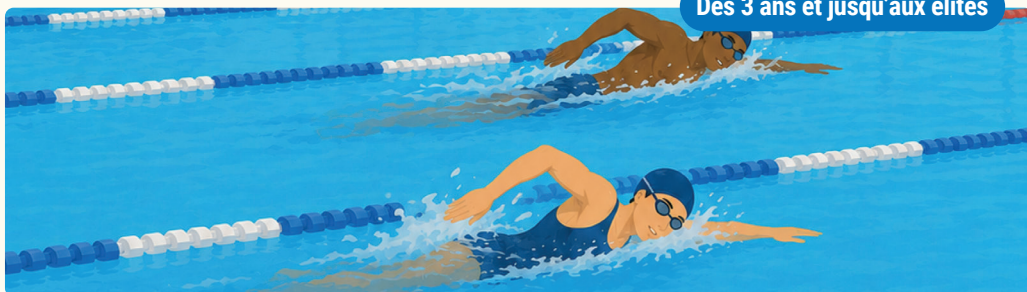
De 6 ans à adultes : 2 cours par semaine

+ 13 € d'adhésion MUC Omnisports

Contact

judo@mucomnisports.fr

Géraldine Pasqualini : Tél. 06 62 42 36 39



Dès 3 ans et jusqu'aux élites

NATATION

Le 3MUC Natation regroupe 1100 adhérents, répartis sur 7 piscines de la Métropole de Montpellier, avec :

Une École de Natation reconnue depuis plus de 40 ans pour son professionnalisme et son sérieux. Elle vous accueille de 3 à 99 ans avec ses 20 éducateurs diplômés.

Un Pôle compétition pour la performance des groupes Avenir aux Masters ainsi qu'un centre d'entraînement dédié au Haut Niveau avec ses sections sport-études collège/lycée et universitaires.

📍 Horaires et lieux

ÉCOLE DE NATATION :

@Piscine Amphitrite

330 avenue de Librilla, Saint-Jean-de-Védas
Mardi après-midi/soir, mercredi et samedi matin

@Piscine Pitou

230 place Jacques Mirouze, Montpellier
Lundi après-midi/soir, mercredi après-midi,
Vendredi soir et samedi matin

@Piscine Joffre (lycée)

150 allée de la Citadelle, Montpellier
Lundi soir, mercredi après-midi/soir

@Piscine Françoise et Yves Jarrousse

532 avenue du Professeur Jeanbrau, Montpellier
Vendredi soir (BNSSA)

@Piscine Caron

Avenue du 8 Mai 1945, Castelnau-le-Lez
Mercredi après-midi/soir et samedi matin

PÔLE COMPÉTITION :

@Piscine Olympique Antigone

195 avenue Jacques Cartier, Montpellier

@Piscine Caron

Avenue du 8 Mai 1945, Castelnau-le-Lez

@Piscine Amphitrite

330 avenue de Librilla, Saint-Jean-de-Védas

👤 Adhésion

ÉCOLE DE NATATION :

Cotisation annuelle

(bonnet, licence FFN et adhésion MUC inclus) :

1 Adhérent : 310 €	3 Adhérents : 865 €
2 Adhérents : 595 €	4 Adhérents : 1125 €

PÔLE COMPÉTITION :

Groupe Avenirs 1 : 310 €

Groupe Avenirs 2 et 3 : 457 € (pack équipement inclus)

Autres groupes : 528 € (pack équipement inclus)

Pour plus d'informations, consultez
muc-natation.comiti-sport.fr ou mucomnisports.fr/natation

Contact

contact@muc-natation.org

Bureaux 3MUC Natation :

Tél. 04 67 64 09 72

École de natation :

Tél. 04 67 64 09 72 ou 06 61 03 20 15

Pôle compétition :

coordonateur-sportif@muc-natation.org

Tél. 06 61 06 03 34

NOUVEAU !

Dès septembre 2026, de nouveaux créneaux seront ouverts à la piscine Françoise et Yves Jarrousse (anciennement CSU). Contactez-nous !

Dès 8 ans - Un art qui s'adresse à tous



KENDO

Enfants et ados bienvenus ! Le kendo ? C'est l'art du sabre japonais. Un art qui s'adresse à tous, dès l'âge de 8 ans. Les samourais modernes pratiquent avec un shinai : sabre souple formé de lattes de bambou, qui permet de se livrer sans risque à de vrais combats en armure. Pratique sportive, le kendo constitue également un exercice pour l'esprit : il favorise la concentration, la détermination, la sérénité. Le club Kendo Montpellier compte 6 enseignants diplômés dont une enseignante, Sylvie Rolland.

📍 Horaires et lieux

Pour plus d'informations, consultez kendomontpellier.fr ou mucomnisports.fr/kendo

👤 Adhésion

Cotisation annuelle :

Adultes : 230 €

Jeunes : 155 €

+ 56 € licence FFJDA

+ 13 € d'adhésion MUC Omnisports

Contact

kendo@mucomnisports.fr

Marie Lheureux : Tél. 06 17 48 10 95

Sylvie : Tél. 06 08 58 39 26

Sport Nature



ORIENTATION RAID

Pratique de la course d'orientation, raids multisports, trail et activités de pleine nature. Affiliée à la Fédération Française de Course d'Orientation et à la Fédération Française de Triathlon.

📍 Horaires et lieux

@Autour de Montpellier

Horaires et lieux variables

Les entraînements

1 à 2 samedis par mois

Entraînement trail/VT

Tous les mardis soir à 19 h

👤 Adhésion

Tarifs (par personne) :

Adhésion MUC Raid/Orientation : 25 €

Adhésion FFCO compétition adultes : 75 €

Adhésion FFTRI compétition adultes : 110 €

Pour plus d'informations, consultez
mucorientation.blogspot.com/ ou
mucomnisports.fr/orientation

Contact

muc.orientation.raid@gmail.com

Paul Galodé (Président) : Tél. 06 28 22 30 51

Sport aquatique complet



PALMES

Notre nouveau club de palme ouvre ses portes pour vous faire découvrir ou perfectionner la pratique de la nage avec palmes. La pratique de la palme est un sport complet qui renforce le cœur, améliore la respiration et tonifie l'ensemble du corps. Le club s'adresse aux personnes souhaitant :

- Découvrir de nouvelles sensations à travers de la nage avec palmes ou monopalmes.
- Améliorer leur technique de palmage et condition physique (apnéistes, plongeurs...).
- Pratiquer l'aquapalming, activité aquatique tonique et douce qui associe le palmage en piscine au plaisir de l'eau.

📍 Horaires et lieux

@Piscine Jean Taris

Nage avec palmes : mercredi de 18 h 15 à 19 h 45

Aquapalming : mercredi de 18 h 15 à 19 h

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : à partir de 210 €

Adhésion MUC Omnisports incluse

Contact

palmes@mucomnisports.fr

Tél. 04 99 58 35 35

Pratique régulière ou occasionnelle



PÉTANQUE

Les amateurs de la pétanque peuvent désormais se retrouver pour jouer en toute convivialité !

Pratique occasionnelle ou régulière.

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : 80 € (option : Licence FFPJP : 40 €)

Adhésion MUC Omnisports incluse

Contact

petanque@mucomnisports.fr

Henri Damotte : Tél. 06 80 25 43 15

Pratique régulière ou occasionnelle



PLONGÉE

Le MUC Plongée propose trois sections : plongée exploration, plongée technique et Handisub (plongée qui s'adresse à des personnes en situation de handicap).

Notre association assure périodiquement baptêmes, formations, remise à niveau et perfectionnement, en lien avec ses partenaires de la région afin de conduire les plongeurs vers la plus grande autonomie et la protection de l'environnement. Le MUC Plongée dispose d'une station de gonflage pour les gonflages Nitrox et Trimix.

📍 Horaires et lieux

@Piscine Spilliaert

Tous les lundis de 15 h à 17 h (handiplongée et autres)

Week-ends plongée en mer

Palavas-les-Flots, Carnon, Marseille, Saint-Cyr, Hyères, Banyuls, Costa Brava, Gênes...

👤 Adhésion

(Tarifs sujets à modification)

Cotisation annuelle : 110 €

+ licence plongée FFESSM : licence adulte 48 €, licence jeune (de 12 à 16 ans) 30 €

Tarif des formations à consulter sur mucomnisports.fr/plongee et mucplongee.fr

Adhésion MUC Omnisports incluse

Contact

mucplongee@gmail.com

Jean-Pierre Garcia : Tél. 06 59 43 88 82

Dès 5 ans



ROLLER HOCKEY

Roller : école de patinage enfants et adultes

Découverte et perfectionnement de la pratique du roller.

Roller-hockey : catégories jeunes de 5 à 18 ans, seniors N2, N3, N4, loisirs et féminines.

Initiation, perfectionnement et compétition de roller-hockey.

📍 Horaires et lieux

@Complexe Sportif Albert Batteux Montpellier

Lundi, mardi, mercredi, vendredi soir, mercredi après-midi et samedi.

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : de 200 € à 270 €

Adhésion MUC Omnisports incluse

Contact

roller-hockey@mucomnisports.fr

Sébastien Sabineu : Tél. 06 20 69 81 72

Lucas France-Bonnet : Tél. 07 81 66 46 89



1 sortie gratuite

RANDONNÉE PÉDESTRE

Toutes les 2 semaines, nous proposons des randonnées conduites bénévolement par un membre du club, dénivelé cumulé de 300 à 600 m, de 13 à 16 km, de 4 à 6 heures.

📍 Horaires et lieux

@Rendez-vous

Lieu de départ de chaque sortie selon un calendrier publié tous les trimestres sur le site internet : mucomnisports.fr/randonnee-pedestre
Possibilité de covoiturer ou rendez-vous au départ de la rando.
Prévoir de bonnes chaussures spéciales randonnée, des bâtons et un vêtement pour la pluie et le froid.

SECTION CANI-MARCHE

Une sortie hebdomadaire est proposée le samedi, à la demi-journée ou à la journée. Les randonnées sont conduites bénévolement par un animateur BAF1 (Brevet Animateur Fédéral Niveau 1).

📍 Horaires et lieux

@Rendez-vous

Lieu de départ de chaque sortie selon un calendrier publié tous les trimestres sur le site internet : mucomnisports.fr/randonnee-pedestre
Pour la cani-marche prévoir un matériel homologué adapté à la morphologie du chien (longe et harnais de traction) et pour vous un baudrier.

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : 58 € avec randonnée à l'essai gratuite
Adhésion MUC Omnisports incluse

Contact

randonnee-pedestre@mucomnisports.fr
Marie-Claude Guibert : Tél. 06 11 89 37 85

Contact

guibertmuriel@laposte.net
Muriel Guibert : Tél. 06 33 21 17 66



Nouveauté

RUGBY

La section rugby connaît un nouvel élan avec son réveil. Le projet vise à développer la pratique du rugby dès 5 ans et jusqu'à un niveau de compétition ou de loisir.

📍 Horaires et lieux

Équipe féminine compétition FFR XV

(séniors + 18 ans)
Lundi, mercredi et vendredi de 19 h 30 à 21 h

Équipe masculine compétition FFR XV

(séniors + 18 ans)
Mercredi et vendredi de 19 h 30 à 21 h

Équipe rugby touch (séniors + 18 ans)

Jeudi de 19 h 30 à 21 h

École de rugby

De 5 à 10 ans
Samedi de 9 h à 10 h 30

De 11 à 14 ans

Samedi de 10 h 30 à 12 h

Pour toutes les informations concernant les lieux des entraînements et les partenariats : mucomnisports.fr/rugby

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : 199 €
Adhésion MUC Omnisports incluse

Contact

rugby@mucomnisports.fr
Clara Lepercq : Tél. 07 71 21 64 40
Louis Pecheur : Tél. 07 89 58 97 87



Approche personnalisée

SKATE

Sk8therapy est une école montpelliéraine, qui amène une approche personnalisée à chaque profil, pour tous les âges et sur différents skateparks.

📍 Horaires et lieux

@Montpellier Grammont

Tous niveaux adultes et enfants :
Mardi de 18 h 30 à 20 h

Dimanche :

Les babys (de 3 à 6 ans) : de 9 h 30 à 10 h 30

Les débutants : de 10 h 30 à 12 h 30

Perfectionnement : de 10 h à 12 h 30

Les intermédiaires : de 12 h à 13 h 30

@Ganges

Les babys (de 3 à 6 ans) : de 9 h 30 à 10 h 30

Tous niveaux : de 10 h 30 à 12 h

@Saint Beauzille de Putois

Tous niveaux : de 14 h à 15 h 30

@Laroque

Tous niveaux : de 16 h 15 à 17 h 45

@Lodève

Tous niveaux : mercredi et samedi de 10 h à 13 h

👤 Adhésion

Cotisation annuelle : 260 €
Carnet de 10 séances : 150 €
Séance individuelle : 45 € la séance
+ 13 € d'adhésion MUC Omnisports

Contact

skateboard@mucomnisports.fr
Florent Beauduin : Tél. 06 52 36 92 93



LONGE COTE

Activité nautique qui allie marche aquatique et bien-être en plein air. Cette discipline, accessible à tous les niveaux de condition physique, offre de nombreux bienfaits tant sur le plan physique que mental.

@Plage du Petit Travers

Samedi de 9 h à 10 h

Cotisation annuelle : 190 € + 13 € d'adhésion MUC

Omnisports

Carnet de 5 séances : 25 €

Carnet de 10 séances : 50 €

FORMULE APA

La séance est découpée en 3 pratiques : Marche Nordique + Gym Douce + Étirements. La combinaison des activités, constitue un programme complet d'exercices qui offrent à la fois des bienfaits cardiovasculaires, musculaires et de flexibilité permettant de reprendre une activité physique, en douceur et adaptée aux capacités de chacun.

Marche nordique, gym douce, étirement

@Plage du Grand Travers

Jeudi de 10 h à 11 h

Cotisation annuelle : 190 € + 13 € d'adhésion MUC

Omnisports

PARA'SPORT NATATION

Le para'sport natation est une discipline aquatique, dynamique et exaltante, offrant aux personnes en situation de handicap la possibilité de s'engager dans la pratique compétitive de la natation.

@Piscine Olympique Antigone

Mercredi de 13 h 30 à 14 h 15 et de 14 h 15 à 15 h

Cotisation annuelle : 260 € + 13 € d'adhésion MUC

Omnisports

MULTISPORTS

@Gymnase Albert Batteux

Lundi de 15 h à 16 h

Cotisation annuelle : 190 € + 13 € d'adhésion MUC

Omnisports

Possibilité de pratiquer à la carte

SPORT EN ENTREPRISE

Créneau multisports réservé à toute personne souhaitant pratiquer une activité durant sa pause déjeuner à Garosud. Les activités proposées sont au choix : Handball, Football, Ultimate, Tchoukball...

@Gymnase Albert Batteux

Mardi de 12 h 30 à 13 h 15

Cotisation annuelle : 150 € + 13 € d'adhésion MUC

Omnisports

Possibilité de pratiquer à la carte

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE EN ÉTABLISSEMENTS SPÉCIALISÉS

Le MUC Sport Santé propose des interventions en activité physique adaptée (APA) au sein des établissements médico-sociaux (EHPAD, IME, MAS...).

Contact
sport.sante@mucomnisports.fr
 Emma Povillon : Tél. 06 99 08 29 44



MUC

PAUSE ACTIVE

**ET SI ON PRENAIT UNE PAUSE ?
POUR MIEUX TRAVAILLER ET ÊTRE PLUS EFFICACE !!!**

**POUR LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES
COMME POUR LES ENTREPRISES !**

Pause de 5 à 15 minutes, sans matériel et tenue spécifique,
programmation de séances, notifications via une application.

ECHAUFFEMENT

EXERCICES

RELAXATION

Contact

sport.sante@mucomnisports.fr

06 99 08 29 44

mucomnisports.fr/sport-sante-montpellier



Amélioration de la concentration, de la motivation et de la productivité /
Réduction de la sédentarité.

MUC FORMATIONS

Le Montpellier Université Club (MUC) est un organisme de formation ancré dans les valeurs du sport, de l'éducation populaire et de la prévention. Fort de son expérience centenaire, le MUC propose des formations certifiantes ou qualifiantes dans les domaines du sport, de l'animation socio-culturelle, du secourisme et de la prévention santé.

Nos parcours s'adressent à un public varié : jeunes, adultes en reconversion, demandeurs d'emploi ou professionnels. L'insertion, la montée en compétence et l'accès à l'emploi sont nos objectifs.

Nous privilégions une pédagogie active, un accompagnement individualisé et des mises en situation concrètes, en lien avec les besoins des territoires et des employeurs.

TAXE D'APPRENTISSAGE : INVESTISSEZ DANS L'AVENIR DU MUC

La campagne de collecte de la taxe d'apprentissage est ouverte. En choisissant le MUC, les entreprises contribuent directement au développement de nos projets sportifs, éducatifs et citoyens, tout en soutenant la formation et l'accompagnement des jeunes sur notre territoire.

2026 marque également une nouvelle étape pour le MUC Formation : de nouvelles formations ouvriront prochainement dans nos centres, renforçant notre engagement en faveur de l'emploi et de la professionnalisation dans les métiers du sport.

Votre soutien fait la différence. Ensemble, continuons à former, accompagner et faire grandir les talents de demain.

Contact

formation@mucomnisports.fr

Tél. 04 99 58 80 41

mucformation.fr

Accueil téléphonique :
du lundi au vendredi
de 9 h à 13 h
et de 14 h à 16 h



FORMATIONS ANIMATION



ANIMATEUR VOLONTAIRE

BAFA - Brevet d'Aptitude à la Fonction d'Animateur
Lieux : Montpellier et Occitanie
Durée : formation générale : 8 jours, stage : 14 jours, perfectionnement / qualification : 6 jours

L'animateur socio-culturel volontaire s'engage de manière occasionnelle pour animer des activités éducatives, culturelles ou de loisirs, dans une logique de participation citoyenne. La formation se déroule en 3 parties : la formation générale, le stage pratique et approfondissement ou la qualification surveillant de baignade.

ANIMATEUR SOCIO-CULTUREL PROFESSIONNEL

BPJEPS ASEC – Animateur Socio-Éducatif ou Culturel

Lieux : Montpellier - Millau
Niveau 4 et durée : 11-12 mois

L'animateur socio-culturel professionnel est un acteur du lien social qui conçoit, met en œuvre et évalue des projets d'animation visant à favoriser la participation, l'autonomie et l'expression des publics dans une démarche éducative, culturelle et citoyenne.

DIRECTEUR D'ACCUEIL COLLECTIF DE MINEURS

CC ACM – Certificat Complémentaire

Accueil Collectif de Mineurs

Lieux : Montpellier - Millau

Durée : 147 h

Directeur d'accueil collectif de mineurs, formation complémentaire aux BPJEPS.

Le directeur d'accueil collectif de mineurs organise l'accueil de loisirs avec ou sans hébergement, conduit et évalue une équipe, et assure le lien avec les familles et les organisateurs. Il s'agit d'une formation complémentaire au BPJEPS.

ANIMATEUR ESPORT

TFP - Titre à Finalité Professionnelle d'animateur esport

Lieu : Montpellier

Niveau 4 et durée : 11-12 mois

L'animateur esport encadre, anime et développe des activités liées au jeu vidéo. Cette formation permet d'acquérir des compétences en animation, gestion de projets et encadrement de publics.

FORMATIONS SPORT

ÉDUCATEUR SPORTIF

BPJEPS MAPST - Multi-Activités Physiques et Sportives Pour Tous

Lieux : Montpellier - Millau - Nîmes

Niveau 4 et durée : 11-12 mois

Il encadre tout type de public, dans tout lieu d'accueil ou de pratique en menant des activités physiques.

COACH SPORTIF

BPJEPS AF - Activités de la Forme mention Haltérophilie / Musculation

Lieu : Nîmes

Niveau 4 et durée : 11-12 mois

CQP Instructeur Fitness (Nouveauté)

Lieu : Nîmes et Millau

Niveau 3 et durée : 6-8 mois

Il accompagne des clients dans leurs objectifs de remise en forme ou de préparation aux compétitions.

PROFESSEUR DE FITNESS

BPJEPS AF - Activités de la Forme mention Cours Collectifs

Lieu : Nîmes

Niveau 4 et durée : 11-12 mois

Il dispense des cours collectifs et favorise le développement de la pratique sportive.

MAÎTRE-NAGEUR SAUVETEUR

BPJEPS AAN - Activités Aquatiques et de la Natation

Lieu : Montpellier

Niveau 4 et durée : 11-12 mois

Il veille à la sécurité des personnes, enseigne l'apprentissage de la nage et encadre des activités aquatiques.

INSTRUCTEUR PILATES

Lieux : Montpellier - Millau - Nîmes

Durée : 70 h

La formation à la méthode Pilates a pour objectif d'acquérir les compétences et techniques nécessaires à son encadrement.



FORMATIONS

(QUALITÉ – PRÉVENTION – SECOURISME)

QUALITÉ

Agir / Planifier / Évaluer / Faire

- **Préparer son audit de certification Qualiopi - Certif Région**
Durée : 8 h minimum
- **Devenir référent qualité**
Durée : 63 h
- **Accompagnement à la mise en œuvre d'une démarche qualité**
Durée : En fonction des besoins
- **Réalisation d'audits et de diagnostics**
Durée : ½ journée minimum

PRÉVENTION

Primaire / Santé / Risques / Pauses Actives

- **Méthodologie rédaction du Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP)**
Durée : 7 h
- **Devenir acteur de prévention certification PRAP INRS**
Durée : Mention IBC - 14 h en initial - 7 h recyclage
Mention 2S - 28 h en initial - 14 h recyclage
- **Ateliers de prévention des risques (TMS, stress, RPS, ...)**
Durée : 2 h minimum
Tous secteurs professionnels
- **Rédaction du DUERP**
Durée : en fonction du nombre de salariés et des unités de travail
- **Ateliers de prévention primaire (addiction, alimentation, sommeil,...)**
Durée : 2 h
- **Gestes et postures**
Durée : ½ journée minimum
Tous secteurs professionnels

SECOURISME

Équipe / Travail / Aquatique / Seul

Formations qualifiantes permettant d'exercer un métier :

- **Surveillant de baignade**
BNSSA : Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique
Durée : 140 h environ - ou 65 h environ pour le format accéléré
- **Surveillant sauveteur aquatique**
SSA option eau intérieure
SSA option littorale
Durée : 28 h
- **Équipier secouriste**
PSE1 & PSE2 : Prévention et Secours en Équipe niveaux 1 et 2
Durée :
PSE1 initial - 40 h / Recyclage - 8 h
PSE2 initial - 32 h / Recyclage - 8 h

Formations d'initiation, de sensibilisation ou complémentaires :

- **SST**
Sauveteur Secouriste au Travail
Durée : Initial - 14 h / MAC - 7 h
- **GQS**
Gestes Qui Sauvent
Durée : 2 h
- **CAEP MNS**
Certificat d'Aptitude à l'Exercice de la Profession de Maître Nageur
Durée : 24 h
- **PSC**
Premiers Secours Citoyen
Durée : 8 h



FORMATION INTELLIGENCE ARTIFICIELLE GÉNÉRATIVE

Intégrer l'IAG de manière critique, éthique et opérationnelle dans ses pratiques de création (texte, image, son, vidéo, code).



Durée :
5 jours – 35 h

Format :
Présentiel

Méthodes pédagogiques :
Ateliers pratiques, feuille de route individualisée, évaluations formatives.

Calendrier :
3 sessions/an – Montpellier

Public :
Professionnels impliqués dans la création de contenus numériques.

AUTRES FORMATIONS



Accompagnement VAE
Accompagnement de A à Z : du montage de votre dossier de financement jusqu'à l'entretien jury.

Accompagnement QVT (qualité de vie au travail)
Gestion du stress, des émotions, Activités sportives...

Valeurs de la république et laïcité
Expliquer les principes de laïcité dans les situations professionnelles.

Formations continues
Analyses de pratique
Gestion de conflits

Contact :
formation@mucomnisports.fr
Tél. 04 99 58 80 41



LE MUC ANIMATION C'EST :

7 Accueils de loisirs à dominante sportive à Montpellier de 3 à 17 ans, ouverts les mercredis et vacances scolaires (sauf Noël).

27 stages sans hébergement à thématiques différentes dès 3 ans.

5 séjours de vacances et mini séjours dès 6 ans en Occitanie et en France.

Plus de **15** Interventions par jour sur les Temps Périscolaires des écoles de la ville de Montpellier.

Près de **1500** adhérents.

Une équipe de **10** salariés permanents et plus de

45 salariés vacataires.

ENCADREMENT DE QUALITÉ DU CHOIX POUR TOUS, SELON LES ÂGES ET LES ENVIES !



Pour plus d'informations, nos tarifs ainsi que pour les inscriptions sur nos accueils de loisirs, nos stages et nos séjours, consultez mucomnisports.fr

Contact :
contacts@mucomnisports.fr
Tél. 04 99 58 35 36
Pour s'inscrire : mucomnisports.fr

Complexe Sportif Albert Batteux,
150, rue François Joseph Gossec
34070 Montpellier

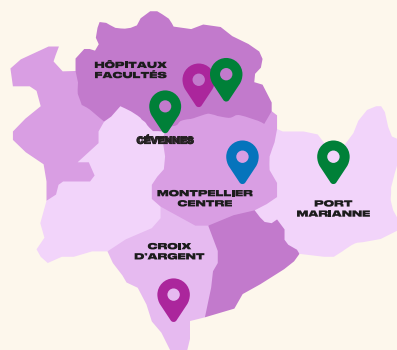
Accueil téléphonique : du lundi au vendredi de 9 h à 13 h et de 14 h à 16 h





ACCUEILS DE LOISIRS

Tous les mercredis et pendant les vacances scolaires, les équipes d'animation du MUC accueillent vos enfants, dès 3 ans, et leur proposent des activités sportives et éducatives adaptées à l'âge et aux besoins de chacun !



- ALSH Baby Saint-Éloi
- ALSH Kids Garosud
- ALSH Baby Millénaire
- ALSH Veyrassi
- ALP Cévennes
- ALSH Juniors
- ALSH Kids Saint-Éloi

Nouvelles activités :



**ACTIVITÉS AQUATIQUES
À LA PISCINE ÉPHÉMÈRE DU MUC
À GAROSUD.**



STAGES

Découvrez nos stages sportifs sans hébergement pour les enfants et adolescents de 3 à 17 ans !

Débutants, confirmés, chacun y trouve son compte ! Encadrés par nos équipes d'animation diplômées et spécialisées, les enfants pourront découvrir l'activité de leurs choix en toute sécurité.

Tous nos stages sans hébergement sont organisés de la même façon : l'activité choisie se pratique durant 2 h à 3 h par jour. Sur la demi-journée restante, il sera proposé aux enfants de découvrir des activités multisports et / ou socio-éducatives.



STAGE TROTINETTE



STAGE BOXE FRANÇAISE



STAGE ESCRIME



STAGE FOOTBALL



STAGE NATATION



STAGE CONDUITE ACCOMPAGNÉE

SANS OUBLIER LES STAGES :

CONDUITE ACCOMPAGNÉE – SKIPPER – TENNIS – HANDBALL – JUMPER – CANOÛ – DANSES URBAINES
ESPORT – ESCALADE – VOLLEYBALL – CIRCUS – PETITS NAGEURS – BABY PONEY – PERMIS VÉLO – NATATION
FOOTBALL – JUDO – SAVEUR & SPORT – BASKETBALL – TROTINETTE – ESCRIME
FLAMENCO – SPORT'N ENGLISH – BOXE



SÉJOURS

Des séjours multisports pour s'amuser et découvrir de nouvelles expériences, adaptés à l'âge et aux envies de chacun ! Découvrez notre choix de séjours pour permettre à chaque enfant ou adolescent de s'évader et de se créer de nouveaux souvenirs !

Encadré par nos équipes d'animation diplômées, chacun pourra pratiquer différentes activités de loisirs éducatifs, sportives, culturelles et de détente. En toute sécurité, les jeunes, pourront profiter pleinement de leur séjour et faire de nouvelles rencontres !



SÉJOUR ÉQUITATION



SÉJOUR 100% GLISSE (SKI OU SNOW) DANS LES ALPES

Chaque année nous proposons de nouveaux stages et séjours pour encore plus de découverte, suivez notre actualité : mucomnisports.fr



PISCINE ÉPHÉMÈRE

Chaque été, la piscine éphémère du MUC devient un véritable espace d'apprentissage, de découverte et de pratique aquatique. Elle accueille enfants, adultes et groupes dans un cadre sécurisé et convivial, avec des cours de natation adaptés à tous les niveaux. La structure reçoit également les écoles dans le cadre du dispositif « Savoir nager », ainsi que les centres de loisirs, établissements de santé, structures médico-sociales et associations.

Période d'activité : de juin à octobre

Pensée pour accueillir jusqu'à 25 personnes simultanément et entièrement accessible aux personnes à mobilité réduite, elle permet de développer une offre d'activités variée répondant aux besoins de nombreux publics.

Tout au long de la saison, plusieurs activités seront proposées :

Apprentissage de la natation pour les enfants et les adultes.

Stages Splash & Play pour les jeunes de 11 à 15 ans.

Activités Sport Santé et bien-être.

Animations à destination des **séniors**.

Accueil d'écoles, centres de loisirs, établissements médico-sociaux et structures spécialisées.

Mise à disposition du bassin pour les associations, clubs sportifs, maîtres-nageurs indépendants et professionnels du secteur.

Cette piscine est bien plus qu'un équipement temporaire : elle est un nouvel espace de rencontre, d'apprentissage et de pratique sportive qui contribuera au rayonnement du MUC sur le territoire montpelliérain.

Contact

e.povillon@mucomnisports.fr

Emma Povillon : Tél. 06 99 08 29 44



GÎTE DE LA MALADRERIE : NATURE, SPORT ET CONVIVIALITÉ

Situé à Millau, au bord du Tarn et à proximité immédiate des grands sites naturels de l'Aveyron, le **Gîte de la Maladrerie** offre un cadre privilégié pour les séjours sportifs, associatifs, scolaires et touristiques. Niché au coeur d'un **environnement exceptionnel**, il permet de profiter pleinement des richesses du territoire entre activités de pleine nature, découverte du patrimoine et moments de détente.

Avec ses **36 couchages**, ses espaces de vie partagés et ses équipements adaptés à l'accueil de groupes, le gîte constitue un point de départ idéal pour l'organisation de stages, de rassemblements sportifs, de classes découvertes ou de séjours en famille et entre amis.

Ouvert toute l'année, le Gîte de la Maladrerie s'inscrit dans la dynamique du MUC en proposant un lieu accessible, chaleureux et propice aux échanges. Son **emplacement privilégié** permet de découvrir les **nombreuses activités** qui font la renommée de Millau et de sa région : randonnée, VTT, canoë-kayak, escalade, trail ou encore parapente.

Plus qu'un simple hébergement, le Gîte de la Maladrerie est un véritable lieu de vie où se rencontrent **sport, nature** et **convivialité**, offrant à chacun une expérience authentique au coeur d'un territoire d'exception.



Contact

david.roujet@mucomnisports.fr
David Roujet
Tél. 06 67 99 36 81

philippe.morereau@mucomnisports.fr
Philippe Morereau
Tél. 07 52 62 79 62



AGENDA 2026/2027

SEPTEMBRE 2026 :

- Antigone des Associations
- Vital Sport Décathlon
- Sportissime
- Piscine Éphémère
- Gîte de La Maladrerie

OCTOBRE 2026 :

- HERAIA : La journée du sport féminin
- Piscine Éphémère
- Gîte de La Maladrerie

Vacances d'automne :

- Stages
- Séjours
- Accueils de Loisirs

DÉCEMBRE 2026 :

- Gîte de La Maladrerie

Vacances de fin d'année :

- Fermeture du siège du MUC

JANVIER 2027 :

- Vœux de la Présidente du MUC
- Gîte de La Maladrerie

FÉVRIER 2027 :

- Gîte de La Maladrerie

Vacances d'hiver :

- Stages
- Séjours
- Accueil de Loisirs

MARS 2027 :

- Journée Sport Santé
- Salons du TAF
- Gîte de La Maladrerie

AVRIL 2027 :

- Assemblée Générale
- Montpellier Run Festival
- Gîte de La Maladrerie

Vacances de printemps :

- Stages
- Séjours
- Accueil de Loisirs

MAI 2027 :

- Journée Santé
- Piscine Éphémère
- FISE
- Gîte de La Maladrerie

JUIN 2027 :

- Fête des Sports
- Piscine Éphémère
- Gîte de La Maladrerie

JUILLET ET AOÛT 2027 :

- Piscine Éphémère
- Gîte de La Maladrerie

Vacances d'été :

- Stages
- Séjours
- Accueil de Loisirs



