

# Vivre en Angola

Le site des expatriés francophones en Angola

## Activités sportives

Vous trouverez dans ce dossier **la liste des activités sportives praticables** à Luanda.

La majorité des activités indiquées ci-après peuvent être pratiquées par les adultes mais aussi par les enfants.

Vous trouverez dans [bonnes adresses/sport](#) la liste des infrastructures et autres installations sportives ainsi que quelques magasins de sport.

Pour les enfants, certains sports sont proposés en activités périscolaires dans les écoles notamment à **l'école française**.

### Capoeira



Sport très répandu à Luanda.

Possibilité de trouver un professeur en vous renseignant.

Professeur Abel Bode Velho : 923 974 172 (parle français, se déplace à domicile).

Fitness Club de Luanda

[www.fitnessangola.com](http://www.fitnessangola.com)

Studio Verden, Rua 12 casa n° 82, Luanda Sul

Tél: 933 197 066

### Danse en couple

À Luanda, il existe des **écoles de danse** qui vous permettent d'apprendre le kizomba mais l'une des plus réputées est [l'école de danse Pé D' Salsa](#). Créée en 2005 par deux professeurs de danse (Natchova et Bruno), Pé D' Salsa propose des cours de kizomba mais aussi de salsa, de danse orientale, de tango, de danse de salon et de kuduro. Pé

D' Salsa organise aussi des cours pour les enfants.

L'école Pé D' Salsa est très active en ce qui concerne l'organisation d'évènements comme des conférences annuelles de Salsa et Kizomba avec la participation des danseurs internationaux. Quel que soit votre niveau, avec ou sans partenaire, vous serez toujours les bienvenus.

Le nom de la Kizomba vient d'un mot Kimbundu (langue locale parlée dans le Nord-Est de l'Angola) qui signifie "fête". Née dans des années 80 à Luanda, la danse kizomba devient une danse très populaire qui se hisse au niveau international. Beaucoup d'associations de danse notamment en France organisent des festivals ou des stages de kizomba. La danse kizomba qui se pratique en couple, sur une musique dont le rythme s'approche du zouk, est finalement très sensuelle. Cependant, pour marquer la différence avec le zouk, les pas sont plus marqués, le couple peut se déplacer un peu à la manière du tango argentin et les textes des chansons sont bien sûr écrits et chantés en portugais.

## **Danse**

### **École de danse Alpha-Omega Clube Ferroviario de Luanda**

Ballet classique, danse contemporaine, modem, jazz, danse afro, pour jeunes...

Contact : 917 077 137 / 923 605 389

Marie-Reinalde Vancol (directrice artistique) : 923 408 645

Danielle Vancol : 923 408 665

Email : [reynaldev@yahoo.com](mailto:reynaldev@yahoo.com)

Horaires du secrétariat :

Lundi à vendredi : de 16h à 21h

Samedi : de 8h30 à 16h





## Équitation



Le centre équestre Gimunalu est situé à **Funda**. Il est indiqué depuis la route principale. A environ 1h30 de Luanda avec trafic en passant par Cacucaco mais seulement 1h15 en passant par une superbe piste de 20 Km et en rentrant par la route de Jumbo. Leur site web vous indique le plan.

**Centre équestre** où il est possible de faire **des balades à cheval** et prendre des **cours collectifs ou individuels**. Équipements à disposition pour les cavaliers (cravache, bombe). Ce centre équestre **ne dispose pas à ce jour de poney ou de shetland pour les enfants**. Il est situé au milieu d'un grand domaine appartenant au centre (il y a également une ferme avec lapins, canards...).

Centre très bien entretenu, **installations de grande qualité, professeurs à l'écoute et passionnés**.

Plus d'infos : [www.hipicadafunda.com](http://www.hipicadafunda.com)

Horaires du secrétariat du mardi au dimanche : de 10h à 13h et de 15h à 21h

## Football

L'Academia de Futebol de Angola (AFA) offre des cours de foot pour les enfants. Les cours durent de février à novembre, 2 fois par semaine.

Le prix est de 12 000 Kz/mois.

Les cours ont lieu sur le terrain de l'AFA, qui est sur la route Samba, à la sortie de Talatona (pas très loin du Condomínio Imbondeiro).

Tél : 222 019 174 , 947 003 222, 916 280 216.

Au moins une des réceptionnistes parle anglais.

[www.academiafutebolangola.com](http://www.academiafutebolangola.com)

En centre-ville, possibilité de pratiquer le foot sur les terrains de la radio nationale: [Grupo Desportivo Rádio Nacional De Angola](#). Renseignez-vous sur place.

### **Footing/marche**

Avec l'[organisation HASH](#), découvrir Luanda par la marche ou le footing un samedi par mois à 16 heures.

### **Golf**

Il existe 2 golfs à Luanda, un ancien et un nouveau!



### **Golf de Luanda**

Il y a un golf de 18 trous, situé environ à 15 km de Luanda.

Les fairways sont de mauvaises qualité et les green en sable. Par contre, le design du golf est superbe : obstacles à presque tous les départs et vues splendides sur le lagon aux couleurs changeantes.



## Golf de Mangais de Barra do Kwanza

Un **nouveau golf** a ouvert en 2011 près de Barra do Kwanza (environ 1h15 du sud de Luanda).

Le green fee pour 9 trous est à 75 USD. Le green fee pour 18 trous est à 100 USD. Des tournois ont régulièrement lieu, ambiance club de golf (tournoi puis lunch au bord de la piscine).

Adresse :

Mangais ecoturismo  
Rua Mayor Canhagulo, n°3B  
Ingombota - Luanda

Accès : 64 km au sud de Luanda près de Barra do Kwanza

+ d'infos : [www.mangais.com](http://www.mangais.com)

Le golf possède une piscine et un restaurant.  
Plats à partir de 35 USD.

Il est possible d'y passer un week-end, des éco-lodges sont loués à la nuit.

## Kitesurf

L'Angola se prête assez bien au kitesurf et il est de plus en plus pratiqué.



Lieux :

Nova Ilha en face de la maison des esclaves.

Pour s'y rendre, empruntez les barques sur le parking de la maison des esclaves.

Coût : 1000 Kz aller-retour par personne.

Kitesurfeurs présents aussi sur Ilha do Cabo, ainsi qu'à l'école de Kite à Luanda.

+ d'infos : [www.gustykite.com](http://www.gustykite.com)

## Natation



À la **piscine olympique Alvalade**  
Rue Dr Leite Vasconcelo

Grande piscine du quartier d'Alvalade

Bassin de 50 m

Bassin de plongeon

Petit bassin

Pataugeoire

Ouverte du lundi au dimanche de 9h à 17h

A titre indicatif

Tarifs adultes :

du lundi au jeudi : 800 Kz

Vendredi, samedi, dimanche et jours fériés : 1200 Kz

Tarifs enfants (jusqu'à 6 ans) :

du lundi au jeudi : 500 Kz

Vendredi, samedi, dimanche et jours fériés : 600 Kz

Possibilité de prendre des cours (en portugais)

Bar / restaurant





Au **Clube Náutico de Luanda**,  
au tout début de Ilha sur la droite.

Piscine de 25 m, cours de natation à partir de 3 ans, organisation de tournois.

+ d'infos: [www.clubenautico.org](http://www.clubenautico.org)

## **Pilates**

## **Studio Forma**



Rua de Sao Tormé, n°14 - Bairro Cruzeiro - Luanda

Contact

Tél. : 935 453 040

Mail : [contacto@studioforma.me](mailto:contacto@studioforma.me)

## **Plongée, pêche et sortie en mer**



Nouveau club de plongée au Club Naval d'Ihla.

Balades en mer (sorties baleines) et sortie pêche.

Plongée avec initiation en piscine et en mer.

Boutique Octopus avec matériel bateaux etc.

Pour se renseigner ou réserver:

La boutique située à l'entrée du club Naval (OCTOPUS)

Ouverte du mardi au samedi 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h00, le dimanche de 9h00 à 14h00.

www.octopus-lda.com  
 contact@octopus-lda.com  
 www.facebook.com/Octopus-Angola



Clube Naval de Luanda - Rua Murtala Mohammed - Luanda - República de Angola

### Roller, vélo, trottinette, jogging

Il existe une piste cyclable sur Ilha où on peut pratiquer roller, vélo...

La nouvelle marginale permet aussi de faire tous les sports. Aires de jeux pour les enfants.

Nombreux joggers aussi.

### Rugby

L'équipe de rugby se retrouve **tous les mardis soirs** pour faire du "touch" rugby sur le petit terrain synthétique de l'école portugaise, **tous les jeudis soirs** sur Ilha et une fois par mois à Luanda Sul sur un grand terrain gazon pour du "touch and full" rugby.

+ d'infos : [palancas.rugby@gmail.com](mailto:palancas.rugby@gmail.com)

### Squash

Cours de squash à l'hôtel Tropico.

### Surf

"Plage des surfeurs" à Cabo Ledo (1h30 au sud de Luanda).





## Tennis

Pour des cours particuliers ou collectifs :

- Voir avec le [Clube de Ténis de Luanda](#), rua dos Coqueiros.
- Ou au club sportif « jumbo stadium » Campos do INEF, à proximité de l'école française.

Responsable : Paula Antunes grupo Xmex

Tél. : 925 087 740

## Voile

Au [Clube Nautico](#) sur Ilha.



## Yoga

Contact: Mme Marina IVO, Professeur de Yoga (RIT - Yoga Alliance USA) et Yogathérapeute

Tél. : 925 385 649 / Email : [marina.ivo2@gmail.com](mailto:marina.ivo2@gmail.com)

Suivez l'actualité du sport [ICI](#).