

Guide des Sports et de la Culture

Syndicat intercommunal de Cesson et Vert-Saint-Denis



2020/2021

www.syndicat-intercommunal.fr



LIEUX CULTURELS

La Citrouille
Maison des
Loisirs et de la Culture
35 rue Janisset Soeber
77240 Cesson

Ferme des Arts
60 rue Pasteur
77240 Vert-saint-denis

ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

Maison des
sports et de la Culture
5 rue Aimé Césaire
77240 Vert-Saint-Denis

Stade Maurice Creuset
Route de Saint-Leu
77240 Cesson

Complexe Sportif Colette
Besson
Avenue de la Zibeline
77240 Cesson

Complexe Sportif Jean Vilar
Rue de la Fontaine Ronde
77240 Vert-Saint-Denis

Complexe Sportif Sonia
Delaunay
5 rue Aimé Césaire
77240 Vert-Saint-Denis

Piscine Intercommunale
Georges et Rolande
Hagondokoff
Place Sodbury
77240 Cesson
(Équipement géré par
Grand Paris Sud)

SOMMAIRE

Culture :
Programme des spectacles
2020/21

p.25
Passeport découverte
p.6
Ecole d'arts visuels
p.8
Ecole de danse
p.10

Sport :
Stages découvertes SI p.13
Aéromodélisme p.14

Aïkido p.15
Ak'domtom p.16
Art martial global p.17
Athlétisme p.18
Badminton p.19
Basket-ball p.20

Course sur route, trail et
ultra trail p.21

Cyclotourisme p.22
Danse et bien-être p.23

Ecole Multisports CIPS p.24
Escalade / Escalad'arbre p.25

Escrime p.26
Football p.31

Force Athlétique p.32
Force & Vitalité p.33

Gymnastique p.34
Gymnastique Masculine
aux Agrès p.36

Gymnastique Volontaire p.37
Hand-Ball p.38

Judo p.39
Lutte p.40

Marche p.41

Natation, Aquagym &
Aquabike p.42

Pétanque p.43
Plongée p.44

Qi Gong p.45
Roller p.46

Rugby p.47

Sports Séniors p.48
Taekwondo Hapkido Sénart

p.49

Tai Chi Chuan p.50
Tennis p.51

Tennis de Table p.52
Tir à l'Arc p.53

Volley-Ball p.54

V

ous allez découvrir le premier « Guide des Sports et de la Culture » du Syndicat Intercommunal de Cesson Vert-Saint-Denis créé le 1^{er} Janvier 2020.

La Saison 2019 /2020 a été particulièrement perturbée par l'attaque violente et insidieuse du COVID19 qui nous a obligé à cesser brutalement toutes les activités tant sportives que culturelles. La reprise récente sous haute surveillance peut espérer le permettre aux associations une relancer des propositions pour la Saison 2020/2021. C'est pourquoi nous présentons ce nouveau guide.

Cette année il n'y aura pas de « stages sportifs d'été » ni de « Forum des Associations » comme les autres années.

Chaque Association a ouvert les inscriptions via leur site internet ou sur rendez-vous. Nous espérons qu'une résurgence du Virus ne viendra pas perturber cette prochaine saison.

Vous retrouverez donc dans ce nouveau Guide qui vient en support du nouveau site internet du Syndicat (www.syndicat-intercommunal.fr) l'ensemble des associations sportives reconnues par le Syndicat, auxquelles seront associées le « Passeport Découvertes » issus de l'ex-SIC regroupant les « Tendances Urbaines : l'école des Arts Visuels, Danse, et Musique » pour les enfants de 6 à 10 ans.

Vous y trouverez également le « Programme des spectacles » prévus pour la première partie de la saison de Septembre à décembre : 3 spectacles « Dimanche en Famille » et 3 spectacles pour les plus grands (à partir de 10 ans). Le lancement de la programmation se fera le 26 Septembre par un Cabaret Musical.

Nous espérons que chacune et chacun de vous, « sportifs en herbe » ou sportifs de tous niveaux, tout comme celles et ceux qui recherche une activité ou de quoi se divertir, trouvera une solution.

Vous y trouverez enfin la nouvelle équipe de Direction de votre nouveau Syndicat Intercommunal : Mme Marie Belpois, Mme Farida Zerizer, Mrs Kamel Djounnadi, Jean Baptiste Benoit, et Eric Chassery (l'Ex. SIC).

Les élections municipales étant à ce jour achevées sur nos deux communes de Cesson Vert-Saint-Denis, vous aurez un nouveau Comité Syndical, qui devrait être présidé pour les 3 prochaines années par M.J. Heestermans de Cesson.

Pour ma part, ayant atteint la fin de mon mandat municipal, je tiens à remercier tous les dirigeants des clubs qui œuvrent sans relâche pour faire vivre leur sport, les Personnels du SI qui s'efforcent dans cette période troublée d'être à votre écoute et d'entretenir les installations pour permettre à chacun de s'épanouir et de se divertir.

Je vous souhaite à vous tous et à vos familles bonne santé, bonne route et je vous adresse mes profondes Amitiés Sportives et Culturelles.

Robert LEBRUN

Adjoint au Maire de Vert-Saint-Denis
Président du SI

Syndicat Intercommunal

Le SI est issu depuis le 1^{er} janvier 2020 de la fusion des deux syndicats : SIS (SIVU avec la compétence sport) et SIC (SIVU avec la compétence culture). Ce nouveau SIVOM cumule les deux compétences sport et culture des deux communes de Cesson et Vert-Saint-Denis.

Les objectifs du syndicat

- Définir et mettre en œuvre la politique sportive et culturelle intercommunale

Ses compétences

- élaborer la politique sportive et culturelle sur le territoire des communes membres,
- construire, entretenir et gérer les équipements sportifs du syndicat,
- entretenir et gérer les équipements mis à disposition ou transférés par les communes membres.
- l'exploitation et l'entretien de son patrimoine bâti et non bâti,
- l'élaboration, l'organisation, la promotion et l'animation de services, activités et manifestations à vocation intercommunale, artistique et culturelle.

Ses missions

Gestion du personnel du Syndicat

Sport

- **organiser et coordonner** l'animation sportive en direction du public
- **développer la pratique sportive** en partenariat avec les associations sportives,
- **participer avec les communes** à la réflexion sur l'aménagement du territoire,
- **assurer la maîtrise d'ouvrage** par délégation des communes pour les équipements mis à disposition par celles-ci,
- **participer en collaboration avec l'éducation nationale à l'enseignement des APS** dans les établissements scolaires du 1^{er} degré,

- le syndicat pourra en outre mener toute action dès lors que celle-ci concourt à la réalisation de son objet.

Culture

- **favoriser la sensibilisation et la formation artistique** au travers de ses écoles artistiques et du Passeport Découvertes.
- **développer une programmation de spectacles et événementielle** à destination du tout public et des scolaires, diversifiée et de qualité, à même d'intéresser un large public, et tout particulièrement les habitants les plus éloignés de la culture.
- **Accompagner, soutenir, solliciter, les porteurs de projets** présents sur le territoire intercommunal.
- Soutenir et encadrer l'action des associations relevant de ses compétences.
- Rechercher les collaborations possibles avec tous les partenaires susceptibles de contribuer à la réussite de sa mission.
- **Contribuer à la réflexion collective** à propos des perspectives de développement de la culture et de structuration de l'action culturelle à l'échelon des communes.

Le S.I. est l'interlocuteur privilégié en matière de sport et de culture auprès de l'agglomération Grand Paris Sud Seine-Essonne-Sénart.

Contact :

☎ 01 60.63.72.22 - www.syndicat-intercommunal.fr

✉ accueil@syndicat-intercommunal.fr

LISTE DES MEMBRES DU COMITÉ SYNDICAL



Robert LEBRUN
Président



Jacques HEESTERMANS
Vice-président

CESSON

- M. CHEVALLIER
- Mme DUCRET
- M. DUVAL
- Mme FAYAT

VERT-SAINT-DENIS

- M. BENYACHOU
- M. DEMARQUAY
- M. EL MIMOUNI
- Mme SIMON PAROUTY
- Mme SUNGKUR

Les équipements du SI

Syndicat Intercommunal de Cesson et Vert-Saint-Denis



Photos et montage D.TONON



Equipements Sportifs de Cesson et Vert Saint Denis

Passeport Découvertes

saison 2020/2021

TENDANCES URBAINES

Arts visuels
Danse
Musique

Pour les enfants
de 6 à 10 ans

Inscriptions à l'accueil du SI
du mercredi 15 juillet au vendredi 31 juillet
ou du mardi 11 août au mercredi 30 septembre

Les modalités...

- 20 séances hors vacances scolaires **entre le 7 octobre 2020 et le 7 avril 2021**
- Pour les enfants de 6 à 10 ans
- Pour les Cessonnais et Verdyoniens
- 3 groupes de 10 places
- Séances d'une 1h, les mercredis de 10h30 à 11h30
- 3 cycles de 3 séances pour découvrir puis se perfectionner
- Utilisation d'un passeport pour le suivi des activités (fréquentation, satisfaction)
- Coût : 100 € +20 € de frais de dossier, fournitures comprises
- Inscriptions à l'accueil du SI soit du **mercredi 15 juillet au vendredi 31 juillet** ou entre le **mardi 11 août et le mercredi 30 septembre 2020**

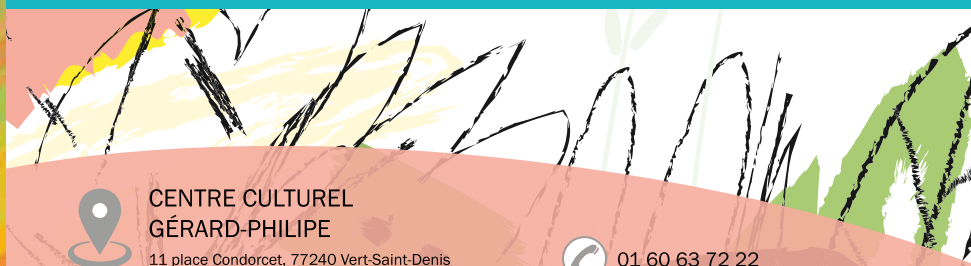
Le contenu...

- Trois activités : arts visuels - danse - musique (percussions). Tous les enfants participeront 2 fois à chaque activité pour une approche puis un perfectionnement
- Un spectacle final présenté aux familles à une date et un lieu restant à déterminer, autour d'un flash mob mis en musique et d'une exposition sur le thème de la ville et des arts urbains
- Des temps communs aux 3 activités sont prévus pour des répétitions de la prestation collective de clôture.

L'animation...

- Elle sera assurée par les professeurs des écoles artistiques d'arts visuels et de danse et par un animateur musical issu de l'association Batterie-Fanfare de Sénart.
- Jusqu'aux vacances de Noël les ateliers arts visuels et Modern Jazz se dérouleront à l'espace culturel Gérard-Philippe à Vert-Saint-Denis, dans les salles des écoles intercommunales d'arts visuels et de danse. L'atelier percussions se tiendra à la Ferme des Arts à Vert-Saint-Denis dans les locaux de l'association-Batterie-Fanfare de Sénart.
- A compter du 6 janvier 2020, les activités arts visuels et danse se dérouleront dans des locaux restant à déterminer.

ECOLE D'ARTS VISUELS L'ŒIL IMAGINANT



**CENTRE CULTUREL
GÉRARD-PHILIPPE**
11 place Condorcet, 77240 Vert-Saint-Denis



01 60 63 72 22



**MAISON DES SPORTS
ET DE LA CULTURE**
5 rue Aimé Césaire, 77240 Vert-Saint-Denis



accueil@syndicat-intercommunal.fr



www.syndicat-intercommunal.fr



Ecole d'Arts visuels « l'œil imaginant »

Jours et horaires

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
9h00				Enfants
9h30				
10h00				Temps parent/enfant
10h30				
11h00		Passeport Découvertes		
11h30				
12h00				
12h30				
13h00				
13h30				
14h00		Enfants		
14h30			Adultes	
15h00				
15h30		Enfants		
16h00				
16h30				
17h00		Adolescents		
17h30	Enfants			
18h00				
18h30				
19h00				
19h30	Adultes			
20h00				
20h30				
21h00				
21h30				

Tarifs par trimestre (1 cours hebdomadaire)

Droit d'inscription aux écoles : 20€ quelque soit le nombre d'activités pratiquées

Cesson / Vert-Saint-Denis		Sénartais	Extérieures
Scolaire	Adulte		
60 €	101 €	110 €	119 €

Temps parent/enfant

Un temps parent/enfant est possible 1 fois par mois de 10h30 à 12h
 Tarif : 60 € pour 10 séances en duo (un enfant/un parent)
 Pour les dates, se renseigner auprès de la professeure.

ECOLE DE DANSE

Saison 2020 / 2021



CENTRE CULTUREL GÉRARD-PHILIPPE
11 place Condorcet, 77240 Vert-Saint-Denis



MAISON DES SPORTS ET DE LA CULTURE
5 rue Aimé Césaire, 77240 Vert-Saint-Denis



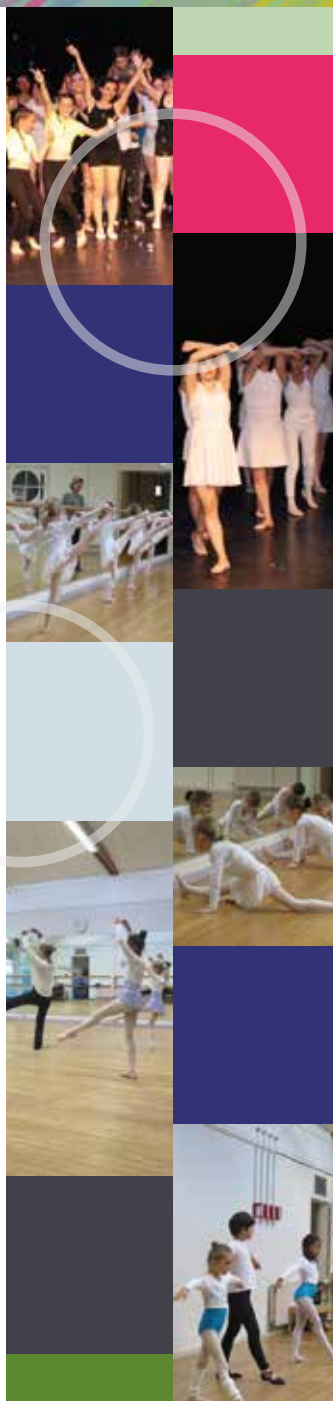
01 60 63 72 22



accueil@syndicat-intercommunal.fr



www.syndicat-intercommunal.fr



Ecole de danse

Jours et horaires

	Mercredi	Samedi
9h00		
9h30		
10h00		DANSE CLASSIQUE Cycle 1 - Niveau 3
10h30		
11h00	PASSEPORT DÉCOUVERTES	DANSE CLASSIQUE Cycle 1 - Niveau 1
11h30		
12h00		
12h30		
13h00		
13h30		
14h00	DANSE CLASSIQUE Cycle 2 - Niveau 1 + Pointes	DANSE CLASSIQUE Cycle 2 et Avancés
14h30		
15h00	DANSE CLASSIQUE Initiation 2	DANSE CLASSIQUE Initiation 1 et Eveil
15h30		
16h00	JAZZ Niveau 1	DANSE CLASSIQUE Cycle 1 - Niveau 2
16h30		
17h00	JAZZ Niveau intermédiaire 1 et 2	NÉO-CLASSIQUE
17h30		
18h00		
18h30	JAZZ Adolescents	
19h00		
19h30		
20h00		
20h30	JAZZ Adultes	
21h00		
21h30		

Tarifs par trimestre (1 cours hebdomadaire)

Droit d'inscription aux écoles : 20€ quel que soit le nombre d'activités pratiquées

Cesson / Vert-Saint-Denis		Sénartais	Extérieurs
Scolaire	Adulte		
50 €	67 €	73 €	86 €

Stages découvertes



Les stages se déroulent toute l'année lors des congés scolaires et s'adressent aux enfants et aux adultes afin de proposer la découverte ou le perfectionnement d'activités sportives et culturelles. Ces stages sont organisés en partenariat avec les associations sportives, les écoles artistiques et les éducateurs du SI.

Tarifs

En fonction du stage

Modalités d'inscription :

Les stages sont présentés avant les vacances sur le site internet du SI et les formulaires d'inscription sont téléchargeables.

Les périodes d'inscription y sont précisés pour chaque période de stage.

Inscriptions à la Maison des Sports et de la culture au 5 rue Aimé Césaire à Vert-Saint-Denis



Contact :

☎ 01 60.63.72.22

www.syndicat-intercommunal.fr

Aéromodélisme

Les Klostrophobes Ailés de Cesson / Vert Saint Denis



L'association « Les Klostrophobes Ailés » est un club d'aéromodélisme en salle (indoor), affilié à la Fédération Française d'Aéromodélisme, agréé en tant que Centre de formation pour l'Aéromodélisme, et agréé par la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports.

A noter

Le club, qui comprend actuellement une vingtaine de membres, propose de vous apprendre à construire, à régler, puis à faire évoluer des avions en tous genres (du modèle de début en Dépron à la maquette en balsa, en passant par les avions hyper-légers conçus pour la voltige).

Pendant la 1^{ère} année, le club met à la disposition des débutants plusieurs ensembles « avions prêts à voler » (ensembles complets : avions équipés, radiocommandes et batteries de propulsion).

Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter le site Internet du club :

<http://klostrophobesailes.free.fr/>



Composition du bureau

- Président : Olivier DUBOUDIN
- Trésorier : Philippe DERIEUX
- Secrétaire : Gilbert DELEFOSSE

Infos pratiques

Les séances pour l'apprentissage, le perfectionnement et l'entraînement au vol d'avions radiocommandés ont lieu au centre sportif Colette Besson à Cesson-la-Forêt :

- le mardi de 16h00 à 19h00 (tennis couvert)
- le samedi de 9h00 à 12h00 (tennis couvert)
- le dimanche de 9h00 à 12h00 (gymnase, sauf indication contraire).

Le samedi matin, des séances d'apprentissage à la construction sont organisées et quelques notions générales sont dispensées lors du premier trimestre.

Tarifs

Attention, les prix indiqués sont ceux de la saison 2019/2020.

Ils pourront légèrement évoluer, en cas de modification du prix de la licence FFAM, qui ne nous sera communiqué que courant septembre.

Catégorie	Année de naissance	Cotisation Licence		Montant total
		Club	FFAM	
Cadet	2007 et après	20 €	17,50 €	37,50 €
Junior 1	2005 et 2006	20 €	24,50 €	44,50 €
Junior 2	2003 et 2004	0 €	34,50 €	54,50 €
Adultes	2002 et avant	25 €	54,00 €	79,00 €

Modalités d'inscription

Les dossiers d'inscription peuvent être retirés sur notre site Internet ou par email.

Les inscriptions ne sont effectives qu'à partir du 1^{er} octobre. Des séances d'essai sont possibles au mois de septembre, avant inscription définitive.

Les jeunes sont acceptés à partir de 12 ans (sauf dérogation).

Contact :

Olivier DUBOUDIN : olivier_duboudin@hotmail.com

Philippe DERIEUX : derieuxphilippe@gmail.com

Gilbert DELEFOSSE : g.delefosse@free.fr

Adresse mail du club : klostrophobesailes@free.fr

Aïkido

Cercle Intercommunal d'Aïkido



L'Aïkido est un art martial japonais n'utilisant pas la force physique pure mais plutôt celle de l'adversaire et de son déséquilibre.

Les cours se font en douceur pour les débutants et peuvent être pratiqués par tous et toutes.

De nombreux stages sont proposés tout au long de l'année.

A noter

Inscription durant les cours.

Palmarès

Un professeur 4^{ème} Dan

Un 2^{ème} Dan

Quatre 1^{er} DAN

Composition du bureau

- Président : CHEAIBI Karim
- Vice président : VIGOUREUX Jérôme
- Trésorier : CAVAILLE Gilbert
- Trésorière Adjointe : DEFRANCE Pauline
- Secrétaire : DAGA Joseph
- Secrétaire Adjoint : GERMAIN Pascal

Lieu des entraînements

Gymnase Sonia Delaunay

5 rue Aimé Césaire 77240 Vert Saint Denis

Infos pratiques

Jours et heures des séances

Mardi : 20h45 - 22h30

Vendredi : 19h00 - 22h15 (possibilité d'arriver à 20h00)

Samedi : 10h00 - 12h30 (cours libre) et cours enfants de 8-13 ans de 10h45-12h00

Mardi et Jeudi : 20h00 - 22h00 uniquement pendant les vacances scolaires sous réserve de mise à disposition du Dojo

Tarifs

150 € comprenant la licence, l'assurance et la cotisation

60 € pour les cours de 8 à 13 ans

Modalités d'inscription

A partir de 8 ans

Une photo d'identité

Un certificat médical de moins de trois mois

Contact :

CHEAIBI Karim ☎ 06 25 47 29 09

✉ aikidocesson@gmail.com

www.aikido-cesson.fr

AK'Domtomo



LA CAPOIERA : Vous en avez sans doute déjà entendu parler, cette activité allie le sport et les arts martiaux, nous vous donnons la possibilité d'apprendre à construire un nouvel équilibre, développer votre souplesse et votre force. Vous découvrirez les bases de la Capoeira ainsi que sa diversité, venez apprécier cet art martial afro-brésilien.

Prof Alann - Tel : 06 05 29 08 96

HIP HOP DANCEHALL : Tout droit sorti de la Jamaïque, le Ragga Dancehall est basé sur des rythmes dérivés du Reggae, au fil des années il s'est développé dans les ghettos des Caraïbes, dans un esprit de provocation et de défi dans un contexte festif.

La danse hip-hop désigne plusieurs formes de street dance principalement effectuées dans la musique hip-hop et catégorisées dans sa culture. Nous vous proposons un cours qui comprend tous les niveaux,

Prof Ludrick. - Tel : 06 26 84 90 13

Composition du bureau

- Présidente : Mme MESLIEN
- Trésorière : Mme RAGALD

Lieu des entraînements

Gymnase Colette Besson
Avenue de la Zibeline
77240 CESSON LA FORÊT



Infos pratiques

Jours et heures des séances

Lundi : CAPOIERA de 20h00 à 22h00
Vendredi : RAGGA DANCEHALL de 19h35 à 21h00

Tarifs

Contactez le club

Modalités d'inscription

Fiche d'inscription à retourner dûment complétée
Un certificat médical obligatoire

Contact :

Mme Debra MESLIEN
☎ 06 23 42 37 07

Art martial global

Son Mu Do



C'est ce que l'on appelle un Art Global. Hérité des anciennes traditions martiales coréennes. Cette pratique équilibrée, entre Gym Zen, Méditation, Qi qong coréen, Yoga coréen et Art Martial Zen, permet une harmonisation générale et profonde entre le geste, le mental et la respiration. Les techniques tantôt assises, debouts ou en déplacement harmonisent le «Qi», vitalisent les organes, renforcent en douceur le système immunitaire, articulaire et osseux.
3 PRINCIPES DE BASE

Le contrôle du mouvement qui doit être naturel et détendu. La gestion de la respiration qui doit être synchrone avec le geste. La maîtrise de la pensée qui guide le «Qi» et le souffle, à l'intérieur du corps.

Tous niveaux physiques.

Activité sans choc, adapté à tous !

Composition du bureau

- Président : Mme Charlier de Chily
- Vice président : Mr Trochet
- Trésorier : Mme Perrin
- Secrétaire : Mme Thubert

Infos pratiques

Lundi 20h30-22h30

Lieu des entraînements

Gymnase Sonia Delaunay - salle arts martiaux

Tarifs

250€ pour un cours par semaine.
300€ pour plus de cours dans notre école

à partir de 12 ans

Modalités d'inscription

- Feuille d'inscription remplie (*)
- Formulaire de demande de licence (*)
- Certificat médical à la pratique du Sonmudo(*)
- Règlement de la cotisation
- 1 photo d'identité obligatoire

Tout dossier incomplet sera refusé

(*) Donnés lors des cours



Contact :

M. Trochet Laurent ☎ 06 78,00 21 29
✉ ecoledokwan@free.fr
Facebook : DOKWAN
www.dokwan.fr

Athlétisme

Savigny Sénart Athlétisme



À partir de 7 ans (2014) : découverte de l'athlétisme. Courir/Sauter/Lancer sous forme d'ateliers ludiques.

Entraînement et rencontres amicales avec les clubs du Département.

Participations aux **compétitions départementales, régionales, nationales**, en intérieur et/ou extérieur à partir de la catégorie « Benjamin »

Pratique de toutes les disciplines de l'athlétisme en catégories Benjamin et Minime. Spécialisation à partir de la catégorie Cadet.

Courses sur route et trails avec plans d'entraînement personnalisés.

Formule sport/santé pour une pratique moins intense de l'athlétisme (remise en forme).

A noter

Encadrement avec brevets d'État et éducateurs diplômés FFA.

Fédérations : FFA

Découvrez notre site : savigny.athle.free.fr

Composition du bureau

- Président : André GOURDON
- Trésorier : Daniel DAO
- Secrétaire : Jean-Luc SALIES

Infos pratiques

Entraînements suivant les catégories du lundi au samedi au stade d'honneur, avenue Jean MOULIN à Savigny-le-Temple.

Tarifs

De 120 à 170 € selon les catégories, avec maillot du club offert pour les nouveaux arrivants (Renouvellement de 100 à 140€). Réduction à partir de 3 adhérents de la même famille.

Modalités d'inscription

- 1 dossier d'inscription.
- 1 certificat médical de moins de 6 mois, précisant la pratique de l'athlétisme en compétition.

Important :

Vous pouvez déjà télécharger tous ces documents sur notre site, savigny.athle.free.fr Rubrique « s'inscrire »

Inscriptions au bureau du stade, à partir du 12 septembre (Aux heures d'entraînements) avec possibilité de 2 séances d'essai.

Contact :

Interlocuteur Cesson / Vert-Saint-Denis :

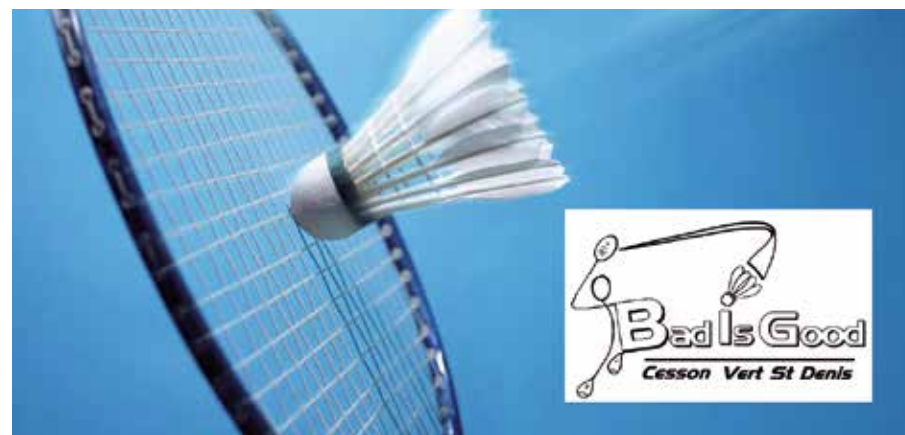
Patrick CLOCHEAU

☎ 06 82 97 00 84 (à partir de 18h00)

✉ patrick.clocheau@wanadoo.fr

Badminton

Bad is good



Pratique libre en loisir et en compétition du Badminton.

Trois équipes en compétition départementale la saison dernière.

Ecole de badminton pour les jeunes (10-15 ans) le samedi matin.

Composition du bureau

- Président : Cyril ROUAUD
- Vice président : Stéphane GORRY
- Trésorier : Florence Bernier
- Secrétaire : Nathan GORRY
- Compétitions : Gaëla LEROY
- Webmaster : Aymeric CHESTERIKOFF

Infos pratiques

Jours et heures des séances

Gymnase Colette Besson à Cesson

• lundi de 20h30 à 22h45

Gymnase A. Bombard à Vert-Saint-Denis :

• mercredi de 18h00 à 20h15

• mercredi de 20h15 à 22h45

Sur ces deux créneaux en fonction du nombre d'adhérents intéressés, un encadrement sera mis en place

• samedi de 9h00 à 13h30

Tarifs

(*) (les volants sont fournis par le Club) :

120 € pour les adultes

90 € pour les jeunes de moins de 18 ans

A partir de 14 ans pour les jeunes en dehors des créneaux de l'école de badminton.

(*) sous réserve des décisions en AG

Modalités d'inscription

- Feuille d'inscription remplie (**)
- Formulaire de demande de licence (**)
- Certificat médical (**)
- Règlement de la cotisation
- 1 photo d'identité obligatoire

Tout dossier incomplet sera refusé

(**) Téléchargeable sur le site vers mi-août

Contact :

✉ badisgood77@gmail.com

Facebook

www.facebook.com/pages/Bad-Is-Good/535471289848571

Site internet <http://badisgood.clubeo.com/>

Basket-ball

Sénart Basket Ball



Club intercommunal (Agglomération de Sénart) intervenant sur les communes de Cesson, Lieusaint, Nandy et Vert Saint Denis.

Présentation de l'activité :

- 1 école de basket labellisée FFBB multi-sites (Cesson, Lieusaint, Nandy) - U7 à U9 (2009-2015)
- Equipes U11 F et M (2010-2011)
- Equipes Jeunes à Seniors du championnat départemental à national
- U13 F et M (2009-2008)
- U15 F et M (2006-2007)
- U17 M (2005-2004)
- U18 F (2005-2003)
- U20 M (2003-2001)
- Seniors (2000 et avant)

Composition du bureau

- Président : Marie Hélène CAMY
- Trésorier : Carine ROUSSEL
- Secrétaire : Marie-Edith GOURDEL

Lieu des entraînements

- Gymnase Colette Besson
- Gymnase Sonia Delaunay

Tarifs

- De 140 à 175 € selon les catégories

Modalités d'inscription

Nous contacter par mail



Contact :

☎ 06 73 34 81 18

✉ secretariat@senartbasketball.com

www.senartbasketball.com

<https://www.facebook.com/senartbasketballofficiel/>

<https://twitter.com/senartbasket>

Course sur route, Trail et ultra-trail

Courir Cesson / Vert-Saint-Denis



L'association s'adresse aux coureurs à pied, à partir de 18 ans, de tous niveaux, voulant pratiquer la course hors stade et le trail dans un climat de convivialité. Les compétitions étant réservées à ceux qui le désirent.

Le club participe aux courses régionales ainsi qu'en province.

Cela va du 10 km route en passant par le marathon jusqu'aux 100 km route ainsi qu'aux trails et ultras-trails toutes distances...

En mai 2006, le club a organisé un relais « non stop » de 830 km (en 75 heures) entre Cesson et Buchloë, à l'occasion du 20ème anniversaire du jumelage.

A noter

Le club organise le dimanche 6 septembre 2020 les Foulées de la Forêt de Bréviande (10 km) sous réserve des conditions sanitaires.

Composition du bureau

- Président : Patrice BOUILLLOT
- Trésorière : Karine SERRIE
- Secrétaire : Stéphane MICHAUX

Infos pratiques

Rendez-vous

- Samedi matin à 9 heures devant la piscine de Cesson la Forêt.
- Dimanche matin à 9 heures devant la piscine de Cesson la Forêt.
- Les autres jours de la semaine, entre coureurs selon affinités et emplois du temps
- Nous faisons aussi régulièrement des sorties trail en forêt de Fontainebleau.

Possibilité de venir « tester » l'ambiance à n'importe quelle époque de l'année, en nous rejoignant aux différents rendez-vous.

Tarifs

Tous les coureurs du club sont licenciés FFA :
Licence « Athlé running » : 60 euros (permet aussi la compétition)
Licence « Compétition » : 95 euros

Modalités d'inscription

Un certificat médical de moins de 3 mois (le jour de l'inscription) attestant l'aptitude à la course à pied y compris en compétition est nécessaire.

Contact :

Patrice BOUILLLOT ☎ 06 70 14 79 50

✉ contact@courir-cvsvd.com

Site internet : www.courir-cvsvd.com

Facebook : Courir-Cesson-Vert-Saint-Denis

Cyclotourisme

Cyclo Verdyonisien Cessonais



Pratiquer le vélo route en randonnée dans une ambiance de club.

Ouvert aux adultes hommes et femmes, adolescents et adolescentes à partir de 15 ans accompagnées d'un parent ou autonome. Depuis 2018, une section VTT a été créée.

A noter

- Organisation de la Randonnée VTT « La Balory Verte » fin février, début mars et la « Randonnée du Balory » le dernier dimanche de septembre.
- Sortie familiale en province mi-septembre.
- Participation aux diverses randonnées organisées par les clubs de la Fédération Française de Cyclotourisme.
- Participation aux manifestations sur les communes de Cesson et Vert-Saint-Denis

Composition du bureau

- Président : Alain Sténégy
- Trésorier : Yves Amusant
- Secrétaire : Stéphane Ridereau

Infos pratiques

Jours et heures des départs

Mardi, jeudi et dimanche matin : 8h00 en été et 9h00 en hiver pour la route.

Pour le vtt tous les dimanches à 9h00.

Lieu de départ : Mairie de Cesson

Tarifs

• Adultes :

Minimum de 62 €
Maximum de 137 €

• Jeunes :

Minimum : 41€
Maximum : 121,50€

Suivant le niveau d'assurance et abonnement à la revue.

Certificat médical obligatoire en rapport avec la licence.

Modalités d'inscription

Tout au long de l'année

Renouvellement fin novembre à février.

Contact :

Alain Sténégy ☎ 06 67 61 78 55

Site Internet : <https://clubcvc77.wixsite.com/cvc77>

Danse et Bien-être

So Danse et Bien Être



BARRE AU SOL

Mercredi

20h30 - 21h45 Tous niveaux

RELAXATION/MEDITATION

2 ateliers par mois le dimanche matin

Tarifs

De 179 € à 224 € suivant les âges

Tarif réduit

Réduction de 15 € dès le 2^{ème} cours par famille

Licence

19 € par adhérent

Modalités d'inscription

- 5 septembre 2020 de 9h30 à 14h00
Salle d'activité gymnase Colette Besson
- Forum en ligne sur le site du S.I. du 5 au 16 septembre 2020
- Par courrier à l'adresse du SI

Pièces à fournir :

- Dossier d'inscription dûment rempli
- Certificat médical
- Règlement (chèque, espèces, coupons sports)

Cours de danse moderne : Technique jazz et contemporaine.

Enfants à partir de 4 ans, ados, adultes.

Barre au sol/Etirements : Travail de la technique classique et jazz au sol. Assouplissement.

Relaxation/Méditation : Exercices de respiration et de méditation hindoues et bouddhistes.

Ados et adultes.

Infos pratiques

Cours annuels et stages week-end et vacances scolaires.

Cours d'essai le mois de septembre.

Reprise des cours le 16 septembre 2020

Salle d'activité gymnase Colette Besson

DANSE

Mercredi :

13h15 - 14h15 Enfants 1 (6-7 ans)

14h15 - 15h30 Enfants 2 (8-10 ans)

15h30 - 17h00 Ados (11-16 ans)

17h00 - 17h45 Eveils (4-5 ans)

19h30 - 20h30 Adultes débutants/moyen

Vendredi :

17h15 - 18h00 Eveils (4-5 ans)

18h00 - 19h30 Adultes inter/avancé

Contact :

Sophie Orlando, professeure et directrice artistique

☎ 06 30 99 65 18

✉ sodanseetbienetre@gmail.com

www.facebook.com/sodanseetbienetre

Ecole Multisports - CIPS



Le CIPS est une école multisports, ouverte aux enfants de la grande section de maternelle au CM1. Les activités ont lieu le mercredi de 10h30 à 12h pour les maternels et de 10h à 12h pour les primaires (hors vacances scolaires). Les enfants pratiqueront une activité pendant 1 cycle de 4 séances. Il y aura 7 activités différentes dans l'année.

Activités :

- Jeux collectifs
- Jeux d'opposition
- Jeux traditionnels
- Jeux de raquettes
- Gymnastique
- Activités artistiques (danse, cirque, acrosport)
- Roller

Composition du bureau

- Président : Eric BENATAR
- Trésorier : Thierry SACY
- Secrétaire : Nathalie CUENIN

Infos pratiques

Les rendez-vous se font à l'endroit de l'activité : Le complexe sportif Jean Vilar à Vert-st-Denis. Les complexes sportifs S. Delaunay et C. Besson à Cesson.

Tarifs

Pour les habitants de Cesson et Vert-st-Denis :
• 172 € pour les maternels
• 182 € pour les primaires CP-CE1 et CE2-CM1
Réduction de 15 € par enfant à partir du 2^{ième} enfant inscrit au CIPS
Majoration de 10 € pour les extérieurs.
(Soit environ 3€ de l'heure sur 30 mercredis)

Modalités d'inscription

à la maison des sports et de la culture
• Le 19 septembre de 10h à 12h pour les réinscriptions
• Le 25 septembre de 17h30 à 20h00 pour les nouveaux inscrits.

Se munir impérativement des pièces suivantes :

- Fiche d'inscription
- Photo d'identité de l'enfant
- Certificat médical de non contre indication à la pratique sportive de moins de trois mois ou questionnaire de santé.
- Attestation d'assurance individuelle accident
- Le règlement de la cotisation annuelle

Les fiches d'inscriptions peuvent être téléchargées à partir du site.

Contact :

Sandrine BERTACCHINI ☎ 06 80 63 47 63

Laurence HOURDEAUX ☎ 06 70 29 41 47

Site internet : <http://cips77.free.fr>

✉ cips77@free.fr

Escalade / Escalad'arbre

Club Omnisport de Vert Saint Denis / Cesson



Pratique encadrée de l'activité.

Escalad'arbre

Grimpez sur notre site école situé en forêt préservé et venez découvrir la nature lors d'ateliers ludiques.

Perchez-vous pour une nuit en tente suspendue et goûtez aux joies de la verticalité.

Activité développée avec le S.I. (contacter l'association pour les réservations).

Infos pratiques

Jours et heures des séances

Gymnase Sonia Delaunay à Vert-Saint-Denis :

Adultes et enfants de + 12 ans

Mardi 21h30 à 22h30

Vendredi 20h00 à 21h30

Enfants - 12 ans

Mardi 20h30 à 21h30

Vendredi 19h00 à 20h00

Prévoir votre matériel de grimpe. 1 paire de chaussons d'escalade, 1 baudrier, 1 système d'assurage avec le mousqueton.

Composition du bureau

- Président et conseiller technique : POULLE Laure
- Secrétaire : LEBOUVIER Laure
- Trésorière : MEURGUE Christiane

Tarifs

- Adultes Cesson et Vert Saint-Denis 65 euros
- Enfants Cesson et Vert Saint-Denis 45 euros
- Adultes autres communes 75 euros
- Enfants autres communes 55 euros

Modalités d'inscription

- Fiche de renseignements
- Frais d'inscription
- Certificat médical
- 2 photos

Toutes les informations sont téléchargeables sur notre site à partir du 1^{er} juillet 2020

Contact :

cov-nature-escalade.fr

Esgrime

Cercle d'Esgrime de Cesson / Vert Saint Denis



L'esgrime est un des rares sports complets. Pratiqué à partir de 4 ans sans limite d'âge pourvu que l'on se fasse plaisir.

C'est un sport convivial qui apporte la confiance en soi, le respect, la maîtrise, l'équilibre et le bien-être.

L'esgrime, ce sont 3 armes : le fleuret, le sabre et l'épée enseignée par un maître d'armes breveté d'état.

C'est aussi un sport recommandé aux timides par les médecins.

TOUT LE MATERIEL D'ESCRIME EST PRÊTÉ AUX DEBUTANTS.

A noter

- Club labellisé Fédération Ecole d'Esgrime Française.
- Pratique de l'esgrime loisirs et l'esgrime de compétition selon les désirs de chacun.

Composition du bureau

- Président : Mme FORESTI
- Secrétaire : Mr DEMRY

Lieu des entraînements

Maison des Sports - 5 rue Aimé Césaire - Vert Saint Denis
Parking du Lycée Sonia Delaunay

Infos pratiques

Jours et heures des séances

4 ans à 6 ans : mercredi 16h45 à 17h30

Débutant : lundi et mercredi 17h45 à 18h30

Perfectionnement : lundi et mercredi 18h à 19h30

Adultes : lundi et mercredi à partir de 19h à 22h

Tarifs

- 4 ans et 6 ans : 180€ / an : 1 séance par semaine
- Débutant : 195€ / an : 1 séance par semaine
- 245€ / an : 2 séances par semaine
- Perfectionnement : 280€ / an
- Adultes : 280€ / an
- Passeport compétition M15 à vétérans : 6€

Modalités d'inscription

Après 2 séances d'essais gratuites

- 1 dossier à remplir à l'inscription
 - 1 photo
 - 2 enveloppes timbrées à votre nom et adresse
 - 1 certificat médical daté de SEPTEMBRE 2020
- Se munir d'un pantalon de survêtement et de chaussures de sport propres et d'une bouteille d'eau.

Pour les essais, début des cours le mercredi 09 septembre 2020

Contact :

Mme FORESTI ☎ 01 60 63 44 37

Mr DEMRY ☎ 06 08 73 50 97

✉ esgrime-cesson@orange.fr

www.esgrime-cesson-vertsaintdenis.fr



PROGRAMME

SPECTACLES

saison 2020 - 2021
septembre à décembre

PROGRAMMATION

26 sept.

Ouverture de la saison 2020 / 2021



X-Wings

Le trio X-Swing vous invite à plonger dans l'ambiance des clubs jazz des années 30 à 50, à la rencontre de Django Reinhardt, Albertine Obert au violon, Tom Guillois à la guitare et Mattis Regnaud à la contrebasse, interpréteront des standards de Jazz Manrouche en offrant de nouvelles impulsions à cette musique de tradition.

10€

La Salle
20h30

CABARET MUSICAL
Des 10 ans
Vente des places à partir du 31 août

11 oct.



Dimanche en famille

Le Livre de la Jungle
par la Compagnie Métaphore

Shere Khan, le tigre mangeur d'homme est en chasse. Il traque un bébé, un «petit d'homme» qui lui a échappé. Attirée par les petits cris qui sortent d'un buisson, Raksha la mère louve, découvre le nourisson. Elle décide de le prendre sous sa protection et le baptise Mowgli la Grenouille... Accepté par le clan des loups, il grandit sous la protection de Bagheera, la panthère noire, et de Baloo, l'ours précepteur qui lui apprend toutes les lois de la jungle mangeur d'homme....

Ferme des Arts
16h

MARIONNETTES
Des 5 ans
Vente des places à partir du 31 août

17 oct.



Samedi pour RIRE

Sherlock Holmes

et le secret de la vallée de Boscombe

Le spectacle va vous plonger dans l'Angleterre de la fin du XIX^{ème} siècle, en 1888 précisément, où vous suivrez les aventures de Sherlock Holmes et de son célèbre acolyte, le docteur Watson. Les deux comparés enquêtent sur la mort d'un certain Charles McCarthy et dont le suspect numéro un n'est autre que son fils...

Un spectacle d'enquête policière, à la sauce boulevard et légèrement western, comme on les aime, teinté de beaucoup d'humour et de décalage, qui plaira aux grands comme aux petits !

La Citrouille
20h30

THÉÂTRE
Des 10 ans
Vente des places à partir du 28 septembre

15 nov.



Dimanche en famille

La Chèvre de Mister SEGUIN

par la Compagnie du Théâtre des Bonnes Langues

Version Rock & Drôle. Un véritable hymne à la liberté. Mais si cette fois, la Chèvre s'en sortait...

Gringoire a du souci avec ses chèvres. Elles n'ont qu'une idée : casser leur corde, gambader dans la colline... et se faire manger par le loup ! Blanchette s'enfuira comme les autres. Mais si cette fois, Blanchette s'en sortait...

Une jolie réflexion sur la liberté. Spectacle en chansons, danses, humour et fantaisie.

Ferme des Arts
16h

THÉÂTRE
Des 4 ans
Vente des places à partir du 19 octobre

04 déc.



Les solistes de l'illusion

Que du bonheur
par Thierry COLLET

C'est l'histoire d'un magicien qui se rend compte qu'aujourd'hui les machines font son métier mieux que lui, les algorithmes sont plus rapides que son cerveau pour retrouver les cartes choisies, les logiciels sont plus exacts que son intuition pour lire dans les pensées des spectateurs, et il y a même des magiciens morts qui ont le pouvoir de continuer à faire de la magie grâce aux ordinateurs et aux réseaux sociaux. Alors que faire ? Résister ou pactiser ?

La Citrouille
20h30

MAGIE 2.0
Des 10 ans
30 places disponibles - Des 10 ans
Réservation auprès de Théâtre de Sémar : 01 60 34 53 60

05 déc.



Les solistes de l'illusion

Hypnosis

par Hervé BARBEREAU

Dans son spectacle, HYPNOSIS, Hervé Barbereau nous propose une étude de l'hypnose et met en pratique les théories et fondamentaux. Suite à un test d'hypnose à l'état de veille sur l'ensemble du public, une partie de ce dernier se retrouve sur scène et bascule dans une quatrième dimension avec l'aide d'Hervé Barbereau. Cela pour le plus grand plaisir du public. Pour cette étude, pas de caméra... pas de cinéma... tout se déroule sous vos yeux. Un spectacle ludique, intelligent et interactif.

La Citrouille
20h30

HYPNOSE COLLECTIVE
Des 10 ans
Vente des places à partir du 16 novembre

13 déc.



Dimanche en famille

Le train de Noël

par Contrepied Productions

Voici les nouvelles aventures de Dodo et Rémi, les troubadours les moins doués de leur temps ! Aujourd'hui, c'est Noël, et ils n'ont pas été très gâtés : un clou et un trognon de pomme pour seuls cadeaux...

Ce Noël un peu particulier les amène à se demander comment se passe cette fête dans le monde. Et comme ils n'ont peur de rien, ils décident de partir à la recherche de la planète pour en apprendre plus sur Noël. Ils se rendent en Russie, en Afrique, au Brésil, rencontreront un tas de gens différents et tenteront de rattraper le Père Noël dans sa course folle autour de la Terre...

La Citrouille
16h

THÉÂTRE MUSICAL
Des 4 ans
Vente des places à partir du 16 novembre

+ d'infos : 01 60 63 72 22 • www.syndicat-intercommunal.fr

Les places à la vente sont à retirer à la Maison des Sports et de la Culture

5 rue Aimé Césaire à Vert-Saint-Denis

lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 - jeudi et samedi de 9h à 12h

Football

Entente Sportive Cesson / Vert Saint Denis Football



Le club de football Cesson / Vert-Saint-Denis permet la pratique du football dans un cadre agréable.

Le club regroupe à ce jour environ 650 licenciés de 6 à 70 ans, qui évoluent sur 3 complexes sportifs, dont un terrain synthétique dernière génération.

Palmarès

- Ecole de Football Labellisé depuis 14 ans
- U10 Critérium Départemental
- U11 Critérium Départemental
- U12 Critérium Départemental
- U13 Critérium Départemental
- U14 Division Départementale 1
- U16 Division Régionale 3
- U18 Division Régionale 3
- Senior A en Division Régionale 2
- Senior B en Division Départementale 1
- Seniors C en Division Départementale 3
- CDM Division Régionale 3
- Vétérans +35 Ans
- Vétérans +45 Ans
- Vétérans +55 Ans
- Féminines

Composition du bureau

- Président : Hugues BOULCH
- Vice-Président : Fatih YUCEL / Daniel QUATRAIN
- Trésorier : Majid HAMICI
- Secrétaire : Stéphanie GELLION



Infos pratiques

Visitez notre site web :

www.escv-football.footeo.fr/

Ou venez nous rencontrer*** :

Le mercredi 14h à 19h00

Le samedi 10h à 13h00

*** veuillez consulter les horaires sur le site, ils sont susceptibles d'être modifiés du 1er juillet au 31 août 2020

Vous pouvez également nous écrire à escv@bbox.fr

Tarifs

U6 à U13 210 €

U14 à U18 210 €

U19/U20/Seniors/Vétérans 210 €

Féminines 150 €

Ils comprennent la participation aux entraînements et aux compétitions, la licence de la Fédération Française de Football, un short, une paire de chaussettes et un survêtement pour tous les licenciés.

Modalités d'inscription

S'adresser par mail à escv@bbox.fr

Contact :

(Uniquement en journée)

Bruno CHEVRIER : Responsable de l'école de foot

☎ 06 89 06 24 41

Jonathan VANON : Responsable U10 à U13

☎ 06 11 80 07 74

Romain SAINT ETIENNE : Responsable U14 à U18

☎ 07 86 74 53 56

Sylvestre BETOUBAM : Responsable U19 - Seniors

☎ 07 71 81 00 27

Le syndicat intercommunal de Cesson et Vert-Saint-Denis vous accueille à la Maison des Sports et de la Culture
5 rue Aimé Césaire à Vert-Saint-Denis :

lundi
de 9h00 à 12h00 et 13h30 à 17h30

mardi
de 9h00 à 12h00 et 13h30 à 17h30

mercredi
de 9h00 à 12h00 et 13h30 à 17h30

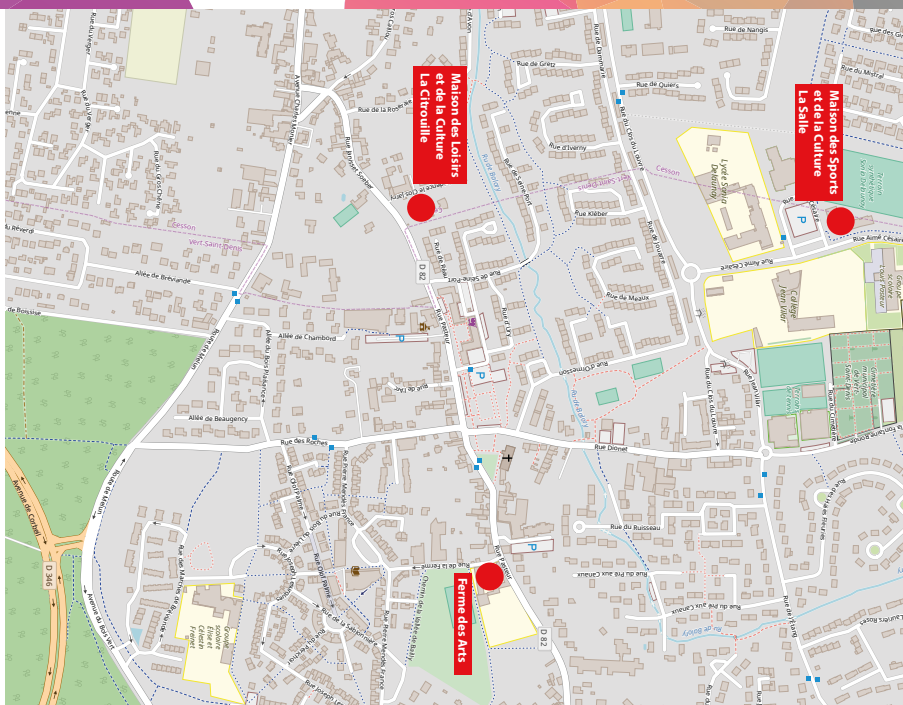
jeudi
de 9h00 à 12h00

vendredi
de 9h00 à 12h00 et 13h30 à 17h30

samedi
de 9h00 à 12h00

Les entrées des spectacles sont à retirer uniquement en pré-vente à la Maison des Sports et de la Culture.

Téléphone : 01 60 63 72 22



La Salle - Maison des sports et de la Culture
5 rue Aimé Césaire
77240 Vert-Saint-Denis

La Citrouille - Maison des Loisirs et de la Culture
35 rue Janisset Soeber
77240 Cesson

Ferme des Arts
60 rue Pasteur
77240 Vert-Saint-Denis

Force Athlétique

Club Omnisport de Vert Saint Denis / Cesson



Présentation de l'activité (à partir de 15 ans)

- Travail en endurance
- Travail en résistance avec haltères ou sur des machines à contrepoids
- Travail de cardio-training
- Etirements
- Initiation Haltérophilie

A noter

Reprise des entraînements :

Musculation : lundi 7 septembre 2020 à partir de 17h45

Entretien corporel : lundi 7 septembre 2020 à partir de 18h15

Palmarès

- Une championne (6^{ème}) Monde DC/BP
- Une championne Europe (1^{ère}) DC/BP
- Une championne France (3^{ème}) DC/BP
- Un champion France (4^{ème}) DC/BP junior

Composition du bureau

- Président : L. TATO
- Trésorière : S. MARTINS
- Secrétaire : M. FOUQUET

Infos pratiques

Jours et heures des séances

Les séances sont encadrées par des moniteurs diplômés d'état et des bénévoles.

COURS COLLECTIFS D'ENTRETIEN CORPOREL

Salle d'activité Gymnase Colette Besson (Cesson la Forêt)

Lundi : 18h15 - 19h45

MUSCULATION LOISIR / FORCE ATHLETIQUE

Gymnase Alain Bombard

Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi : 17h45- 21h30

Vendredi : 17h45 - 21h00

Salle spécifique comprenant une gamme complète d'appareils cardio training et du matériel de compétition force athlétique

Tarifs

- Règlement possible en 2 ou 3 fois
- 165 € Cesson ou Vert-Saint-Denis
- 200 € Autres communes
- 110 € -15/18 ans et étudiants (présenter justificatif)
- 50 € licencié autre section C.O.V
- 110 € licencié autre Club du S.I

Modalités d'inscription

- Certificat médical de moins de trois mois ou document justificatif
- 1 photo d'identité récente
- Fiche d'inscription et chèque à COVMLFA
- Règlement intérieur approuvé et signé

(Refusé à l'entraînement si dossier incomplet)

Contact :

L.TATO ☎ 06 30 47 52 57
S.MARTINS ☎ 06 65 70 93 75

Forme & Vitalité

Club Omnisport de Vert Saint Denis / Cesson



Tarifs

(à l'année) à partir 12 ans pour la ZUMBA, 14 ans pour la GYM

170 euros : Cesson - Vert Saint Denis

200 euros : autres communes

Règlement possible en trois ou quatre fois ou plus

Accès à tous les cours avec ce tarif.

ZUMBATOMIC : enfants de 4 à 7 ans

Au gymnase Colette BESSON à Cesson la Forêt

Samedi : 09h30 à 10h30 (4/7 ans)

Tarifs : 105 euros

Définition K/STEP : danse sur des sonorités Afro/

Caribéennes effectuée sur un STEP ou au sol.

Cours dispensés par 5 éducateurs sportifs diplômés d'Etat

Cours de FITNESS

ABDOS/FESSIERS - CUISSES - DOS - BUSTE-
PILATES - BODY COMBAT - ZUMBA - ZUMBATOMIC -
K/STEP- LIA/STEP-MARCHE ACTIVE & NORDIQUE

Composition du bureau

- Présidente : Jacqueline CERUTTI
- Trésorier : Jean-Noël CERUTTI
- Secrétaire zumbatomic :
Dominique LEBESNERAIS

Infos pratiques

- Lundi : 09h à 10h GYM gymnase Bombard VSD
10h à 11h MARCHE ACTIVE
19h30 à 20h30 GYM École St Paul Cesson
20h30 à 21h30 ZUMBA Ecole St Paul Cesson
- Mardi : 11h à 12h GYM gymnase Besson
18h30 à 19h30 GYM/LIA/STEP gymnase Bombard
19h à 20h ZUMBA maison des sports et de la culture
- Mercredi : 9h à 10h PILATES gymnase Besson
19h15 à 20h15 GYM gymnase Bombard
- Jeudi : 9h à 10h GYM Gymnase C. Besson
10h à 11h MARCHE ACTIVE
18h30 à 19h30 BODYCOMBAT maison des sports et de la culture
18h30 à 19h30 MARCHE NORDIQUE
19h30 à 20h30 K/STEP maison des sports et de la culture
- Vendredi : 19h à 20h PILATES gymnase Bombard
Dimanche : 9h MARCHE ACTIVE forêt Bréviande

Modalités d'inscription

pendant les heures de cours

- permanence le samedi 5 septembre de 13h30 à 15h30 à la maison des sports et de la culture
- certificat médical pour les nouveaux adhérents
- fiche d'inscription
- chèque à l'ordre du C.O.V / Forme et Vitalité

FORME & VITALITE se réserve le droit de modifier horaires et contenu des cours pendant toute l'année.

REPRISE DES COURS : lundi 7 septembre 2020

Contact :

J. CERUTTI ☎ 06 20 28 35 40 (Présidente de la section)
D. LEBESNERAIS ☎ 06 80 59 43 61 (ZUMBATOMIC)

Gymnastique

Association Gymnique Cesson Vert-Saint-Denis



L'association propose différentes pratiques de la gymnastique aux agrès :

A - BABY GYM :

- Baby gym, éveil corporel, parcours de motricité, pour les plus petits (2.5/3 à 5 ans),
- École de gymnastique pour les enfants de 5 à 6 ans, découverte des agrès.

B - GYMNASTIQUE AUX AGRES :

- Gymnastique artistique féminine aux agrès loisirs (sans compétition),
- Gymnastique artistique féminine aux agrès compétition, entraînements en vue de participer aux compétitions de la Fédération Française de Gymnastique, par équipe ou en individuel.

Le club organise également des rencontres amicales ainsi que sa fête annuelle de gymnastique.

Entraîneurs possédant un Brevet d'État d'Éducateur Sportif (Option gymnastique, ou Activité pour tous) ou qualifiés par la FFG.

Lieu des entraînements

- Gymnase Jean Vilar - salle Lanzmann, entièrement équipée d'agrès fixes.
Rue de la Fontaine Ronde à Vert-Saint-Denis

Infos pratiques

Jours et heures des séances

- Séances en fonction des jours et heures d'entraînement de l'équipe d'affectation :
Consultez notre site internet <http://www.agcv.fr>
- lundi, mardi, jeudi, vendredi à partir de 17h30 ;
 - le mercredi à partir de 15h30 ;
 - Samedi de 9h30 à 16h30



- Reprise générale le 14/09/2020
- Reprise Baby gym le 26/09/2020
- Les listes de constitution des équipes (jours et horaires) seront affichées sur les vitres du gymnase à partir du 14/09/2020

Tarifs

Entraînement incluant la licence

Baby Gym 1^{ère} catégorie
Cesson/Vert-St-Denis 133 €
Autres Communes 153 €

Baby Gym 2^e et 3^e catégories
Cesson/Vert-St-Denis 163 €
Autres Communes 183 €

Ecole de Gym
Cesson/Vert-St-Denis 192 €
Autres Communes 212 €
1 entraînement / semaine
Cesson/Vert-St-Denis 207 €
Autres Communes 227 €

2 entraînements/ semaine
Cesson/Vert-St-Denis 312 €
Autres Communes 332 €
3 entraînements/ semaine *
Cesson/Vert-St-Denis 372 €
Autres Communes 392 €

* suivant constitution des équipes et du niveau de l'adhérent

Modalités d'inscription

Les dossiers sont téléchargeables sur le site : <http://www.agcv.fr> ou à retirer lors des journées d'inscriptions

Complexe LANZMANN à Vert-Saint-Denis dans le bureau des entraîneurs les :

- 29 août de 10h à 16h
- 31 août de 18h à 20h
- 02 septembre de 18h à 20h
- 04 septembre de 18h à 20h
- 05 septembre de 10h à 16h
- 08 septembre de 18h à 20h
- 10 septembre de 18h à 20h

Pas de forum cette année

Les dossiers dûment complétés seront à déposer au plus tard le

Samedi 26 septembre au complexe LANZMANN Vert-Saint-Denis de 9h à 12h30

Pièces à fournir

- le dossier d'inscription dûment rempli comprenant :

Certificat Médical de Non Contre-Indication à la pratique d'un sport et/ou en compétition OU le questionnaire à remplir pour les adhérents des 2 années précédentes.

- 2 photos d'identité récentes
- 1 enveloppe supplémentaire timbrée et adressée pour toute demande d'attestation pour le C.E. et/ou pour les Bons C.A.F.
- règlement de l'adhésion à l'ordre de l'A.G.C.V. (Remise de 20€ par adhérent à partir du 2^{ème} adhérent de la même famille)

La fiche d'accès au cours sera tamponnée des réception du dossier complet et transmise à l'entraîneur attention : sans cette fiche, l'entraîneur se verra dans l'obligation de refuser l'adhérent.

Contact :

Pour toutes nouvelles inscriptions :

☎ 06 95 31 05 10 (n° portable A.G.C.V.)
Sur notre site <http://www.agcv.fr>

Gymnastique Masculine aux Agrès

Sénart Gym



Equipe Nat A, 6^{ème} aux championnats de France 2019

L'entente enseigne la Gymnastique Artistique Masculine aux agrès à partir de 5 ans, la Baby Gym à partir de 3 ans et le Freestyle. Sénart Gym participe aux compétitions officielles de la F.F.G. Horaires aménagés proposés pour pratiquer la gymnastique d'une manière approfondie au collège des « Cités Unies » de Combs-la-Ville.

Lieu des entraînements

- Gymnase du complexe Jean Vilar à Vert-Saint-Denis
- Gymnase Salvador Allende à Combs-la-Ville.

Tarifs

- Baby Gym, 1 entraînement par semaine : 163 € licence incluse (1).
 - Poussin 5 ans, 1 entraînement par semaine : 222 € (2) licence incluse
 - Loisir - Compétitions, 1 entraînement par semaine : 249 € (2) licence incluse
 - Loisir - Compétition, 2 entraînements par semaine : 324 € (2) licence incluse
 - Compétitions, 3 entraînements par semaine : 402 € (2) licence incluse
 - Perfectionnement, plus de 3 entraînements par semaine : 444 € (2) licence incluse
- (1): + 20 € pour un habitant hors communes de Sénart
(2): + 15 € pour un habitant hors communes de Sénart

Modalités d'inscription

Nouveauté, inscription en ligne via le site du club, avec possibilité de payer en 4 fois sans frais. Mais l'inscription papier reste valable pour un paiement en un seul chèque.

- Dossier d'inscription dûment rempli et signé par le responsable légal ou adhérent de + 18 ans
- 1 enveloppe timbrée libellée à l'adresse de l'adhérent si vous n'avez pas d'adresse mail (1 seule en cas de fratrie)
- 1 enveloppe timbrée libellée à votre adresse si vous avez fourni un bon CAF ou demandé une attestation CE (1 seule en cas de fratrie)
- 1 fiche de versement des cotisations dûment remplie et signée (1 seule en cas de fratrie)
- Règlement de la cotisation en un seul chèque libellé à l'ordre de Sénart Gym C.C.V. Réduction de 15 € accordée sur la deuxième cotisation et les cotisations suivantes d'une même famille. **Nous acceptons également les coupons sport.**

Pour tous les licenciés :

- 1 certificat médical de moins de 3 mois attestant l'absence de contre-indication à la pratique de la gymnastique aux agrès en compétition.

Aucun entraînement n'est possible sans un dossier d'inscription complet.

Contact :

Mickaël Dalby entraîneur ☎ 07 60 08 74 60
✉ senartgymccv@free.fr
www.senartgymccv.fr

Gymnastique Volontaire

GV Cesson / Vert-Saint-Denis

La pratique régulière d'une activité physique, même à intensité modérée, a des effets bénéfiques sur l'amélioration de la santé.

Une pratique différente

C'est avant tout une séance collective femmes et hommes (à partir de 16 ans) composée selon les cours : d'échauffements, de cardio (LIA, STEP, CHOREGRAPHIE), d'exercices de souplesse, de musculation, de coordination, d'ABDOS (méthode PILATES) de FITBALL et de STRETCHING. Ces séances dynamiques et variées (en musique) sont encadrées par des diplômés d'Etat et des cadres techniques spécialement formés par la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (F.F.E.P.G.V.) (1ère Fédération nationale sans compétition). Pour vous faire plaisir en vous faisant du bien, venez nous rejoindre et découvrir la G.V., ses activités sportives et sa convivialité.

Pour préserver son EQUILIBRE et sa MEMOIRE, pour BIEN VIEILLIR ET GARDER SON AUTONOMIE, le cours de GYM'EQUILIBRE, **GYM'MEMOIRE SENIORS** vous concerne le VENDREDI de 11h30 - 12h40 salle d'activité Maison des sports Vert-Saint-Denis

« **MARCHE NORDIQUE** » encadrée par une animatrice diplômée, le mercredi de 8h30 à 10h. Le rendez-vous est à l'école Jacques Prévert à Cesson La Forêt. Cours d'essai payant à déduire si adhésion. Bâtons fournis. Contact : 06 80 63 47 63

L'association propose des activités de loisirs sportifs tout au long de l'année, organisées par le Comité départemental ou régional : Randonnée pédestre, raquette etc...

Lieu des entraînements

Salle d'activité Maison des Sports et de la Culture Vert Saint Denis

Infos pratiques

- **Mardi** : 9h00 à 10h00 : salle du gymnase Colette Besson à Cesson la Forêt (Lia, step, chorégraphie, gym tendance, cardio, training, abdos, stretching).

10h30 à 11h45 : salle d'activité Maison des sports et de la culture (Entretien corporel, cardio, abdos, stretching).

20h30 - 22h00 : gymnase Colette Besson à Cesson la Forêt (renforcement musculaire, abdos, cross training, HIIT, étirements)

Mercredi : 8h30 à 10h00 Marche nordique R.V. école Jacques Prévert à Cesson la Forêt début des cours 30 septembre 2020.

18h00 - 19h15 : salle d'activité du gymnase A. Bombard à (Gym tendance, chorégraphie, step, abdos, étirements)

Judi : 10h10 - 11h25 : salle du gymnase Colette Besson à Cesson la Forêt

(Gym tendance, renforcement musculaire, abdos fessiers, étirements)

20h30 - 21h45 : salle du gymnase A. Bombard (Entretien corporel++, step, lia, abdos, étirements)

Vendredi : 8h45 - 10h00 /10h05 - 11h20 (Gym, abdos, cardio, stretching, Fitball en alternance avec Pilates un vendredi par mois.

11h25 - 12h40 : GYM' EQUILIBRE GYM'MEMOIRE SENIORS cours spécifique

Tarifs

135 € l'année par personne sans limite de cours.
125 € à partir de la 2^{ème} personne de la même famille

135 € l'année par personne uniquement gym' équilibre gym' mémoire

242 € l'année pour un cours gym' équilibre/ gym' mémoire + un ou plusieurs autres cours.

Marche nordique : 50 € la carte de 10 séances + 28 € pour la licence si celle-ci n'est pas déjà prise avec les cours de G.V.

Possibilité de régler en 3 fois et acceptation des coupons sport et chèques vacances (date limite fin décembre 2020)

Reprise des cours le mardi 15 septembre 2020
Pas de forum des associations cette année

Contact :

Trésorière & contact :
Yvonne Lafitte ☎ 01 64 41 71 85 / 06 26 03 44 77
✉ yvonnelifitte@hotmail.fr

Handball

Cesson / Vert Saint Denis Handball



Pratique du handball en compétition
Entraînement en semaine - Matches le week-end
Sport ouvert aux garçons et filles dès l'âge de 3 ans
Section Babyhand pour les enfants scolarisés en maternelle.
12 équipes engagées en championnat.

Composition du bureau

- Président : M. CARON Jérémie
- Trésorier : Mme FREVENT Frédéric
- Secrétaire : Mme PERNON Anne-Sophie
- Correspondant : Mme PERNON Anne-Sophie

Infos pratiques

Jours et heures des séances

Entraînements tous les jours de la semaine dans les gymnases Sonia Delaunay, Alain Bombard ou Colette Besson.

Horaires et lieux selon la catégorie, communiqués lors de l'inscription.

- **Lundi** 17h15-18h45 Gymnase Colette Besson
18h-20h30 Gymnase Alain Bombard
18h30-22h45 Gymnase Sonia Delaunay
- **Mardi** 17h30-20h30 Gymnase Sonia Delaunay
- **Mercredi** 17h-20h30 Gymnase Sonia Delaunay
- **Judi** 17h30-22h45 Gymnase Sonia Delaunay
17h30-22h30 Gymnase Alain Bombard
- **Vendredi** 17h30-19h Gymnase Alain Bombard
Compétitions le week-end.

Tarifs

- Babyhand-Moins de 7 ans / Moins de 9 ans
Moins de 11 ans : 120 €
- Moins de 13 ans : 130 €
- Moins de 15 ans : 150 €
- Moins de 17 ans : 160 €
- Séniors : 175 €

Modalités d'inscription

Au gymnase, lors des séances d'entraînements
Documents à fournir :

- Copie de la Carte Nationale d'Identité + photo d'identité
- Un certificat médical précisant « Handball en compétition »
- Autorisation parentale +copie carte d'identité du parent signataire
- Une adresse mail valide
- Fiche d'inscription complétée
- Règlement intérieur signé + cotisation

Contact :

M. CARON Jérémie ☎ 06 83 03 70 23
M. FREVENT Frédéric ☎ 06 64 00 41 23
Mme PERNON Anne-Sophie ☎ 06 50 61 29 12

Judo

Judo-Club Cesson / Vert Saint Denis



Véritable sport éducatif, le Judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser.

Taïso : tout public, sportif ou non, pour un entretien corporel original. Notions de self défense si demande

Baby judo : enfants nés en 2016, Judo à partir de 6 ans,

Taïso : tous niveaux à partir de 13ans
21 ceintures noires au club cette saison

Composition du bureau

- Président : E. BERTHIER
- Trésorier : J-L. DUMONT
- Secrétaire : A. BROUCQSAULT

Lieu des entraînements

DOJO du gymnase Sonia Delaunay à Vert-Saint-Denis

Infos pratiques

Baby judo : enfants nés en 2016
Mercredi 16h30-17h15 ou 17h15-18h00
ou Samedi 12h45-13h30

Judo

Débutants (blanche) 2014-2015
Mercredi 15h30-16h30 - Samedi : 13h30-14h30

Poussinets confirmés (blanc-jaune) 2013-2014
Mercredi 14h30-15h30 - Samedi 14h30-15h30

Poussins 1 - 2012

Mercredi 13h30-14h30 - Samedi 15h30-16h30
Poussins 2 - 2011

Judi 18h00 -19h00 - Samedi 16h30-17h30

Benjamins 2009-2010 et Minimes 2007-2008

Mardi 17h45-19h 15 - Samedi 17h30-19h00

Cadets- Juniors-Séniors 2006 et avant

Mardi 19h15-20h45 - Judi 19h00-20h30

Samedi 19h00-21h15

Taïso

Lundi 18h30-20h30

Tarifs

Incluant la licence, l'assurance et l'adhésion au club :

- Baby judo : 126 €
- Débutants à Poussins 2 : 176 €
- Benjamins et Minimes : 196 €
- Cadets à Séniors et Jiu-jitsu : 216 €
- Taïso : 144 €

Modalités d'inscription

Règlement à l'inscription - Certificat médical de moins de 3 mois (si passeport sportif le présenter validé) - Photo d'identité (si nouvel adhérent) - Chèques vacances et coupons sports acceptés

Possibilité d'inscription sur le site du club (instructions et documents disponibles en téléchargement) et permanence au dojo le samedi 29 Août après-midi et aux heures de cours

Contact :

Adresse postale du club :

Maison des sports et de la culture

5 rue Aimé Césaire 77240 Vert-Saint-Denis

☎ judocession77@gmail.com

E. CHAUVIN Professeur ☎ 06 87 13 65 71

Site internet : <http://jc-cessionvertstdenis.clubeo.com>

Lutte

Club Omnisport de Vert Saint Denis / Cesson



Pratique de la lutte olympique type lutte gréco romaine, lutte libre, lutte féminine, ainsi que la pratique lutte loisir.

Accessible aux enfants à partir de 6 ans des deux sexes. Les activités proposées vont de l'éducation physique, musculation, footing, aux différentes techniques de lutte.

La pratique s'opère par modules en fonction de l'âge et de l'expérience (de poussins à vétérans). Ecole de lutte (à partir de 6 ans)

Palmarès

- 1 lutteuse classée aux JO (4ème)
- 1 championne du Monde Cadette - lutte féminine
- 1 champion du Monde Militaire Senior - gréco-romaine
- 2 championnes d'Europe Senior - lutte féminine
- 1 vice - championne du Monde Cadette - lutte féminine
- 1 vice - championne du Monde Senior - lutte féminine
- 1 médaille de bronze au Cht du Monde Junior - lutte féminine
- 5 médailles de bronze au Cht d'Europe Senior - lutte féminine
- 40 titres de championne de France - lutte féminine - (15 seniors)
- 31 titres de champion de France - gréco-romaine - (3 seniors)
- 15 titres de champion de France - lutte libre
- 16 médailles d'or aux rencontres nationales vétérans

Composition du bureau

- Président : J.MEURGUE
- Vice-Président : C.DE SAINT CHARTRIER
- Trésorière : C MEURGUE
- Secrétaire : V.DE SAINT CHARTRIER

Entraîneurs :

1 brevet d'État 2ème degré, 1 brevet d'État 1er degré, 5 entraîneurs fédéraux
Possibilité d'évoluer de l'apprentissage au plus haut niveau au sein du même club.

Infos pratiques

Jours et heures des séances

Complexe Sportif Jean Vilar à Vert Saint Denis :
Gymnase Jacques LANZMANN :
• Mardi et Vendredi de 18h à 20h30
• Mercredi de 18h à 20h30 (école de lutte)
Gymnase Alain BOMBARD :
• Mercredi de 18h à 19h15 (école de lutte)

Tarifs

Licence + assurance +cotisation : 122 €
Jeune né en 2010-2014 : 87 €
Famille : 2^{ème} membre : 97 €
Chômeur : prix de la licence : 50 €

Modalités d'inscription

Aux heures d'entraînement à partir du 8 septembre 2020

Contact :

Jacques MEURGUE

☎ 01 64 41 74 77

☎ 06 12 73 03 88

jacquesmeurgue@gmail.com

Marche

Club-Rando "Les Esclots"



Section adhérente à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre (FFRP).

Présentation de l'activité :

Marche du dimanche, selon calendrier établi par semestre, au rythme de 4 à 5 Km/h avec pauses :
• Randonnées de 15 à 25 Km sur sentiers à la découverte de la région, de ses paysages et monuments.
• Randonnées de 12/13 Km, un dimanche par mois (sans pique-nique), retour entre 12 et 13 heures.

Marches tous les lundis et les jeudis pendant 2h /2h30 :

• 2 groupes : un à rythme soutenu (5km/h) et un à rythme très rapide (6/7km/h).

Marche tous les mardis : randonnée douce d'une durée comprise entre 1 heure 30 et 2 heures maximum avec un rythme plus lent.

Randonnées hors région parisienne organisées sur plusieurs jours (WE prolongé ou semaine).

Composition du bureau

- Président : Patrick FAUCCONNOT
- Trésorière : Geneviève PHELEP
- Secrétaire : Christiane MADRIERES



Infos pratiques

Jours et heures des séances

Départ : 9hRetour : entre 11h et 11h30

- **Lundi** : parking de Casino à Cesson la Forêt
- **Mardi** : parking place des Aulnes (place du Marché) à Vert-Saint-Denis
- **Jeudi** : parking place des Aulnes (place du marché) à Vert-Saint-Denis
- **Le dimanche** : Départ : 8h30
Parking de la mairie de Vert-Saint-Denis

Lieux des randonnées

Dimanche : dans la Seine et Marne et départements limitrophes
Lundi mardi et jeudi : environs de Cesson et Vert-Saint-Denis

Tarifs

37 € par personne

Comprenant cotisation et assurance pour toutes les activités de marche sur l'année, aussi bien dans le cadre associatif que sur initiative personnelle.

Modalités d'inscription

- A tout moment de l'année.
- La licence est valable du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante.
- L'assurance est valable du 1^{er} septembre au 31 décembre de l'année suivante.

Contact :

Site internet : lesesclots.fr

✉ lesesclots@outlook.fr ou pfauconnot77@gmail.com

P. FAUCCONNOT ☎ 06 25 41 53 09 - ☎ 01 60 63 87 45

G.PHELEP ☎ 06 81 47 66 25

C.MADRIERES ☎ 06.31.19.92.74

Natation, Aquagym & Aquabike

Club des Otaries de Cesson / Vert Saint Denis



- Apprentissage et perfectionnement des différentes nages pour enfants et ados
- Natation compétition
- Perfectionnement pour adultes
- Section aquagym pour adultes
- Section aquabike pour adultes

A noter

Club affilié à l'UFOLEP.

Composition du bureau

- Président : Trieg RIVOALEN
- Trésorier : Arnaud FONTAINE

Responsables des sections :

- **Enfants :**
Hélène THIEBAUT 07.81.88.53.27
Trieg RIVOALEN 06.77.11.72.75
- **Adultes, ados, compétition, Prépa bac, Aquabike :**
Alain COINTE 06.52.49.13.63
- **Aquagym :**
Yolande GUEGOU 07.81.16.86.74

Infos pratiques

Jours et heures des séances

- 1 - Natation Enfants Débutants : lundi 17h00/17h50 ou mardi 17h00/17h50 ou mercredi 14h10/15h00 ou jeudi 17h00/17h50 ou samedi 13h30/14h10 ou 14h10/15h00 (selon niveau)
- 2 - Ecole de Natation : lundi ou mardi ou jeudi 17h00/18h00

- 3 - Groupe Adolescents : jeudi 18h00 - 19h30
- 4 - Groupe Avenir (destiné aux enfants désirant s'orienter vers la compétition, à partir de 7 ans et niveau minimum requis) : mardi (18h00/19h30) et mercredi (12h45/14h15) ou samedi (13h30/15h)
- 4 - Groupe Compétition : mardi (18h00/19h30), mercredi (12h45/14h15) et samedi (13h30/15h)
- 5 - Natation Adultes : lundi 20h00/21h00 et/ou jeudi 19h30/20h45
- 6 - Aquagym : mardi 12h30/13h30 ou 19h45/20h45 ou jeudi 12h30/13h30 ou 20h45/21h45 ou samedi 12h00/13h00
- 7 - Aquabike : Mercredi 18h45/19h15 ou mercredi 19h15/19h45 ou samedi 13h-13h30

Lieu des entraînements

Piscine Intercommunale Georges et Rolande HAGONDOKOFF
Avenue de la Zibeline à Cesson-la Forêt

Tarifs

Voir sur le site internet du club
Les adhésions sont majorées de 25 € pour les extérieurs aux communes de Cesson et Vert Saint Denis
Natation Enfants/ Ados : 120 €
Groupe Avenir et compétitions : 190 € (inclus licence UFOLEP)
Natation Adultes : 1 séance 135 €, 2 séances 200 €
Aquagym : 135 €
Aquabike : le mercredi 180 €, le samedi 200 €

Modalités d'inscription

Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire.
Dossier à retirer sur le site du club.
Dossier à renvoyer à C.O.C.V. 5, rue Aimé Césaire 77240 Vert Saint Denis

Contact :

www.cocv-natation.e-monsite.com
Page facebook ou par téléphone (selon la section)
mardi et jeudi de 19h00 à 20h30.

Pétanque Club de Cesson / Vert St Denis



Pétanque club Cesson - Vert Saint Denis de 7 à 97 ans

A noter

En partenariat avec le SI, le club organise deux dimanches dans l'année un concours amical ouvert à tous.

Lieux : terrain de pétanque du complexe sportif Jean Vilar sur Vert Saint Denis
- Inscriptions à partir de 13h30 / 10 € par équipe engagée
(Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans)

Composition du bureau

- Président : Serge BARDY
- Trésorier : Michel STRIEBEL

Infos pratiques

Jours et heures des séances

Licences 2020 (1^{er} janvier - 31 décembre)
Licence loisir (adhésion + assurance club) 25 €
Licence compétition (adhésion + licence FFPJP) 45 €

Lieux des entraînements

Du lundi au vendredi de 11h00 à 22h30, au terrain stabilisé du complexe sportif Jean Vilar à Vert Saint Denis.
Samedi et dimanche : 11h00 - 18h00
Concours à la mêlée réservé aux licenciés du club, tous les lundis après-midi.

Contact :

Serge BARDY ☎ 06 30 81 12 57
✉ petanque.cvsd@gmail.com

Plongée BALORY SUBAQUA CLUB

« B.S.C. » Club de plongée sous marine



Club de plongée sous marine depuis 1978 et de tir sur cible subaquatique depuis 2002.

Le club dispense des cours du niveau 1 au niveau 3, par des moniteurs affiliés à la F.F.E.S.S.M, ainsi qu'un cours « détente-loisirs » pour les plongeurs niveau 2 et plus ne désirant pas passer d'examen. Séances d'apnée et de tir sur cible subaquatique (compétition jusqu'au niveau national). Des sorties en fosses et en mer sont organisées selon les niveaux.

PUBLIC CONCERNÉ : 14 ans et plus

Le club a signé un contrat d'objectif de 3 ans avec le S.I. afin de former des jeunes de 8 à 13 ans sur quatre séances.

Composition du bureau

- Président : Noël ROBINO
- Trésorier : Danielle VENUAT
- Secrétaire : Catherine MASSE

Lieu des entraînements

Entraînements : Piscine intercommunale
Rolande et Georges Hagondokoff
Place Sodbury
Cesson la Forêt

Infos pratiques

Jours et heures des séances

Séances :

- Mardi de 20h45 à 22h15 : tir sur cible et apnée
- Mercredi de 19h45 à 22h15 : plongée sous marine – détente
- Vendredi de 21h00 à 22h15 : nage avec palme – loisirs

Tarifs

- Habitants de Vert Saint Denis et Cesson
215 euros pour l'ensemble des activités
- 200 euros pour le mardi
- 150 euros pour les jeunes de 14 à 18 ans
- 50 euros pour les jeunes de 8 à 13 ans (4 séances)
- 110 euros pour les séances du vendredi (concerne les anciens du club ou les conjoints ou parents d'adhérents)
- 70 euros licence et adhésion

Modalités d'inscription

A titre exceptionnel, en raison de l'urgence sanitaire, les inscriptions se feront du 05 au 16 septembre via le site internet ou à l'ouverture du club à la piscine de Cesson la Forêt le 17 septembre à 19h45.

Pièces à fournir :

- * Certificat médical sans contre indication à la plongée,
 - * 1 bulletin d'inscription
 - * 1 chèque correspondant à la cotisation (possibilité de payer en trois fois)
- Indiquer l'adresse mail de manière à recevoir les informations du club.

Le club fournira un détendeur avec embout personnalisé pour la saison moyennant un chèque de caution.

Contact :

Noël ROBINO ☎ 01 64 09 61 32
Danielle VENUAT ☎ 01 64 41 01 02

Qi Gong

Association Taichi Chuan et Qi Gong Cesson / Vert Saint Denis



Le Qi Gong désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées visant à l'épanouissement individuel et au bien être, à l'entretien du corps et à son équilibre général, en harmonisant ses différentes parties. Il permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'accroître toutes les fonctions de l'organisme. Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des techniques respiratoires ainsi que la concentration.

Cette discipline est pratiquée en Chine depuis plusieurs millénaires, et répond parfaitement aux besoins actuels d'équilibre et de détente des occidentaux, face aux aléas de la vie moderne. C'est l'art d'utiliser le mouvement, le souffle et l'esprit pour purifier et renforcer l'énergie vitale. C'est une discipline traditionnelle chinoise qui signifie littéralement "maîtrise de l'énergie".

La pratique développe nos capacités, améliore notre état de santé, et amène un meilleur bien être corporel.

Le but est de stimuler la circulation de l'énergie interne de manière à ce qu'elle puisse parcourir l'ensemble du corps pour le tonifier. C'est un excellent outil de prévention des déséquilibres physiques et psychiques renforçant les capacités fonctionnelles du cerveau, ce qui préserve la jeunesse et accroît la longévité.

• Contenu des cours :

- Séries exercices spécifiques
- Travail énergétique
- Méditation assise (une fois par mois)

Enseignante : Mme Catrin PASQUET

Diplôme de formation professionnelle de Qi Gong et de formation en "Qi Gong thérapeutique" (école "les Temps du Corps" Paris).

Composition du bureau

- Président : Didier CARTAUT
- Secrétaire : Christine PERCHELET
- Trésorière : Josiane CHARBONNEAU

Infos pratiques

Jours et heures des séances

- Jeu de 9h15 à 10h30 : débutants, salle Gérard Philippe
 - Jeu de 10h30 à 11h45 avancés, salle Gérard Philippe
 - Jeu de 19h à 20h15 tous niveaux, salle A. Bombard, complexe Jean Vilar
- Les horaires sont susceptibles d'être aménagés selon les contraintes de salles ou autres dispositions.

Tarifs

- Adhésion comprenant la licence - assurance et les cours
 - Individuel : 250€
 - Couple : 450€
 - Couple 2 activités : 700€
 - Seconde activité (Taichi Chuan) : 125€ par personne
- Possibilité de régler en 3 fois avec encaissements 15/09, 15/10 et 15/11

Modalités d'inscription

- Formulaire d'inscription
- Certificat médical
- Chèques de cotisation

**Reprise des cours : le jeudi 3 septembre 2020
UNE SEANCE D'ESSAI GRATUITE**

Contact :

☎ 07 67 17 70 18
✉ taichi.qigong.vsd@gmail.com
www.taichiqigong.cvsd.free.fr

Roller

Kong Obstacles Course Roller



KONG OCR est une association de roller qui propose des cours réguliers et des stages pendant les vacances scolaires pour enfants et adultes.

Les séances sont dispensées dans un gymnase et lorsque la météo s'y prête, nous sortons nous exercer en extérieur.

Nous souhaitons promouvoir et développer le roller à travers des séances pédagogiques ludiques dispensées par des éducateurs sportifs diplômés.

Composition du bureau

- Président : CARRON Christophe
- Secrétaire : FAGE Sébastien

Infos pratiques

Jours et heures des séances

Cours Enfants 6/13 ans : Le Samedi de 12h00 à 13h30

Au Gymnase Colette Besson à Cesson

Tarifs

Cotisation annuelle : 165€

Modalités d'inscription

- 1 Fiche de renseignement.
- 2 Enveloppes timbrées.
- 1 photo d'identité.
- 1 Certificat médical de moins de 3 mois avec la mention « apte à la pratique du roller »
- la cotisation

Matériel à fournir

- Une paire de roller.
- Un casque de protection.
- Des protections poignets /coudes /genoux

Contact :

☎ 06 49 81 48 80
✉ asso.kong.ocr@gmail.com

Rugby

Savigny Rugby Sénart



Sport de combat collectif, le rugby reste une activité sportive ludique, détentrice de valeurs éducatives essentielles où le joueur se construit et construit son rugby dans la continuité. En toute convivialité, le joueur apprendra à maîtriser ce drôle de ballon ovale. Il y découvrira les règles de ce jeu passionnant où le respect, la solidarité et un certain goût de l'effort en sont les valeurs essentielles. Le SRS vise à développer l'esprit de compétition dans un cadre respectueux des valeurs et des vertus éducatives, tout en fédérant les jeunes et adultes de Sénart autour d'un projet de jeu ambitieux.

Ouvert aux filles et garçons dès l'âge de 5 ans !

Ecole de rugby :

- 2016-2015 - Lutins (5 ans révolu avant le 30/06/2020)
- 2014-2013 - Mini poussins (moins de 8 ans)
- 2012-2011 - Poussins (moins de 10 ans)
- 2010-2009 - Benjamins (moins de 12 ans)
- 2008-2007 - Minimes (moins de 14 ans) entente avec Saintry
- Pôle compétition :
- 2006-2005 - Cadets (moins de 16 ans) entente avec Melun Combs
- 2004-2003 - Juniors (moins de 18 ans) entente avec Melun Combs
- Pôle Loisirs :
- Rugby à V (MIXTE - plus de 14 ans)
- Rugby à XV (plus de 18 ans)

Ce que propose le club S. Rugby Sénart :

Les licenciés jeunes et adultes participent à des compétitions Régionales et Nationales. Une équipe, de plus de 30 bénévoles, les encadre et gère l'association. Le club est labellisé 1 Etoile auprès de la FFR, garantissant un encadrement formé et diplômé afin de promouvoir le Rugby au sein de l'agglomération de Sénart - Assurer une continuité du projet sportif par une formation adaptée et homogène des joueurs avec des repères et un référentiel commun. Fidéliser les joueurs par un projet de jeu cohérent, identifiable et pérenne. Participer et organiser des tournois (tournoi au profit de l'association Lulu et les Petites Bouilles de Lune) Le club propose aussi un Stage Sportif annuel pour l'ensemble des joueurs.

Composition du bureau

- Président : Nicolas DUBUC - Responsable EDR : Arnaud GAUDILLAT
- Trésorier : Thomas HOUPLAIN - Secrétaire Générale : Muriel HOUPLAIN
- Secrétaire en charge des relations Adhérents et FFR : Angélique GAUDILLAT

Infos pratiques

Jours et heures des séances

Jours et heures des entraînements : (selon la catégorie d'âge)

Du mardi au vendredi en fin d'après-midi (les horaires seront précisés en septembre). Le samedi après-midi : 14h00-16h00 et Matches le week-end.

Lieu des entraînements

Stade d'honneur Jean BOUIN à Savigny Le Temple (Face au 111 Avenue Jean-Moulin) à 10mn de Cesson/Vert-Saint-Denis.

Entraînements et organisation de rencontres à Cesson occasionnellement

Entraînements et organisation de matchs au Stade ROUGÉ de Nandy occasionnellement.

Tarifs

(contacter le club pour les tarifs 2020-2021)

Les tarifs de la licence comprennent : La licence + équipement du joueur (maillot personnalisé, short, chaussettes, gourde) Tarifs dégressifs de 10 % à partir du 2^e enfant sur la part club. Elle est exigible en début de saison et peut être réglée en 3 chèques à l'ordre de S.R.S.

Modalités d'inscription

- Une A.S. (affiliation sportive) et une fiche de renseignements sont à remplir, **téléchargeables directement sur le site Internet**
- Certificat médical de la FFR d'aptitude à la pratique du rugby.
- Photocopie de la carte nationale d'identité et de l'attestation d'assurance maladie + 2 photos d'identité

Contact :

Nicolas DUBUC ☎ 06 37 34 14 85

Arnaud GAUDILLAT ☎ 06 86 98 91 56

www.rugby-senart.fr

✉ president.srs@rugby-senart.fr ou secretariat.srs@rugby-senart.fr

Sports Seniors

Retraite Sportive du Balory



FF de la Retraite Sportive

Nous sommes affiliés à la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) par l'intermédiaire du Comité Départemental de Seine-et-Marne (CODERS 77).

Notre objectif est d'inciter les personnes de plus de 50 ans à pratiquer une ou plusieurs activités physiques et sportives encadrées par des animateurs brevetés formés par la Fédération ou par des professionnels du sport, selon les disciplines.

A noter

Nous pratiquons toutes nos activités sans but compétitif.

Un certificat médical de non contre indication à la pratique des activités physiques et sportives adaptées est exigé.

La Fédération Française de la Retraite Sportive a obtenu en 2012 la reconnaissance d'utilité publique.

Composition du bureau

- Président : Alain THOMAS
- Trésorière : Claudie MAÏSSA
- Secrétaire : Marylène BRUNIER

Infos pratiques

Jours et heures des séances

Nos activités couvrent un ensemble de disciplines adaptées aux besoins de chacun :

- Gymnastique 2 séances le lundi et le vendredi après-midi.
- Tir à l'arc 2 séances le lundi, le jeudi et le vendredi.
- Tennis de table 2 séances le mardi et le vendredi fin d'après-midi.
- Aquagym le jeudi midi, natation le mercredi matin.
- SMS (Section Multi activités Sénior) le mardi après-midi.
- Randonnées le vendredi matin (programme sur le site).
- Balade de proximité et randonnée le mardi matin.
- Vélo VTC le mercredi AM (sous réserve).
- Yoga le jeudi midi et le mardi matin.

Toutes les informations sur ces activités sont disponibles sur notre site <https://rsb-balory.jimdo.com>. Vous pouvez nous consulter via notre adresse mail ou par téléphone.

Tarifs

- Adhésion 42€ comprenant assurance et cotisation fédérale.
- Coût annuel des activités : de 5 à 75 € par an.

Modalités d'inscription

formulaire d'inscription sur demande
L'adhésion au RSB permet de pratiquer tous les sports proposés par le club et également toutes les activités organisées par les autres clubs du département (marche nordique, cyclotourisme, Qi-gong, Tai chi chuan...).

Contact :

Marylène BRUNIER ☎ 06 72 52 25 50

✉ marylene.brunier@wanadoo.fr

Alain Thomas ☎ 06 35 28 34 17

✉ rsb.at.jp@gmail.com

Site : <https://rsb-balory.jimdo.com>

Taekwondo Hapkido Sénart

Cesson / Vert Saint Denis



TAEKWONDO / HAPKIDO
Grand Paris Sud Seine Essonne Sénart

Le Taekwondo, soit le Pied, le Poing et l'Esprit, est un art martial sud-coréen et sport olympique. Le Taekwondo comporte des techniques variées de bras, de jambes, circulaires, sautées ... Composé d'assauts conventionnels, libres avec protections, des formes chorégraphiées, il est complété par le Hapkido réunissant des techniques de self-défense à main nue avec ou sans arme.

Nombreuses manifestations (stages, passages de grades, activités, formation des enseignants...) sont proposées de manière quasi-hebdomadaire.

En outre le club vous permettra de rejoindre l'Ecole de la Vague Bleue soit plus de 20 clubs et 900 licenciés.

Filles et garçons de tous âges sont les bienvenus, quel que soit le niveau sportif.

L'inscription donne accès aux différents cours. Retrouvez les clubs de l'Ecole de la Vague Bleue sur : ecoledelavaguebleue.fr "Rubrique « Clubs »"

Composition du bureau

- Président : M. LOBO
- Trésorier : M. COUTARD - M. NAVARRO
- Secrétaires : Mme ROSE - Mr SAIDI

Infos pratiques

Vert-Saint-Denis : Dojo Sonia Delaunay - 5 rue Aimé Césaire

- Enfants 5/9 ans : mercredi de 18h45 à 19h30
- Ados 10/13 ans : mercredi de 19h30 à 20h30

- Adultes + 14 ans : mercredi de 20h30 à 22h15
Gymnase Bombard, salle d'activité - Rue de la Fontaine Ronde
- Adultes + 14 ans : mardi de 20h15 à 22h15
Reprise des cours mardi 9 Septembre 2020.

Nandy : Salle des arts et de la danse F. Mitterrand
Taekwondo

- Enfants 5/8 ans : mardi et jeudi 17h30-18h30
- Ados 9/13 ans : mardi et jeudi 18h30 à 19h30 / 19h45 à 20h jeudi travail spécifique
- Taeggukwon - Adultes + 14 ans mardi 19h45-21h30

Lieusaint : Gymnase Dacoury, Boulevard Victor Schoelcher

- Enfants 5/8 ans : vendredi 17h00-18h00
- Ados 9/13 ans : vendredi 18h00-19h00
- Adultes + 14 ans : vendredi 19h00-20h00 / samedi 10h00-12h00

Seine Port : 36 Route de Melun
Taekwondo - Enfants 5/9 ans : samedi 14h15-15h15
10/14 ans : samedi 15h15-16h15
TKDO/HKDO - Adultes + 14 ans : samedi 16h15-17h45

Tarifs

- Adhésion : 5/13 ans = 185 € / +14 ans = 230 €
- Licence fédérale = 35 €
- Passeport fédéral (valable 8ans) pour les débutants = 20 €
- Commande de la tenue (dobok) au club

Modalités d'inscription

• OBLIGATOIRE, le certificat médical d'aptitude à la pratique du Taekwondo Hapkido - + 2 Photographies d'identité + Fiche d'inscription et licence remis au forum ou avant le début des cours et commande de la tenue (Dobok) au club.

Contact :

Charles LOBO ☎ 06 68 63 68 61

✉ senarttkd@gmail.com

Taichi Chuan

Association Taichi Chuan et Qi Gong Cesson / Vert Saint Denis



Le TAICHI CHUAN

Le tai chi chuan est un art martial interne chinois. Plusieurs styles existent parmi lesquels le plus ancien, le style CHEN. Composé de mouvements circulaires et fluides, enchaînés alternativement dans la lenteur et la rapidité, il se pratique à mains nues ou avec armes (sabre, épée...). Chaque mouvement de la forme correspond à une application martiale qui se pratique avec un partenaire. La « boxe de l'ombre » s'exerce aussi à 2 par le tuishou (poussée de mains).

L'enseignement est basé sur l'expression de l'énergie au travers du relâchement, de mouvements spiralés et de la fluidité des gestes. Souplesse et fermeté, lenteur et rapidité alternent tout au long de la pratique.

Le tai chi Chuan apporte des bienfaits : la lenteur de ses mouvements augmente la force et le tonus musculaire, améliore la souplesse, l'équilibre, la coordination et la concentration. Cet art martial, parfois comparé à une « méditation en mouvement », procure un apaisement intérieur par le « lâcher prise » et permet de mieux faire face au stress et aux confrontations diverses.

Le tai chi chuan peut être pratiqué par tout quel que soient sa condition physique et son âge.

A noter

Enseignante : Mme Claire HIBERT
23 ans de pratique, Titulaire du CQP TCC, 3^{ème} DUAN, certification pour la prévention des maladies chroniques et ALD.

Composition du bureau

- Président : Didier CARTAUT
- Trésorière : Josiane CHARBONNEAU
- Secrétaire : Christine PERCHELET

Infos pratiques

Jours et heures des séances

Lundi de 19h à 20h30 :
débutants, salle Alain Bombard :
Lundi de 20h30 à 22h00
avancés, salle Alain Bombard
Mercredi de 20h15 à 21h45 :
confirmés, salle A. Bombard
Vendredi de 10h15 à 11h30, tous niveaux, salle
d'activités Colette Besson

Tarifs

Adhésion comprenant la licence - assurance et les cours

Individuel : 250€

Individuel 2 activités : 375 €

Couple : 450 €

Couple 2 activités : 700 €

Possibilité de régler en 3 fois avec encaissements
15/09, 15/10 et 15/11

Modalités d'inscription

Formulaire d'inscription

Certificat médical ou questionnaire de santé

Chèque(s) de cotisation

Pour vous inscrire : aux heures de cours

Reprise des cours : le lundi 31 août 2020

UNE SEANCE D'ESSAI GRATUITE

Contact :

☎ 07 67 17 70 18

✉ taichi.qigong.vsd@gmail.com

www.taichiqigong.cvsd.free.fr

Tennis

Tennis de Cesson / Vert-Saint-Denis



400 licenciés
200 enfants en école de tennis
6 terrains extérieurs dont 3 éclairés
3 terrains couverts

A noter

Animations diverses pendant la saison, tournois internes, galette des rois, barbecue, stages entraînement compétition.

Tournoi estival début juillet, tournoi jeunes de Pâques.

Tennis loisirs et compétition (25 équipes adultes/jeunes engagées).

Tous les entraînements se déroulent sur 30 semaines

Moniteurs brevetés d'État :

Eric BARNIER
Urdo DEDOURS
Guillaume TISSEYRE

Composition du bureau

- Olivier PILETTE
- Responsable Ecole de Tennis : Sylvain EVRARD

Lieu des entraînements

Cesson la Forêt : Complexe sportif Colette Besson
Vert-Saint-Denis : Complexe sportif Jean Vilar

Infos pratiques

Les séances durent 1h15 ou 1h30 pour les enfants et les adultes.

Elles ont lieu les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 17h à 22h et les mercredis et samedis toute la journée.

Tarifs

Ecole de Tennis enfants :

- Mini-tennis (4-7 ans) 210 €
- Ecole de tennis 270 €

Comprenant l'adhésion, l'accès aux terrains extérieurs et couverts hors horaires réservés, la licence FFT, l'assurance et les cours sur 30 semaines.

Inscriptions simples :

Adultes 160 €

- 18 ans* 100 € * âge en 2020

Comprenant l'adhésion, l'accès aux terrains extérieurs et couverts hors horaires réservés, la licence FFT et l'assurance.

Cours collectifs adultes (en complément d'une inscription simple) :

Loisir 1h15 par semaine 235 €

Compétition 1h30 par semaine 275 €

Equipes compétition 1h15 par semaine 245 €

Remise familles, possibilité de paiement au trimestre sans frais supplémentaires.

Modalités d'inscription

Au club-house de Vert-Saint-Denis entre 17h30 et 21h00 tous les jours de la semaine et de 10h à 15h le samedi (hors vacances scolaires)

- 1 certificat médical de non contre indication à la pratique du sport
- 2 photos d'identité pour la clef d'accès aux terrains
- Chèque à l'ordre de l'ATCV ou chèques vacances/sport.
- Justificatif de domicile

Contact :

Renseignements au club House pour :

Location horaire des courts, tarifs d'été et demi-saison, cours particuliers.

Cordage de raquette et vente de balles.

Tennis de Table

E.S. Cesson / Vert Saint Denis



Club affilié à la FFTT - existe depuis 1986

Le tennis de table permet de développer la dextérité, les réflexes, la perception de l'espace visuel et la coordination motrice.

L'ESCV TT propose la pratique du Tennis de Table, en loisir ou en compétition, pour tous les âges et tous les niveaux.

Possibilité de participer aux compétitions individuelles et par équipes, de niveau départemental et régional.

3 types de licences sont proposés

Compétition : 2 entraînements par semaine (1 dirigé par un entraîneur diplômé + 1 encadré par des joueurs de l'équipe première) + participation aux compétitions

Perfectionnement : 2 entraînements par semaine (1 dirigé par un entraîneur diplômé + 1 encadré par des joueurs de l'équipe première)

Loisir : 1 entraînement par semaine, encadré par des joueurs de l'équipe première

Les entraînements sont dirigés par Hubert LAUMONIER (entraîneur diplômé d'Etat BEES1).

Composition du bureau

- Président : Gilles POMMIER
- Trésorier : Julien GIARDINI
- Secrétaire : Franck LECOINTRE

Lieu des entraînements

Maison des Sports et de la Culture, 5 rue Aimé Césaire - Vert Saint Denis
(Parking du lycée Sonia Delaunay)

Infos pratiques

Jours et heures des séances

* Adultes

Mardi 20h15 à 22h30 (entraînement dirigé) : perfectionnement/ compétition

Jeudi 20h45 à 22h30 : loisir, perfectionnement/ compétition

* Jeunes

Mercredi (entraînement dirigé)

13h30-15h00 : perfectionnement,

15h00-16h30 : compétition

Samedi 13h30-15h00 : loisir, perfectionnement et compétition

Tarifs

(Coupon Sport ANCV accepté - paiement en 3 fois possible)

• **Compétition** :

- Masculins +18 ans : 175 €

- Masculins -18 ans : 155 €

- Féminines (toutes catégories) : 140 €

• **Perfectionnement** (toutes catégories) : 135 €

• **Loisir** (toutes catégories) : 95 €

Pour les joueurs licenciés en 2019-2020 : réduction de 15% pour les moins de 18 ans et de 10% pour les plus de 18 ans

Modalités d'inscription

• Réinscriptions : samedi 29 août de 9h à 12h à la maison des sports et de la culture

• Nouvelles inscriptions : samedi 5 septembre de 9h à 12h à la maison des sports et de la culture, ou lors des entraînements

• Certificat médical obligatoire (avec la mention "non contre-indication à la pratique du tennis de table en compétition")

Contact :

Gilles POMMIER ☎ 06 41 99 42 92

Franck LECOINTRE ☎ 06 62 48 45 16

✉ escvtt@free.fr

Site Internet : <http://club.quomodo.com/escvtt>

Tir à l'Arc

Compagnie d'Arc Cesson / Vert Saint Denis



Club labellisé « bronze » par la Fédération Française de Tir à l'Arc,

Fonctionnement basé essentiellement sur le bénévolat,

Pratique du tir à l'arc en loisirs et en compétition, Initiation au tir à l'arc et perfectionnement des jeunes et des adultes, Jeunes à partir de 9 ans.

Palmarès :

- Participations régulières aux différents championnats de France
- Podiums aux championnats départementaux dans différentes catégories.

Composition du bureau

- Présidente : Christine ROBIN
- Trésorier : Jean-Claude BOUSSARIE
- Secrétaire : Christian DUARTE

Infos pratiques

Initiation des adultes : Le jeudi au gymnase Colette Besson à Cesson la Forêt de 20h30 à 22h30 (début le 24 septembre 2020)

Initiation et perfectionnement des jeunes : Le mercredi au gymnase Colette Besson à Cesson la Forêt (entre 16h et 19h) créneau de 1h30 pour l'initiation (début le 23 septembre 2020) et de 1h30 pour le perfectionnement (début le 23 septembre 2020)

Perfectionnement des adultes : Le mardi soir de 20h30 à 22h30 au gymnase Colette Besson à Cesson la Forêt (début le 8 septembre 2020)

Entraînement pour tous : Le mercredi de 16h00 à 19h00, le jeudi soir de 20h30 à 22h30 et le samedi de 9h00 à 12h00 au gymnase Colette Besson à Cesson la Forêt (début le 9 septembre 2020), quelques dimanches matins (9h00 à 12h00) au gymnase et toute l'année sur le terrain extérieur.

Tarifs

• Jeunes de 10 à 18 ans : 85 € (licence fédérale et club) + 140 € pour encadrement avec instructeur Breveté FFTT (pendant 30 semaines)

• + 18 ans : 130 € (licence fédérale et club) + 150 € pour l'initiation avec instructeur Breveté FFTT (pendant 30 semaines)

• Perfectionnement des + de 15 ans : 200 € avec instructeur Breveté d'Etat (pendant 30 semaines)

• Tarif extérieur Vert-Saint-Denis et Cesson : + 12 €

Pour l'initiation de tous et le perfectionnement des jeunes, l'arc, les flèches et plus généralement le matériel peuvent être prêtés. Un chèque de caution est demandé (200 €).

Au-delà, possibilité de location de l'arc : 100 € /an

Modalités d'inscription

• Certificat médical obligatoire (avec la mention « y compris en compétition »)

• Fiche d'inscription téléchargeable sur notre site internet et inscription à adresser par courrier (possibilité de paiement en 3 chèques+ fiche inscription+ certificat médical) au Syndicat Intercommunal 5 rue Aimé CESAIRE 77240 Vert-Saint-Denis.

Merci de contacter la Compagnie d'arc au préalable

Possibilité d'un tir d'essai préalablement à une éventuelle inscription

Contact :

(après 19 heures)

Christine ROBIN ☎ 06-71-87-20-83

Christian DUARTE ☎ 06-44-23-66-15

www.balory-arc.fr

✉ contact@balory-arc.fr

Volley-ball

Club Omnisport de Vert Saint Denis



Pratique du Volley Ball Loisirs, détente et compétition (UFOLEP / FFVB).

Le club en quelques chiffres :

• 2018/2019 :

60 Adultes / 16 jeunes

5 équipes

• 2019/2020 :

65 Adultes/25 jeunes

3 équipes

Composition du bureau

- Président : STRIEBEL Guillaume
- Vice Président : MURAT Steave
- Trésorier: JESSON Patrick

Lieu des entraînements

complexe sportif Jean Vilar - Gymnase Alain Bombard

Infos pratiques

Jours et heures des séances

• Lundi de 20h30 à 22h30

• Mardi de 18h à 22h30

Session « JEUNES » (à partir de 8 ans) de 18h30 à 20h30

(Encadrée par un entraîneur)

Session adulte de 20h30 à 22h30

• Vendredi de 20h30 à 22h30

Matches : le soir en semaine

Tarifs

Comprenant cotisation, licence et assurance

• Adulte Cesson / VSD : 80€

• Adulte Autres Communes : 95€

• Jeunes moins de 16 ans : 75€



Contact :

Guillaume STRIEBEL ☎ +33 6 85 68 98 57

Steave MURAT ☎ +33 6 50 64 12 69

Patrick JESSON ☎ +33 6 81 18 68 33