



# Guide des Sports

Syndicat Intercommunal des Sports  
**cession / Vert-Saint-Denis**

**2016  
2017**

# Guide des Sports

## Sommaire



**Équipements sportifs**  
**Complexe Sportif Sonia Delaunay**  
5, rue Aimé Césaire  
77240 Vert-Saint-Denis  
Tél. 01 60 63 26 17

**Stade Maurice Creuset**  
Route de Saint-Leu  
77240 Cesson  
Tél. 01 64 41 04 64

**Piscine Intercommunale**  
**Georges et Rolande Hagondokoff**  
Place Sodbury  
77240 Cesson  
01 60 63 03 23

**Complexe Sportif Colette Besson**  
Avenue de la Zibeline  
77240 Cesson  
01 64 41 86 44

**Complexe Sportif Jean Vilar**  
Rue de la Fontaine Ronde  
77240 Vert-Saint-Denis  
Tél. 01 64 41 18 40

Syndicat Intercommunal des Sports	4
Piscine Intercommunale	6
Forum des Associations	8
Aéromodelisme	10
Aïkido	11
Athlétisme	12
AK'domtom	13
Badminton	14
Basket Ball	15
Course sur route et Trail	16
Cyclotourisme	17
Escalade	18
Éscrime	19
Fight and Fitness	20
Football	21
Force Athlétique	22
Forme & Vitalité	23
Plan des équipements Sportifs	24
Gymnastique	26
Gymnastique Masculine aux Agrès	28
Gymnastique Volontaire	29
Hand-Ball	30
Judo	31
Lutte	32
Marche	33
Natation, Aquagym & Aquabike	34
Pêche	35
Pétanque	36
Plongée	37
Qi Gong	38
Roller	39
Rugby	40
Sports Seniors	41
Taekwondo Hapkido Sénart	42
Tai Chi Chuan	43
Tennis	44
Tennis de Table	45
Tir à l'Arc	46
Triathlon	47
Volley-Ball	48



L'esprit  
**Bois Sénart**  
bois-senart.com





## éditorial

**E**n fin d'année 2015, je vous annonçais la fin du Contrat de Territoire avec la Région par la construction de deux terrains de tennis couverts sur le complexe sportif Jean Vilar.

C'est chose faite. Depuis quelques jours, les travaux ont démarré. Ils débiteront par la démolition de l'ancien bâtiment, puis par la construction de nouveaux courts couverts. La livraison de ce nouvel équipement est prévue pour décembre 2016. Un travail préparatoire important avec le club mais également avec les différents constructeurs de ce type d'aménagement a été nécessaire pour mener à bien ce projet.

Cette fin d'année sportive est généralement marquée par l'organisation de diverses rencontres sportives ou fêtes des clubs, malheureusement les fortes intempéries ont perturbé ces manifestations voire même nous ont amenés à en supprimer telles que la Rando Rollers, les fêtes des villes

Fort heureusement, nous n'avons pas à déplorer de dégradations sur nos installations, mais nous avons une pensée pour nos amis sportifs d'autres communes qui n'ont pu terminer la saison du fait de dégâts importants sur les équipements.

En attendant de vous retrouver le 3 septembre prochain pour notre grand forum associatif intercommunal, je vous souhaite de très bonnes vacances ensoleillées.

Salutations sportives

**Jacques HEESTERMANS**

Maire-adjoint chargé des Sports de Cesson  
Président du SIS

# Syndicat Intercommunal des Sports

Maison Intercommunale  
des Sports

5 rue Aimé Césaire  
77240 VERT-SAINT-DENIS  
accueil@sisports.fr

Depuis le 26 mai 2003 les prérogatives du SIS ont été élargies par le transfert au syndicat de la compétence « sport » des deux communes.

## ● Le SIS est chargé

- d'élaborer la politique sportive sur le territoire des communes membres,
- d'assurer la construction et la gestion des équipements sportifs,
- d'entretenir et de gérer les équipements mis à disposition ou transférés par les communes membres,
- de coordonner l'animation sportive en direction de tout public,
- de participer auprès des communes à la réflexion sur l'aménagement du territoire.

Le SIS est l'interlocuteur privilégié en matière de sport auprès du San de Sénart.

## ● Liste des Membres du Comité Syndical



**Jacques HEESTERMANS**  
Président



**Isa TOPALOGLU**  
Vice-président



**Rachid BENYACHOU**  
Membre



**Jessica DELATTRE**  
Membre



**Marie-Annick FAYAT**  
Membre



**Robert LEBRUN**  
Membre



**Liliana MEISTER**  
Membre



**Nadège VERRIER**  
Membre

**Contact :** Jean-Marc BRUEL

directeur@sisports.fr

☎ 01 60.63.72.22

☎ 01.60.63.94.25 (fax)





## ● Stages Sportifs

Les stages se déroulent toute l'année lors des congés scolaires et s'adressent aux enfants et aux adultes afin de proposer une découverte ou le perfectionnement d'activités sportives.

### ● A noter :

L'encadrement est assuré par des éducateurs sportifs diplômés et qualifiés sous la responsabilité du Syndicat.

### ● Tarifs :

De 17 € à 52 € (selon le stage)

### ● Modalités d'inscription :

Les stages sont affichés sur les Complexes Sportifs, les écoles ainsi qu'à l'accueil des mairies de Cesson et de Vert Saint Denis 2 semaines avant les inscriptions.

**NOUVEAU :** Les programmes des stages et les formulaires d'inscriptions seront téléchargeables sur le site des communes.

Inscriptions à la Maison des Sports au 5 rue Aimé Césaire à Vert Saint Denis les mercredis de 13h30 à 17h30 et les samedis de 9h à 12h

### Contact :

☎ 01 60 63 72 22

✉ [accueil@sisports.fr](mailto:accueil@sisports.fr)

# Piscine Intercommunale

**Georges  
et Rolande Hagondokoff**  
Place Sodbury  
01.60.63.03.23



Elle comprend :

- un bassin couvert de 25 m x 10 m
- un bassin extérieur de 25 m x 15 m
- une pataugeoire, un solarium et un espace de détente en herbe équipé d'un terrain de volley-ball et de jeux d'enfants.

## ● Tarifs 2016 inchangés - valable jusqu'au 31 décembre 2016

Au 1<sup>er</sup> janvier 2017 l'équipement est transféré à l'Agglo du Grand Paris Sud de nouveaux tarifs seront appliqués : information sur le site des communes

	Ticket unitaire		Carte de 5 entrées		Carte de 10 entrées		Carte annuelle	
	Adultes	Enfants	Adultes	Enfants	Adultes	Enfants	Adultes	Enfants
<b>Résidents *</b>	4,55 €	2,15 €	19,25 €	8,60 €	33,50 €	14,50 €	106,00 €	57,50 €
<b>Sénartais</b>	5,05 €	2,75 €	23,50 €	11,75 €	41,50 €	18,25 €		
<b>*Extérieurs</b>	6,00 €	3,25 €	25,50 €	13,25 €	47,00 €	22,00 €		

\*Habitants de Cesson et Vert-Saint-Denis

Les tarifs enfants sont valables pour les personnes âgées de 4 à 18 ans, les étudiants, les personnes handicapées, les demandeurs d'emploi et les personnes âgées de plus de 65 ans.

Gratuit pour les enfants de moins de 4 ans.

### Ticket de location de matériel ludique & "Aquabike" Location par demie journée et en fonction de la fréquentation

**Les cartes ont une validité de 12 mois à compter de la date d'achat**

Tapis	4,00 €
Transats	2,50 €
Ticket unitaire "Aquabike"	5,00 €
Carte de 10 locations "Aquabike"	42,00 €

# ● Horaires d'ouverture de la piscine intercommunale

## Calendrier 2016/2017

### Fermetures techniques :

- du jeudi 01 septembre 2016 au dimanche 11 septembre 2016 inclus
- du lundi 19 décembre 2016 au lundi 02 janvier 2017 inclus
- du lundi 13 février au dimanche 19 février 2017 inclus
- du lundi 26 juin et mardi 27 juin 2017
- du jeudi 31 août 2017 au dimanche 10 septembre 2017 inclus

### Fermetures jours fériés :

- Toussaint : mardi 01 novembre 2016
- Armistice : vendredi 11 novembre 2016
- Paques : dimanche 16 avril et lundi 17 avril 2017
- Fête du travail / ascension :  
lundi 1er mai 2017 / lundi 08 mai 2017 / jeudi 25 mai 2017

## Horaires d'hiver : du 12 septembre au 18 décembre 2016 inclus et du 3 janvier au 31 mai 2017 inclus

	Période Scolaire	Vacances Scolaires
Lundi	18h – 20h	10h – 12h / 14h30 – 20h
Mardi	FERMEE	10h – 12h / 14h30 – 18h
Mercredi	11h – 12h30 / 15h – 18h45	10h – 12h30 / 14h30 – 19h30
Jeudi	FERMEE	10h – 12h / 14h30 – 18h
Vendredi	18h – 21h	10h – 12h / 14h30 – 20h30
Samedi	9h – 12h / 15h – 18h	9h – 12h / 14h30 – 18h
Dimanche	9h – 13h	9h – 13h

## Horaires d'été : du 02 juin au 30 août 2017 inclus

(avec ouverture du bassin extérieur en fonction des conditions météorologiques)

	Période Scolaire	Vacances Scolaires
	du 03 juin au 25 juin 2017	du 28 juin au 30 août 2017
Lundi	18h – 20h	10h – 12h / 14h – 19h30
Mardi	FERMEE	10h – 12h / 14h – 19h30
Mercredi	11h – 12h30 / 15h – 19h30	10h – 12h / 14h – 19h30
Jeudi	FERMEE	10h – 12h / 14h – 19h30
Vendredi	18h – 21h	10h – 12h / 14h30 – 20h30
Samedi	9h – 12h / 15h – 19h30	10h – 13h / 14h30 – 19h30
Dimanche	9h – 13h / 14h30 – 19h30	10h – 13h / 14h30 – 19h30
	10H00-13H00/14H30-19H30 (A PARTIR DU 18/06)	

**La caisse et les bassins fermeront respectivement 45' et 15' avant l'heure de fermeture de l'établissement**



# DECATHLON

## Bois Sénart

Venez découvrir votre magasin décathlon Bois Sénart,  
7000 m<sup>2</sup> de sports,  
soit le plus grand de Seine et Marne et d'Essonne.  
Une équipe de sportifs passionnés vous étonneront  
avec une montagne de produits innovants !

**A Bientôt**



*Votre est magasin est ouvert  
du lundi au samedi de 9h30 à 20h00  
et le dimanche de 9h30 à 19h30*

**Pour nous contacter :**  
01 64 41 72 21  
212 rue de l'Industrie, 77240 CESSON  
[www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)



**CLIQUEZ  
& RETIREZ**

**PLUS DE CHOIX**  
COMMANDEZ EN LIGNE,  
RETIREZ EN MAGASIN



①

**SIMPLE**



②

**RAPIDE**



③

**GRATUIT**



**REJOIGNEZ NOUS**  
AU 01 64 41 72 21

DECOUVREZ DES  
METIERS PASSIONNANTS



**CARTE CADEAU**

**OFFREZ DU SPORT AVEC LA  
CARTE CADEAU DECATHLON**

# MANIFESTATIONS 2016-2017



## Forum des Associations Opération Curie

**Samedi 03 septembre 2016**

COMPLEXE SPORTIF COLETTE BESSON

A CESSON

De 10h à 17h30 portes ouvertes avec démonstrations des associations présentes.

Une urne sera à votre disposition sur le stand SIS pour récolter les dons à l'attention de l'Institut Curie, association de recherche contre le cancer.

## Foulées de Breviande

(10 kms)

**dimanche 4 septembre 2016**

Départ complexe sportif Colette Besson (Cesson la Forêt) à 10h00

Organisées par l'Association Courir (1 euro reversé par coureur au profit de l'opération Curie)

**Contact : Patrice BOUILLOT**

**06 70 14 79 50**

**contact@courircvsd.com**

**www.courir-cvsd.com**

## TOURNOI DE PETANQUE

En partenariat avec le club local

Dimanche 18 septembre 2016 sur la journée  
Terrain stabilisé du complexe Jean Vilar

## MARATHON DE SENART

Lundi 1er mai 2017 – appel aux bénévoles

## RANDO ROLLER – Edition 2017

Le 1er vendredi du mois de juin 2017

RDV sur parking devant la Maison des Sports à 18h00

Inscription par mail : [accueil@sisports.fr](mailto:accueil@sisports.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 dont 9 jeunes, 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 1ère année, le club met à la disposition des débutants plusieurs ensembles « avions prêts à voler » : (Ensemble complet : avion équipé et radiocommande).

Toutes les informations sur le site : <http://klostrophobesailes.free.fr/>

### Palmarès

- Félicitations aux 7 jeunes qui ont passé en 2016 leurs « Ailes de Bronze » avec succès.

### Contact :

Philippe DERIEUX :

✉ [derieuxphilippe@gmail.com](mailto:derieuxphilippe@gmail.com)

Eric HAUSKNOST : ✉ [tresotro@gmail.com](mailto:tresotro@gmail.com)

Gilbert DELEFOSSE : ✉ [g.delefosse@free.fr](mailto:g.delefosse@free.fr)

Club : ✉ [klostrophobesailes@free.fr](mailto:klostrophobesailes@free.fr)

### Composition du bureau

- Président : Philippe DERIEUX
- Trésorier : Eric HAUSKNOST
- Secrétaire : Gilbert DELEFOSSE

### Infos pratiques

Les séances pour l'apprentissage, le perfectionnement et l'entraînement au vol d'avions radiocommandés ont lieu :

- Au Gymnase Alain Bombard à Vert St Denis : le mardi de 16 h 45 à 19 h 00
- Au Gymnase Colette Besson à Cesson : le samedi de 9 h 00 à 12 h 00 et le dimanche de 9 h 00 à 12 h 00 (sauf indication contraire)
- Le samedi matin, des séances d'apprentissage à la construction et quelques notions générales sont dispensées lors du premier trimestre.

### Tarifs

Catégorie	Année de naissance	Cotisation Club	Licence FFAM	Montant total
Cadet	2003 et après	20 €	17,50 €	37,50 €
Junior 1	2001 et 2002	20 €	24,50 €	44,50 €
Junior 2	1999 et 2000	20 €	34,50 €	54,50 €
Adultes	1998 et avant	25 €	54,00 €	79,00 €

### Modalités

#### d'inscription

Les dossiers pourront être retirés lors du Forum des associations, sur notre site Internet ou par email. Les inscriptions ne seront effectives qu'à partir du 1er octobre.

Des séances d'essai seront possibles au mois de septembre, avant inscription définitive.

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

# 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 au forum des associations en Septembre de 10h à 18h et dans le courant de l'année en cours

## ● Palmarès

- Deux professeurs 4<sup>ème</sup> Dan et 3<sup>ème</sup> Dan
- un 3<sup>ème</sup> Dan
- un 2<sup>ème</sup> Dan
- quatre 1<sup>er</sup> DAN

## ● Composition du bureau

- Président : CAVAILLE Gilbert
- Trésorier : DENIS Perret
- Secrétaire : GERMAIN Pascal

## ● Infos pratiques

### Jours et heures des séances

- Mardi : 20h45 – 22h30
- Vendredi : 19h00 – 22h15 (possibilité d'arriver à 20h00)
- Samedi : 10h00 – 12h30 (cours libre)
- Mardis et Jeudis : 20h00 – 22h00 uniquement pendant les vacances scolaires sous réserve de mise à disposition du Dojo

## ● Lieu des entraînements

Gymnase Sonia Delaunay  
Rue Aimé Césaire 77240 Vert Saint Denis

## ● Tarifs

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

## ● Modalités d'inscription

A partir de 15 ans  
Une photo d'identité  
Un certificat médical de moins de trois mois

### Contact :

Cavaillé Gilbert

☎ 07 50 39 66 50

✉ aikidocesson@gmail.com

www.aikido-cesson.fr

# Athlétisme

Savigny Sénart Athlétisme



À partir de 7 ans (2008) : 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 benjamine.

Pratique de toutes les disciplines de l'athlétisme en catégories benjamines et minimes.

Spécialisation à partir de la catégorie cadette

**Course sur route et trails** avec plans d'entraînement personnalisés.

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

## Contact :

Interlocuteur Cesson/Vert-St-Denis :  
Patrick CLOCHEAU

☎ 06 82 97 00 84 (à partir de 18h)

✉ patrick.clocheau@wanadoo.fr

www.savigny.athle.free.fr

## ● A noter

- Encadrement avec brevets d'État et éducateurs diplômés FFA.
- Possibilité de visite médicale au centre médico-sportif de Savigny-le-Temple (prise en charge par le club).
- Classes sportives athlétisme au collège La Grange au Bois à Savigny-le-Temple (de 6<sup>ème</sup> à 3<sup>ème</sup>).
- Fédérations : FFA, UNSS

## ● Composition du bureau

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

## ● Infos pratiques

### Jours et heures des séances

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

## ● Tarifs

- De 115 à 165 € selon les catégories, avec maillot du club offert pour les nouveaux arrivants.
- 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.**
- 5 enveloppes timbrées (vierges, sans mention de nom ni adresse).

Vous pouvez déjà télécharger tous ces documents sur notre site, [savigny.athle.free.fr](http://savigny.athle.free.fr), rubrique « s'inscrire »

Inscriptions le jour du forum ou au stade avec possibilité de séances d'essai.



# Ak'Domtom

**LA CAPOIERA :** Vous en avez sans doute déjà entendu parlé, 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.

**RAGGA 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.

Cette danse se compose principalement d'ondulations sensuelles, de mouvements saccadés et de sauts.

Ses sonorités sont très variées et cela permet à chacun de développer son propre style, sa propre façon de s'imprégner de la musique.

Nous vous proposons un cours qui comprend tous les niveaux, ce n'est pas la capacité technique qui prime, on apprend en prenant du plaisir et on découvre son corps sous un autre angle à travers la danse.

**GWO KA :** Le Gwo ka est un genre musical de la Guadeloupe. Il est principalement joué avec des tambours appelés « ka », famille d'instruments à percussion. Les autres instruments sont le chacha (une sorte de maraca) et le ti bwa (instrument formé de deux baguettes de bois qu'on frappe sur l'arrière du tambour ou un morceau de bambou). Nous vous proposons un cours sur fond musical. Ludique et cardio, le cours de Gwoka est accessible à tous, débutants comme sportifs confirmés et permet de pratiquer un effort physique dans la bonne humeur.



## Composition du bureau

- Mme MESLIEN
- Trésorier : Mme RAGALD
- Secrétaire : Mme REGIS

## Infos pratiques

### Jours et heures des séances

- Lundi : - CAPOIERA de 20h00 à 22h00
- Vendredi : - RAGGA DANCEHALL de 19h35 à 20h45
- GWO KA de 20h45 à 22h00

**Lieu :** GYMNASSE COLETTE BESSON

Avenue de la Zibeline  
77240 CESSON LA FORÊT

## Tarifs

- COURS DE CAPOIERA MIXTE : Adultes 150 €  
et Enfants 130 €
- COURS DE GWO KA : Adultes 130 €
- COURS RAGGA DANCEHALL : Ados 110 € et + de 17 ans 130 €

## Modalités d'inscription

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

### Contact :

Mme Debra MESLIEN

☎ 06 23 42 37 07



# Badminton

BAD IS GOOD



## Contact :

✉ badisgood77@gmail.com  
Facebook :  
[www.facebook.com/pages/Bad-Is-Good/535471289848571](https://www.facebook.com/pages/Bad-Is-Good/535471289848571)  
Site internet :  
<http://badisgood.clubeo.com/>

Pratique libre en loisir et en compétition du Badminton.

Deux équipes en compétition départementale la saison dernière.

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

## Composition du bureau

- Président : Cyril ROUAUD
- Vice président : Stéphane GORRY
- Trésorier : Marie AGOSTINI
- Secrétaire : Fabrice LEFRANC
- Compétitions : Gaëla LEROY
- Webmaster : Jorge BOTO

## Infos pratiques

### Jours et heures des séances

Gymnase A. Bombard à Vert-St-Denis :

- mercredi de 18h00 à 20h15
- mercredi de 20h15 à 22h45

*Sur ces deux créneaux suivant le nombre d'adhérents Intéressés, un encadrement pourra être mis en place*

- jeudi de 20h30 à 22h45
- samedi de 10h30 à 13h30

## Tarifs

- 115 € pour les adultes
  - 85 € pour les jeunes de moins de 18 ans
- A partir de 13 ans pour les jeunes en dehors des créneaux de l'école de badminton.

## Modalités d'inscription

- Feuille d'inscription remplie (\*)
  - Formulaire de demande de licence (\*)
  - Certificat médical (\*)
  - Règlement de la cotisation
  - 1 photo d'identité obligatoire
  - 1 enveloppe timbrée avec adresse personnelle
- (\*) Téléchargeable sur le site vers fin août

**Tout dossier incomplet sera refusé**



# Basket Ball

Sénart Basket Ball



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

- 1 équipe senior féminine Pré-national
- 1 équipe senior féminine DF1
- 1 équipe senior masculine DM1
- 1 équipe senior masculine DM3
- 1 équipe senior loisirs
- 4 équipes jeunes féminines d'U11F à U17F
- 9 équipes jeunes masculines d'U9 à U20, inscrits en championnat régional ou départemental

## Composition du bureau

- Président : Marie Hélène CAMY
- Vice Président : Stéphane CHASSET
- Trésorier : Marie-Hélène CRETET
- Secrétaire : Marie-Edith GOURDEL

## Tarifs

- 135 € pour l'école de basket (A partir de 5 ans)
- 150 € BENJAMINS : U13 (2005-2004)
- 150 € MINIMES: U15 (2003-2002)
- 150 € CADET(TE)S: U17 (2001-2000)
- 150 € SENIORS (1995 et plus)

## Modalités d'inscription

- Au forum des associations
- sur les lieux d'entraînement
- informations sur notre site après une séance d'essai

## Contact :

☎ 06 73 34 81 18

✉ [contact@senartbasketball.com](mailto:contact@senartbasketball.com)

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

Facebook : [https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/pages/Sénart-Basket-Ball/989140477805412)

[pages/Sénart-Basket-Ball/989140477805412](https://www.facebook.com/pages/Sénart-Basket-Ball/989140477805412)

Twitter : <https://twitter.com/senartbasket>

## Guide des Sports

Syndicat Intercommunal des Sports  
Cesson / Vert-Saint-Denis

# Course sur route et 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 100km route et aux 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 20<sup>ème</sup> anniversaire du jumelage.

## ● A noter

- Le club organise le dimanche 4 septembre 2016 les Foulées de la Forêt de Bréviande (10 km)

## ● Composition du bureau

- Président : Patrice BOUILLLOT
- Trésorière : Caroline JORDAN
- Secrétaire : Stéphane MICHAUX

## ● Infos pratiques

### Rendez-vous :

- Samedi matin à 9 heures devant la piscine de Cesson la Forêt.
- Dimanche matin à 9 heures sur le parking de Bréviande (route de Melun).
- Les autres jours de la semaine, entre coureurs selon affinités et emplois du temps  
Nous faisons aussi 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 » : 50 euros (permet aussi la compétition)
- Licence « Compétition » : 85 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.
- Une permanence sera assurée le jour du forum des associations.

## Contact :

Patrice BOUILLLOT ☎ 06 70 14 79 50

✉ [contact@courir-cvsd.com](mailto:contact@courir-cvsd.com)

[www.courir-cvsd.com](http://www.courir-cvsd.com)

Facebook : Courir-Cesson-Vert-Saint-Denis

# Cyclotourisme

Cyclo Verdyonisien Cessonnais



## Contact :

Alain Sténégy

☎ 01 64 52 47 60

☎ 06 67 61 78 55

[Http://cvc77.Monsite-Orange.Fr/](http://cvc77.Monsite-Orange.Fr/)

Pratiquer le vélo en randonnée dans une ambiance de club.

Ouvert aux adultes hommes et femmes, ainsi qu'aux adolescents à partir de 15 ans.

## ● A noter

- Organisation de la Randonnée du Balory le dernier dimanche de septembre.
- Sortie familiale en province.
- Participation aux diverses randonnées organisées par la Fédération Française de Cyclotourisme.
- Participation aux manifestations sur les communes de Cesson et Vert Saint Denis.

## ● Composition du bureau

- Président : Alain Sténégy
- Trésorier : Bernard Chaillan
- Secrétaire : Stéphane Ridereau

## ● Infos pratiques

### Jours et heures des séances

- Mardi, jeudi et dimanche matin : 8 h en été et 9 h en hiver

### Lieux de départ :

- Mairie de Cesson la Forêt

## ● Tarifs

- Minimum de 60.50 €
- Maximum de 133.50 €

Suivant le niveau d'assurance et abonnement à une revue

## ● Modalités d'inscription

- Tout au long de l'année
- Renouvellement de janvier à février



# Escalade

Club Omnisport de Vert-Saint-Denis/Cesson



Pratique encadrée de l'activité sur mur et sites naturels d'escalade par trois éducateurs.

Nouvelle activité « l'escaladarbre »

Grimpez sur un site école et initiez vous à la grimpe avec piolets.

Activité développée avec le S.I.S, Sainte Assise Aventure et la section escalade du C. O. V

## Composition du bureau

- Président et conseiller technique : POULLE Laurent
- Président Adjoint : HUET Bruno
- Trésorière : MEURGUE Christiane
- Secrétaire : LEBOUVIER laure
- Membres de bureau : DUVERNOY Clément et FORESTIER Christophe

## Infos pratiques

### Jours et heures des séances

Gymnase Sonia Delaunay à Vert Saint Denis :

- Mardi de 20h30 à 22h30
  - Vendredi 19h00 à 21h30
  - Pour les enfants de moins de 12 ans : Mardi de 20h30 à 21h30 et le vendredi de 19h00 à 20h00
- Prévoir votre matériel de grimpe. Chaussons d'escalade, 1 baudrier, 1 mousqueton, 1 descendeur.

## Contact :

POULLE Laurent ☎ 06 24 27 04 67

✉ laurent.petzl@sfr.fr

LEBOUVIER Laure ☎ 06 36 50 31 76

✉ laureflv@aol.fr

## Tarifs

- Adultes Cesson vert st Denis 65 €
- Enfants Cesson vert st Denis 45 €
- Adultes autres communes 75 €
- Enfants autres communes 55 €

## Modalités d'inscription

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

Inscription obligatoire au forum des associations avec dossier complet.

Aucune inscription si dossier incomplet.

Les pratiquants exercent l'activité après réception de la licence.

Présentation obligatoire de la licence à l'entrée du gymnase.

# 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 enseignées 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 DÉBUTANTS

## ● 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

- Présidente : Mme FORESTI
- Secrétaire : Mr DEMRY

## ● Infos pratiques

### Jours et heures des séances

- 4 ans et 6 ans : mercredi 16 h 45 à 17 h 30
- Débutant : lundi et mercredi 17 h 45 à 18 h 30
- Perfectionnement : lundi et mercredi 18 h à 19 h 30
- Adultes : lundi et mercredi à partir de 19 h à 22

### Lieu des entraînements :

- Maison des Sports - 5 rue A. Césaire - VERT ST DENIS parking du Lycée S. Delaunay

## ● Tarifs

- 4 ans et 6 ans : 165 € / an : 1 séance par semaine matériel prêté par le club
- Débutant : 180 € / an : 1 séance par semaine 225 € / an : 2 séances par semaine matériel prêté par le club
- Perfectionnement 265 € / an
- Adultes 265 € / an

## ● 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

**Se munir d'un pantalon de survêtement et de chaussures de sport propres.**

**Pour les essais début des cours le mercredi 7 septembre.**

## Contact :

Mme FORESTI ☎ 01 60 63 44 37

M. DEMRY ☎ 06 08 73 50 97

✉ [esgrime-cesson@orange.fr](mailto:esgrime-cesson@orange.fr)

[www.esgrime-cesson-vertsaintdenis.fr](http://www.esgrime-cesson-vertsaintdenis.fr)



# Fight and Fitness



Venez transpirer avec l'équipe de Fitness  
Fight en cross training !

Initiation en technique de combat (karaté  
et boxe)

Renforcement musculaire

Cours avec ou sans musique

Protections obligatoires pieds/poings et  
cordes à sauter.

## ● Composition du bureau

- Président : KETTOU Malika
- Vice-Présidente : KETTOU Estelle
- Trésorier : GIRAudeau Anthony
- Secrétaire : GRIMAULT Mélissa

## ● Infos pratiques

### Jours et heures des séances

- Cours mixte le mardi 17h10 à 18h50 (Anthony ou Malika)
- Cours enfant le mercredi (6 à 11 ans) de 17h05 à 18h50 (Malika)
- Cours mixte le vendredi matin de 10h à 11h30 : boxe anglaise (Bruno)
- Cours femmes le vendredi de 18h à 19h25 sans musique (Malika).
- Cours mixte le samedi 13h30 à 15h30 (Anthony)

PS : Les cours ne pourront pas être donnés certains  
Samedis de compétitions merci.

## Lieu des entraînements :

- Lieu de pratique : Salle d'activité du gymnase  
Colette Besson à Cesson la Forêt

## ● Tarifs

- Enfants : 80 € + licence
- Adultes : 150 € + licence
- Licence : 35 €

## ● Modalités d'inscription

- Certificat médical obligatoire
- Paiement en 3 fois possible.
- Inscriptions lors du forum des associations au  
gymnase Colette BESSON le 3 septembre ou sur  
Facebook.

## Contact :

Mme KETTOU ☎ 06 45 31 48 85

✉ malikakettou@gmail.com

Facebook : Fitness & Fight

# 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 620 licenciés de 6 à 55 ans, qui évoluent sur 3 complexes sportifs, dont un terrain synthétique dernière génération.

## Palmarès

- Ecole de Football Labellisé depuis 10 ans
- Finaliste U10 Critérium Régional
- Finaliste U11 Critérium Départemental
- Finaliste U12 Critérium Départemental
- Finaliste U13 Critérium Départemental
- U15 Excellence
- U17 Excellence
- U19 1<sup>ère</sup> Division District
- Senior A en Division d'Honneur Régionale
- Senior B en Excellence
- Senior C en 1<sup>ère</sup> Division District
- CDM

## Composition du bureau

- Président : Hugues BOULCH
- Vice Président : Pierrick DALIBOT
- Vice Président : Didier DUMONT
- Trésorier : Jean Robert VALQUENART
- Administrateur : Artin BUDAK
- Secrétaire : Ghislaine BOUILLET

## Infos pratiques

### Jours et heures des séances

Visitez notre site web : [www.escv-football.fr](http://www.escv-football.fr)

Ou venez nous rencontrer\*\*\* :

Le lundi 14h00 à 19h00

Le mercredi 14h00 à 19h00

Le vendredi 14h00 à 19h00

\*\*\* veuillez consulter les horaires sur le site, elles sont susceptibles d'être modifiées du 1er Juillet au 31 août 2016  
Vous pouvez également nous écrire à [escv@bbox.fr](mailto:escv@bbox.fr)

## Tarifs

- U6 à U13 190 €
- U14 à U19 190 €
- U20/Seniors/Vétérans 190 €

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

## Modalités d'inscription

- Se présenter aux horaires d'entraînement de la catégorie.
- Retrait des fiches d'inscriptions au secrétariat, au Stade Maurice CREUSET, route de Saint Leu 77240 Cesson (à côté de la poste), aux horaires d'ouvertures.

## Contact : (Uniquement en journée)

Artin BUDAK : Administrateur du club

☎ du club : 01 60 63 24 10

(Lundis / Mercredis / Vendredis 14H-19H)

Bruno CHEVRIER :

Responsable de l'école de foot

☎ 06 89 06 24 41

Jonathan Vanon : Responsable U15/U17/U19

☎ 06.11.80.07.74

GOURTAY Vincent : Responsable U10/U13

☎ 06.59.29.05.74

# Force Athlétique

Section Musculation Loisirs/Force Athlétique



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

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

## ● A noter

Reprise des entraînements

Le mardi 6 septembre dans une salle spécifique

Comprenant une gamme complète d'appareils Cardio training et du matériel de compétition Force Athlétique

## ● Palmarès

- 1 athlète : Championne de France DC- Bench Press
- 1 athlète : Championne de France FA
- 14<sup>ème</sup> au Championnat de France FA  
Qualifié régional

## ● Composition du bureau

- Président : Christian LEROY /// C. PIPEROT
- Trésorier : E. ELISABETH ///
- Secrétaire : L.TATO /// V.PUJOL

## ● Infos pratiques

### COURS COLLECTIF ABDOS FESSIERS

- Salle d'activité Gymnase Cesson la forêt
- Lundi : 18 h 15 - 19 h 45 - Jeudi : 17 h 45 - 19 h
- Gymnase Jacques Lanzmann
- Mercredi : 20 h 30 – 22 h

### MUSCULATION LOISIRS / FORCE ATHLETIQUE

- Gymnase Alain Bombard Salle spécifique
- Lundi-Mardi-Jeudi-Vendredi : 17 h 45- 21 h 00
- Mercredi : 19 h - 20 h 30
- Samedi : 10 h30- 13 h 00

## ● Tarifs

- 155 € Cesson ou Vert-St-Denis
- 190 € Autres communes
- 100 € 15-18 ans et étudiants (présenter une carte)

## ● Modalités d'inscription

- Certificat médical de moins de trois mois
- 1 photo d'identité récente
- 2 enveloppes timbrées avec adresse complète
- Fiche d'inscription et chèque à COVFALM
- Règlement intérieur à approuver et signer

**(Refusé à l'entraînement si dossier incomplet)**

## Contact :

Mr LEROY ☎ 06 80 02 75 44

L.TATOY ☎ 06 30 47 52 57

✉ harley700918@gmail.com

# Forme & Vitalité

Club Omnisport de Vert-Saint-Denis/Cesson



Activités Fitness

**GYM** : ABDOS/FESSIERS, CUISSSES, DOS, BUSTE  
**CARDIO** : STEP – HILO COMBO – ZUMBA – DJEMBEL – COURSE A PIED

\*hilo combo : cours ludique composé de divers déplacements enchainés et rythmés, avec utilisation optimale de l'espace, idéal pour brûler un maximum de calories

\*djembel : danse de bien être basée sur les sonorités, la gestuelle et les mouvements issus de la danse africaine. Nouveau !! ZUMBATOMIC pour vos enfants de 4/7 ans et 8/14 ans

Séances fun, colorées, pour filles et garçons, les musiques vraiment sympas donnent envie de bouger et les enfants (et les parents) adorent ! Attention, places limitées...

## Composition du bureau

- Président : Jacqueline CERUTTI
- Trésorier : Jean Noel CERUTTI
- Secrétaire : Laetita CORREDIG
- Secrétaire zumbatomic : D. LEBESNERAIS

## Infos pratiques

**Jours et heures des séances**

- **Lundi** : 10h à 11h GYM gymnase Bombard VSD  
11h à 12h marche active  
19h à 20h GYM Ecole St Paul Cesson  
20h à 21h ZUMBA Ecole St Paul Cesson
- **mardi** : 19h à 20h ZUMBA maison des sports VSD  
19h à 20h L.I.A. gymnase Bombard VSD
- **mercredi** : 19h15 à 20h15 GYM gymnase Bombard
- **jeudi** : 9h à 10h GYM Gymnase C.Besson Cesson la Forêt  
10h à 11h marche active  
18h30 à 19h30 BODYCOMBAT maison des sports  
19h30 à 20h30 DJEMBEL maison des sports

- **vendredi** : 19h à 20h GYM gymnase Bombard  
20h à 21h L.I.A. gymnase Bombard  
21h à 22h Stretching
- **Dimanche** : FOOTING Bréviande  
FORME & VITALITE se réserve le droit de modifier horaires et contenu des cours pendant toute l'année.

## ZUMBATOMIC

- **Mercredi** : 14h à 15h (7/10 ans)  
15h à 16h (11/14 ans)  
16h à 17h (4/6 ans)
- **Samedi** : 9h30 à 10h30 (4/6 ans)  
10h30 à 11h30 (7/10 ans)  
11h30 à 12h30 (11/14 ans)

Lieu : Gymnase C.Besson à Cesson la Forêt

## Tarifs

Tarifs à l'année à partir de 15 ans

- 160 € Cesson et Vert St Denis
- 190 € autres communes

Possibilité de régler en plusieurs fois

Accès à tous les cours avec ce tarif,

Et à un seul cours de cardio (zumba, djembel, bodycombat)

A partir de mi octobre, accès à tous les cours.

## ZUMBATOMIC

- un cours 4/6 ans : 100 €, deux cours 150 €
- un cours 7/14 ans : 150 €, deux cours 200 €
- Ecole St Paul : (du CP au CM2) : 180 €

## Modalités d'inscription

- pendant les heures de cours
- permanence au Forum des Associations samedi 3 septembre de 10h à 17h 30 au gymnase Colette Besson Cesson la Forêt (démonstrations STEP/L.I.A./ZUMBA)
- certificat médical de moins de trois mois
- 1 enveloppe timbrée avec adresse
- fiche d'inscription
- chèque à l'ordre du C.O.V / Forme et Vitalité

Reprise des cours : lundi 5 septembre 2016

## Contact :

Jacqueline CERUTTI ☎ 06 20 28 35 40

Dominique LEBESNERAIS ☎ 06 80 59 43 61  
(ZUMBATOMIC)

# SAVIGNY LE TEMPLE

# CESSON

**Gymnase  
Sonia Delaunay**  
rue Aimé Césaire Vert St Denis

**Lycée  
Sonia Delaunay**  
rue Aimé Césaire Vert St Denis

**Piscine  
intercommunale**  
avenue de la Zibeline Cesson

**Complexe Sportif  
Colette Besson**  
avenue de la Zibeline Cesson

RER D

## Equipements Sportifs de

**Terrain synthétique**

rue Aimé Césaire Vert St Denis

**Maison des Sports**

rue Aimé Césaire Vert St Denis

**Collège  
Jean Vilar**

rue du Clos du Louvre Vert St Denis

**Complexe Sportif  
Jean Vilar**

Gymnase Alain Bombard  
Gymnase Jacques Lanzmann  
rue de la Fontaine Ronde Vert St Denis

**Ferme  
des Arts**

**Stade  
 Maurice Creuset**

rue de St Leu Cesson

**VERT SAINT DENIS**

**Cesson et Vert Saint Denis**



# Gymnastique

Association Gymnique Cesson/Vert-Saint-Denis



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

## **BABY GYM :**

- Baby gym, éveil corporel, parcours de motricité, pour les plus petits (3 à 5 ans),

- École de gymnastique pour les enfants de 5 à 6 ans, découverte des agrès.

## **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, ou de l'UFOLEP, par équipe ou en individuel,

- Gymnastique aux agrès adultes, loisirs.

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.

## **Composition du bureau**

- Président : MANCION Sophie
- Vice-présidente : GREGORI Céline
- JANCZUR Stéphanie
- Trésorier : DOUET Nathalie

## **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 16h00 ;
- Samedi de 9h30 à 18h00
- Reprise générale le 12/09/2016
- Reprise Baby gym le 17/09/2016
- Les listes de constitution des équipes (jours et horaires) seront affichées sur les vitres du gymnase à partir du 12/09/2016

### **Lieux des entraînements :**

- Gymnase entièrement équipé d'agrès fixes, au Gymnase Jean Vilar II - salle Lanzman - rue de la Fontaine Ronde à Vert-St-Denis



## **TARIF ENTRAINEMENT**

### **• Tarifs hors licence**

Baby Gym 1 séance / semaine

140 € Cesson/Vert-St-Denis

160 € Autres Communes

1 entrainement / semaine

155 € Cesson/Vert-St-Denis

170 € Autres Communes

2 entrainements/ semaine

260 € Cesson/Vert-St-Denis

275 € Autres Communes

3 entrainements/ semaine\*

320 € Cesson/Vert-St-Denis

340 € Autres Communes

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

### **Tarif Licence**

Baby Gym : 30,50 €

Autres : 34 €

## **Modalités d'inscription**

• Les dossiers sont téléchargeables sur le site : [www.agcv.fr](http://www.agcv.fr) ou à retirer lors des journées d'inscriptions

1 - Complexe Jean-Vilar à Vert-Saint-Denis dans le bureau des entraîneurs les :

- 27 Aout de 9h30 à 12h

- 7 Septembre de 18h à 20h30

- 17 Septembre de 10h à 12h

2 - Lors du forum des associations au gymnase COLETTE BESSON le 03/09/2016

Les dossiers dûment complétés seront à déposer au plus tard le : - samedi 24 septembre au complexe Jean Vilar à Vert-Saint-Denis de 10h à 12h

### **Pièces à fournir :**

• **le dossier d'inscription dûment rempli comprenant le certificat médical à faire remplir par le médecin sur la fiche d'inscription (attention si certificat médical volant ne pas oublier de demander au médecin d'inscrire pour la saison 2016/2017)**

- bulletin n°2 de l'assurance ALLIANZ (FFG) dûment signé (que nous vous donnerons lors de l'inscription)

- 2 photos d'identité récentes

- 1 enveloppe timbrée (par famille) au nom et adresse de l'adhérent (+ de 16 ans)

au nom et adresse des parents (- de 16 ans)

- 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 la licence à l'ordre de l'A.G.C.V. (débité en septembre)

- règlement de l'adhésion à l'ordre de l'A.G.C.V. (remise de 20 € par adhérent à partir du 2ème adhérents de la même famille)

**LA FICHE D'ACCES AU COURS » SERA TAMPONNEE DES RECEPTION DU DOSSIER COMPLET ET TRANSMISE A L'ENTRAINEUR ATTENTION : SANS CETTE FICHE, L'ENTRAINEUR SE VERRA DANS L'OBLIGATION DE REFUSER L'ADHERENT.**

### **Contact :**

Pour toutes nouvelles inscriptions :

☎ 06.95.31.05.10 (n° portable A.G.C.V.)

[www.agcv.fr](http://www.agcv.fr)

# Gymnastique Masculine aux Agrès

Cesson/Combs-la-Ville/Vert-Saint-Denis



L'entente a pour but d'enseigner la Gymnastique Artistique Masculine aux agrès à partir de 5 ans et en Baby Gym à partir de 3 ans. Sénart Gym participe aux compétitions officielles de la F.F.G.

Le club propose une scolarité au collège des « Cités Unies » de Combs-la-ville avec des aménagements d'horaire pour pratiquer la gymnastique d'une manière approfondie.

En 2016, 1 équipe a terminé 4ème aux championnats de France DF2, et trois gymnastes se sont qualifiés pour les championnats de France en individuels.

## ● Composition du bureau

- Président : COUILLAUD Stéphane
- Trésorière : DE MEDEIROS Laurence
- Secrétaire : XICLUNA Françoise

## ● A noter

Les dossiers d'inscription sont disponibles :

- A l'accueil du S.I.S., au 5 rue Aimé Césaire à Vert-Saint-Denis
- Samedi 3 septembre de 10h à 17 h 30 au Forum des Associations
- Mercredi 7 septembre de 18h à 20 h 30 au Gymnase du complexe Jean Vilar
- En téléchargement sur le site internet du club [www.senartgymccv.fr](http://www.senartgymccv.fr).

## ● Lieu des entraînements selon les heures

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

## ● Tarifs

- Baby Gym, 1 entraînement par semaine : 170.50 € licence incluse.
  - Poussin 5 ans, 1 entraînement par semaine : 204 € (1) licence incluse
  - Loisir - Compétitions, 1 entraînement par semaine : 252 € (1) licence incluse
  - Loisir - Compétition, 2 entraînements par semaine : 306 € (1) licence incluse
  - Compétitions, 3 entraînements par semaine : 384 € (1) licence incluse
  - Perfectionnement, plus de 3 entraînements par semaine : 426 € (1) licence incluse
- (1) : + 15 € pour un habitant hors ville de Sénart

## ● Modalités d'inscription

- Un dossier d'inscription dûment rempli par le responsable légal
- 1 certificat médical attestant n'avoir décelé aucune contre-indication à la pratique de la gymnastique aux agrès
- 1 photo d'identité récente
- 1 ou 2 enveloppes timbrées à l'adresse de l'adhérent selon les cas
- le règlement de la cotisation en un ou plusieurs chèques, à l'ordre de « Sénart Gym C.C.V » (possibilité de paiement en 6 fois maximum de septembre à février). Une réduction de 15 € est accordée sur la deuxième cotisation et les cotisations suivantes d'une même famille. Nous acceptons également les coupons sport.
- Le volet N°2 de l'assurance complémentaire proposée par la FFG dûment rempli et signé qui vous sera remis en septembre.

Aucun entraînement n'est accepté sans un dossier complet. Séance d'essai possible si certificat médical fourni.

## Contact :

Entraîneur Géraud Donval

✉ [gd77gym@hotmail.com](mailto:gd77gym@hotmail.com)

# Gymnastique Volontaire

Cesson/Vert-Saint-Denis

## Contact :

Présidente & contact :

Nicole Bertacchini

☎ 01 60 63 00 75 / 06 79 43 37 64

✉ nbertacchini@sfr.fr

Trésorière & contact : Yvonne Lafitte

☎ 01 64 41 71 85 / 06 26 03 44 77

✉ yvonnelifitte@hotmail.fr



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

## UNE PRATIQUE DIFFERENTE

C'est avant tout une séance collective hommes et femmes (à partir de 16 ans) composée : d'échauffements, de cardio (LIA, STEP, CHOREGRAPHIE), d'exercices de souplesse, de musculation, de coordination, d'ABDOS (méthode PILATES) 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

## ● A noter

- LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE propose des activités de loisirs sportifs tout au long de l'année, organisées soit par la Section soit par le Comité Départemental ou Régional : Randonnée pédestre, ski de fond, balnéo, etc...

## ● Infos pratiques

### Jours et heures des séances

- **Lundi** : 9h - 11h30 marche : RDV Place Sodbury à Cesson La Forêt
- **Mardi** : 9h30 à 10h30 : salle de danse gymnase Colette Besson à Cesson la Forêt (Lia, step, chorégraphie, gym tendance, circuit cardio, training, abdos., étirements). 10 h 30 à 11 h 30 : Entretien corporel, abdos, étirements 10h à 11h15 : salle d'activité Maison des sports V/SDenis (Gym douce, renforcement musculaire, étirements) 20h30 - 22h : gymnase Colette Besson à Cesson la Forêt (renforcement musculaire, abdos fessiers, circuit training)
- **Mercredi** : 18 h - 19 h 15 : salle de danse du gymnase Alain Bombard V/SD (Gym tendance, chorégraphie, step, abdos, étirements)
- **Judi** : 10h 30 11 h 45 salle de danse gymnase Colette Besson à Cesson la Forêt (gym, renforcement musculaire ++, abdos, fessiers taille, bras, étirements) 20 h 30 - 22 h : gymnase Alain Bombard à V/SD (Entretien corporel, step, lia, abdos, étirements)
- **Vendredi** : 8 h 45 - 10 h 00 / 10 h 05 - 11 h 20 (gym, abdos méthode Pilates, cardio, stretching) 11 h 25 - 12 h 40 : Salle d'activité Maison des sports V/SDenis GYM' EQUILIBRE GYM'MEMOIRE cours spécifique

Reprise des cours le lundi 12 septembre 2016

Portes ouvertes aux cours du 12 au 16 septembre 2016

Présence au forum des associations le samedi 3 septembre 2016

## ● Tarifs

- 122 € l'année par personne sans limite de cours.
  - 112 € à partir de la 2<sup>ème</sup> personne de la même famille
  - 122 € l'année par personne uniquement gym' équilibre gym' mémoire
  - 218 € couplé avec un ou plusieurs cours.
- Possibilité de régler en 3 fois et acceptation des coupons sport (date limite fin décembre 2016)

## ● Modalités d'inscription

- Sur place aux heures des cours avec : un certificat médical (obligatoire) deux enveloppes timbrées à vos nom et adresse si vous n'avez pas d'adresse mail.

# Hand-Ball

Cesson/Vert-Saint-Denis Handball



Pratique du handball en compétition

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 : Frédéric FRÉVENT
- Trésorier : Mme GALLOT Cécile
- Secrétaire : Mme PERNON Anne-Sophie
- Correspondant : M. FREVENT Maximilien

## 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.

## Tarifs 2015-2016

- Babyhand-Moins de 7 ans - Moins de 9 ans - Moins de 11 ans : 105 €
- Moins de 13 ans : 120 €
- Moins de 15 ans : 135 €
- Moins de 17 ans - Moins de 19 ans : 145 €
- Séniors : 160 €

## Modalités d'inscription

- Au forum des associations,
- Au gymnase aux heures d'entraînements.

### Pièces à fournir :

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

## Contacts

M. FREVENT Frédéric ☎ 06.64.00.41.23

M. FREVENT Maximilien ☎ 06 07 28 84 35

Mme PERNON Anne-Sophie ☎ 06 50 61 29 12



# Judo

Judo-Club Cesson/Vert-Saint-Denis



**Baby judo :** enfants nés en 2012, **Judo à partir de 6 ans, self défense :** avoir 13 ans ou être ceinture verte de Judo, **Taïso :** tous niveaux à partir de 13 ans

**30 ceintures noires au club cette saison**

*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.*

*Le taïso est un sport accessible à tous et non réservé aux seuls pratiquants des arts martiaux. Renforcement musculaire, étirement et relaxation, le taïso est une excellente manière d'éliminer tout signe de stress dans une ambiance chaleureuse*

## ● A noter

Reprise des cours (si licencié sur liste FFJDA) :

- Judo : cours cadets-juniors-séniors : jeudi 1er septembre
- Judo enfants : à partir du mardi 6 septembre aux heures de cours habituels
- Self défense : lundi 5 septembre
- Taïso : lundi 5 septembre
- Baby judo : mercredi 7 septembre
- Inscriptions : le jour du Forum et aux heures de cours

## ● Composition du bureau

- Président : E. BERTHIER
- Trésorier : J-L. DUMONT
- Secrétaire : V. DE JESUS

## Contact :

Adresse postale du club :

Maison des sports 5 Rue Aimé Césaire  
77240 VERT-SAINT-DENIS

✉ judocesson77@gmail.com

Ou E. CHAUVIN Professeur ☎ 06 87 13 65 71

<http://jc-cessonvertstdenis.clubeo.com/>

## ● Infos pratiques

**Baby judo :** enfants nés en 2012

Mercredi 17h00-17h 45 ou 17h 45-18h 30

Ou Samedi 12h45-13h30

### Judo

**Débutants (blanche) 2010-2011**

Mercredi 15h 30-16h 30

Samedi 13h 30-14h 30

**Poussinets confirmés (blanc-jaune) 2009-2010**

Mercredi 14h 30-15h 30

Samedi 14h 30-15h 30

**Poussins 1 2008**

Mercredi 13h 30-14h 30

Samedi 15h 30-16h 30

**Poussins 2 2007**

Jeudi 17h 45-18h 45

Samedi 16h 30-17h 30

**Benjamins 2005-2006 et Minimes 2003-2004**

Mardi 17h 45-19h 15

Samedi 17h 30-19h 00

**Cadets- Juniors-Séniors 2002 et avant**

Mardi 19h 15-20h 45

Jeudi 18h 45-20h 15

Samedi 19h 00-21h 15

### Taïso

Lundi 18h 30-20h 00

### Self défense

Lundi 20h 00-22h 30

Jeudi 20h 15-22h 30

Si entraînement compétition ou cardio

Judo Dimanche 9h 30-12h 00

## Lieux des entraînements :

- Nouveau DOJO du gymnase Sonia Delaunay à Vert Saint Denis

## ● Tarifs

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

- Baby judo : 123 €
- Débutants à Poussins 2 : 173 €
- Benjamins et Minimes : 193 €
- Cadets à Séniors et Ju-Jitsu : 213 €
- Self défense : 160 €
- Taïso : 141 €

## ● Modalités d'inscription

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

# 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).

## Palmarès

- Compétitions : 102 titres de champion de France
- Haut niveau : titres Europe Monde 4ème aux JO
- 2015 : championnat de France, 2 médailles d'or,
- 1 médaille d'argent, 7 médailles de bronze.
- champion de Seine et Marne par équipes

## Composition du bureau

- Président : J.MEURGUE
- Vice Président : JC FEDER
- Trésorier : C MEURGUE
- Secrétaire : C.DE SAINT CHARTRIER

## Entraîneurs

- 1 brevet d'État 2<sup>ème</sup> degré
- 1 brevet d'État 1<sup>er</sup> degré
- 5 entraîneurs fédéraux

## Contact :

Jacques MEURGUE

☎ 01 64 41 74 77 - ☎ 06 12 73 03 88

✉ j.meurgue@orange.fr

## A noter

- La 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 :

Salle Jacques Lanzmann :

- Mardi et Vendredi de 18 h à 20 h30
  - Mercredi de 18 h à 20 h (école de lutte)
- Gymnase Alain BOMBARD :
- Mercredi de 18 h à 19H15 (école de lutte)

## Tarifs

- Licence + assurance +cotisation : 115 €
- Jeune né en 2005 et après : 80 €
- Famille : 2<sup>ème</sup> membre : 90€
- Chômeur : prix de la licence : 50€

## Modalité d'inscription

- Aux heures d'entraînement à partir du 6 septembre 2016



# Marche

## Club-Rando "Les Esclots"



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

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.
- Randonnée 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 FAUCONNOT
- Trésorière : Geneviève PHELEP
- Secrétaire : Christine MONIOT

### Infos pratiques

#### Jours et heures des séances

Départ : 9h Retour : entre 11h et 11h30

- **Lundi** : parking de Casino à Cesson
- **Mardi** : parking place des Aulnes (place du marché) à Vert-St-Denis
- **Jeudi** : parking place des Aulnes (place du marché) à Vert-St-Denis
- Le dimanche : Départ : 8h30 parking de la mairie de Vert-St-Denis (près de l'école Pasteur).

#### Lieux des randonnées :

**Dimanche** : dans la Seine et Marne et départements limitrophes

**Lundi et jeudi** : environs de Cesson et Vert-Saint-Denis

### Tarifs

- 36 € 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<sup>er</sup> septembre au 31 août de l'année suivante.
- L'assurance est valable du 1<sup>er</sup> septembre au 31 décembre de l'année suivante.

### Contact :

- P. FAUCONNOT ☎ 06 25 41 53 09

☎ 01 60 63 87 45

- G. PHELEP : ☎ 06 81 47 66 25

- C. MONIOT : ☎ 01 60 63 80 45

Site internet : [lesesclots.fr](http://lesesclots.fr)

✉ [lesesclots@outlook.fr](mailto:lesesclots@outlook.fr) ou

[mc.fauconnot@infonie.fr](mailto:mc.fauconnot@infonie.fr)

[www.lesesclots.fr/](http://www.lesesclots.fr/)

# Natation, Aquagym & Aquabike

C.O.C.V. Club des Otaries de Cesson/Vert-Saint-Denis



## Contact :

Sur le site internet ([www.cocv-natation.e-monsite.com](http://www.cocv-natation.e-monsite.com)) ou par téléphone (selon la section) mardi et jeudi de 19h00 à 20h30.

- 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.

Permanence informations : samedi 3 septembre 2016 de 10h00 à 17h00 au Forum des Associations

## ● Composition du bureau

- Présidente : Marianne MICHAUT
- Trésorier : Arnaud FONTAINE

## ● Responsables des sections :

- Enfants : Hélène THIEBAULT

Contact : 07.81.88.53.27

- Adultes, ados, compétition

Prépa bac, Aquabike :

Alain COINTE

Contact : 06.52.49.13.63

- Aquagym :

Yolande GUEGOU

Contact : 07.81.16.86.74

## ● Infos pratiques

### Jours et heures des séances

1- Natation Enfants **Débutants** : Lundi 17h00/17h50 ou mercredi 14h10/15h00 ou vendredi 17h00/17h50 ou samedi 13h30/14h10 ou 14h10/15h00 (selon niveau)

- 2- **Ecole de Natation** : lundi ou mardi ou jeudi 17h00/18h00
- 3- Groupe **Avenir**s (destiné aux enfants désirant s'orienter vers la compétition, à partir de 7 ans et niveau minimum requis) : mardi et jeudi 18h00/19h30.
- 4- Groupe **Compétition** : mardi et jeudi 18h00/19h30
- 5- Groupe **Préparation BAC et BNSSA** : mercredi 13h00/14h15
- 6- Natation **Adultes** : lundi 20h00/21h00 ou jeudi 19h30/20h45 (possibilité de s'inscrire à deux séances)
- 7- **Aquagym** : lundi 21h00/22h00 ou mardi 12h30/13h30 ou 19h45/20h45 ou jeudi 12h30/13h30 ou 20h45/21h45 ou vendredi 12h30/13h30 ou samedi 12h00/13h00
- 8- **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 2016

(se rapprocher du club pour l'actualisation des tarifs)

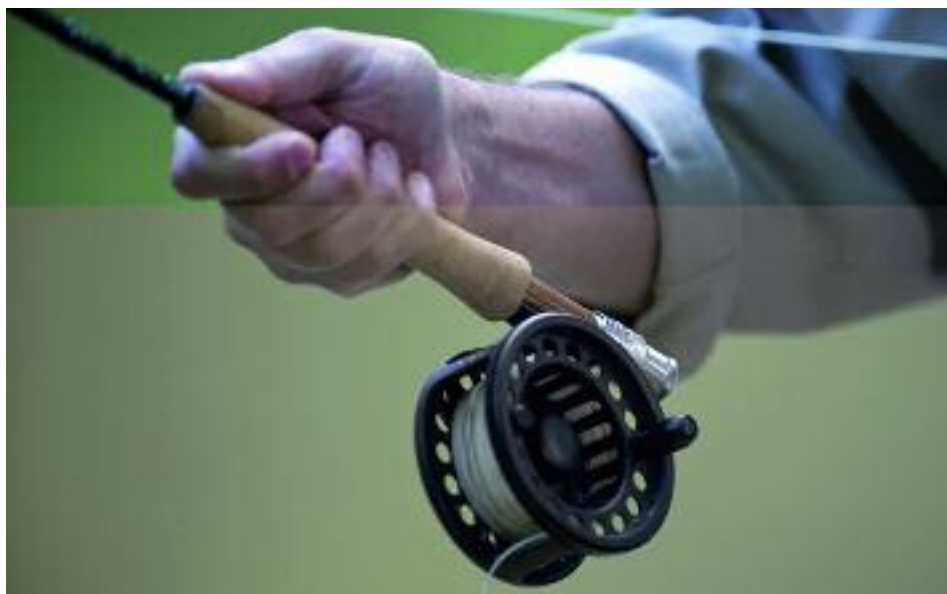
- Natation Enfants/ Ados : 117 €
- Prépa Bac : 125 €
- Groupe Avenir : 185 € (inclus licence UFOLEP)
- Groupe Compétition : 185 € (inclus licence UFOLEP)
- Natation Adultes : 1 séance : 132 €
- Aquagym : 131 €
- Aquabike : 240 € (265 € extérieurs communes)

## ● Modalités d'inscription

- Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire. Dossiers à retirer sur le site du club début août ou en Mairie de Cesson ou de Vert-Saint-Denis dès parution du guide des sports.
- Dossiers à renvoyer avant le 29/08/2016 à C.O.C.V. 5, rue Aimé Césaire 77240 VERT SAINT DENIS

# Pêche

Amicale des Pêcheurs de Vert-Saint-Denis/Cesson



L'Amicale a été créée dans un but non lucratif. Nous organisons, chaque année, plusieurs manifestations de pêche au coup pour enfants et adultes, ainsi que des lâchers de truites.

L'argent des cartes de pêche est remis en banque pour l'alevinage, organisation des concours enfants et adultes, achat de lots distribués aux concours, achats en restauration et buvette.

## Composition du bureau

- Président : Laurent MILOT
- Trésorier : Christine VALENTIN
- Secrétaire : Michel BAROY

## Infos pratiques

### Jours et heures des séances

Consulter nos affiches qui sont mises en place dans des endroits stratégiques, dans les communes de Vert Saint Denis et Cesson.

## Tarifs

Carte de pêche enfants : 5 €

Carte de pêche adultes : 20 €

## Modalités d'inscription

- Inscription auprès des gardes de pêche ou membres du bureau au bord des étangs.
- Inscription possible par téléphone.

## Contact :

Laurent MILOT ☎ 06 41 42 30 37

Michel BARROY ☎ 06 64 28 22 13

## Guide des Sports

Syndicat Intercommunal des Sports  
Cesson / Vert-Saint-Denis



# Pétanque

Pétanque club Cesson/Vert-Saint-Denis



## Pétanque club Cesson

-Vert Saint Denis de 7 à 97 ans.

### ● A noter

En partenariat avec le SIS, le club organise le **dimanche 18 septembre 2016** un concours ouvert à tous.

Lieux : terrain de pétanque du complexe sportif Jean VILAR sur Vert Saint Denis

- Inscriptions à partir de 13h30 / 6<sup>€</sup> par équipes engagées

**(Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans)**

### ● Composition du bureau

- Président : Didier CHESNEAU
- Trésorier : André SAURIOT

### Lieu des entraînements :

Tous les lundis : de 14h à 19h, au Terrain stabilisé au complexe Jean Vilar à Vert Saint Denis.

Concours à la mée réservée aux licenciés du club

Tous les mercredis après-midi

### ● Tarifs

Licence 35 € par an

### Contact :

Didier CHESNEAU

☎ 01 60 63 10 85

# Plongée

« 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 souscrit un contrat d'objectif de 3 ans avec le S.I.S 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

## Infos pratiques

**Entraînements :** piscine intercommunale  
**Rolande et Georges Hagondokoff**  
**Place Sodbury - Cesson la forêt**

## Jours et heures des 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

- 210 euros pour l'ensemble des activités
- 180 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)
- 100 euros pour les séances du vendredi (concerne les anciens du club ou les conjoints ou parents d'adhérents)

## Modalités d'inscription

- Au forum des associations en septembre ou chaque mercredi à 19h45 à partir du 21 septembre 2016

### Pièces à fournir :

- Certificat médical sans contre indication à la plongée,
- Un bulletin d'inscription
- Un chèque correspondant à la cotisation (possibilité de payer en trois fois)

Indiquer l'adresse mail de manière à recevoir les informations du club

## Contact :

Noël ROBINO ☎ 01 64 09 61 32

Danielle VENUAT ☎ 01 64 41 01 02

# Qi Gong

Méditation, Relaxation, Automassages



Le qi gong est une gymnastique « énergétique » chinoise, de santé et de longévité. Il fait partie de la médecine traditionnelle chinoise depuis 3000 ans comme l'acupuncture, la pharmacopée et les massages.

Sa pratique se fonde sur 3 principes :

- Le mouvement naturel, lent et détendu.
- La respiration lente, diaphragmatique et synchronisée avec le geste.
- La pensée qui dirige le QI (le souffle) à l'intérieur du corps.

La combinaison d'étirements et exercices lents, d'assouplissements et de respiration diaphragmatique profonde pompe puissamment le sang et la lymphe à travers le corps, facilitant ainsi le drainage rapide des toxines et l'élimination des déchets vers les organes d'élimination.

La respiration profonde pratiquée en harmonie avec le mouvement lent du corps génère rapidement la relaxation physique et mentale requise pour faire entrer le système nerveux autonome en mode parasympathique. Sa pratique amène entre autre, la conservation ou la récupération d'une certaine souplesse, de la mémoire, d'un meilleur sommeil, d'une plus grande confiance dans son équilibre. Les mouvements lents non violents, contrôlés et associés à des exercices de respiration et de concentration de l'esprit permettent de relâcher les tensions. Il allie la relaxation mentale, l'assouplissement corporel et le plaisir de se mouvoir harmonieusement dans l'espace.

Sa pratique est accessible aux adultes et aux séniors.

## ● A noter

Animatrice : Véronique SFORZA (20 ans de pratique)  
Formation ARTEC et IEQG.

Association agréée Jeunesse et sports

REPRISE DES COURS :

Mercredi 7 septembre 2016 à 19 h Salle Gérard Philippe

Jeudi 8 septembre 2016 à 9 h Salle Gérard Philippe

## ● Composition du bureau

- Présidente : Mme V. SFORZA
- Trésorier : Mme P. BERTHELIN
- Secrétaire : Mme C. MADERY

## ● Infos pratiques

**Jours et heures des séances**

- Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15 cours tous niveaux
- Jeudi de 9 h 15 à 10 h 15 cours tous niveaux
- Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30 cours tous niveaux

## ● Tarifs

- Individuel 1 cours par semaine 276 €
- Couple 1 cours par semaine 490 €
- Adhésion au club + assurance RC et dommages corporels

## ● Modalités d'inscription

- Au forum des associations en septembre ou chaque mercredi à 19h45 à partir du 21 septembre 2016

**Pièces à fournir :**

- 1 CERTIFICAT MEDICAL
- 1 ou 3 CHEQUES POUR LE REGLEMENT (à l'ordre de TAICHIDO77)
- Séance d'inscription : Forum des associations le 3 septembre 2016 de 10 h à 17h stand TAICHIDO 77 LA VOIE DU BIEN ETRE  
Ou aux heures de cours  
UNE SEANCE D'ESSAI GRATUITE

## Contact :

V. SFORZA ☎ 01 64 41 03 59

✉ veronique@taichido77.fr  
www.taichido77.com

# Roller

## Motivaction Roller



Motivactionroller est une association de roller affiliée à la Fédération Française de Roller Skating.

Nous proposons des cours réguliers et des stages pendant les vacances scolaires pour enfants et adultes.

Les séances sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés.

Nous souhaitons promouvoir, développer, favoriser et soutenir les actions sportives et artistiques dans le domaine du roller.

Moyens d'action :

- La mise en place de séances pédagogiques ludiques et appropriées.
- Des séances dispensées par des éducateurs sportifs diplômés.
- L'organisation d'événements ponctuels (Stages, Randonnées, Journées découverte, Formations, etc...)

### Contact :

M. FAGE Sébastien :

☎ 06.49.81.48.80

✉ [motivactionroller@gmail.com](mailto:motivactionroller@gmail.com)

Courrier : Motivactionroller

511 rue Cassini - 77380 Combs la Ville.

### Composition du bureau

- Président : Sébastien FAGE
- Trésorier : Hakim REGRADJ

### Infos pratiques

**Jours et heures des séances**

**Cours (6-13 ans) :**

le Samedi de 12h00 à 13h30

**Cours (Ados/Adultes) :**

le Samedi de 13h30 à 15h30 (selon plannings)

ou de 17h00 à 18h30 à Quincy sous Sénart

Lieux : Gymnase Colette Besson à Cesson

Gymnase La Fontaine Cornaille à Quincy

**Équipement obligatoire :**

Une paire de roller.

Un casque de protection.

Des protections poignets /coudes /genoux.

### Tarifs

La cotisation : 155 €

### Modalités d'inscription

- 1 fiche de renseignement.
- 2 enveloppes timbrées.
- 1 photo d'identité récente.
- 1 certificat médical avec la mention « apte à la pratique du roller pour la saison 2016/2017 »
- la cotisation

# 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 :

- 2011 -- Lutins (5 ans révolu)
- 2009-2010 - Mini poussins (moins de 8 ans)
- 2007-2008 - Poussins (moins de 10 ans)
- 2005-2006 - Benjamins (moins de 12 ans)
- 2003-2004 - Minimes (moins de 14 ans)

### Pôle compétition :

- 2001-2002 - Cadets (moins de 17 ans)
- 1999-2000 - Juniors (moins de 19 ans) et Séniors.

### Ce que propose le club S. Rugby Sénart :

Le club compte plus de 270 licenciés jeunes et adultes participants à des compétitions Régionales et Nationales. Une équipe, de plus de 80 bénévoles, les encadre et gère l'association.

**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 communs.

Fidéliser les joueurs par un projet de jeu cohérent, identifiable et pérenne Organisation du Tournoi Annuel du Club « Christian Vuillet », la 16<sup>e</sup> édition qui aura lieu en juin 2017 devrait encore réunir près de 1000 joueurs. Le club propose aussi un Stage Sportif annuel pour l'ensemble des joueurs.

**Nos juniors ont participé au 32<sup>e</sup> de Finale du championnat de France 2015.**

### Composition du bureau

- Président : Grégory Deslée - Manager E.D.R. : Nathalie Serrier
- Trésorier : Ana Bernardo Carmo - Secrétaire Générale : Sandra Deslée
- Secrétaire en charge des relations Adhérents et FFR : Sarah Hammoun
- Sponsors et partenariats : Thierry Darzen

### Infos pratiques

#### Jours et heures des séances

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

Du lundi au vendredi en fin d'après-midi (les horaires seront précisés en septembre). Le Samedi après-midi : 14h-16h30 et Matchs le week-end.

#### Lieux des entraînements

Stade d'honneur Jean BOUIN à Savigny Le Temple (Face au 111 Avenue Jean-Moulin) à 10mn de Cesson/Vert St Denis  
Entraînements et organisation de rencontres à Cesson  
Entraînements et organisation de matchs au Stade ROUGE de Nandy

### Tarifs

Coût de la licence (prix 2014-2015) : 180 € pour l'école de rugby et 215 € pour les cadets et les juniors. Ces tarifs comprennent : La licence + équipement du joueur (maillot personnalisé, short, chaussettes) Tarifs dégressifs de 10% à partir du 2<sup>e</sup> 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, téléchargeable directement sur le site Internet
- Certificat médical d'aptitude à la pratique du rugby.
- Photocopie de la carte nationale d'identité et de l'attestation d'assurance maladie + 3 photos d'identité

### Contact :

[www.rugby-senart.fr](http://www.rugby-senart.fr)

✉ [srsenart@hotmail.fr](mailto:srsenart@hotmail.fr)

✉ [contact@rugby-senart.fr](mailto:contact@rugby-senart.fr)

Jean-Michel Sinayen ☎ 06 58 17 08 31

Sandra Deslée ☎ 06 61 81 07 87

Contact séniors : Thierry Darzen ☎ 06 19 13 58 12

Nathalie Serrier : ☎ 06 09 69 91 08



# Sports Seniors

Retraite Sportive de Balory



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 : Evelyne LAPOIX
- Trésorier : Guy CHARLIER
- Secrétaire : Michèle VANICAT

## ● 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 activités dansées 1 séance le lundi tir à l'arc 2 séances le lundi et le jeudi, tennis de table 2 séances le lundi et le vendredi aquagym le jeudi, natation le vendredi, randonnées ou balades le mercredi matin. Toutes les informations sur ces activités sont disponibles sur notre site

[www.rsbbalory.pagesperso-orange.fr](http://www.rsbbalory.pagesperso-orange.fr)

Vous pouvez nous rencontrer sur notre stand lors du forum et nous consulter via notre mail ou par téléphone.

## ● Tarifs

• 40 € (Adhérents justifiant de leur inscription à l'Université Inter-Ages de Melun : 38 €) comprenant assurance et cotisations fédérales.

## ● Modalités d'inscription

**formulaire d'inscription sur demande et/ou au forum des associations**

L'adhésion àu RSB permet de pratiquer tous les sports proposés par le club et également toutes les activités organisées par les autres club du département (marche nordique, cyclotourisme, QI-gong, Tai chi chuan...) Voir les conditions sur le site du CODERS : [www.coders77.com](http://www.coders77.com)

## Contact :

Michèle VANICAT ☎ 06 78 78 08 59

Evelyne LAPOIX ☎ 01 60 63 36 65

✉ [rsb.elb@gmail.com](mailto:rsb.elb@gmail.com)

[www.rsbbalory.pagesperso-orange.fr](http://www.rsbbalory.pagesperso-orange.fr)

# Taekwondo Hapkido Sénart

Cesson/Vert-Saint-Denis



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](http://ecoledelavaguebleue.fr)

Rubrique « Clubs »

## ● Composition du bureau

- Président : M. LOBO
- Trésorier : M. COUTARD
- Secrétaire : Mme ASTGEN

## ● Infos pratiques

### Jours et heures des séances

**Vert Saint Denis** : Dojo Sonia Delaunay

5 Rue Aimé Césaire

- Ados 8/13 ans : mercredi de 19h à 20h15,
  - 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 13 Septembre 2016.

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

- Enfants 5/8 ans mardi et jeudi 17h45-18h30
  - Ados 9/13 ans mardi et jeudi 18h30 à 19h30
  - Adultes + 14 ans jeudi 19h45 à 21h45
- Hapkido*

- Adultes + 14 ans mardi 19h30-21h30

**Lieuxaint** : Gymnase Dacoury, Bd Victor Schoelcher

- Enfants 5/8 ans vendredi 17h15-18h
- Ados 9/13 ans 18h-19h
- Adultes + 14 ans vendredi 19h-20h

**Seine Port** : 36 Route de Melun

- Taekwondo - Enfants 5/13 ans samedi 14h-15h
- Hapkido - Adultes + 14 ans samedi 15h-16h

## ● Tarifs

- Adhésion : 5/13 ans = 174 € / +14 ans = 221 €
- 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
- commande de la tenue (Dobok) au club

## Contact :

Charles LOBO ☎ 06.68.63.68.61

✉ [senarttkd@gmail.com](mailto:senarttkd@gmail.com)

# Tai Chi Chuan

TAICHIDO 77

## L'essentiel sur le Tai Chi Chuan

Le Tai-chi-chuan est une discipline pratiquée depuis des siècles en Chine. C'est l'art martial « interne » le plus populaire au Monde. Associant mouvements lents et respiration, cette discipline est accessible à tout âge. Il n'y a aucune contre-indication à sa pratique ; bien au contraire ! Il a l'avantage d'être accessible au plus grand nombre.

Cette « gymnastique » énergétique douce est, selon les médecins chinois, gage de santé et de longévité. Elle conjugue la relaxation en mouvement, la respiration, la concentration dans la détente et la maîtrise de soi. Idéal pour retrouver calme, sérénité, équilibre et confiance en soi.

Le Tai-chi-chuan est d'ailleurs une méthode éprouvée pour aider à gérer le stress. On dit également qu'il aurait des vertus sur le système immunitaire...

## Une méditation en mouvement

L'enracinement, l'intériorisation et le lâcher-prise installent un équilibre intérieur durable qui aide à harmoniser le corps et l'esprit. Il contribue à améliorer la gestion de vos émotions et il favorise l'amélioration de la mémoire et de la qualité du sommeil. La respiration est également au centre des exercices. Celle-ci doit être lente et profonde. Les séances durent une heure. Certaines variantes vont utiliser des instruments (éventail, épée, sabre...).

## Composition du bureau

- Présidente : V. SFORZA
- Trésorier : P. BERTHELIN
- Secrétaire : C. MADERY

## A noter

- M. Philippe SFORZA (45 ans de pratique martiale, 6ème Dan de Karaté)
- Assistantes : Véronique SFORZA et Marie Claude GASTELLIER

## REPRISE DES COURS :

**Lundi 5 septembre 2016 à 19 h Gymnase Alain BOMBARD**

## Reprise des cours :

- Lundi 5 septembre 2016 à 19 h  
Gymnase Alain BOMBARD
- Mercredi 7 septembre 2016 à 20 h 15

## Infos pratiques

### Jours et heures des séances

**TAI CHI CHUAN : TAI CHI CHUAN :**

Durée Du Cours : 1 h 15

Lundi : 19 h à 20 h 15 Cours débutants Alain Bombard

Lundi : 20 h 15 à 21 h 30 Cours Avances Alain Bombard

Mercredi : 20 h 15 à 21 h 30 Cours confirmés Alain Bombard

## Tarifs

Adhésion au club + assurance RC et Dommages corporels

Individuel 1 cours par semaine 276 €

Couple 1 cours par semaine 490 €

## Modalités d'inscription

- 1 certificat médical
- Chèque pour le règlement (possibilité de paiement en 3 fois) à l'ordre de TAICHIDO77 stand TAICHIDO77-LAVOIE DU BIEN ETRE

Ou aux heures de cours

Contact : Ph. SFORZA : 06 81 64 55 94

Email : philippe@taichido77.fr

Site : www.taichido77.com

UNE SEANCE D'ESSAI GRATUITE

## Contact :

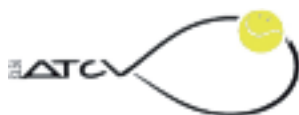
Ph. SFORZA ☎ 06 81 64 55 94

✉ philippe@taichido77.fr

www.taichido77.com

# Tennis

Tennis de Cesson/Vert-Saint-Denis



410 licenciés  
200 enfants en école de tennis  
7 terrains extérieurs dont 3 éclairés  
1 terrain couvert (3 fin 2016)

## Moniteurs brevetés d'État :

Eric BARNIER  
Urdo DEDOURS  
Fabrice FERRER (AMT)

## ● 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

## ● Composition du bureau

- Président : Olivier PILETTE
- Responsable Ecole de Tennis : Franck L'HOSPITALIER

## ● Infos pratiques

### Jours et heures des séances

- 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.

### Lieux des entraînements

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

## ● Tarifs

### Ecole de Tennis enfants

Mini-tennis (5-6 ans) 200 €

Ecole de tennis 265 €

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 140 € - 17-18 ans\* 95 €

- de 17 ans\* 80 € - Etudiants 110 €

\* âge en 2016

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 225 €

Compétition 1h30 par semaine 270 €

Equipes compétition 1h15 par semaine 235 €

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

## ● Modalités d'inscription

Samedi 3 septembre au Forum des associations de 10h à 18h.

Au club-house pendant les horaires d'ouverture, consultables sur le site web.

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

### Renseignements au club House pour :

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

Cordage de raquette et vente de balles.

## Contact : Club-House

4, avenue Zibeline à Cesson la Forêt

☎ 01 60 63 71 22

Formulaire sur [www.atcv.fr](http://www.atcv.fr)

# 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 reflexes, la perception de l'espace visuel et la coordination motrice.

Pratiqué en compétition ou en loisir, c'est un excellent entraînement cardio-vasculaire, il améliore l'endurance, tonifie l'ensemble du corps et permet une bonne dépense énergétique.

C'est ce qui fait du tennis de table, sport olympique depuis 1988, un des sports individuels les plus pratiqués au monde !

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.

Les entraînements sont dirigés par Hubert LAUMONIER (entraîneur diplômé d'Etat BEES1) et Rémi ROMERO (champion d'Île de France Vétéran 2015)

#### Lieu des entraînements et compétitions :

Maison des Sports, 5 rue Aimé Césaire - VERT ST DENIS (Parking du lycée Sonia Delaunay)

#### Contact :

✉ [escvtt@free.fr](mailto:escvtt@free.fr)

Gilles POMMIER ☎ 06 61 94 85 33

Franck LECOINTRE ☎ 06 62 48 45 16

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

#### ● Composition du bureau

- Président : Gilles POMMIER
- Trésorier : Rémi ROMERO
- Secrétaire : Franck LECOINTRE

#### ● Infos pratiques

##### Jours et heures des séances Adultes

- Mardi : de 20h15 à 22h30 (entraînement dirigé compétition)
- Jeudi : de 20h45 à 22h30 (entraînement libre loisir et compétition)
- Samedi : de 15h30 à 17h00 (entraînement libre loisir et compétition)

##### Jeunes

- Mercredi : de 13h30 à 16h30 (en 2 groupes, entraînement dirigé)
- Samedi : de 14h00 à 15h30 (1 seul groupe, entraînement dirigé)

##### Compétitions :

Jeunes : le samedi de 13h30 à 17h

Adultes : le vendredi de 20h00 à 0h00

#### ● Tarifs

##### Compétitions :

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

##### Licence Compétition :

- Vétérans Hommes (nés en 1976 et avant) : 190 €
- Séniors Hommes (nés entre 1977 et 1998) : 175 €
- Juniors Garçons (nés en 1999, 2000, 2001) : 165 €
- Garçons nés en 2002 et après : 155 €
- Féminines (toutes catégories) : 120 €

**Licence Loisir** (Hommes et Femmes) : 110 €

#### ● Modalités d'inscription

- Au Forum des associations (3 septembre 2016) ou lors des entraînements
- Certificat médical obligatoire (avec la mention "non contre-indication à la pratique du tennis de table en compétition")



# Tir à l'Arc

Compagnie d'Arc Cesson/Vert-Saint-Denis



Club labellisé « argent » 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 11 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

### Jours et heures des séances

- **Initiation des adultes** : Le jeudi au gymnase Colette Besson à Cesson la Forêt de 20h30 à 22h30 (début le 22 septembre 2016)

**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 21 septembre 2016) et de 2H pour le perfectionnement (début le 21 septembre 2016)

**Perfectionnement des adultes** : Le mardi soir de 20h30 à 22h30 au gymnase Colette Besson à Cesson la Forêt (début le 13 septembre 2016) et jeudi soir de 20h30 à 22h30

**Entraînement pour tous** : Le jeudi soir de 20h30 à 22h30 et le samedi de 9h à 12h au gymnase Colette Besson à Cesson la Forêt (début le 15 septembre 2016), quelques dimanches matins (10h à 12h) et toute l'année sur le terrain extérieur.

## Tarifs

- Jeunes de 11 à 18 ans : 85€ (licence fédérale et club) + 120 € pour encadrement des moins de 16 ans avec instructeur Breveté FFTA (pendant 30 semaines) + achat « petit matériel (environ 30 €)»
  - + 18 ans : 130 € (licence fédérale et club) + 150 € pour l'initiation avec instructeur Breveté FFTA (pendant 30 semaines)
  - Perfectionnement des + de 15 ans : 150 à 200 € avec instructeur Breveté d'Etat (pendant 30 semaines)
  - Tarif extérieur Vert-St-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 €).

Possibilité de location d'arc pendant 2 ans pour les adultes confirmés : 100 € par an

## Modalités d'inscription

- Certificat médical obligatoire (avec la mention « y compris en compétition »)
- Fiche d'inscription disponible le jour du forum des associations à notre stand, le 3 septembre 2016 au gymnase Colette Besson, ou téléchargeable sur notre site internet.

## 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

# Sénart Triathlon



L'objet de notre association est de promouvoir sur le territoire sénartais le triathlon (natation, vélo ou VTT et course à pied) ainsi que toutes les disciplines enchaînées affiliées auprès de la Fédération Française de Triathlon : duathlon (course à pied, vélo, course à pied), aquathlon (natation et course à pied) et Bike and Run (un VTT et un coureur à pied).

Notre activité est ouverte à tous dès 6 ans (débrouillé en milieu aquatique et à vélo) jusqu'aux Vétérans de tous niveaux.

## Composition du bureau

- Président : Christophe HANROT
- Trésorier : Christiane BEAUCHET
- Secrétaire : Mélanie MESTDAGH

### Contact :

Christophe HANROT (Adultes)

☎ 06 84 62 55 12

Sébastien MICHEL (Jeunes)

☎ 06 74 13 14 66

✉ [senart.triathlon@orange.fr](mailto:senart.triathlon@orange.fr)

## Infos pratiques

### Jours et heures des séances

#### Adultes :

- Natation à la piscine de Savigny (lundi, mardi, jeudi, samedi)
- Course à pied le lundi et mercredi au stade d'honneur Jean Bouin de Savigny, vendredi à Combs-la-Ville et enchaînements le week-end.

#### Jeunes :

- Natation avec le club de natation de Savigny le Temple
- Course à pied et VTT le mercredi de 18h à 19h à Savigny le Temple
- + Entraînements week-ends.

## Tarifs

- 220 euros pour la licence adulte,
  - 140 euros pour les jeunes de 2009 à 1997 (avec Tee-shirt)
- Tarif famille à partir de 2 (-30 €)

## Modalités d'inscription

- Site internet du club : [www.senart-triathlon.com](http://www.senart-triathlon.com) rubrique licence ou forum associatif de rentrée

# Volley-Ball COV

Club Omnisport de Vert-Saint-Denis / Cesson



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

## Palmarès

- Championnat et Coupe Départemental UFOLEP  
5 équipes engagées :

Équipe 1 : Finaliste play-off excellence

Finaliste Coupe Départementale « principale »

Équipe 3 : 1er en Promo Excellence

→ Promue en Excellence

Finaliste Coupe Départementale « Super Consolante »

Critérium Interdépartemental 4x4 :

→ Senart : 1/2 Finaliste en Open 140

## Contact :

Pannier Samuel ☎ 06 84 10 57 19

Murat Steave ☎ 06 50 64 12 69

✉ cov.volley@gmail.com

## Composition du bureau

- Président : Samuel PANNIER
- Vice Président : Steave MURAT

## Infos pratiques

### Jours et heures des séances

- Lundi de 20h30 à 22h30
- Mardi de 19h à 22h30
- Vendredi de 20h30 à 22h30

*Match : le soir en semaine*

Créneau jeune (à partir de 8 ans)

→ Le Mardi de 19h00 à 20h30

*(encadré par un entraîneur diplômé)*

### Lieux des entraînements

Au Complexe Sportif Jean Vilar  
Gymnase Alain Bombard

## Tarifs

Comprenant cotisation, licence et assurance

- Adulte Cesson / VSD : 72 €
- Adulte Autres Communes : 87 €
- Jeunes moins de 16 ans : 62 €

## Modalités d'inscription

- Au Forum des Associations, le 3 septembre 2016  
au Gymnase Colette Besson à Cesson
- Aux heures d'entraînements  
Date de reprise le Lundi 5 Septembre à 20h30



L'esprit  
**Bois Sénart**  
bois-senart.com

**Auchan**

**Auchan Drive.fr**

**boulangier**  
épicerie & boulangerie

**Alinéa**  
meuble & déco

**botanic**

**ZODIO**



**picard**

**KIABI**

**LA HALLE !**







# DECATHLON

## Bois Sénart

Venez découvrir votre magasin décathlon Bois Sénart,  
7000 m<sup>2</sup> de sports,  
soit le plus grand de Seine et Marne et d'Essonne.  
Une équipe de sportifs passionnés vous étonneront  
avec une montagne de produits innovants !

**A Bientôt**



*Votre est magasin est ouvert  
du lundi au samedi de 9h30 à 20h00  
et le dimanche de 9h30 à 19h30*

**Pour nous contacter :**  
01 64 41 72 21  
212 rue de l'Industrie, 77240 CESSON  
[www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)



**CLIQUEZ  
& RETIREZ**

**PLUS DE CHOIX**  
COMMANDEZ EN LIGNE,  
RETIREZ EN MAGASIN



①

**SIMPLE**



②

**RAPIDE**



③

**GRATUIT**



DECOUVREZ DES  
METIERS PASSIONNANTS



**CARTE CADEAU**

**OFFREZ DU SPORT AVEC LA  
CARTE CADEAU DECATHLON**