2018-2019

Guide de l'ASCPA OMNISPORTS

Omnisports regroupant des activités culturelles et sportives

05 56 36 05 62
ascpa33@wanadoo.fr
www.ascpa.asso.fr
Facebook : ascpaomnisports

LES VALEURS FÉDÉRATRICES DE L'ASCPA OMNISPORTS

➤ **A**ccessibilité ➤ **S**anté ➤ **C**onvivialité ➤ **P**ersévérance ➤ **A**ccès pour tous ➤ Éducation ➤ Respect ➤ Loyauté ➤ Vivre ensemble

- L'ASCPA Omnisports est facteur d'intégration et de cohésion sociale.
- L'ASCPA Omnisports est un moyen fort pour faire se rencontrer les gens.
- Notre force, c'est la diversité, la mise en commun des énergies et des moyens.
- Des membres qui pratiquent leur activité dans des conditions idéales.
- Un club avec des pratiques de santé, de loisirs ou de compétition.
- Un club familial, convivial, ouvert sur son quartier et la ville.

LES DIRIGEANTS DE L'ASCPA OMNISPORTS

MEMBRES DU BUREAU

Président
Yves PERIAT (Judo)
Port. : 06 62 89 22 41

Délégué aux Relations Extérieures
Jacky ROUSSEAU (Rando)
Port. : 06 88 78 35 34

Délégué aux Associations Sportives
Michel GAUSSEM (Rugby)
Port. : 06 86 43 59 43

Déléguée aux Associations Culturelles
Catherine ANDRE-FREZOULS (Couture)
Port. : 06 23 77 01 50

Secrétaire Générale
Brigitte BOISNARD (Tennis)
Port. : 06 69 53 38 72

Secrétaire Général Adjoint
Benoit RIZZO (Karaté)
Port. : 06 18 18 62 48

Trésorière
Christine TRINET (Natation)
Port. : 06 18 12 79 35

Trésorière Adjointe
Hélène BARTHES (Rando)
Port. : 06 61 93 17 87

MEMBRES DU COMITÉ DIRECTEUR

Jean-Philippe AUGER (Les Griffons)
06 71 96 34 92

Christiane COINDET (Halt/Musc/Force Athl.)
06 13 36 52 54

Claude CLARAC (Aïkido)
05.56.34.03.04

Fanny MALCURT (Judo)
06 08 87 19 71

Aude CUART (GYMNASTIQUE GR)
06 31 26 63 57

Bernard FAURY (Paléontologie)
05 56 75 23 32

Stéphane LARNAUDIE (Les Griffons)
06 65 09 74 96

Fabienne MARTIN (Danse)
06 10 44 64 02

SOMMAIRE

LE MOT DU MAIRE	p.4
LE MOT DU PRÉSIDENT	p.5
TEMPS FORTS DE L'ASCPA	p.6
L'OMNISPORTS ET SES ASSOCIATIONS	p.7
JOURNÉE SPORT SANTÉ EN FAMILLE	p.8
CŒUR ET ACTIVITES PHYSIQUES - BOUGE TON CORPS	p.9
ECOLE DES SPORTS	p.10/11
ANIMATIONS GRATUITES	p.12/13
TEMPS FORTS ASSOCIATIONS CULTURELLES	p.14
ASSOCIATIONS CULTURELLES	p.14 à 18
TEMPS FORTS ASSOCIATIONS SPORTIVES	p.19
ASSOCIATIONS SPORTIVES	p.20 à 31
PLAN / COORDONNÉES	p.32

Déclarée à la préfecture de Gironde sous le N°W332001974 en date du 05/05/1966. Publiée au JO le 14 05 1966.
Agréée Jeunesse et Sports sous le N° 33S72 en date du 12/09/1974
SIRET 781 963 806 00018 - Code APE 9312Z
Affiliée à la FF Clubs Omnisports sous le N° 33079
Affiliée à l'UFOLEP sous le N° 033318420 – Labellisée UFOLEP
Adhérent à COSMOS sous le N°81915

LE MOT DU MAIRE DE PESSAC

Madame, Monsieur,

L'ASCPA OMNISPORT est un acteur majeur de la vie associative de la Ville de Pessac.

Présentes dans les domaines sportifs et les activités culturelles l'ASCPA et ses associations participent au développement de la vie collective grâce à une équipe de qualité composée de bénévoles, de dirigeants, d'entraineurs, ou encore d'animateurs.

Elle permet à chaque pessacais, jeune ou moins jeune, de se découvrir, ou redécouvrir, une passion pour l'une des nombreuses activités proposées.

Cette année encore, la ville de Pessac est fière de renouveler son partenariat avec l'ASCPA dans l'intérêt de ses habitants, sportifs, amateurs d'activités culturelles vairées, scolaires (ateliers périscolaires ou de vacances) et familles (sport santé notamment). L'ASCPA est aussi investie dans plusieurs quartiers au profit des jeunes Pessacais en complément des centres sociaux.

J'adresse tous mes remerciements à l'ASCPA qui participe à la concrétisation des ambitions de la municipalité, à savoir faire de Pessac une ville sportive, soucieuse de la santé de ses habitants et ouverte sur tous les quartiers, et vous souhaite de trouver dans les pages de ce guide 2018-2019 l'activité qui saura vous séduire.

Peut-être y trouverez-vous aussi des acteurs engagés qui vous donneront l'envie de suivre leurs pas et de vous investir dans une ou plusieurs associations qui font la richesse de Pessac et la qualité de vie de ses habitants.

Franck Raynal

Maire de Pessac

Vice-Président de Bordeaux Métropole

VILLE DE Pessac

LE MOT DU PRÉSIDENT

Forte des 3100 adhérents de ses Associations Membres, Sportives et Culturelles, l'ASCPA OMNISPORTS conforte sa position essentielle dans le quartier Alouette/Haut-Livrac et reste au service des Pessacais grâce à des activités, actions et manifestations, tant sportives que culturelles, de loisirs ou de compétition tout au long de l'année .

La grande variété des activités proposées, favorise une mixité de la population, tant générationnelle que sociale. Nos Associations proposent une diversité de pratique dans lesquelles chacun pourra y retrouver ses envies et motivations qu'elles soient sportives ou culturelles. La diversité des horaires et la disponibilité des responsables et entraineurs permettent de répondre aux besoins et nécessités de tous.

Notre quotidien se jalonne des valeurs associatives : convivialité, accès pour tous, persévérance, éducation, respect de soi et des autres.... transmises lors de chaque pratique.

Pour la saison 2018/2019, L'Omnisports, avec ses bénévoles associatifs toujours impliqués et motivés, s'investissent dans la mise en place d'animations (Sport santé, Ecole des Sports, Tickets Sports), grâce à la collaboration de toutes nos Associations, Sportives et Culturelles, ainsi que nos partenaires institutionnels et la municipalité.

Venez participer à ces actions, seul, en famille, avec vos amis, vos voisins... et vous retrouvez dans un climat de convivialité sur votre quartier

Vous trouverez dans ce Guide de l'ASCPA OMNISPORTS 2018/2019 toutes les informations et renseignements relatifs à chaque pratique. N'hésitez pas à les contacter directement ou vous rendre sur place pour rencontrer les dirigeants et entraineurs qui vous aideront et vous guideront dans vos choix.

Les Elus de l'ASCPA Omnisports ainsi que la Secrétaire Coordonnatrice sont à votre disposition et écoute pour vous recevoir et échanger, en complément des informations que vous aurez eues sur ce guide.

Bonne rentrée à vous toutes et tous, culturels ou sportifs

Yves PERIAT
Le Président de l'ASCPA Omnisports

LES TEMPS FORTS DE L'ASCPA OMNISPORTS « SAISON 2018/2019 »

08/09/2018	**Fête des associations** (Aristide Briand)
15/09/2018	**Journée "Sport Santé en Famille"** (Site du Haut-Livrac) Avec les clubs de l'ASCPA l'Omnisports et ses partenaires de 14h à 18h suivi à 18h30 de la remise des prix et d'un apéritif dînatoire.
17/09/2018	**Début de l'école des sports** (Cap de Bos)
19/09/2018	**Début de l'école des sports** (Haut-Livrac)
du 22/10 au 26/10/2018 du 29/10 au 31/10/2018	**Animations gratuites pour les jeunes** (Site du Haut-Livrac) **de 6 à 16 ans** (vacances Toussaint)
14/12/2018	**Assemblée Générale Financière** (Siège ASCPA)
du 18/02 au 22/02/2019 du 25/02 au 28/02/2019 et 01/03/2019	**Animations gratuites pour les jeunes** (Site du Haut-Livrac) **de 6 à 16 ans** (vacances d'hiver)
Mars 2019	**Printemps du sport**
du 15/04 au 19/04/2019 du 23/04 au 26/04/2019	**Animations gratuites pour les jeunes** (Site du Haut-Livrac) **de 6 à 16 ans** (vacances de printemps)
17/05/2019	**Assemblée Générale** (Siège ASCPA)
24/06/2019	**Fin "Bouge ton corps"**
24/06/2019	**Fête de l'école des Sports** (Cap de Bos)
26/06/2019	**Fin de l'école des Sports** (Haut-Livrac)
14/09/2019	**Journée "Sport Santé en Famille"** (Site du Haut-Livrac) Portes ouvertes des clubs.

L'ASCPA OMNISPORT C'EST ....

29 ASSOCIATIONS
22 SPORTIVES
et
7 CULTURELLES

DES CLUBS AFFILIÉS À LEUR FÉDÉRATION SPORTIVE DE RATTACHEMENT

- des Sports Collectifs : Futsal, Polo-vélo, Rugby, Volley-ball
- des Sports de Combat : Aïkido, Boxe, Judo, Karaté, Kendo
- des Sports de Raquettes : Badminton, Tennis
- des Sports de Bien-être : Cyclotourisme, Gymnastique volontaire,
- Randonnée pédestres, Ski
- des Sports d'Expression : Danse, Gymnastique GAF et GR
- des Sport Aquatique : Natation

Mais aussi : Aéromodélisme, Haltérophilie, Motos d'escortes, Quilles

DES ACTIVITES SPORTIVES ENCADREES PAR :

- 20 Educateurs Diplômés d'Etat
- 49 Educateurs détenteurs d'un Brevet Fédéral
- 15 Educateurs titulaires d'un CQP ou d'une Licence STAPS Ou d'un bafa

DES CLUBS ENGAGES A DIFFERENTS NIVEAUX DE COMPETITION :

Du Niveau Départemental jusqu'aux Championnats de France
Et des Ecoles de Sports Labellisées .....

DES ACTIVITÉS CULTURELLES :

- des activités manuelle : Couture, Patchwork, Vannerie
- des jeux de rôles : Les Griffons
- des constructions minutieuse : Maquettes Historiques
- de la culture en pleine nature : Minéralogie, Paléontologie et Nature
- pour les collectionneurs : Philatélie
- du bien-être : Yoga
- de la science : Paléontologie et cours Histoire de l'Art et des Religions

Plus de
3 100 ADHERENTS dont
- 50 % de FEMININE
- 40 % de MOINS DE 18 ans

Plus de 240 BENEVOLES AU SERVICE DU MOUVEMENT ASSOCIATIF Pessacais

UNE PRATIQUE SPORTIVE POUR TOUS
- Loisir
- Compétition
- bien-être
- Santé

Pour les sportifs des lieux de pratiques dans les Equipements sportifs Pessacaises
Pour le culturel au siège de l'Omnisports

#BEACTIVE
Semaine européenne du sport

SENTEZ-VOUS SPORT

C'est bien plus que du sport !
J'AMÈNE MA BONNE HUMEUR !

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS

NE PAS OUBLIER POUR : RANDO CYCLO

RANDO PEDESTRE

PISCINE

SPORT SANTÉ EN FAMILLE

Association Sportive Culturelle A.S.C.P.A. Omnisports PESSAC-ALOUETTE

ANIMATIONS, INITIATIONS,
PARTICIPATION, INFORMATIONS,
DEMONSTRATIONS Sports Olympiques,
ATELIER CUISINE NUTRITION

ACCÈS ET PARTICIPATION LIBRE ET GRATUIT POUR TOUS

SAMEDI 15/09/2018
de 14h à 18h suivi de la remise des prix et apéritif - Site du Haut-Livrac et Piscine Caneton

Renseignements 05 56 36 05 62
ascpa33@wanadoo.fr
ascpa.asso.fr
facebook : ascpaomnisports

RETROUVEZ VOTRE RENDEZ-VOUS PRÈS DE CHEZ VOUS SUR
SENTEZVOUSSPORT.FR

PARTENAIRES SENTEZ-VOUS SPORT

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Gironde LE DÉPARTEMENT gironde.fr

CD 33 GIRONDE FRANCE

BORDEAUX MÉTROPOLE

Pessac

Office Sport

inpes www.inpes.sante.fr

croix-rouge française

ufolep

Cœur & Santé

A.S.A.D. PESSAC

PESSAC FIAC

Syndicat du Quartier

CEPR

NATHALIE DECKERT
Diététicienne Nutritionniste
www.nathaliedeckert.com
contact@nathaliedeckert.com
Tél. 06 61 87 35 66

BOUGE TON CORPS(*)

Participez à des ateliers de remise en forme d'Avril 2019 à juin 2019 (*)

L'ASCPA Omnisports vous offre l'opportunité de reprendre goût à une activité physique adaptée à vos besoins et vos demandes.

LIEU

ASCPA Omnisports
27 Avenue du président JF Kennedy – 33 600 PESSAC
Bus N°4 et 23 : arrêt Carnot

PARTICIPANTS(ES)

Adultes dès 20 ans

LES DATES et HEURES

Rejoignez-nous dès le lundi 01/04/2019 à 14h.
Puis tous les lundis jusqu'au 24/06/2019 de 14h à 16h (11 séances).

ENCADREMENT

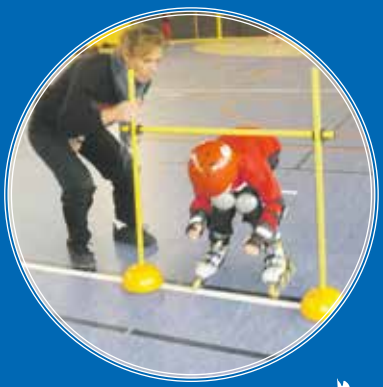
Educateurs professionnels et diplômés pour vous guider, échanger, partager.

COÛT

De 30,00 euros, session de 11 séances de 2h chacune

(*) sous réserve

RENSEIGNEMENTS - ASCPA OMNISPORTS 05 56 36 05 62
e-mail : ascpa33@wanadoo.fr /
Site : www.ascpa.asso.fr /
Facebook : ascpaomnisports



PTEZ

Ecole des Sports Déclarée en Accueil de Loisir Périscolaire.

... POUR L'ECOLE DES SPORTS DE l'ASCPA

ÉDUCATEURS DIPLÔMÉS
COÛTS DÉGRESSIFS EN FONCTION DES REVENUS

• VOTRE ENFANT EST ÂGÉ DE 4 À 5 ANS : EVEIL SPORTIF

ENFANTS CONCERNÉS
Les enfants nés en 2014 et 2013

LIEU DE PRATIQUE
Site du Haut-Livrac Avenue St Exupéry – 33600 PESSAC

CALENDRIER (hors vacances scolaires)
Les Mercredis matin de 10H à 11H pour les 4 ans et de 11H à 12H pour les 5 ans
Début : Mercredi 19/09/2018

• VOTRE ENFANT EST ÂGÉ DE 6 À 10 ANS : ECOLE MULTISPORTS

ENFANTS CONCERNÉS
Les enfants nés en 2008/ 2009 / 2010 / 2011 et 2012

LIEU DE PRATIQUE
Site de Cap de Bos (André Nègre) Avenue des provinces – 33600 PESSAC

CALENDRIER
(hors vacances scolaires)
Tous les Lundis de 17h à 19h
(hors vacances scolaires)
Début : lundi 17/09/2018

LIEU DE PRATIQUE
Site du Haut-Livrac Avenue St Exupéry – 33600 PESSAC

CALENDRIER
(hors vacances scolaires)
Tous les Mercredis de 10h à 12h
(hors vacances scolaires)
Début : Mercredi 19/09/2018

ORGANISATION

Les grandes familles sportives sont abordées à travers 4 à 6 cycles de 4 à 5 séances par cycle.

➤ L'école des Sports de L'ASCPA est une action mise en place en collaboration avec la Mairie de Pessac, Le Département de la Gironde et la CAF pour l'Ecole Multisports

➤ L'école multisports de l'ASCPA est Agréée par le Ministère des Sports

➤ L'école des sports de l'ASCPA(*)

12 places en Multisports le lundi soir
24 places en Multisports le mercredi matin
8 places en Eveil Sportif pour les 4 ans et 8 places en Eveil Sportif pour les 5 ans

PRATIQUES

Développer les capacités motrices des jeunes en vue de leur proposer de découvrir différentes familles d'activités afin d'avoir les moyens supplémentaires pour avoir un choix plus larges avant de s'inscrire dans une activité sportive au sein d'un club local.

OBJECTIFS

➤ Se retrouver dans une dynamique sportive

➤ Véhiculer les notions de mixité et de respect

➤ Découvrir ou conforter sa réelle envie de pratiquer une activité sportive au sein d'un club lorsqu'il(elle) sera plus grand(e)

(*) sous réserve des dispositions réglementaires.

DURANT LES PETITES VACANCES SCOLAIRES
(sauf Noël)

Café des parents tous les vendredis de 13H45 à 14H15

Table Ronde le Vendredi 26/04/2019 de 14H00/15H00
Gymnase du Haut-Livrac
Thème « Règles du Sport, Règles de la Vie »
Public : Parents des enfants inscrits aux animations

ANIMATIONS GRATUITES

pour les jeunes de 6 à 16 ans

LIEU

L'ASCPA Omnisports organise sur le site du Haut-Livrac, Avenue Saint Exupéry à Pessac, les TICKETS SPORTS.

PARTICIPANTS

Enfants âgés de 6 à 16 ans.

LES DATES

Durant les petites vacances scolaires (sauf Noël).
Tous les jours de la semaine de 14h à 17h.

ENCADREMENT

Des animateurs diplômés des clubs de l'ASCPA.

DÉROULEMENT

Des activités de découverte sportive, jeux de raquettes et d'opposition, gymnastique, rollers, futsal, réparties en deux séances d'1h30 chacune sont proposées. Piscine Caneton (uniquement de 14h à 15h15).

LES TICKETS

Chaque enfant doit remplir un carton de participation en précisant, son nom, son prénom, son âge et son quartier, les coordonnées tél et mail du responsable légal et les pratiques choisies pour la journée. Chaque enfant et représentant légal s'engagent à signer et respecter la Charte des TS de l'ASCPA Omnisports Ces bulletins sont conservés par les responsables du site.

COÛT

Les TICKETS SPORTS* sont une animation **d'ACCÈS LIBRE ET GRATUIT.**

À travers son implication dans l'animation, l'encadrement et les pratiques sportives proposées à l'occasion des TICKETS SPORTS*, l'ASCPA Omnisports :

- Renforce l'égalité d'accès pour tous aux pratiques de loisirs.
- Accompagne les jeunes dans l'exercice de la citoyenneté et prévient de la délinquance.
- Favorise l'égalité des chances et l'implication dans la vie de la cité des jeunes et développe le lien social entre ces derniers et les familles.
- Assure une mixité et un lien social par la participation des enfants des autres quartiers de Pessac à ces activités.

*Ce ne sont pas des activités de Centres de Loisirs ni une garderie d'enfants.
*Les risques relatifs à cette activité sont couverts par la Municipalité de 14h à 17h, uniquement à l'intérieur du site.
*Hors du site et en dehors de ces horaires, les enfants sont sous la responsabilité des parents.
* Charte des Tickets sports à signer (représentant légal et enfant) – Assurance RC à Fournir.

LES TEMPS FORTS DES ASSOCIATIONS CULTURELLES

ASCPA COUTURE

Décembre 2018 :
Repas de Noël

Juin 2019 :
Journée de fin d'année

ASCPA LES GRIFFONS

Février 2019 : Salon Aquitain des Jeux de Simulations
➤ Salle Bellegrave

Grandeur Nature annuelle
Divers tournois de Wargame
Convention de JDR des autres clubs.

ASCPA MAQUETTES HISTORIQUES

21 et 22/09/2019 ou 28 et 29/09/2018
4ème Expo Maquettes (Démonstration, atelier Initiation Jeunes)
Samedi de 10h à 18h30
Dimanche de 10h à 18h
➤ Salle Bellegrave (Sous réserve)

ASCPA MINERALOGIE

➤ Sorties annuelles

ASCPA PHILATELIE

17 et 18/11/2018
15ème SALON PHILATELIQUE multi collection et 5ème SALON INTERNATIONAL
Samedi de 10h à 18h
Dimanche de 9h à 18h
➤ Salle Bellegrave

ASCPA COUTURE PATCHWORK ET ACTIVITES MANUELLES

Déclarée à la Préfecture de Gironde
N° W339003408

INSCRIPTIONS, RENOUVELLEMENTS

06/09/2018 à 14h et toute l'année.

COUTURE PATCHWORK VANNERIE

Vous souhaitez coudre, tricoter, faire du patchwork, de la broderie, du point compté, venez nous rejoindre pour créer dans la bonne humeur et améliorer votre savoir faire. Deux couturières expérimentées nous soutiennent dans nos projets.

CONTACTS

Catherine ANDRE-FREZOULS (Présidente)
Tél. : 06 23 77 01 50
E-mail : ascpacouturepatchwork@gmail.com
ascpacouture

ÂGE : Tout public.

LIEU D'ACTIVITÉ

ASCPA – centre d'Activité Haut-Livrac
27 av. JF Kennedy 33 600 - PESSAC

JOUR ET HORAIRES DE PRATIQUE

➤ **JEUDI** de 14h à 17h

TARIFS

➤ Se renseigner auprès du club.

15/09/2018 Sport Santé en Famille (Site Haut-Livrac)

ASCPA LES GRIFFONS

Déclarée à la Préfecture de Gironde
N° W332010399

INSCRIPTIONS, RENOUVELLEMENTS

Tout au long de l'année.

LES GRIFFONS

Les jeux de rôle/wargame/GN stimulent l'imagination et la créativité, encouragent la lecture, accroissent le contact humain, la sociabilisation et l'esprit d'équipe.

CONTACTS

SITE : www.lesgriffons.org
FORUM : lesgriffons.forum2jeux.com

Jean-Philippe AUGER (Président)
Tél. : 06 71 96 34 92
➤ **JEUX DE RÔLES**
E-mail : jdr@lesgriffons.org
➤ **GRANDEUR NATURE**
E-mail : gn@lesgriffons.org
➤ **WARGAMES**
E-mail. wargame@lesgriffons.org

E-MAIL : bureau@lesgriffons.org

ascpagriffons

PRATIQUES

JEUX DE RÔLES / GRANDEUR NATURE / WARGAMES

ÂGES

- Jeux de rôle sur table : à partir de 16 ans.
- Wargame : à partir de 14 ans.
- Jeux de rôle grandeur nature : à partir de 18 ans.

LIEU D'ACTIVITÉ

ASCPA – centre d'Activité Haut-Livrac
27 av. JF Kennedy 33 600 - PESSAC

JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUES

➤ **Jeux de Rôles :** Samedi 14h/20h
➤ **Grandeur Nature :** Se renseigner auprès de la section.
➤ **Wargames :** Dimanche (1er, 3ème et 5ème dimanche du mois) de 9h/18h.

TARIF : 15€ à l'année pour l'ensemble des sections.

Février 2019 : Salon Aquitain des jeux de simulation (Bellegrave)
Tournois de wargame et GN pendant l'année

ASCPA MAQUETTES HISTORIQUES

Déclarée à la Préfecture de Gironde
N° W332016305

INSCRIPTIONS

A compter du 01/09/2018 lors des réunions mensuelles.

REPRISE D'ACTIVITÉ

Samedi 22/09/2018

LES MAQUETTES HISTORIQUES

La section est membre de la Fédération Française de Maquettisme Statique - I.P.M.S France, branche française de l'International Plastic Model Society.

Objectifs : Partager l'examen des maquettes mises sur le marché et acquises par les membres, lire les revues et livres récemment publiés et achetés par les membres. Découvrir les maquettes en cours de réalisation ou achevées. Échanger les bonnes adresses pour les achats, les conseils et trucs de construction ou de peinture de maquettes. Effectuer des commandes groupées pour obtenir de meilleurs prix. Tout cela en lien avec l'histoire.

CONTACTS

Bruno VERSCHAEVE (Président)
Tél. : 06 50 47 65 42
E-mail : bruno.verschaeve@wanadoo.fr
Vincent GOTTE (Secrétaire)
Tél. : 06 81 92 83 02 – mail : vgotte@gmail.com

SITE : www.ascpa.asso.fr

PRATIQUE : Chez soi.

ÂGE : Tout public.

LIEU D'ACTIVITÉ

ASCPA – centre d'Activité Haut-Livrac
27 av. JF Kennedy – 33600 PESSAC

JOUR ET HORAIRES DES RÉUNIONS

➤ **3ÈME SAMEDI DU MOIS** - de 14h/18h

TARIFS

➤ Se renseigner auprès du club

21 et 22/09/2019 OU 28 et 29/09/2019 - 4ème Expo Maquettes (Démonstration, atelier Initiation Jeunes)
Samedi de 10h à 18h30 - Dimanche de 10h à 18h
➤ Salle A DEFINIR

Participation aux expositions locales et régionales, nationales et internationales de maquettes .

ASCPA MINERALOGIE

Déclarée à la Préfecture de Gironde
N° 32P1032500

INSCRIPTIONS, RENOUVELLEMENTS

Septembre 2018 et toute l'année.

LA MINERALOGIE

Si l'on s'intéresse aux plantes ou aux animaux les roches et les minéraux qui modèlent les paysages constituent « une trame très souvent transparente à nos yeux ou à notre conscience. « Les roches sont en général constituées par de la matière minérale définie par leur nature chimique et leur forme cristallographique. Leur étude constitue la minéralogie.

Certains seront attirés par le côté esthétique d'autre part leur mode de formation et pour les connaître rien de mieux que se rendre sur le terrain de les identifier isolément ou dans leur environnement et de prélever des échantillons.

CONTACTS

Dominique PESME (Président)
Tél. : 05 56 01 07 02 / 06 71 10 18 57
Email : d.pesme@laposte.net

Marie-Andrée MEYER
Tél. : 05 57 87 33 24 / 07 70 02 40 91
Email : meyerbedu@free.fr

SITE : www.ascpa.asso.fr

LIEU D'ACTIVITÉ

ASCPA – centre d'Activité Haut-Livrac
27 av. JF Kennedy – 33600 PESSAC

JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE

➤ **VENDREDI** (3ème du mois) 18h à 19h30
➤ **SAMEDI** (1er du mois) 15h à 17h

TARIFS

➤ Se renseigner auprès du club.

ASCPA PALEONTOLOGIE ET NATURE

Déclarée à la Préfecture de Gironde
N° W332010199

LA PALEONTOLOGIE

INSCRIPTIONS

Dès juin 2018

REPRISE D'ACTIVITÉ

Jeudi 13/09/2018 à 18h

DÉCOUVRIR LE PASSÉ LOINTAIN DU VIVANT

Plusieurs sites vous attendent en Gironde ou dans d'autres départements pour chercher, découvrir et étudier les coquillages, oursins fossiles si 20 millions d'années d'ancienneté vous suffisent. Pour les ammonites très anciennes de 140 millions d'années ... ce sera la Charente.

CONTACT

Bernard FAURY (Président)
Tél. : 05 56 75 23 32

ÂGE : Dès 18 ans.

Ou mineur accompagné d'un adulte lors des sorties sur le terrain.

LIEU D'ACTIVITÉ

ASCPA – centre d'Activité Haut-Livrac
27 av. JF Kennedy - 33600 PESSAC

JOUR ET HORAIRES DES RÉUNIONS

➤ **JEUDI** (2ème du mois) de18h à 20h.

HISTOIRE DE L'ART ET DES RELIGIONS

Cours présentés par M. OBERSON

INSCRIPTIONS

Début juin / fin 20/09/2018
En téléchargement sur ascpa.asso.fr

REPRISE D'ACTIVITÉ

25 et 26/09/2018 aux horaires des cours.

➤ HISTOIRE DE L'ART

« La Renaissance en Europe au XVIème siècle » (1).
« Une histoire mondiale des tissus, tapis et tapisseries de l'Antiquité à nos jours » (2).

➤ HISTOIRE DES RELIGIONS

« A propos de quelques formes hétérodoxes de la religion »(3).

CONTACTS

Bernard FAURY (Président)
Tél. : 05 56 75 23 32

SITE : www.ascpa.asso.fr

LIEU D'ACTIVITÉ

ASCPA – centre d'Activité Haut-Livrac
27 av. JF Kennedy - 33600 PESSAC

JOURS ET HORAIRES DES COURS

HISTOIRE DE L'ART
➤ **MARDI** de 14h /15h30 **(1)**
➤ **MERCREDI** de 13h45 /15h15 **(2)**

HISTOIRE DES RELIGIONS
➤ **MERCREDI** 15h30/17h **(3)**

TARIF

➤ 115€ pour l'année (25 cours).

ASCPA PHILATELIE

Déclarée à la Préfecture de Gironde
N° W332004998
Affiliée Fédération Française des Associations Philatéliques (FFAP)
sous le label 752-XIV
Affiliée au Groupement Philatélique d'Aquitaine (GPA)

INSCRIPTIONS, RENOUVELLEMENTS

08/09/2018 14h30 Siège ASCPA puis toute l'année.

DATE DE REPRISE D'ACTIVITÉ

08/09/2018 à 14h30 Siège ASCPA

PHILATELIE

Le Club Philatélique met à la disposition de ses adhérents : Un service des nouveautés (France, Andorre, Monaco, Terres Australes, Saint Pierre et Miquelon, Polynésie Française, Portugal....)
- Un service de circulations (environ 1200 carnets proposant timbres neufs et oblitérés de tous les pays)
- un service de prêt d'ouvrages philatéliques à bibliothèque (Catalogues, livres spécialisés et revues)
A l'occasion de nos réunions les membres de notre club se tiendront à votre disposition pour vous aider et vous conseiller dans l'organisation de vos collections.

CONTACTS

Joël ROCHE (Président)
Port. : 06 21 09 30 85
E-mail : rochejoel50@gmail.com
Jean-Marie CASTAGNET (Vice-Président)
Port. 06 66 10 78 37
E-mail : castagnet.jeanmarie@free.fr

SITE : www.ascpa.asso.fr

ÂGE : Tout public.

LIEU D'ACTIVITÉ

ASCPA – centre d'Activité Haut-Livrac
27 av. JF Kennedy – 33600 PESSAC

JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE

➤ **JEUDI** (3ème du mois) de 9h30 à 12h(*).
➤ **SAMEDI** (2ème du mois) de 14h30 à 17h. Adhérents
➤ **SAMEDI** (4ème du mois) de 9h30 à 12h(*). (*) adhérents et non adhérents.

TARIFS

➤ Se renseigner auprès du club.

08/09/2018 : Fête des associations (Place de la République)
17 et 18/11/2018
15ème SALON PHILATELIQUE Multi collection et 5ème SALON INTERNATIONAL
Samedi de 10h à 18h
Dimanche de 9h à 18h
➤ Salle Bellegrave

ASCPA YOGA

Déclarée Préfecture de Gironde
N° W33S2002755

INSCRIPTIONS

Renouvellement : 03/09/2018.
Nouveaux : Se renseigner par Mail si places disponibles

REPRISE D'ACTIVITÉ

03/09/2018

LE YOGA

Combattre son stress, son anxiété, réduire ses douleurs musculaires et articulaires, développer son bien-être et être détendu tels sont la plupart des bénéfices que vous découvrirez en pratiquant le Yoga.

CONTACTS

Didier LAMBERT (Président)
E-mail : ascpa.yoga@orange.fr

SITE

www.ascpa.asso.fr

LIEU D'ACTIVITÉ

(1) Centre d'activité ASCPA Omnisports
27 avenue JF Kennedy - Pessac
(2) Stade André Nègre
Avenue des provinces – Pessac

JOURS ET HORAIRES DE PRATIQUE

- LUNDI 18h30 / 19h30 (1)
- MARDI 10h30 / 11h30 (1) et 18h30 / 19h30 (1)
- MERCREDI 18h30 / 19h30 (1)
- VENDREDI 18h30 / 20h (1)
- JEUDI 12h30 / 13h30 « Pause Yoga » (2)

TARIFS

- 160,00€ (1)
- 130,00€ (2) « pause Yoga »

LE CONCEPT « SPORT-SANTÉ »

« établir les conditions de pratique d'une discipline sportive aptes à maintenir ou améliorer la santé ».

L'ÂGE N'EST PAS UN FREIN AU SPORT
LE SPORT EST UN ÉLÉMENT CAPITAL DE LA SANTÉ

L'intensité de l'activité physique et sportive, qu'elle soit modérée ou soutenue a des avantages pour la santé. Elle varie selon votre âge et vos capacités. Actuellement, de très nombreuses pratiques sportives s'adaptent aux possibilités et conditions physiques de chacun.

Toutefois, avant toute démarche sportive, il est recommandé de suivre quelques conseils de base, notamment :

- connaitre ses limites ;
- choisir une activité adaptée ;
- démarrer progressivement ;
- pratiquer une activité encadrée ;
- mettre en place des règles simples à respecter pendant la pratique.

TOUT ACCOMPLISSEMENT SPORTIF COMMENCE PAR LA DÉCISION D'ESSAYER CE QUE VOUS FAITES AUJOURD'HUI PEUT AMÉLIORER TOUS VOS LENDEMAINS

Intégrez une Association sportive près de chez vous. Vous pratiquerez, dans un cadre convivial et sportif, une activité structurée qui vous procurera bien-être physique et moral.

Vous y trouverez également un lien social qui vous permettra de partager le plaisir de l'effort entre pratiquants loisirs et compétiteurs.

Contactez nos Associations sportives. Vous pourrez discuter avec leurs responsables et sélectionner votre pratique et votre temps d'activité adaptés à vos envies et vos capacités.

TEMPS FORTS DES ASSOCIATIONS SPORTIVES ASCPA

ASCPA BADMINTON
(Salle Roger Vincent)

26 et 27/01/2019(*) : Tournoi des Rois (J/V)
05/2019 (*) : Organisation Championnat d'Aquitaine Jeunes
Du 08 au 10/06/2019 : Tournoi International

ASCPA BOXE
(Hall Haut-Livrac)

« GALA de BOXE »
Professionnel/Amateur (date à déterminer)
3 Interclubs (Gironde/Aquitaine)

ASCPA CYCLOTOURISME

Durant l'année : 4 Sorties buissonnières (09h/17h)
Durant l'année : 3 voyages itinérants de 3 à 4 jours
Début Mai 2019 : Voyage itinérant (12 jours)
Juin : Pique-nique nocturnes (départ 17h)

ASCPA FUTSAL

Mai/Juin 2019 : Tournoi hors département
Mai/Juin 2019 : Tournoi du club (Haut-Livrac)

ASCPA HALTEROPHILIE
(Hall Haut-Livrac)

26/01/2019 : CHALLENGE Avenir Haltéro. Toutes Catégories
ASCPA (Haut-Livrac)
30/03/2019 : CHALLENGE Avenir Haltéro Toutes Catégories

ASCPA KENDO
(Salle F. Mitterrand)

Juin 2019 : Coupe de Pessac

ASCPA NATATION
(Piscine Caneton)

Janvier 2019 : Compétition Masters ADULTES (Chp Gironde)
Juin 2019 : 12h de Natation (dès 07h00)
Durant les petites vacances Scolaires :14h/15h Stage apprentissage (sur inscription – 20 places)

ASCPA POLO VELO
(Stade André Nègre)

Avril/Mai 2019 : Championnat de France (Qualification)

QUILLES DE 7
(Quillier ASCPA)

De Nov. 2018 à Mars 2019 : Championnat d'hiver (en salle à Pessac)
D'Avril à Juillet 2019 : Championnat d'été (en Gironde et Charente-Maritime)

ASCPA RUGBY
(Stade Cap de Bos)

Fév. 2019 : LOTO (Salle Bellegrave)
Mai 2019 : Vide grenier (Stade A. Nègre)
Juin 2019 : Tournoi Nicole d'Oliveira

ASCPA TENNIS
(Terrains Cap de Bos)

09/2018 : Tournoi ADULTES
06/2019 : Tournoi JEUNES

ASCPA VOLLEY
(Gymnase Cap de Bos)

Championnat Départemental UFOLEP 4X4
Championnat Départemental 6X6 FFVB

* Dates à confirmer

ASCPA AÉROMODÉLISME

Affiliée à la FF AEROMODELISME N°3002-0400
Agréée Jeunesse et Sports N° 33S0404

INSCRIPTIONS ET REPRISE D'ACTIVITÉ

À partir du 22/09/2018

L'AÉROMODÉLISME

L'AÉROMODÉLISME vous permettra d'associer vos connaissances théoriques et leur mise en pratique, en développant l'esprit créatif, l'innovation et l'audace.

Au-delà du pilotage, pratiquer l'AÉROMODÉLISME va vous permettre de découvrir plusieurs facettes du travail manuel.

Le travail du bois, des matériaux composites, du plastique, du métal n'ont plus de secrets pour les Aéromodélistes !

CONTACTS

David GIROD (Président)
Tél. : 07 71 72 33 26
E-mail : tribu33@gmail.com

SITE : http://ascpa-aeromodelisme.com/

ÂGE

Dès 12 ans (tests pratiques gratuits sur 5 samedis après-midi).

LIEU D'ACTIVITÉ

ASCPA - 27 avenue JF Kennedy
33600 - PESSAC

JOUR/ HORAIRES

➤ **SAMEDI** 14h/18h
(Hors période de vacances scolaires)

TARIFS

➤ 30,00€ (Cotisation club) à laquelle s'ajoute la licence FFAM dont le prix est fonction de l'âge de l'adhérent

08/09/2018 : Fête des associations (école Aristide Briand)
15/09/2018 : Sport Santé en Famille (Site Haut-Livrac)
Petites vacances scolaires : Ticket Sport
De nombreuses rencontres interclubs sont organisées tout au long de l'année.

ASCPA AÏKIDO

Affiliée à la FAT
Affiliée à l'UFOLEP N° 033318527
Agrément Jeunesse et Sports N° 33S04033

INSCRIPTIONS
Toute l'année durant les heures de cours.

REPRISE D'ACTIVITÉ
05/09/2018

L'AÏKIDO
Art martial japonais de défense, efficace et dynamique, L'AÏKIDO permet de mieux appréhender son quotidien, et de découvrir un art de vivre dans le respect des autres et de soi-même. Art de la non-violence, il vise à trouver l'harmonie en canalisant et contrôlant la violence. Axé sur la maîtrise de l'équilibre et de mouvements circulaires et fluides, l'AÏKIDO développe et entretient la souplesse des articulations le tonus musculaire l'endurance et aiguise la vigilance.

CONTACTS
Claude CLARAC (Président)
Tél. : 05 56 34 03 04
E-mail : clarac.claude@ orange.fr
Valérie CLARAC (Enseignante)
Tél. : 06 42 49 31 22

SITE : http://aikidopessac.free.fr
ASCPA AÏKIDO

ÂGE : Dès 6-7 ans

LIEU D'ACTIVITÉ
Dojo du Haut-Livrac

JOURS / HORAIRES
➤ **MERCREDI** 19h/20h30 (Aïkido)
➤ **SAMEDI** 09h/10h30 (Bokken et Katana)
10h30/11h30 (Aïkido, ← 10 ans)
10h30/12h30 (Aïkido, 10 ans et +)

TARIFS
➤ Se renseigner auprès du club.
2 cours d'essai gratuit.

Stages régionaux et nationaux AÏKIDO
Rencontres interclubs
08/09/2018 : Fête des associations (école Aristide Briand)
16/03/2019 : Printemps du Sport

ASCPA BADMINTON

Affiliée à la FF de Badminton N°3398031
Agréée Jeunesse et Sports N° 33S04042

INSCRIPTIONS
Les 05/09/2018 Renouvellements
Les 12/09/2018 Nouveaux
14h/19h Siège de l'ASCPA Omnisports
Bordereaux inscriptions site club

REPRISE D'ACTIVITÉ
03/09/2018 (Adultes et jeunes compétiteurs)
17/09/2018 (pour tous les autres)

LE BADMINTON
C'est ludique, génial pour se défouler, convivial. Initiation rapide et pratique peu onéreuse en loisir. Passage possible d'une pratique loisir à la compétition. Travail cardio-vasculaire, respiratoire et musculaire.

CONTACTS
Tél. : 06 98 83 77 33
E-mail : contact@pessac-badminton.com

SITE : pessac-badminton.com
ASCPABAD

ÂGE : Dès 6 ans (pour mini-poussin voir avec le club).

TYPES DE PRATIQUES
Compétitives et loisirs.

LIEUX D'ACTIVITÉS
Hall des Sports du Haut-Livrac / Gymnase Collège de l'Alouette / Salle André Nègre Cap de Bos / Salle du COSEC de Saige / Salle Bellegrave Squash&bad (mercredi matin 9h30/11h)

JOURS / HORAIRES / TARIFS
➤ Se renseigner auprès du club
ou consulter le site internet du club.

08/09/2018 : Fête des associations (école Aristide Briand)
15/09/2018 : Sport Santé en famille (Site Haut-Livrac)
26 et 27/01/2019 Tournoi des Rois (J/V)
05/2019 (*) Organisation Championnat d'Aquitaine Jeunes
Du 08 au 10/06/2019 Tournoi International

ASCPA BOXE

Affiliée à la FF BOXE N° 1365
Agréée Jeunesse et Sports N° 33S04039
Labellisé « Gant de Bronze » FFB
Labellisé « Valides – Handicapés »

INSCRIPTIONS
À la salle d'entraînement (aux jours et heures d'entraînements).

REPRISE D'ACTIVITÉ
03/09/2018 à partir de 18h

LA BOXE
Anticiper et esquiver les coups de son adversaire demande beaucoup de concentration et un esprit d'initiative. Cette discipline requiert une totale maîtrise de soi. Le respect de l'autre. La BOXE développe des qualités athlétiques : vitesse, endurance et résistance. On s'assouplit tout en apprenant à coordonner ses mouvements.

CONTACTS
Henry OLIVER (Président)
Tél. : 05 57 26 90 85
Port. : 06 75 58 87 44
E-mail : henry.oliver@numericable.fr

SITE : www.ascpa.asso.fr

ascpaboxe officiel

TYPES DE PRATIQUES
- « Boxe éducative » de 8 à 14 ans (Garçons et filles) ; les coups ne sont pas appuyés il faut essayer de toucher son adversaire sans se faire toucher. La BOXE Educative est un « JEU » d'opposition – Boxe loisir – Boxe amateur – Boxe professionnelle
-La boxe pour toutes et tous sans limite d'âge (Remise en forme – perdre du poids)

ÂGE : Dès 8 ans (garçons et filles)

LIEU D'ACTIVITÉ
Salle de Boxe Hall du Haut-Livrac
Avenue St Exupéry - Pessac

JOURS/ HORAIRES
➤ **LUNDI/MERCREDI/VENDREDI** de 18h à 20h30
➤ **MARDI/JEUDI** de 18h à 20h
(perfectionnement pour les compétitions)

TARIFS
➤ Se renseigner auprès du club.

« GALA de BOXE » Professionnel/Amateur (date à déterminer)
3 Interclubs (Gironde/Aquitaine)
« BOXE ÉDUCATIVE » (Garçons et filles de 8 à 14 ans)
08/09/2018 : Fête des associations (école Aristide Briand)
15/09/2018 : Sport Santé en Famille (Site Haut-Livrac)

ASCPA CYCLOTOURISME

Affiliée FF CYCLOTOURISME N°04008
Agréée Jeunesse et Sports N°33S04029

INSCRIPTIONS ET ACTIVITÉS
Toute l'année.

LE CYCLOTOURISME
Sport de plein air et d'endurance, c'est une discipline très complète.

Le voyage à vélo, outre sa dimension culturelle, procure une sensation d'aventure et de liberté et permet la découverte de l'environnement et du Patrimoine, qui partagées avec un groupe deviennent enrichissantes.

Le CYCLOTOURISME développe l'endurance cardio vasculaire et musculaire.

CONTACTS
Jean GUIONIE (Président)
Tél. 06 70 29 00 70
E-mail : guioniep@gmail.com
Pierreline TALOMEAS (Secrétaire)
Tél. 06 13 77 44 60

SITE : http: //pessac.cyclo.ffct.org
E-mail : pessac-cyclo@ffct.org

ÂGE : Dès 15 ans (Accompagné d'un représentant légal).

LIEU D'ACTIVITÉ
Départ : ASCPA Omnisports.
27 av. du Pdt JF Kennedy PESSAC

JOURS / HORAIRES
➤ **HIVER : Mercredi** - 14h/17h (50 à 60Km env.)
Samedi : 14h/17h
➤ **SAISON : Mercredi** – 14h/18h (80 à 95Km env.)
Samedi : 14h/18h
➤ **JUILLET/AOÛT : Mercredi** - 08h/12h (70Km env.)
Samedi : 08h/12h

TARIFS
➤ Se renseigner sur le site du club.
➤ 3 sorties découvertes offertes

Organisation FFCT de Cyclo-découvertes, de brevets, Séjour à Pâques, Voyages itinérants en autonomie, Semaine européenne, Semaine fédérale, Appel des Pyrénées, etc...
08/09/2018 : Fête des associations (Ecole A. Briand)
15/09/2018 : Sport Santé en Famille (Site Haut-Livrac)
16 et 17/03/2019 : Printemps du Sport

ASCPA DANSE

Affiliée à LA FF DANSE N° 0330272
Agréée Jeunesse et Sports N° 33S04030

INSCRIPTIONS
08/09/2018 lors de la Fête des associations
10h/12h – 14h/16h

REPRISE D'ACTIVITÉ : 18/09/2018

LA DANSE
La DANSE est l'art de mouvoir son corps avec grâce. Un enchaînement de mouvements ordonnés, rythmés par la musique, nécessite équilibre, précision, énergie, technique et mémoire.

CONTACTS
Fabienne MARTIN (Présidente)
E-mail : f2mp.leclub@wanadoo.fr
Christelle TRARIEUX (Secrétaire)
E-mail : ascpa.danse@gmail.com

SITE : www.ascpa.asso.fr
ascpadanse

ÂGE : Dès 4 ans.

TYPES DE PRATIQUES
HIP-HOP/MODERN JAZZ/CLASSIQUE

LIEU D'ACTIVITÉ
Salle de Danse Hall du Haut-Livrac.

JOURS/HORAIRES
➤ **MARDI HIP-HOP**
- 17h15-18h15 Enfants (8-11 ans)
- 18h30-19h30 Moyens (11-14 ans)
- 19h30-21h Ados Adultes

MODERN JAZZ
- 21h-22h15 Adultes débutants

➤ **MERCREDI**

CLASSIQUE
- 10h30-11h30 Eveil (4-6 ans)
- 11h30-12h30 Initiation (7-11 ans)
- 13h30-14h45 Grandes (11-15 ans)

MODERN JAZZ
- 9h30-10h30 Eveil enfants (4-6 ans)
- 15h-16h Enfants (6-7 ans)
- 16h-17h Enfants (8-10 ans) non débutants
- 17h-18h15 Pré Ados (10-13 ans)
- 18h15-19h45 Ados (13-19 ans)
- 20h30-22h Adultes

➤ **VENDREDI**

MODERN JAZZ
- 17h00-18 H 00 Enfants (4-6 ans)
- 18h00-19 H 00 Enfants (CP, CE1, CE2)
- 19h00-20 H00 Enfants (CM1, CM2)

TARIFS ➤ Se renseigner auprès du club.

08/09/2018 : Fête des associations (école Aristide Briand)
15/09/2018 : Sport Santé en Famille (Site Haut-Livrac)
16 et 17/03/2019 : Printemps du Sport
Juin 2019 Gala de fin d'année, Salle Bellegrave

ASCPA FUTSAL

Affiliée FFF N°590485
Agréée Jeunesse et Sports N° 33S05033

INSCRIPTIONS
À compter du 06/09/2018
Jour et heure d'entraînement.

REPRISE D'ACTIVITÉ
06/09/2018

LE FUTSAL
Le FUTSAL est une activité sportive intense où chaque joueur doit fournir beaucoup d'efforts à fréquence cardiaque maximale (FCmax).
La gestion du pressing, la technique, la résistance, l'équilibre, la vitesse et l'adresse sont fortement sollicitées.
Club ayant un esprit collectif et pratiquant le futsal en mode « loisir ».
Pas de participation au championnat FFF mais participation aux coupes régionales.
Essais gratuits en septembre.

CONTACTS
Jonathan LE COZ (Président)
Port : 06 85 71 20 05
Gaëtan MAO (Secrétaire)
Port. : 06 87 52 40 18
Mail : Ascpa.futsal@yahoo.fr

SITE
www.ascpa.asso.fr

ÂGE
Dès 16 ans/60 ans

LIEU D'ACTIVITÉ
Hall des sports du Haut-Livrac.
Avenue St Exupéry - Pessac

JOUR / HORAIRES
➤ **JEUDI :** 20h / 22h

TARIFS
➤ 70€

15/09/2018 : Sport Santé en Famille (Site Haut-Livrac)
2018/2019 Coupe Nouvelle-Aquitaine et Coupe de Gironde
Mai/Juin : Tournoi hors département
Mai/Juin : Tournoi club
Rencontres amicales contre différents clubs
Décembre et Juin : Repas club

ASCPA GYMNASTIQUE GR

Affiliée à LA FF GYMNASTIQUE
N° 033318420
Labellisé « Petite enfance » et « Handisports »
Agréée Jeunesse et Sports N° 33S04038

INSCRIPTIONS (Site du Haut-Livrac)
Mercredi 05/09 de 14h à 18h,
Jeudi 06 et Vendredi 07/09 de 18h à 20h

REPRISE D'ACTIVITÉ :
17/09/2017 (à confirmer)

LA GYMNASTIQUE
ARTISTIQUE féminine grâce, dynamisme et acrobaties - RYTHMIQUE : mêle coordination, souplesse, chorégraphie et danse - ADULTE reste une excellente méthode d'entretien de la condition physique - ACROBATIQUE Masculine : acrobaties, placements, bases gymniques - FREESTYLE : « gym urbaine » franchissement d'obstacles, acrobaties, trampoline, piste.

CONTACTS
Laura LETOURNEUR (Présidente)
GYM GR : Karine : 06 13 06 73 95
E-mail : ascpa.gr@gmail.com
GYM GAF et TEAM GYM
E-mail : ascpa.gym@gmail.com
BABY GYM et GYM ADULTES
E-mail : ascpagym.bureau@gmail.com
SITE : www.ascpa.asso.fr
GYMNASTIQUE GR
ÂGE : Dès 15 mois.

TYPES DE PRATIQUES
Baby Gym / Éveil Gym / Gym entretien, step, zumba step et Pilates / Gym. Rythmique (GR) ou Gym. Artistique Féminine (GAF) loisir ou compétition, acrobatique masculine loisirs, freestyle mixte (à partir de 14 ans), Team Gym (discipline compétitive).

LIEUX D'ACTIVITÉS
(1) Salles de Gym du Haut-Livrac av. St Exupéry Pessac
(2) Salle André Nègre Avenue des Provinces – Pessac

JOURS / HORAIRES : Consulter la page Facebook ou contacter par mails
➤ **MARDI :** Gym Entretien et Step **(2)**
➤ **JEUDI :** Gym Entretien, Zumba Step et Pilates **(2)**
➤ **SAMEDI :** Baby-Gym **(1)** : 9h-12h15 (2016-2015-2014)
➤ **MERCREDI ET VENDREDI :** Eveil mercredi 13h30 ou jeudi 17h45 (enfants 2013) **(1)**
➤ **TOUS LES SOIRS :** G.A.F 17H à 20H30 et le Mercredi de 14H15 à 20H30 **(1)**.
➤ **TOUS LES SOIRS :** GR 17H30 à 20H30 et le Samedi matin de 09H00 à 12H30 (1).

TARIFS
➤ Se renseigner auprès de l'association (ascpagym.bureau@gmail.com)

08/09/2018: Fête des associations (Ecole A. Briand)
15/09/2018 : Sport Santé en Famille (Site Haut-Livrac)
12/2018 « Gala Noël » et 06/2019 « Gala du club »
16 et 17/03/2019 : Printemps du sport

ASCPA GYM VOLONTAIRE

Affiliée à LA FF GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
N° 033017
Agréée Jeunesse et Sports N° 33S04037

INSCRIPTIONS ET REPRISE D'ACTIVITÉ
11/09/2018

LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
C'est une pratique éducative de proximité non compétitive, accessible à tous publics

Les activités physiques diversifiées sont construites à partir de différentes techniques. Elle sert d'accompagnement pour entretenir, améliorer, dynamiser sa santé, son bien-être et ses relations sociales.

CONTACTS
Michelle SAUNIER (Présidente)
Tél. : 05 56 36 80 62

Marie-Hélène TORREJON (Secrétaire Générale)
E-mail : torrejon.thierry@orange.fr

Renée PEYRANNE (Trésorière)
E-mail : renee.peyranne@orange.fr

SITE : www.ascpa.assso.fr

ÂGE : Adulte.

LIEUX D'ACTIVITÉS
(1) Salle du Hall de Haut-Livrac
(Salle de DANSE) Avenue Saint Exupéry
33600 - Pessac

(2) Salle de Cap de Bos
Avenue des Provinces - 33600 PESSAC

JOURS / HORAIRES
➤ **MARDI (1) :** de 09h à 10h / de 10h à 11h
➤ **VENDREDI (2) :** de 09h à 10h / de 10h à 11h

TARIFS
➤ 125€ pour 2 cours / 70,00€ pour 1 cours.

15/09/2018 : Sport Santé en Famille
(Site Haut-Livrac)

ASCPA HALTÉROPHILIE MUSCULATION FORCE ATHLÉTIQUE

Affiliée à la FFHMFAC N° 2331249
Agréée Jeunesse et Sports N° 33S10012

INSCRIPTIONS et REPRISE D'ACTIVITÉS

À partir du 03/09/2018.
Aux heures d'entraînement.

L'HALTÉROPHILIE / MUSCULATION

La MUSCULATION, à travers le renforcement musculaire et la tonification, permet de corriger et d'améliorer sa posture. Elle soulage et prévient les douleurs dorsolombaires et assure une tonicité musculaire à tout âge.

L'HALTÉROPHILIE apporte un bien-être. Sa pratique donne un corps tonique, fort et sain. Elle permet de faire travailler tous ces muscles de manière très ciblée.
Encadrement : Brevets Fédéraux

CONTACTS

Christiane COINDET (Présidente)
Tél. : 06 13 36 52 54
E-mail : ccoindet@numericable.fr

SITE : www.ascpa.asso.fr

ASCPA-Haltérophilie-musculation-force-Athlétique

ÂGE : Dès 12 ans.

LIEU D'ACTIVITÉ

Salle d'Haltérophilie du Haut-Livrac.

JOURS / HORAIRES

- **LUNDI :** 09h/12h - 15h30/17h30 – 17h30/21h30
- **MARDI :** 17h30/21h
- **MERCREDI :** 09h/12h - 15h30/17h30 – 17h30/21h30
- **JEUDI :** 17H30/21h30
- **SAMEDI :** 10h/12h30 – 13h/16h

TARIFS : Se renseigner auprès du club.

08/09/2018 : Fête des associations (école Aristide Briand)
15/09/2018 : Sport Santé en Famille (Site Haut-Livrac)
26/01/2019 : CHALLENGE Avenir Haltéro. ASCPA (Haut-Livrac)
16-17 /03/2019 : Printemps du Sport
30/03/2019 : CHALLENGE Avenir Haltéro ASCPA (Haut-Livrac)

ASCPA JUDO JUJITSU-TAÏSO

Affiliée à la FFJDA N° 14332270
Agréée Jeunesse et Sports N° 33S04040

INSCRIPTIONS ET REPRISE D'ACTIVITÉS

1ère semaine septembre et dès inscription.

LE JUDO

Le JUDO est accessible à tous les âges et gabarits. Il développe : qualités de souplesse, vitesse, anticipation, puissance et coordination. Maîtrise de soi, concentration, respect des partenaires, des adversaires, formation à l'arbitrage, Katas.

CONTACTS

Fanny MALCURT (Présidente)
Port. : 06 08 87 19 71
Yves PERIAT (Vice-Président)
Port. : 06 62 89 22 41
Michèle PREVOST (Secrétaire)
Port. : 06 43 26 88 52

SITE : http://ascpajudo.fr
E-mail : ascpajudo@free.fr

ASCPA JUDO PESSAC

ÂGE : Dès 4 ans (2014).

TYPES DE PRATIQUES :

Éveil Judo (4/5 ans) -Débutant à partir de 6 ans) Compétiteurs – Loisirs – Taïso – Jutjisu.
Formations : Kata, Arbitre et Commissaire Sportif : 2 cours d'essais gratuits.

LIEUX ET JOURS D'ACTIVITÉS

JUDO
(1) MARDI, MERCREDI, VENDREDI, SAMEDI
(2) LUNDI, JEUDI, MERCREDI, SAMEDI
(3) MERCREDI, VENDREDI
TAÏSO
(2) MERCREDI, VENDREDI, SAMEDI

LIEUX D'ACTIVITÉS

(1) Dojo de la Hall des Sports du Haut-Livrac Avenue St Exupéry - Pessac
(2) Dojo de la Châtaigneraie - Maison de quartier, rue Ferdinand Antoune - Pessac
(3) Salle de Toctoucau – Maison de quartier Avenue Georges Pelletier - Pessac

HORAIRES ET TARIFS

➤ Se renseigner auprès du club.
Consulter le site ascpajudo.fr

08/09/2018 : Fête des associations (école Aristide Briand)
15/09/2018 : Sport Santé en Famille (Site Haut-Livrac)
Décembre 2018 : Rencontres de Noël
Fin Juin 2019 : Remise de grades
Petites vacances scolaires : Ticket Sport

ASCPA KARATE

Affiliée à la FF de KARATE N° 0330035
Agréée Jeunesse et Sports N° 33S04032

INSCRIPTIONS
Aux Jours d'entraînements.

REPRISE D'ACTIVITÉ
JEUDI 06/09/2018 - 18H30 (dès 5 ans)
JEUDI 06/09/2018 - 19H30 (14 ans et +)

LE KARATE
Le KARATE est un moyen de conserver la santé et d'améliorer sa forme, de travailler harmonieusement tout le corps. Il permet d'acquérir équilibre, force, souplesse et détente.

Le KARATE est un sport de combat mais aussi « une pratique respectueuse de certains codes moraux », qui peut être pratiqué à tout âge.

CONTACTS
Benoît RIZZO (Président)
Port. : 06 18 18 62 48

SITE : Ascpa-karate.fr
E-mail : ascpakarate@gmail.com
ASCPAKARATE

ÂGE : Dès 5 ans.

TYPES DE PRATIQUES :
BabyKaraté/Ados/Adultes/Karaté Contact.

LIEU D'ACTIVITÉ : Dojo du Haut Livrac. Avenue St Exupéry - Pessac.

JOURS /HORAIRES
- **LUNDI :** 17h45/18h30 BabyKaraté 5-6ans
  18h30/19h30 (-) 14 ans
  19h30/21h : (+) 14 ans
- **JEUDI :** 17h45/18h30 BabyKaraté 5-6ans
  18h30/19h30 (-) 14 ans
  19h30/21h30 (+) 14 ans
- **VENDREDI :** 20h30/22h (+) 14 ans

TARIFS
➤ Se renseigner auprès du club.
1 séance de découverte offerte avec Certificat médical : aptitude au Karaté.

08/09/2018 : Fête des associations (école Aristide Briand)
15/09/2018 : Sport Santé en Famille (Site Haut-Livrac)
16-17/03/2019 : Printemps du sport
Fin juin 2019 : Fête annuelle du Club.

ASCPA KENDO

Affiliée a la FF de JUDO N° 14332273
Agréée Jeunesse et Sports N° 33S04031

INSCRIPTIONS
04/09/2018 puis tout au long de l'année aux horaires d'entraînements.

REPRISE D'ACTIVITÉ
07/09/2018

LE KENDO
Art martial qui permet de développer la concentration, la vigilance et la précision : grâce aux déplacements et au maniement du « shinaï » (sabre en bambou), le KENDO permet de solliciter tous les muscles et améliore la coordination des mouvements.
Le KENDO développe la personnalité, aide à acquérir de la persévérance et familiarise avec le respect des autres et des règles.

CONTACTS
Guillaume MONLEZUN (Président)
Port. 06 86 73 13 38
E-mail : guillaumemonlezun@gmail.com

SITE : http://kendo.pessac.free.fr
E-mail : kendo.pessac@free.fr
KENDO ASCPA PESSAC

ÂGE : Dès 7 ans.

LIEU D'ACTIVITÉ
Salle Cap de Bos.
Avenue des Provinces - Pessac.

JOURS/HORAIRES
- **MARDI :** 19h/21h
- **VENDREDI :** 18h/19h30 - 19h30/21h30

TARIFS
➤ Se renseigner auprès du club.
Les 2 premières séances sont offertes
Prêt du matériel : gratuit

08/09/2018 : Fête des associations (école Aristide Briand)
15/09/2018 : Sport Santé en Famille (Site Haut-Livrac)
Stages Club (tous niveaux - 4/6 par saison)
Championnats Inter-Régions/France/Europe
16 et 17/03/2019: Printemps du Sport
Juin 2019 : COUPE DE PESSAC (F. Mitterrand)

ASCPA MOTOS ESCORTES

Affiliée à la FF CYCLISME
Déclarée à la Préfecture de Gironde N° W332012746

INSCRIPTIONS

Contacter le club.

LES MOTOS D'ESCORTES

Le club a pour objet d'assurer la sécurité et le bon fonctionnement des épreuves sportives sur route.

CONTACTS

Pierre BOURCILLIER (Président)
Tél. : 06 61 40 21 14
E-mail : bourcillierpierre@gmail.com

Alain BRUN (Secrétaire)
Tél. : 05 56 82 66 34

Raymond SUIRE (Trésorier)
Tél. : 05 57 70 60 04

SITE

www.ascpa.asso.fr

ÂGE

Adulte.

LIEUX D'ACTIVITÉS

Contacter le club.

JOURS/HORAIRES /TARIFS

➤ Se renseigner auprès du club.

Encadrement sécurité motorisé à l'occasion des grandes manifestations sur la voie publique en Aquitaine (Marathon, Tour de Gironde Cyclisme, Triathlon ...) et Tour de France.

ASCPA NATATION

Affiliée à la FF de Natation N°020332768
Agrée JEUNESSE et SPORTS N°33S04041
Labellisation FFN Développement

INSCRIPTIONS

03/09/2018 : 13h30/18h Piscine Caneton
* 5 ans et plus (ados) : Avec passage des tests

REPRISE D'ACTIVITÉ : 03/09/2018

LA NATATION

La NATATION est l'un des seuls sports qui permet aux articulations d'être déchargées du poids du corps.
Sport complet, la NATATION sollicite l'ensemble des muscles du corps et développe l'endurance. Il sollicite l'appareil respiratoire et pulmonaire.

CONTACTS

Stéphane GREMILLON (Président)
Tél. : 06 17 13 17 77
Chrystelle HUTH et Mélina PAPAMICAEL (Nat Adultes et Aquagym et Nat Ados et (-) 13 ans) (Secrétariat) :
Tél. : 06 27 85 07 52
Emeric POUGNAULT (+ 13 ans) :
Tél. : 06 10 61 64 34

SITE : http: //pessac-natation.clubeo.com
E-mail : secretariat.ascpanatation@gmail.com

ASCPAPESSACNATATION

ÂGE : Dès 5 ans (Recrutement soumis à des tests pour les enfants et ados).

TYPES DE PRATIQUES

Compétitions et Loisirs.
Natation/Ados/Adultes/Course/Aquagym.

LIEU D'ACTIVITÉ

Piscine Caneton.
Avenue St Exupéry - Pessac.

JOURS/ HORAIRES /TARIFS

➤ Se renseigner auprès du club.

Petites vacances Scolaires (hors Noël)
- Tickets sports 14h/15h
- Stage app. Natation (5/10 ans) 15h/16h-16h/17h (20 places par creneaux et sur inscription)
08/09/2018 : Fête des associations (école Aristide Briand)
15/09/2018 : Sport Santé en Famille (Site Haut-Livrac)
Juin 2019 : 12h de Natation

ASCPA POLO VELO

Affiliée à la FF CYCLISTE N° 0233003
Agréée Jeunesse et Sports N° 33S04044

INSCRIPTIONS
A partir du 25/09/2018

REPRISE D'ACTIVITÉ
25/09/2018

LE POLO-VELO
Si vous aimez le vélo, l'esprit d'équipe, la technique individuelle, la vitesse, le contact, l'agilité et la vivacité, l'effort, le plaisir, l'entraînement et la compétition...
Rejoignez-nous !

Le POLO-VELO améliore les fonctions cardio-vasculaires , pulmonaire et la coordination.

CONTACTS
Marie-Louise CASTILLA (Présidente)
Tél. : 05 56 36 19 90
Port. : 06 42 54 04 04
E-mail : malou.castilla@orange.fr

Alain CALVO (Secrétaire)
Tél. : 06 84 52 53 78

SITE
www.polo-velo.net

ÂGE MINIMUM
14 ans (1m50).

LIEU D'ACTIVITÉ
Stade André NÈGRE.
Avenue des Provinces - Pessac.

JOURS / HORAIRES
➤ **MARDI :** de 19h à 21h.
➤ **JEUDI :** de 19h à 21h

TARIFS
➤ Se renseigner auprès du club.

ASCPA QUILLES DE 7

Affiliée à la FFQS - Déclarée à la Préfecture de Gironde N° w332003929

INSCRIPTIONS
Tout au long de l'année.

ACTIVITÉ
Novembre 2018 à Juillet 2019

LES QUILLES DE 7
Pour pratiquer les Quilles de 7, il vous faudra développer votre coordination, votre concentration et surtout votre précision.

En équipe ou en individuel, le jeu de Quilles vous permet de vous amuser tout en vous divertissant et en vous détendant.

CONTACTS
Christian LABEYRIE (Président)
Tél. : 05 56 89 11 01
E-mail : christian.labeyrie@free.fr

Céline BEAUFRETON (Vice-Présidente)
Tél. : 05 57 26 70 79
E-mail : celine.beaufreton@free.fr

SITE
www.quillesde7.fr

ÂGE MINIMUM : 11 ans.

LIEUX D'ACTIVITÉS
• Quillet de l'ASCPA
27 av. du Pdt JF Kennedy

Déplacements en Gironde et Charente-Maritime

JOURS / HORAIRES / TARIFS
➤ Se renseigner auprès du club.

15/09/2018 : Sport Santé en Famille (Site Haut-Livrac)

ASCPA RANDONNÉE PÉDESTRE

Affiliée à la FF de RANDONNÉE PÉDESTRE
N° 02076 - Agréée Jeunesse et Sports N° 33S04035

INSCRIPTIONS
Jusqu'au 30/10/2018

REPRISE D'ACTIVITÉ
04/09/2018 pour la randonnée pédestre.
15/09/2018 pour la marche nordique.

LA RANDONNEE
Excellent exercice d'endurance, la RANDONNEE PEDESTRE nécessite une grande régularité dans sa pratique.
La RANDONNEE PEDESTRE connait un engouement croissant, justifié par les bienfaits qu'elle apporte à la santé, au plaisir de la découverte de notre patrimoine et à la convivialité entretenue par les randonneurs.

CONTACTS
Michel RAGNES (Président)
Tél. : 05 56 75 56 29
E-mail : michel.ragnes@cegetel.net
André PEGEOT (Vice-Président)
Port : 06 25 58 57 59
E-mail : pegeot.andre@neuf.fr

SITE : http://ascpa.rando.com

ÂGE MINIMUM : 18 ans.

TYPES DE PRATIQUES :
Randonnée Pédestre – Marche Nordique.

LIEUX D'ACTIVITÉS :
Départs : En fonction des randos.

JOURS / HORAIRES
➤ **RANDONNÉES PÉDESTRES**
Mar. 12km, Mer. 12km, Jeu. 8km, Sam. 20 à 25km
Départ Covoiturage :
Mardi, Mercredi, Jeudi 13h (8h en Juin et Sept.)
Samedis : 8h (9h en juin et Sept.)

➤ **MARCHE NORDIQUE** - Dimanche matin se rendre sur les lieux de départ

TARIFS
➤ Se renseigner auprès du club.
➤ Bordereaux d'inscription sur ascparando.com

TEMPS FORT
08/09/2018 : Fête des associations (école Aristide Briand)
15/09/2018 : Sport Santé en Famille (Site Haut-Livrac)
15 et 16/09/2018 : Sortie Marais poitevin
16 et 17/03/2019 : Printemps du Sport

ASCPA RUGBY

Affiliée à la FF de RUGBY N° 4458W
Agréée Jeunesse et Sports N° 33S04027
École de Rugby Labellisé FFR

INSCRIPTIONS
À partir du 18/08/2018 (club house) 18h30/21h.
Seniors : Tous les vendredis d'août 19h à 20h.

REPRISE D'ACTIVITÉ :
Ecole de rugby : le 01/09/2018
Cadets – Juniors : le 22/08/2018
Seniors : le 17/08/2018
Garburots (anciens) : le 13/09/2018
Rugby à Toucher : le 04/09/2018

LE RUGBY
Sport pour tous les âges, du plus jeune au plus âgé, le Rugby développe la solidarité, le respect des différents acteurs sur le terrain.

CONTACTS
Michel GAUSSEM (Président)
Tél. : 06 86 43 59 43
Valérie CHOISY (Secrétaire)
Tél. : 06 82 72 83 61

SITE : http://club.sportsregions.fr/rugbyascpa
E-mail : rugbyascpa@gmail.com

ÂGE MINIMUM REQUIS : 5 ans révolus.

TYPES DE PRATIQUES
École de rugby – Cadets/Juniors – Seniors (championnat régional) - Garburots (anciens) / Rugby à Toucher (mixte).

LIEU D'ACTIVITÉ
Stade André Nègre - Avenue des Provinces.

JOURS / HORAIRES
➤ **ECOLE DE RUGBY :**
Entraînement samedi de 10h à 12h
Entraînement supplémentaire mercredi de 16h à 18h pour M12 et M14 ans
➤ **CADETS**
Entraînement mercredi et vendredi de 18h30 à 20h
➤ **SENIORS**
Entraînement mercredi et vendredi de 20h à 22h
➤ **GARBUROTS (ANCIENS) :**
Entraînement et matchs amicaux le jeudi de 20h à 21h30
➤ **RUGBY À TOUCHER :**
Entraînement et matchs amicaux le mardi de 20h30 à 22h30

TARIFS ➤ Se renseigner auprès du club.

FÉV. 2019 : LOTO (Salle Bellegrave)
MAI 2019 : Vide grenier (Stade A. Nègre)
JUIN 2019 : Tournoi Nicole D'OLIVEIRA

ASCPA SKI ET MONTAGNE

Affiliée à l'UFOLEP N°033318420
Déclarée à la Préfecture de Gironde N°W332010058

INSCRIPTIONS
Tout au long de l'année.

REPRISE D'ACTIVITÉ : 15/09/2018

SKI ET MONTAGNE

Accessible à tout le monde, la RANDONNEE EN MONTAGNE et le SKI mettent les sens en éveil. Contempler, se ressourcer mais aussi faire des efforts seront les plaisirs que vous aurez en pratiquant la randonnée dans les montagnes enneigées dans un esprit d'aventure et un sentiment de bien-être.

CONTACTS

Claude SUTRA (Trésorier)
Tél. : 05 56 07 02 49
E-mail : c.sutra@orange.fr
Auguste CULNAERT (Secrétaire)
Tél. : 05 56 36 84 28
E-mail : auguste.culnaert@orange.fr
Francis ROGUEDA (Sorties)
Tél. : 05 56 36 49 42
E-mail : francis.rogueda@sfr.fr

SITE : www.ascpa.asso.fr

TYPES DE PRATIQUES

Ski de fond/Raquettes/Randonnées montagne.
2 sorties l'hiver dont un stage d'une semaine
3 sorties de 2 ou 3 jours au printemps et durant l'été (mai, juin et septembre) .

LIEUX D'ACTIVITÉS

Les régions montagneuses de France, principalement les Pyrénées françaises et espagnoles et le Massif Central.

JOURS/HORAIRES/TARIFS

➤ Se renseigner auprès du club.

ASCPA TENNIS

Affiliée à FF TENNIS N° 13330011
Agréée Jeunesse et Sports N° 33S04034
Labellisé « Handisports »

INSCRIPTIONS
Du 01/09 au 16/09/2018 (club house)
de 10h/12h et 14h/19h

REPRISE D'ACTIVITÉ
Mercredi 19 septembre 2018

LE TENNIS

Faire le bon geste, apprécier une victoire, gérer la défaite, savoir vivre et fair-play... sont les grands plaisirs du Tennis.
Pour cela vous aurez auparavant travaillé la technique, la précision, la vitesse, la coordination mais aussi votre endurance si bénéfique sur le plan cardiovasculaire.

CONTACTS

CLUB : 05 56 36 98 78
E-mail : pessacalouette.tennis@gmail.com
Jean-Marc GEORGES (Président)
Tél. : 07 84 22 37 09
E-mail : jeanmarc.georges@yahoo.fr
Carine CASTELANT (Secrétaire)
Port. : 06 46 33 32 51
E-mail : castelant.carine@gmail.com
Raphaël DUTHEIL (Directeur sportif)
Tél. : 06 83 64 47 93
Nicolas FAIVRE (Cours particuliers)
Tél. : 06 86 76 32 62

SITE : www.club.fft.fr/pessacalouette

Pessac.alouettetennis

ÂGE MINIMUM : 5 ans.

TYPES DE PRATIQUES

MiniTennis/École de tennis/École de Compétition/ Cours adultes + seniors/Entraînements Équipes/ Cours particuliers et Stages.

LIEU D'ACTIVITÉ : Stade André Nègre - avenue des provinces - Pessac.

JOURS/HORAIRES

➤ **ECOLE DE TENNIS** (5/17 ans)
- Mercredi de 09h30 à 12h30 et 14h à 19h
- Samedi de 9h à 12h30

➤ **COURS ADULTES** - Loisirs et Compétitions :
- Le soir en semaine à partir de 18h

➤ **COURS SENIORS** (Retraités):
- Jeudi de 16h à 17h30

TARIFS

➤ Se renseigner auprès du club.

08/09/2018 : Fête des associations (école Aristide Briand)
du 01 au 16/09/2018 : Tournoi ADULTES
du 17/06 au 01/07/2019 : Tournoi JEUNES

ASCPA VOLLEY-BALL

Affiliée à UFOLEP N° 33318420
Déclarée Préfecture de Gironde N°W332011087

INSCRIPTIONS
Début septembre 2018

REPRISE D'ACTIVITÉ
Lundi 03/09/2018
Mercredi 05/09/2018
Samedi 08/09/2018

LE VOLLEY-BALL

Praticable à tout âge et faisant appel à des capacités physiques, de coordination et de concentration le VOLLEY-BALL est un sport complet. L'absence de contact avec l'adversaire en fait son succès.
Activité sociabilisante, le VOLLEY-BALL demande une grande cohésion entre équipiers. De plus, depuis quelques années, l'ASCPA Volley-ball participe aux championnats départementaux FFVB et UFOLEP.

CONTACTS
Claire VENIN
Tel. 06 37 36 35 74
E-mail : volley.ascpa@outlook.fr

SITE
www.ascpa.asso.fr

ÂGE MINIMUM : 15 ans.

TYPE DE PRATIQUE
Loisirs / Compétition UFOLEP / Beach-Volley dès qu'il fait beau

LIEU D'ACTIVITÉ
Salle de Cap de Bos.
Avenue des Provinces - Pessac.

JOURS/HORAIRES
➤ **LUNDI** de 19h à 20h30 (loisir non débutant)
➤ **MERCREDI** de 19h à 22h30 (compétition : complet)
➤ **SAMEDI** de 10h à 12h (loisir, débutants)

TARIFS
➤ 110 euros (+18ans) et 95 euros (-18ans)

15/09/2018 : Sport Santé en Famille (Site Haut-Livrac)
Championnat Départemental UFOLEP 4X4
Championnat Départemental 6X6 FFVB
Juin 2019 : Fête de Fin d'Année

Sur le WEB...
Sport Santé Bien-être !

ON AIME : la rubrique spéciale «bienfaits & recommandations», avec des conseils pour adopter une pratique physique en fonction de son âge.

www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre

Manger mieux, bouger plus !

Soutenu par l'INPES et le ministère de la Santé et des Sports, le site mangerbouger est une vraie mine d'informations.

ON AIME : une rubrique spéciale «ados», avec des conseils pour adopter une bonne hygiène alimentaire, des dossiers (grignotages, manque de sport...).

Les idées de recettes ...
www.mangerbouger.fr

Nathalie DECKERT *Diététicienne Nutritionniste*
www.nathaliedeckert.com
contact@nathaliedeckert.com
Tél. 06 61 87 35 66

LIEUX DES PRATIQUES

Hall des Sports **F.Mitterrand** - Avenue de Canejan
Hall des Sports **R.Vincent** - Rue fon de Madran
Hall des Sports du **Haut Livrac** - Avenue St Exupery
Piscine **Caneton** - Avenue St Exupery
Stade **André Nègre à Cap de bos** - Avenue des Provinces
Centre d'activités de **l'ASCPA OMNISPORTS** - 27 av. pdt JF Kennedy
Gymnase **Collège Alouette** - 20 av. Pierre de Coubertin
Salle **Cosec Saige** - Rue des Résédas
Dojo Maison de quartier **Châtaigneraie** - Rue F. Antoune
Salle Maison de quartier **Toctoucau** - 3 av. G.Pelletier
Salle **Bellegrave** - av. du Colonel Robert Jacqui

ASCPA OMNISPORTS 27 avenue du Président John Fitzgerald Kennedy – 33600 PESSAC
Tél. : 05 56 36 05 62 – E-mail : ascpa33@wanadoo.fr – Site : www.ascpa.asso.fr
ascpaomnisports

laplante, RCS 337 926 745 PEFC 10-32-3010 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. | pefc-france.org

Président : Yves PERIAT – Port. 06 62 89 22 41
Secrétaire : Brigitte BOISNARD – Port. 06 69 53 38 72
Trésorière : Christine TRINET – Tél. 06 18 12 79 35
Secrétariat / Coordination Sportive : Dominique MAINGUY-GOASDOUE
Permanences durant l'année scolaire :
Lundi 13h30 -16h30 / Mardi : 13h30-17h30 / Mercredi : 14h-17h30 / Jeudi : 16h30-17h30 / Vendredi : 9h-12h30