





GUICE des associations

ÉDITION 2020





Une ville toujours aux côtés des associations



Madame, Monsieur,

Élu lors des élections municipales du 15 mars dernier, Olivier Follmer nous rejoint pour ce nouveau mandat en tant qu'adjoint chargé des énergies citoyennes. Dans la poursuite des actions menées depuis 2008 avec Pascal Craffk, que nous tenons à saluer pour son implication auprès des associations pendant plus de 10 ans, nous sommes toujours autant mobilisés pour soutenir et accompagner nos associations Courdimanchoises.

D'autant plus après la crise sanitaire et le confinement généralisé que nous avons subi de plein fouet. Nous tenons d'ailleurs à féliciter l'ensemble des bénévoles associatifs qui, aux côtés des services de la Ville, ont su faire preuve d'imagination et de créativité pour permettre à tous les Courdimanchois de continuer à pratiquer une activité dans des circonstances exceptionnelles. Et nous tenons également à saluer les dirigeants associatifs qui ont su prendre des dispositions uniques afin de préserver leur association et les emplois de ce secteur.

Lors de notre premier conseil municipal le 23 mai dernier, nous avons souhaité voter les subventions attribuées à nos associations afin de leur donner plus de visibilité et les accompagner dans cette période inédite. Ainsi, elles ont pu préparer leur rentrée associative de manière plus sereine malgré ce contexte de pandémie.

L'été aura permis de s'atteler à la préparation du Forum qui aura lieu le samedi 5 septembre. Des stands installés à l'extérieur du Gymnase vont nous permettre de garantir les meilleures conditions de respect de distanciation et des gestes «barrière».

Cette rentrée associative sera aussi l'occasion d'inaugurer le deuxième terrain de football synthétique et ainsi de compléter l'offre de notre nouveau parc sportif. Nous sommes en effet très attachés aux équipements de proximité et à la pratique du sport pour tous ; car nous sommes convaincus que le sport est un vecteur du bien vivre ensemble.

Des démonstrations de Freestyle Football, de Street Panna et de street-workout freestyle seront à l'honneur à cette occasion.

Comme chaque année depuis 2008, vous recevez à votre domicile ce guide des associations qui fait l'écho du dynamisme associatif à Courdimanche. Il reflète bien l'énergie des acteurs associatifs que vous pourrez (re)découvrir lors du forum le 5 septembre.

Enfin, notre dispositif d'aide aux loisirs est reconduit comme chaque année. Il permet aux familles dont les enfants sont éligibles à l'allocation de rentrée scolaire, surtout dans ce contexte si difficile, de déduire de 45€ le coût des activités proposées par les associations partenaires (le picto suivant précise les associations participantes (le picto suivant précise le picto suivant précise (le picto suivant précise le picto suivant précise (le picto suivant précise le picto suivant précise (le picto suivant précise de la picto suivant précise (le picto suivant précise de la picto suivant précise (le picto suivant précise de la picto suivant précise (le picto suivant précise de la picto suivant précise (le picto suivant précise de la picto suivant précise (le picto suivant précise de la picto suivant précise (le picto suivant précise de la picto suivant précise (le picto suivant précise (

Un grand merci à tous les bénévoles engagés dans les associations qui donnent de leur temps, de leur enthousiasme et qui font de Courdimanche une ville dynamique. Nous encourageons les initiatives individuelles et collectives qui permettent aux Courdimanchois de se rencontrer, d'échanger et de créer des liens.

Bonne rentrée associative à toutes et à tous et rendez-vous le samedi 5 septembre au gymnase Sainte-Apolline de 10h à 17h.

Elvira Jaouën Maire, Conseillère régionale d'Île de France **Olivier Follmer** Adjoint aux énergies citoyennes

Sommaire

UNE ASSOCIATION POUR...

LE PLEIN AIR, LE PLAISIR D'ÊTRE DEHORS	P.7
LA MAÎTRISE DE SOI, LA PRÉCISION	P.9
L'EXPRESSION ARTISTIQUE	P.13
LE BIEN-ÊTRE, LA DÉTENTE, LA CONCENTRATION .	P.17
LE COLLECTIF, LA COMPÉTITION	
LA NATURE, LES ANIMAUX	
JOUER	P.23
BIEN SE NOURRIR, L'ENVIRONNEMENT	
AIDER LES AUTRES	
SE RENCONTRER, POUR LES LOISIRS	
ÊTRE PARENTS	
SE SOUVENIR	P.29
LA SPIRITUALITÉ	P.30
VIE ASSOCIATIVE	
INFRASTRUCTURES SPORTIVES ET CULTURELLES	P.33
LA VILLE AUX CÔTÉS DES ASSOCIATIONS	P.35
AIDE AUX LOISIRS	P.36
INDEX	P.37



Association partenaire du dispositif « Aide aux loisirs » mis en place par la Ville, soit une aide de 45€ pour toutes les familles bénéficiaires de l'allocation « rentrée scolaire » (cf.page 33)



Association proposant des équipements et/ou activités accessibles aux personnes à mobilité réduite.

UNE ASSOCIATION POUR...



... LE PLEIN AIR, LE PLAISIR D'ÊTRE DEHORS



ASM Cyclo Vélo

Public: pour tous

Activités : L'ASM Cyclo s'adresse à tous ceux qui aiment se déplacer à vélo.

3 sections ont été créées : le cyclo loisirs, le cyclo intermédiaire et le cyclo route. Ces 3 sections fonctionnent différemment mais les cyclos aiment se retrouver pour des activités en commun.

Horaires et lieu des activités : rendez-vous à la salle Georges Brassens à Menucourt.

Président : Pierre Cro

Mairie de Menucourt rue Pasteur 95180 MENUCOURT

06.78.79.57.05

□ asmcyclomenucourt@gmail.com

www.asmcyclomenucourt.com

Association équestre de Courdimanche (A.E.C) Equitation

Public: à partir de 3 ans

Activités : randonnées, galops 1 à 7, challenge club, concours de dressage, saut d'obstacles, pony games, TREC au niveau national, stages toutes disciplines pour tous les niveaux.

Horaires et lieu des activités : le soir, le mercredi, le week-end et pendant les vacances scolaires au centre équestre de la Tanière du Perchay (95) 🔔 💎 Président : Patrick Clavequir

Hôtel de Ville rue vieille St Martin 95180 COURDIMANCHE

06.79.40.42.70

≥ aecourdimanche@gmail.com

aecourdimanche.org

www.facebook.com/aecourd/

Association sportive du Cergy Golf-Club Pratique du golf

Pratique du golf
Public: pour tous

Horaires : toute l'année de 9h à 19h (semaine) et

de 8h à 20h (week-end).

Lieu des activités : parcours au 2 allée de

l'obstacle d'eau à Vauréal.

Président : Karim Betina

2 allée de l'obstacle d'eau 95490 VAUREAL

01.34.21.03.48

✓ contact@gardengolf-cergy.fr

Club Sport Senior Santé Sorties, randonnées, école de VIT

Marche et randonnée

Public: à partir de 50 ans

Horaires : mardi de 9h à 12h ou de 8h30 à 13h. Circuit de 6 à 8 Km pour la marche et de 10 à 13

Km pour la randonnée. Lieu des activités : Vexin.

Marche

Public: à partir de 50 ans

Horaires: jeudi de 9h à 12h, circuit de 7 à 8 km

Lieu des activités : Vexin.

Cyclo loisir

Public: à partir de 50 ans

Horaires: mercredi de 9h à 12h (suivant la météo, la sortie peut être reportée un autre jour) Circuit de 25 Km et plus.

Lieu des activités : principalement dans le Vexin.

Présidente : Elisabeth Chabot

MELC, 64 bd des chasseurs 95800 COURDIMANCHE

06.80.30.69.27

sportseniorcourdimanche@gmail.com

sportseniorcourdimanche.com

Les sangliers du Vexin Sorties, randonnées, école de VTT

Public: à partir de 7 ans

Horaires: les mercredis et samedis après-midi pour les enfants de moins de 14 ans et sorties séniors tous les mercredis après-midi. Président : Patrice Pannier

12 allée des petits pains Maison de quartier AMH 60590 FLAVACOURT

06.16.24.27.27

philippe_ouali@orange.fr

sangliersduvexin.org

www.facebook.com/pages/Sangliersdu-Vexin **Zone 4 Roller** Formation des débutants. perfectionnement des techniques du roller, entraînements aux compétitions ou aux randonnées longues

Public: à partir de 4 ans Horaires et lieu des activités :

Gymnases des Grès et des Touleuses à Cergy. Samedi : baby, enfants débutants et confirmés

Mercredi : randonnée

Vendredi & Dimanche: enfants course Mardi & Dimanche · course adultes Vendredi : adultes débutants

Président : Jean-Claude Boeuf

Maison de quartier Axe Majeur 12 allée des Petits Pains 95800 CERGY

contact@zone4roller.com

zone4roller.com

... LA MAÎTRISE DE SOI, LA PRÉCISION



Amicale Bouliste de Courdimanche (A.B.C) Pétanque sportive et de loisirs

Public: pour tous

Horaires: du lundi au vendredi de 15h à 20h et le

week-end de 15h à 21h.

Lieu des activités : boulodrome de Courdimanche

au Village.

Président: Yves Bourdin

Hôtel de Ville rue vieille St Martin 95800 COURDIMANCHE

06.48.76.28.19

abcourdimanche@gmail.com

yvesbourdinabcourdimanche@gmail.com

Arts Martiaux de Courdimanche (A.M.C) 💍



Aïkido

Public: + de 14 ans Horaires: Mardi et ieudi de 20h à 22h

Lieu des activités : Doio. Gymnase Sainte

Apolline

Judo

Public: + de 5 ans Horaires:

- Samedi de 12h15 à 13h30 (5 ans)
- Lundi et vendredi de 17h15 à 18h30 (6 et 7 ansl
- Mercredi de 17h à 18h30 (8 et 9 ans)
- Vendredi de 18h30 à 20h (8 et 9 ans)
- Mercredi de 16h à 17h (à partir de 9 ans : arbitrage judo)
- Lundi et mercredi de 18h30 à 20h (10 à 13 ansl
- Vendredi de 20h à 21h30 (10 à 13 ans : compétitions)
- Lundi de 20h à 21h30

(à partir de 14 ans)

 Mercredi et vendredi de 20h à 21h30 (à partir de 14 ans + compétitions)

Lieu des activités : Dojo, Gymnase Sainte **Apolline**

Initiasport

Public: 3 et 4 ans Horaires:

- Samedi de 10h45 à 11h30 (3 ans).
- Samedi de 11h30 à 12h15 (4 ans).

Lieu des activités : Dojo, Gymnase Sainte **Apolline**

Kendo

Public: + de 9 ans Horaires et lieux des activités :

- Samedi de 10h à 11h30 (9/12 ans)
- •Jeudi de 20h à 22h (plus de 13 ans)

Lieu des activités :

Présidente : Daphnée Chevallier

畚□ 88,bd des Chasseurs 95800 COURDIMANCHE

06.18.62.52.06 ou 06.01.45.37.37

judoamc@orange.fr kendo.courdimanche@gmail.com

clubamcourdimanche.wixsite.com

f www.facebook.com/KendoCourdimanche

Gymnase Ste Apolline - Dojo MELC salle de danse

Taïso

Public: à partir de 14 ans Horaires: Samedi de 9h à 10h15 Lieu des activités : Dojo, Gymnase Sainte Apolline

Taï-chi-chuan

Public: à partir de 14 ans Horaires: Jundi de 20h à 22h Lieu des activités : Grande salle du Foyer Rural

Association sportive de sport de contact Griffon Kick boxing, boxe française, intervention muay thai

Public: de 6 à 77 ans

Horaires et lieu des activités : Mardi de 18h15 à 20h au Foyer Rural Jeudi de 18h15 à 20h et le samedi de 16h à 19h au gymnase Sainte Apolline.





 \triangleleft assc.griffon@gmail.com

f

Association de sport et de 🌌 culture du Vietnam



Việt vo dạo

Public: 13 ans et plus

Horaires et lieu des activités : Jeudi de 20h à 22h dans l'extension du gymnase Sainte Apolline.

Président: Jean-Yves Cazac

4 allée des Verdiers

01.34.20.00.58

ascvcazacjy@yahoo.fr

Club Omnisports de Courdimanche (C.O.C.)



Gymnastique rythmique

Public: à partir de 4 ans

Horaires et lieu des activités : selon âges et caté-

gories (cf. site internet)

Tennis de table Public: pour tous

Horaires et lieu des activités : selon âges et caté-

gories (cf. site internet)

Président : Vincent Beraud

Hôtel de ville 合 rue vieille Saint Martin 95800 COURDIMANCHE

 Vincent Béraud 06.72.01.99.36
• Sarah Pied (GR)
sarahchantal.pied@gmail.com

 \leq vinceberaud@gmail.com

courdimanche-omnisports.fr

Club Sport Senior Santé

Tennis de table

Public: plus de 50 ans Horaires : Vendredi de 15h45 à 18h

Lieu des activités : gymnase Sainte Apolline

Tir à l'arc

Public: plus de 50 ans Horaires: Vendredi de 15h45 à 18h

Lieu des activités : gymnase Sainte Apolline

Présidente : Elisabeth Chabot

凸 95800 COURDIMANCHE

06.80.30.69.27

sportseniorcourdimanche@ \boxtimes amail.com

Escrime Club de Menucourt (ECM)

Escrime (arme : fleuret)

Public: à partir de 7 ans

Lieux des activités : Entraînements au COSEC de

Menucourt

1

Président: Mr Houdelette

2 impasse Léon Blum 95180 Menucourt

06.29.35.78.93

escrime.menucourt@gmail.com \boxtimes plhecm@yahoo.com

Geibukikan Karaté Défense Training (KDT) Bugeikan Kenpô - Gymki

Public : enfants, adolescents et adultes

Horaires et lieux des activités : Karaté : mercredi de 19h30 à 20h30 (à partir de 14 ans) - samedi de 10h à 10h45 (5 à 6 ans), de 11h à 12h (de 7 à 13 ans) et de 13h30 à 14h30 (à partir de 14 ans)

Kenpô : samedi de 14h30 à 16h (de 15 à 55 ans), KDT : mercredi de 20h30 à 21h45 (à partir de 14

ans).

Au Gymnase Sainte Apolline.



Présidente : Kady Lo

10, place du Clos du Village 95800 COURDIMANCHE

Pascal Ouali (professeur) 06.12.18.17.77

adhesion@geibukikan.fr

www.geibukikan.fr

L.S.K Boxing

Boxe thaïlandaise

Horaires et lieux des activités : Samedi de 14h à 15h (enfants), de 15h30 à 17h (ados-adultes) et de 17h à 19h (compétiteurs). Gymnase Sainte Apolline



Président : Patrick Timbert Evina

3, square Alphonse Daudet 95280 JOUY LE MOUTIER

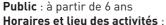
lsk.boxing@gmail.com

06.11.34.88.21

lsk.boxing95000@gmail.com

lsk-boxing.fr

Oshukai Courdimanche Karaté Shorin Ryu & Kobudo



Mardi au Gymnase Sainte Apolline: 18h30-22h

Horaires et lieu des activités :

- Karaté: Mardi de 18h30 à 19h30 (cours enfant) et de 19h30 à 21h (cours adulte) et le vendredi de 18h à 19h (cours enfant) et de 19h à 20h30 (cours adulte)
- Kobudo : Vendredi de 20h30 à 21h30 et le samedi de 17h à 19h (entraînement libre : Karaté & Kobudo)



extstyle ext

Président : Alphonse Francine

Hôtel de Ville rue vieille St Martin 95800 COURDIMANCHE

Nathalie LUCE: 06.64.34.90.89 John SARAVANAN: 06 29 04 45 73

nathalie.luce@oshukai.fr john.saravanan@essec.edu

https://www.oshukai-avenirs.com https://www.oshukai-paris.fr

Taekwondo Élite Courdimanche (T.K.D) Taekwondo et self défense

Présidente : Sarah De Marc

10 rue du Général de Gaulle 95450 VIGNY

06.10.11.17.88

tkdelite1@gmail.com taekwondoelite.fr

www.facebook.com/taekwondoe-

Public: à partir de 3 ans

Horaires et lieu des activités : Gymnase Ste Apolline : Dojo Mardi de 17h à 20h – enfants

Grande salle : Vendredi de 17h à 20h – enfants Salle polyvalente : Vendredi de 20h à 22h – adultes MELC, Salle de danse : Mardi 20h – 22h – adultes

Team Sport Process Sambo



Public: 6 ans et plus

Horaires et lieu des activités : Mardi de 18h à 19h, jeudi de 18h à 20h et samedi de 12h30 à 14h30 au Gymnase Sainte Apolline.

Président : Stéphane Le Coent

06.20.34.75.37

teamsportprocess@gmail.com

... L'EXPRESSION ARTISTIQUE



Art'monieCréation et réalisation de spectacles





Public: Pour tous

Activités : Scènes ouvertes, Master Class, Stage,

événementiel son-lumières et artifices.

Organisation d'évènements: contacter l'association.

Président : Rémi Guionnet

7 clos de l'Alizier 95800 COURDIMANCHE

01.34.32.00.60

remi.guionnet@orange.fr

artmonie.org

Association du Conservatoire de musique et de danse de Courdimanche Danse et musique

Public: tous niveaux, à partir de 4 ans

Activités: Musique (piano, guitare, batterie, clarinette, ensemble instrumental, flûte traversière, formation musicale, éveil), chorale et danse (Modern'jazz)

Horaires et lieu des activités: MELC

Musique: horaires et jours selon les activités

Danse: les lundis à partir de 17h30.



Hôtel de Ville rue vieille St Martin 95800 COURDIMANCHE

conservatoirecourdimanche95@yahoo

www.ville-courdimanche.fr rubrique portail associatif



Président : Christophe Guillerm

Foyer Rural
18 rue des écoles
95800 COURDIMANCHE

07.83.99.71.20

☐ foyerrural.courdimanche@gmail.com

foyer-rural-courdimanche.eklablog.com

Association du Foyer Rural & Peinture sur soie

Public: adultes

Horaires et lieu des activités : le mardi de 14h à

17h30 au Fover rural

Ba-O-Bab Percussions

Public : à partir de 7 ans

Horaires et lieu des activités : le vendredi de 18h à 20h

à la MELC.





Présidente : Valérie Hode

24, allée de la chandelle 95800 COURDIMANCHE

Sylvie Persat : 01.34.46.13.69 Gygih 06.11.07.56. 66

B Family dance Crew Hip-hop

Public: 7-11 ans et 12-15 ans

Horaires et lieu d'activités : le samedi de 11h45 à 13h pour les 7-11 ans et de 13h15 à 14h45 pour les 12-15

ans à la MELC - salle de danse





MELC
64 boulevard des chasseurs
95800 Courdimanche

06.46.59.24.86

contact.bfamily@gmail.com

Club Sport Senior Santé

Danse

Public: plus de 50 ans

Horaires : jeudi de 14h à 16h

Lieu des activités : MELC – salle de danse

Pilates

Public: plus de 50 ans

Horaires: vendredi de 10h45 à 11h45 **Lieu des activités**: MELC – salle de danse

Zumba

Public: plus de 50 ans

Horaires: vendredi de 9h30 à 10h30

Lieu des activités : MELC

Club photographique de Courdimanche Photographie

Public : adultes Activités :

- lecture, commentaire des photos, coaching mutuel au développement numérique avec différents logiciels, coaching mutuel à la prise de vue sur différents types d'appareils
- des sorties groupées (nature, macro photographie, urbain, paysage)

Horaires et Lieu des activités : le vendredi de 20h à 22h30 à la MELC.

Présidente : Elisabeth Chabo

MELC, 64 bd des chasseurs 95800 COURDIMANCHE

06.80.30.69.27

sportseniorcourdimanche@gmail.com

sportseniorcourdimanche.com

Président : Jean-Jacques Monot

61, rue Vieille st Martin 95800 COURDIMANCHE

clubphotographiquecourdimanche .org

clubphotographiquecourdimanche @gmail.com

Compagnie du petit Tulle Création et diffusion de spectacles vivants, ateliers d'art dramatique

Public: à partir de 8 ans

Horaires et Lieu des activités : mercredi et vendredi

selon les âges, au Foyer rural.

Corps en mouvement et créativité Travail du corps et danse improvisation

Public : à partir de 16 ans

Horaires et lieu d'activités : le mercredi de 20h30 à

22h30. à la MELC.

Président : Patrick Desillons

Hôtel de Ville rue vieille St Martin 95800 COURDIMANCHE

Mathieu Uhl : 06.72.83.95.51

ciedupetittulle@free.fr

CompagnieDuPetitTulle

Président : Stéphane Vernier

2, rue des perdrix 95800 COURDIMANCHE

06.13.96.04.89

🔀 stephane.vernier@yahoo.fr

stephanevernier.com

Salsa Vexin Danse (enfants et adultes)

Public: à partir de 6 ans

Activités : salsa, ragga dancehall, kizomba et zumba Horaires et lieu d'activités : le jeudi de 20h à 22h30 au

foyer rural.

Scrapbooking & Compagnie Initiation à différentes techniques, réalisations de mini albums, pages, carterie, home-déco

Public : adultes (débutants ou confirmés)

Horaires et lieu des activités : un lundi et un vendredi

par mois de 18h30 à 22h30 à la MELC



Maison de Menucourt 7 allée de la Plaine 95180 MENUCOURT

06.28.60.52.53

f facebook.com/salsa.vexin

Présidente: Line Loubet

11, allée de la planète bleue 95800 COURDIMANCHE

06.69.08.71.67

asso.scrapcompagnie@gmail.com

... LE BIEN-ÊTRE, LA DÉTENTE, LA CONCENTRATION



Association du Foyer Rural Gymnastique et stretching

Public: adultes

Horaires et lieu des activités :

Gym: lundi de 14h à 15h à la MELC Stretching: lundi de 15h à 16h à la MELC Gym: mardi de 19h15 à 20h15 à la MELC Gym: mercredi 19h30 à 20h30 au Foyer rural Stretching: vendredi de 19h15 à 20h15 au Foyer

rurat

Jeux : vendredi de 14h à 18h au foyer rural

Président : Christophe Guillerm

Foyer Rural
18 rue des écoles
95800 COURDIMANCHE

07.83.99.71.20

foyerrural.courdimanche@gmail.com

foyer-rural-courdimanche.eklablog.com

Club Omnisports de Courdimanche (C.O.C.) Qi Gong/Gym Douce et Relaxation

Public: pour tous

Horaires et lieu des activités : cf. site internet



Président : Vincent Berauc

Hôtel de ville rue vieille Saint Martin 95800 COURDIMANCHE

Vincent Béraud
 06.72.01.99.36
 Catherine Toussaint (Qi gong/Gym
 Douce et Relaxation)
 06.28.16.04.20

courdimanche-omnisports.fr

Club Sport Senior Santé Gymnastique/stretching

Public : plus de 50 ans **Horaires** : lundi de 8h45 à 10h15

Lieu des activités : MELC

Neuron-Activ: Public: plus de 50 ans

Horaires : lundi de 14h30à 16h15 et 16h30 à 18h Lieu des activités : la Miellerie du Foyer rural

Yoga

Public: plus de 50 ans

Horaires: Mardi de 16h45 à 17h45

Lieu des activités : MELC

Tai-chi

Public: plus de 50 ans

Horaires: vendredi de 16h30 à 18h

Lieu des activités : MELC

Instant Ressource Dynamique corporelle, techniques de respiration, sophro-relaxation, méditation guidée

Public: adultes

Activités: nous cheminerons dans un esprit convivial à travers différentes techniques pour libérer les tensions physiques et mentales - gérer les émotions et le stress - retrouver vitalité, concentration, confiance en soi - recontacter des espaces de bien-être et d'harmonie.

Horaires et lieu des activités : une fois par mois de

19h à 21h30, le samedi, à la MELC

Présidente : Elisabeth Chabot

MELC, 64 bd des chasseurs 95800 COURDIMANCHE

06.80.30.69.27

sportseniorcourdimanche@ amail.com

sportseniorcourdimanche.com

Présidente : Régine Vernier

2, rue des Perdrix 95800 COURDIMANCHE

vernierfr@yahoo.fr

06.10.64.71.10

Bien à soi

Yoga sur chaise, relaxo-sophrologie et Sylvothérapie

Public : adultes, seniors et personnes à mobilité

Horaires et lieu des activités : à la MELC Yoga sur chaise séniors : mardi de 10h à 11h15 (personnes à mobilité réduite)

Yoga sur chaise : mardi de 19h30 à 20h45 (adultes) Relaxo-sophrologie : mercredi de 10h à 11h (à

partir de 16 ans)

Sylvothérapie : voir avec l'association

Président : Philippe Fatowiez

9, rue Fief à Cavan 95800 COURDIMANCHE

06.86.76.46.42

bienasoi95@gmail.com

... LE COLLECTIF, LA COMPÉTITION



Association sportive de Courdimanche (A.S.C)



Badminton

Public: à partir de 12 ans

Horaires et lieu des activités : mardi et jeudi de 19h à 22h30, et le samedi de 9h à 12h (de 9h à 10h30 pour les confirmés et de 10h30 à 12h pour les débutants) au gymnase Sainte Apolline

- Président : Jean-François Mellul
- Gymnase Ste Apolline 88 bd des Chasseurs 95800 COURDIMANCHE
- Frédéric Sueur 06.10.73.12.30
- bad courdimanche@hotmail.fr
- ascourdimanche.com

Association Sportive de Courdimanche (A.S.C.) Football



Public: à partir de 5 ans

Activités : entraînements et matchs de football

selon le niveau et l'âge

Horaires et lieu des activités : au gymnase Sainte-Apolline. Jours et horaires d'entraînement

selon le niveau et l'âge.

Président : Jean-François Mellul

Gymnase Ste Apolline 88,bd des Chasseurs 95800 COURDIMANCHE

06.14.68.41.36

as.courdimanche@laposte.net

ascourdimanche.com

Permanences le mercred de 18h30 à 20h30

Association sportive du Collège Sainte-Apolline Athlétisme, badminton, basketball et volley-ball

Public : élèves de la 6° à la 3° du collège **Horaires et lieu des activités** : gymnase Sainte-Apolline tous les mercredis après-midi de 13h30 à 17h 🔔 💎 Présidente : Hélène Carnet

84, bd des Chasseurs 95800 COURDIMANCHE

01.34.46.34.46

https://unss.org

Club Omnisports de Courdimanche (C.O.C.)



Tennis de table

Public: pour tous

Horaires et lieu des activités : selon âges et

catégories (cf. site internet)

Président : Vincent Beraud

Hôtel de ville
rue vieille Saint Martin
95800 COURDIMANCHE

Vincent Béraud
06.72.01.99.36
Bruno Versol (tennis de table)
06.51.39.61.29

courdimanche-omnisports.fr

Club Sport Senior Santé Tennis de table

Public: plus de 50 ans

Horaires: Vendredi de 15h45 à 18h

Lieu des activités : gymnase Sainte-Apolline

Présidente : Elisabeth Chabot

MELC, 64 bd des chasseurs 95800 COURDIMANCHE

06.80.30.69.27

仚

sportseniorcourdimanche@gmail.com

sportseniorcourdimanche.com

Menucourt Basket Club



Basketball

Public : pour tous

Activités: entraînements et matchs de basketball Horaires et lieu des activités: au gymnase Sainte Apolline le lundi de 17h30 à 22h30 et le jeudi de 17h à 19h (à partir de 4 ans).

Autres créneaux au COSEC de Menucourt - à partir de 5 ans.

Présidente : Treissy Alexis

31, place des Châtaigniers 95180 MENUCOURT

06 49 04 97 37

menucourtbasketclub.fr

facebook.com/menucourtbasketclub

Tennis Club de Courdimanche (T.C.C.) Tennis (pratique libre en loisirs, cours collectifs)

Public: à partir de 5 ans

Horaires : terrains ouverts toute l'année

jusqu'à 22h30

Lieu des activités : rue des Grands Bouleaux.

Président : Emmanuelle Fromont

Tennis du Bois d'Aton 52 rue des grands bouleaux 95800 COURDIMANCHE

06.73.69.77.99

岱

tc.courdimanche@gmail.com

club.fft.fr/tc.courdimanche

facebook.com/TCCourdimanche

Scouts et guides de France Contribuer à l'éducation des jeunes et à leur engagement dans la vie sociale.

Public: jeunes de 6 à 21 ans

Activités: les Scouts et guides de France sont un mouvement catholique de jeunesse qui a pour but de contribuer à l'éducation des enfants et des jeunes et à leur engagement dans la vie sociale selon les buts, les principes et les méthodes du scoutisme. Le mouvement est ouvert à tous sans distinction de nationalité, de culture, d'origine sociale ou de croyance.

Stéphane Demailly (Cergy) et M. Deren (Courdimanche)

10 allée du puits maulu 95800 COURDIMANCHE

09.50.38.59.16

scoutscergy@gmail.com

scoutscergy.webou.net

... LA NATURE, LES ANIMAUX



Association équestre de Courdimanche (A.E.C) Equitation



Public: à partir de 3 ans

Activités : randonnées, galops 1 à 7, challenge club, concours de dressage, sauts d'obstacles, pony games, TREC au niveau national, stages toutes disciplines pour tous les niveaux.

Horaires et lieu des activités : le soir, le mercredi, le week-end et pendant les vacances scolaires au centre hippique du Perchay

Président : Patrick Clavequin

Hôtel de Ville
rue vieille St Martin
95180 COURDIMANCHE

06.79.40.42.70

1

aecourdimanche@gmail.com

aecourdimanche ord

Association féline de Cergy-Pontoise Protection et adoption des animaux

Public: pour tous

Activités : l'AFELP, Association Féline de Cergy-Pontoise située dans le Val d'Oise, a été créée en octobre 2009 pour protéger les chats errants victimes de maltraitance. L'association n'est pas un refuge mais une association qui stérilise et identifie les chats adultes et propose à l'adoption les chats les plus sociables.

Présidente : Coralie Lallier

Maison des Associations
7, place du petit Martroy
95300 PONTOISE



afelp95@gmail.com

afelp.fr facebook.com/pages/AFELP

Jafacourd Jardinage de loisir selon les méthodes biologiques

Activités : gérer les jardins familiaux réalisés par la commune de Courdimanche

Lieu des activités : jardins familiaux

(site des Grands jardins - chemin de la vieille rue)

Président : Jean-Louis Petit

Hôtel de Ville rue vieille St Martin 95800 COURDIMANCHE

jardins.courdimanche.free.fr

... JOUER



La Confrérie des jeux Jeux de société, jeux de rôles

Public: à partir de 14 ans.

Découverte des jeux de wargaming, plateaux, société, rôles et cartes.

Horaires et lieu des activités : à l'inscription.

- Président : Pierre-Clément Becques
- 9, boulevard de la Crête 95800 COURDIMANCHE
- 06.48.37.12.97
- pierrecl.becquesId hotmail.com

... BIEN SE NOURRIR, L'ENVIRONNEMENT



Jafacourd Jardinage de loisir selon les méthodes biologiques

Activités : gérer les jardins familiaux réalisés par la commune de Courdimanche

Lieu des activités : jardins familiaux

(site des Grands jardins - chemin de la vieille rue)



- Président : Jean-Louis Petit
- Hôtel de Ville rue vieille St Martin 95800 COURDIMANCHE
- r jardins.courdimanche@free.fr
- ◀ jardins.courdimanche.free.fr

CoopOise

Public: pour tous

Activités : l'association CoopOise a pour objet la mise en œuvre de pratiques alimentaires collectives, participatives et alternatives qui favorisent le lien social, l'expression de la citoyenneté active et le développement de l'économie locale et solidaire.

Les produits sont en vente tous les jeudis de 18h à 20h et 1 samedi par mois, à la Ferme Cavan à Courdimanche.

- 10C les Touleuses Pourpres 95000 CERGY
- Laetitia : 06.50.86.12.6
- coopoise@gmail.com
- monepi.fr/coopoise

La Voix des Gilets Jaunes Préservation du cadre de vie

Public: pour tous

Activités: l'association La Voix des Gilets Jaunes a pour objet la préservation du cadre de vie des riverains de la ligne A du RER sur Courdimanche et les communes avoisinantes. Elle agit pour la conservation d'un environnement entre ville et campagne qui fait l'identité de Courdimanche.

- Présidente : Nathalie Habets
- 11 boulevard de la crète 95800 COURDIMANCHE

... AIDER LES AUTRES



Accueil des villes Françaises (A.V.F.) Accueil et intégration des familles nouvellement arrivées à Courdimanche ou à Cergy-Pontoise

Public: adultes

Activités: sorties culturelles et exceptionnelles: concerts, conférences, cinéma, café-lecture, loisirs créatifs, aquarelle, balades, marche à pied, jeux de cartes, pétanque, bowling, tennis de table, yoga, gospel, vélo éléctrique...

Les étoiles de Luna Solidarité et entraide

Public: pour tous

Activités: renseigner, aider et soutenir les parents qui ont un enfant atteint du syndrôme de Mowat Wilson; récolter des fonds et des donations pour permettre à Luna de bénéficier de soins, de méthodes favorisant le développement et l'acquisition de l'autonomie.

Mouvement Vie libre Section de Cergy-Pontoise Aide aux personnes victimes de l'akcool et à leur entourage

Public: : adultes à partir de 18 ans

Activités: groupe de parole pour accompagner et aider les personnes dépendantes à l'alcool ou autres substances.

Lieu: voir site internet

- Présidente : Myriam Prost
- Visage du Monde
 10 place du Nautilus
 95800 CERGY
- 06.44.89.34.37
- avf.cergy@gmail.com
- www.avf.asso.fr/cergy
 - Président : Laurent Héra
- 18 clos de la Saussaye 95800 COURDIMANCHE
- 06.20.31.67.59
- lesetoilesdeluna@hotmail.fr
- www.lesetoilesdeluna.com
- Président (95) : Muriel PICARD
- 19 AVENUE DU MARTELET 95800 CERGY
- 06.65.90.86.48
- cergy-pontoise@vielibre.org
- www.vielibrecergypontoise.org

Latifa France Sénégal Aide aux enfants abandonnés

Public: pour tous

Activités : les fonds récoltés par l'association sont destinés à aider les Talibés touchés par la mendicité infantile.

- Présidente : Aïssatou Loum
- 12, rue du Trou Tonnerre 95800 COURDIMANCHE
- 07.58.59.86.37
- aïssatouloum16@gmail.com

Secours catholique de Courdimanche, Menucourt et Boisemont Accueil, écoute, action sociale, quatre braderies par an

Public: pour tous

Horaires et lieu d'activités : permanence le mercredi matin de 9h à 12h et le jeudi après-midi de 14h à 17h sauf pendant les vacances scolaires uniquement le mercredi et fermeture au mois d'août.

- Président : François HERBINET
- Secours Catholique
 12, rue de la Bastide
 CS 28468
 95808 CERGY PONTOISE CEDEX
- 06.73.68.07.43
- equipe.menucourt.950@secours-catholique.org
- valdoiseGsecours-catholique.org
- f facebook/secourscatholiquevald'oise

Secours Populaire Aide aux populations victimes de la précarité

Public: pour tous

- Secours Populaire Français Fédération du Val d'Oise
- 4, rue de l'industrie 95310 SAINT-OUEN-L'AUMONE
- Patrick Pasziewiez 01.34.64.20.20
- contact@spf95.org
- spf95.org

S.E.L. de la Forêt de l'Hautil Entraide-Echanges

Public: pour tous

Activités: favoriser les échanges de biens, de savoirs, de savoir-faire et de prêts dans un souci de solidarité, d'entraide et dans la convivialité, en utilisant un système non monétaire: mardi matin de 9h à 12h30.

- Président : Bernard Keime
- Mairie de Vauréal
 1, place du coeur battant
 95490 VAUREAL
- 06.83.89.36.79
- selhautil@laposte.net
- 🚽 selhautil.unblog.fr

U.N.A.F.A.M.

Accueil, entraide, formation et information entre familles confrontées à la maladie psychique d'un proche (écoute téléphonique, entretiens individuels, réunions conviviales et d'information...)

Public: pour tous

Présidente déléguée : Françoise Jallat

165, rue de Paris 95680 Montlignon

01.34.16.70.79

unafam95.fr

Virade de Cergy-Pontoise Lutte contre la mucoviscidose

Public: pour tous

Activités: sensibilisation au handicap auprès du grand public et dans les établissements scolaires.

Animations sportives, familiales et festives pour récolter des fonds et lutter contre la mucoviscidose.

Organisation de la Virade de Cergy-Pontoise les 26 et 27 septembre 2020.

Horaires et lieu des activités: samedi 26 septembre au plateau sportif de Courdimanche: courses, marches, animations, DJ, restauration, concert...

Présidente : Sophie SCHRECK

Hôtel de ville
Rue Vieille Saint Martin
95 800 COURDIMANCHE

06.64.78.24.38

contact@viradecergypontoise.org

viradecergypontoise.org

facebook.com/viradecergypontoise

... SE RENCONTRER, POUR LES LOISIRS



Je parle le chinois

Promouvoir les échanges culturels entre les jeunes français et chinois, organisation des voyages scolaires et/ou extra-scolaires.

Horaires et lieu des activités : à l'inscription.

- Présidente : Na Launay
- 20, allée des Greens 95800 COURDIMANCHE
- 06.15.38.64.21
- associationjeparlelechinois
 hotmail.fr
- jeparlelechinois.fr

S.E.L. de la Forêt de l'Hautil Entraide-Echanges

Public: pour tous

Activités: favoriser les échanges de biens, de savoirs, de savoir-faire et de prêts dans un souci de solidarité, d'entraide et dans la convivialité, en utilisant un système non monétaire: mardi matin de 9h à 12h30.

- Président : Bernard Keime
- Mairie de Vauréal 1, place du coeur battant 95490 VAUREAL
- **6.83.89.36.79**
- selhautil@laposte.net
- selhautil.unblog.fr

... ÊTRE PARENTS



Association Indépendante des Parents d'Elèves

Public : parents d'élèves (maternelle, primaire, collège, lvcée)

Áctivités : lien entre les étalissements et les parents d'élèves

Horaires et lieu des activités : local place du Ponceau Cergy 95000 Présidente : Mme Amrani

Place du Ponceau 95000 CERGY

courrier@aipe95.fr

Le Club des Baby-sitters Garde d'enfants et animation

Public : famille

Activités: garde d'enfants ponctuelle à domicile, animation d'anniversaire d'enfants, animation pour enfants lors d'événements (mariage, baptême, etc). Horaires et lieu des activités: selon les besoins des parents, de préférence en soirée, et les week-ends. Présidente : Alexandra Foret

Le Club des Baby-sitters 3, rue des Perdrix 95800 COURDIMANCHE

06.63.13.34.62

leclubdesbabysitters95800@gmail.

http://leclubdesbabysitters.wix.com/lcdbs

www.facebook.com/LeClubdes-Baby-Sitters

Fédération des Conseils de Parents d'élèves (F.C.P.E.) Représentation des parents d'élèves auprès des collectivités territoriales et de l'Education Nationale

Ecole des Croizettes, Ecole de la Louvière et Collège Ste Apolline 95800 COURDIMANCHE

FCPE 95 CDPE du Val d'Oise 101, rue du Brûloir 95000 CERGY

01.30.32.67.67

fcpe95.cdpe95@wanadoo.fr

fcpe95.com

Scouts et guides de France Contribuer à l'éducation des jeunes et à leur engagement dans la vie sociale.

Public: jeunes de 6 à 21 ans

Activités: les Scouts et guides de France sont un mouvement catholique de jeunesse qui a pour but de contribuer à l'éducation des enfants et des jeunes et à leur engagement dans la vie sociale selon les buts, les principes et les méthodes du scoutisme. Le mouvement est ouvert à tous sans distinction de nationalité, de culture, d'origine sociale ou de croyance.

Stéphane Demailly (Cergy) et M. Deren (Courdimanche)

10 allée du puits maulu 95800 COURDIMANCHE

09.50.38.59.16

scoutscergy@gmail.com

scoutscergy.webou.ne

...SE SOUVENIR



A.G.H.M.C Initiation à la Généalogie

Public : pour tous à partir de 7 ans

Lieux des activités : les samedis de 14h à 18h à la

MELC.

Président : Jean-Pierre Jade

35, allée du Vexin 95180 MENUCOURT

06.75.18.26.2

jp.jade@orange.fr

http://hautil.gene.chez-alice.fr

Association des anciens combattants franco-américains (A.A.C.F.A)

Promouvoir les relations francoaméricaines entre anciens combattants et veuves de guerre

Public: anciens combattants

Activités: affiliation fédérale nationale.

Fédération nationale des anciens combattants André

Maginot-Groupe 152.

Président : Jean-Claude Huré

Hôtel de ville
rue Vieille Saint Martin
95800 COURDIMANCHE

01.39.70.67.12

FEDERATION NATIONALE DES ANCIENS COMBATTANTS EN ALGERIE, MAROC, TUNISIE (F.N.A.C.A.)

Honorer la mémoire des Anciens Combattants en Algérie, Maroc et Tunisie

Public: anciens combattants

Lieux des activités : Menucourt, Boisemont,

Courdimanche, Vauréal.

Vice-président : Jack RAVOISIER

7 Allée de la Plaine 95180 MENUCOURT

Jack RAVOISIER 01.34.42.27.91 Michèle DUBUC (secrétaire) 06.74.87.14.60

micheledubuc3@hotmail.com

Union Nationale des Combattants des Communes de BOISEMONT/ COURDIMANCHE/MENUCOURT/ VAUREAL (U.N.C.) Commémoration : devoir de Mémoire

1, rue des Jonquilles
95180 MENUCOURT

06.72.00.93.50 (heures de bureau)

jeanfrancoissimonet1@gmail.com

... LA SPIRITUALITE



Association Consistoriale israëlite de Paris

- 9 rue de Chenenevières 95310 Saint-Ouen-l'Aumône
- 01.30.37.71.41

Centre protestant de rencontre

- Centre protestant de rencontre (CPR) 19, place des Touleuses 95000 CERGY
- Isabelle Coffinet (pasteur): 06.25.48.67.68
- ercergypontoise.org

Fédération musulmane de Cergy

Groupement paroissial de Menucourt, Boisemont, Courdimanche

Pour toutes les questions baptêmes, mariages, sacrements, obséques.

Messe tous les dimanches à 18h30 à l'église Saint Martin Courdimanche.

- Président : Modibo Traoré
- 5 rue du lendemain 95000 CERGY
- mosqueecergy@gmail.com
- Presbytère
 95180 MENUCOURT
- 01.34.42.30.39
- catholique95.com
- paroisse.menucourt@orange.fr

Vie associative



La ville de Courdimanche mène une politique volontariste auprès des associations. Elle soutient leurs projets, les aide à se développer, finance des activités, met à disposition des locaux et veille à ce qu'elles puissent accueillir les Courdimanchois dans les meilleures conditions.

Leur diversité et leur dynamisme sont une richesse extraordinaire pour notre commune, elles participent à son attractivité et à son rayonnement dans toute la Communauté d'agglomération.

LES INFRASTRUCTURES SPORTIVES ET CULTURELLES



Stades de Football

- 88, rue des Grands Bouleaux
- Boulevard des



MELC

- (Maison de l'Education, des Loisirs et de la Culture)
- 64, bld des Chasseurs



Ferme Cavan

3, rue Charles Cavan



Jardins Familiaux Accès chemin de la vieille rue



Collège Sainte Apolline

84, boulevard



Complexe sportif
Sainte Apolline

88, boulevard des



Complexe tennistique du Bois d'Aton

2, rue des grands



Foyer Rural et Miellerie

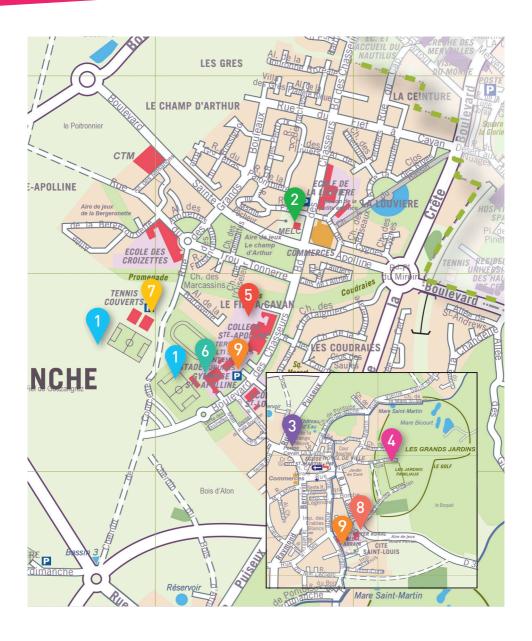
rue des écoles



Terrains multisports

- 86, boulevard des chasseurs
- Rue André Parrain

PLAN



LA VILLE AUX CÔTÉS DES ASSOCIATIONS

Demande de subvention

Plusieurs dispositifs existent. Au niveau municipal, l'association peut demander une subvention en se connectant à son espace dédié sur le portail des associations, accessible depuis le site de la ville www.ville-courdimanche.fr.

Pour les subventions départementales, le Conseil départemental propose un guichet unique sur son site www.valdoise.fr.

La région subventionne elle aussi des projets associatifs, le dossier CERFA est téléchargeable à l'adresse suivante : www. iledefrance.fr.

Vous souhaitez créer une association à Courdimanche?

Quelles sont les étapes ? Comment procéder? Certains peuvent se sentir perdus dans les méandres administratifs de la création juridique de l'association. Pour vous y retrouver, voici les principales étapes :

Les statuts: ils déterminent la création de l'association, son fonctionnement, les droits et obligations de ses membres et aussi les conditions de sa dissolution éventuelle. Leur rédaction est souvent basée sur des statuts types.

L'assemblée générale constituante: après avoir rédigé les statuts, il vous faut convoquer la réunion d'une assemblée générale constituante à laquelle seront invités les futurs membres de l'association. Son rôle est simplement d'adopter solennellement lesdits statuts. Cette assemblée procède aussi à l'élection d'un conseil d'administration et/ou d'un bureau (président, secrétaire, trésorier...). Après un fond, votre association a maintenant une forme. Reste à la déclarer, sans quoi l'association n'aura aucune validité juridique.

Formalités nécessaires pour la création d'une association :

• Une déclaration de l'assemblée générale constitutive.

- Une liste nominative du conseil d'administration et / ou du bureau.
- Deux exemplaires des statuts.
- Une attestation d'accord du propriétaire du local où sera établie l'association.
- Un imprimé destiné au Journal Officiel vous sera remis à la préfecture, permettant sa déclaration. Dans un délai d'un mois, un extrait concernant la date de la déclaration, le titre et l'objet de l'association ainsi que l'indication de son siège social pourront ainsi être insérés au Journal Officiel. L'association est maintenant entérinée, elle peut se prémunir d'un compte en banque, recevoir des cotisations et commencer concrètement son activité.

Infos +: www.creeruneassociation.com

Les rendez-vous des acteurs associatifs

- Le forum des associations en septembre 2020.
- La conférence associative en décembre 2020.
- Le bilan de la saison associative en juin 2021.
- Les associations sont régulièrement sollicitées pour participer aux manifestations municipales (carnaval, journée de l'enfant, brocante, cultivons la biodiversité, fête de la musique...)

Le portail des associations

Désormais, en vous connectant avec vos identifiants, vous pouvez gérer toutes vos demandes : (subvention, prêt de salle, prêt de matériel) mais aussi publier directement un événement dans l'agenda. Enfin, vous avez la possibilité d'actualiser votre fiche association à tout moment. Un outil efficace pour gérer et développer votre association en quelques clics!

Rendez-vous sur le site de la ville, rubrique « portail associatif »

Aide aux loisirs



SPORT ET CULTURE POUR TOUS AVEC L'AIDE AUX LOISIRS!

La municipalité agit pour faciliter l'accès au sport, à la culture et aux loisirs des enfants des familles à revenus modestes (familles bénéficiaires de l'allocation de rentrée scolaire). La Ville finance une réduction de 45 euros sur le coût des activités proposées par les associations courdimanchoises partenaires.

Le dispositif est simple : il suffit de se présenter lors du Forum des associations au stand de la commune pour y obtenir le coupon à remettre à l'association lors de l'inscription (pensez à prendre avec vous l'attestation de l'allocation de rentrée scolaire délivrée par la Caisse d'allocations familiales, au guichet ou sur le site internet www.caf.fr). La réduction de 45 euros sera immédiatement consentie par l'association sur présentation de ce coupon «Aide aux Loisirs». Cette aide est valable une fois par année scolaire pour chaque enfant de 6 à 18 ans d'une famille percevant l'allocation rentrée scolaire.

En dehors du Forum des associations, vous pouvez aussi vous adresser au Centre communal d'action sociale, à la MELC, 64, boulevard des Chasseurs (01 30 27 32 01).

Index

A	н	S
Aide aux loisirs p : 36	Humanitaire p : 24-25-26-27	Salsa p:16
Aïkido p :10	Hip-hop p:14	Sambo p:13
Alimentation p: 23		Scoutisme p: 21-28
Anciens combattants p : 29-30		Scrapbooking p:16
Animaux p: 22	Initiasport p:10	Self Défense p : 13
Athlétisme p : 19	p.	Solfège p : 14
r	J	Solidarité p : 23-4-25-26-27
В	Jardinage p : 22-23	Sophrologie p : 18
Baby sitting p: 25-28	Jeux de société p : 22	Spectacle p : 13
Badminton p : 10-19	Judo p : 10	Stretching p: 17-18
Basketball p : 19-20	•	Sylvothérapie p : 18
Boxe française p:11	K	, , ,
Boxe Thaïlandaise p : 12	Karaté p : 12	T
Bugeikan Kenpô p : 12	Kendo p: 10	Taekwondo p : 13
	Kick-Boxing p:11	Taï chi chuan p : 10-18
C	Kobudo p : 12	Taï chi p : 18
Cadre de vie p : 24	·	Taïso p : 10
Chinois p : 27	M	Tennis p : 20
Chorale p:14	Marche p:8	Tennis de table p : 11-20
Culte p:31	Méditation p : 18	Théâtre p : 15
Cyclo loisir p : 8	Muay Thaï p : 11	Tir à l'arc p : 11
_	Musique p : 14	
D		V
Danse p : 14-15-16	N	Vélo p:7
Dessin p:16	Neuron-Active p : 18	•
_	_	Volley-ball p : 19
E	P	Vie associative p : 32
Echanges non marchands p:26	Parents d'élèves p : 28	VTT p:8
Equitation p:7-21	Peinture sur soie p:14	
Entraide p : 24-25-26-27	Percussions p: 14	y
Escrime p : 12	Pétanque p : 9	
_	Photographie p : 15	Yoga sur chaise p : 18
F.	Pilates p : 15	_
Football p : 19		Z
	Q	Zumba p : 15
G	Qi Qong p : 17	
Généalogie p : 30		
Golf p:8	R	
Gymnastique p:12-17-18	Randonnée p:8	
Gym douce p : 17	Relaxation p: 17-18	
Gymki p : 12	Relaxo-sophrologie p: 18	
	Roller p:9	



Liberté Égalité Fraternité



COVID-19

BIEN UTILISER SON MASQUE

Comment mettre son masque



Bien se laver les mains



Mettre les élastiques derrière les oreilles



louer les la

οu





Pincer le bord rigide au niveau du nez, s'il y en a un, abaisser le masque en dessous du menton et ne plus le toucher

Comment retirer son masque



Se laver les mains et enlever le masque en ne touchant que les lacets ou les élastiques



Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter



ΟU

s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min



Bien se laver les mains à nouveau

Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières





PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Eviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



Porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée et dans tous les lieux où cela est obligatoire

SERVICE VIE ASSOCIATIVE MELC 64, BOULEVARD DES CHASSEURS 95800 COURDIMANCHE

TEL: 01 30 27 30 90

HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI : 13H45 - 17H45

MARDI : 8H45 - 12H / 13H45 - 17H45 MERCREDI : 9H - 12H / 14H - 17H

JEUDI : 13H45 - 17H45

VENDREDI: 8H45 - 12H / 13H45 - 17H45