GUIDE DES ACTIVITÉS

BUCHELAY

2022
2023

buchelay.fr

BUCHEL@Y

SOMMAIRE

CULTURE

- Service culturel Théâtre des Oiseaux P. 3
- Ateliers d'anglais Signe & Image P. 4
- L'école des 4 Z'arts Calliope P. 5
- Chorale Tapage Ombr'ell P. 6
- La Note Rose A chacun son cirque P. 7

LOISIRS

- Accueils de loisirs Scrap & vous P. 8
- Club de l'amitié L'idée à coudre P. 9
- Mains créatives Les jardiniers du Val de Seine P. 10
- Billard Club P. 11

DANSES

- Africa danse M'Bonda P. 11
- Kenlaw dance Country Dreams P. 12
- Compagnie Et Caetera Swing show P. 14
- Energizen P. 15
- Rythme et Vous P. 16

SPORTS

- El'bouge P. 16
- Yoga Terre Nature Remise en forme P. 17
- AMCMTCC P. 18
- Association sportive bucheloise Karaté Club P. 19
- Capoeira Krav Maga P. 20
- Muay Thaï Buchelay Budo Club P. 21
- Olympic judo 78 Roller skating P. 22
- Buchelay VTT P. 23

Responsable de la publication : Paul Martinez
Création et impression : Imprimerie de L'Etoile
61190 Tourouvre - Tél. 02 33 85 26 70
Image couverture : freepik.com

Photos couverture :
Théâtre des Oiseaux - Mairie de Buchelay

ÉDITO

Paul Martinez,
Maire de Buchelay

20 TERRE DE JEUX 24

Madame, Monsieur, chers Buchelois,

Après celle des enfants, voici l'heure de la rentrée associative et des activités sportives et culturelles municipales.

Notre commune se développe et se doit de continuer d'offrir des équipements à la hauteur de ses ambitions. C'est le sens de la démarche entreprise avec la Plaine des Sports Grigore-Obreja, devenue l'écrin des sports de combat depuis son ouverture, en 2015. Les entraînements d'arts martiaux dans l'ancien petit dojo du sous-sol du Centre des arts et loisirs, où des graines de champion sont apparues, semblent déjà lointains. Depuis sept ans, ils sont passés à la vitesse supérieure, dans un environnement conforme aux espoirs et aux attentes des clubs et de leurs adhérents.

De nouvelles associations de sports de combat y ont également émergé et se sont développées, confortant ainsi la position de Buchelay dans ces disciplines.

Grâce à la Plaine des Sports Grigore-Obreja et l'essor de la pratique sportive qui a suivi, nous avons décroché le label *Terre de Jeux 2024*, qui va nous permettre d'accueillir des délégations étrangères de judokas, à l'occasion des Jeux Olympiques de Paris 2024. La politique municipale du sport-santé s'est renforcée et s'est ouverte à des publics différents et des générations tout aussi variées.

Dans le même esprit, la culture se doit de disposer de locaux adaptés à notre époque : plus grands, plus modernes, plus fédérateurs. Notre Médiathèque, située près des écoles, va succéder à notre bibliothèque dans quelques mois et répondre à ces exigences. Ce sera toujours et prioritairement autour de la lecture, évidemment, mais aussi autour de l'usage du numérique.

La salle polyvalente et les accueils de loisirs de la route de Mantes vont à leur tour bénéficier de ce développement, par leur transfert et leur renaissance vers de nouveaux équipements sur l'ancien stade. Il y aura là une véritable salle de spectacle de 330 m² avec scène et gradins où la créativité s'exprimera pleinement.

La mutation de Buchelay est en cours. Dans cette période de transition qui nécessite la fermeture du Centre des arts et loisirs et l'adaptation de chacun à des espaces temporaires, en attendant les nouveaux locaux, je veux remercier les responsables des associations sportives, culturelles et de loisirs qui ont travaillé avec les services de la commune pour poursuivre leurs activités, en cette nouvelle saison. Un grand merci aux professionnels et bénévoles pour tout ce que vous continuez d'accomplir pour les adhérents et le rayonnement de Buchelay sur le territoire.

De nouvelles grandes histoires sportives et culturelles restent à écrire dans notre patrimoine communal.

Très belle saison 2022 - 2023 à toutes et tous !

Paul Martinez

LECTURE PUBLIQUE - SPECTACLES - ATELIERS - MUSIQUE - THÉÂTRE

SERVICE

CULTUREL MÉDIATHÈQUE

La culture accessible à tous

CONTACT

SOPHIE CARUSO
01 30 92 59 20 - 06 26 98 14 50
culture@buchelay.fr
facebook : LaBibliothequeDeBuchelay

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
01/09/2022

HORAIRES ET LIEU
Médiathèque
À partir de 2023

TARIFS ANNUELS
À venir

Lectures, expositions, ateliers, sciences, théâtre, spectacles...
Rendez-dès le premier trimestre 2023 pour l'ouverture de la médiathèque de Buchelay, futur service de lecture publique, accessible gratuitement.

COMPAGNIE PROFESSIONNELLE THÉÂTRALE ET PLURIDISCIPLINAIRE

THÉÂTRE DES OISEAUX

Une approche festive et populaire des pratiques artistiques

CONTACT

MATHIAS BAURET
06 28 22 35 85
contact@theatredesoiseaux.fr
theatredesoiseaux.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
atelier cinéma
21/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Mercredi : 15h à 17h30

LIEU ATELIER CINEMA
Salle de la Maison du Village

TARIFS ANNUELS
atelier cinéma :
Jeunes 13/17 ans : 210€
Adhésion : 20€

Le Théâtre des Oiseaux, compagnie professionnelle théâtrale et pluridisciplinaire connue pour ses nombreuses créations et son action culturelle auprès des habitants poursuit son atelier cinéma en direction en direction des 13-17 ans de Buchelay et des communes environnantes.
Cet atelier permet à chaque participant de trouver son propre langage au sein d'une aventure commune qu'est la création cinématographique et d'expérimenter de façon pratique et ludique les corps de métier que compte le cinéma. Nous travaillons avec un matériel de prise de vue (5D plusieurs optiques) et de montage professionnel. Les séances se déroulent les mercredis après-midi à la Maison du Village. Cette action artistique, constitue le nouveau projet labellisé « Caravane des dix mots » France/Yvelines 2023, réseau international francophone fondé sur le partage de la langue française.
Cette année, nous mettons en place un music-hall nouveau : une action artistique participative qui consiste à ouvrir une scène au public amateur. Pour les candidats, il s'agit de créer une séquence d'environ cinq minutes, mélangeant au moins deux disciplines artistiques. Les personnes intéressées peuvent prendre contact auprès de la compagnie.
Une présentation en public des séquences ainsi préparées fera partie du prochain music-hall nouveau, le samedi 10 décembre, à 20h, à la Plaine des Sports Grigore-Obreja.

LANGUE VIVANTE

ATELIERS D'ANGLAIS

Apprendre en s'amusant

CONTACT

ateliersdanglais@hotmail.com

De 3 à 15 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
08/10/2022

JOURS ET HORAIRES
Mercredi et samedi matin

LIEUX
Salle de la Maison du Village

TARIF ANNUEL
120€

Dès le plus jeune âge, l'enfant peut apprendre une seconde langue car il possède une mémoire extraordinaire. Cet apprentissage doit être source de plaisir et de jeu. Pour ces raisons, pendant les ateliers d'anglais, l'enfant apprendra à travers des activités amusantes et ludiques. L'idée à cet âge est de donner le goût d'apprendre une langue étrangère. Les ateliers sont organisés par petits groupes ce qui favorise l'oralité et les interactions.

CULTURE DU LIVRE ET DE L'ÉCRIT

SIGNE ET IMAGE

Des évènements autour du livre et de l'écrit

CONTACT

CLAUDINE AUMONT
06 80 96 38 22
signe.et.image@gmail.com
Facebook : signeetimage.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
28/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Programme des ateliers diffusé lors du Forum des activités.

LIEU
Salle du conseil municipal

TARIF ANNUEL
10€

Vous êtes passionné de livres, de tous types d'écrit ? Rejoignez notre association ! Vous pourrez vous impliquer dans la réalisation d'évènements culturels, déchiffrer des textes anciens. Notre vocation est de promouvoir tous les écrits à travers des évènements culturels, tels que le Salon du livre et des écrits, une dictée géante, des expositions, des ateliers de paléographie, spectacles vivants, édition littéraire et musicale. Après deux éditions du Salon du livre et des écrits, nous nous retrouverons début novembre 2023 pour la troisième édition. En attendant le salon, nous vous proposerons de nouvelles dictées !

ENSEIGNEMENT MUSIQUE - DANSE - THÉÂTRE

ÉCOLE DES 4 Z'ARTS

De l'école à la scène

CONTACT

01 30 92 86 56
accueil@ecole4zarts.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
19/09/2022

HORAIRES D'OUVERTURE
Du lundi au samedi

LIEUX
- **Centre des arts et loisirs**
- **Ecole des 4 z'Arts à Magnanville**
- **Espace Brassens à Mantes-la-Jolie**
- **Passerelle à Rosny-sur-Seine**

TARIFS
Tarif au quotient familial

Ecole de musique, danse, théâtre, programmation. Pas d'examen, la pratique collective est au cœur de notre projet avec la réalisation de spectacles tout au long de l'année.

ALPHABETISATION

CALLIOPE

Parler, lire, et écrire le français

CONTACT

CLAUDINE AUMONT
06 80 96 38 22
aumontclaudine7@gmail.com
BÉATRICE HERROU
06 87 42 72 47
association.calliope@laposte.net

Adultes

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
21/09/2022

JOURS, HORAIRES ET LIEUX
Mercredi : 16h à 18h
D'autres cours seront proposés à la rentrée.

LIEU
Maison des aînés Christian-Candon

TARIF ANNUEL
10€
Quel que soit le nombre de cours.

Cours de français destinés aux adultes francophones et non francophones, afin de leur permettre une meilleure intégration dans la vie professionnelle et quotidienne.
Cours de deux heures, dans une grande convivialité et des échanges humains très enrichissants.
préparation aux niveaux B1 et B2.

ARTS DU SPECTACLE VIVANT

CHORALE TAPAGE

Chant choral

CONTACT

MARIE-THÉRÈSE MOREL
06 48 71 17 73
choraletapage@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Mardi : 18h15 à 22h

TARIF ANNUEL
120€

Le plaisir de chanter, de donner aux autres, de partager. Nous vous accueillons dans une ambiance conviviale pour revisiter les titres de la chanson contemporaine.
Un petit groupe d'amateurs, tous animés de la même passion du chant. On y travaille le chant, la mémoire, la respiration.

SANTÉ

OMBR'ELL

Ne restez pas seuls face à la maladie

CONTACT

ZÉLIA TREMBLAY
06 38 43 74 13
ombrell.association@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
27/08/2022

JOURS ET HORAIRES
Généralement le dernier samedi de chaque mois de 14h à 17h

LIEU
Salle d'évolution
École Pierre-Larousse

TARIF ANNUEL
15 € par famille

Nous avons pour but d'accompagner et de soutenir les parents qui ont un ou plusieurs enfants atteints par un cancer en offrant un moment de pause pour les familles.
Des rendez-vous sous la forme de « Pauses-café » sont organisés un samedi après-midi par mois. Pendant ces moments, les enfants peuvent être pris en charge par des bénévoles pour réaliser des activités. Ces après-midis permettront aux parents de se poser ou de participer aux activités détentes proposées.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE - STRETCHING

LA NOTE ROSE

Réservée aux femmes touchées par un cancer féminin

CONTACT
PATRICIA BOURIT
07 49 09 30 27
lanoterose78@gmail.com

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
Activité physique adaptée : 08/09/2022
Sophrologie : 12/09/2022

JOURS, HORAIRES ET LIEUX
Activité physique adaptée :
Jeudi : 10h30 à 11h30
Vendredi : 14h15 à 15h30
Sophrologie :
Un lundi par mois : 14h45 à 15h45

LIEU
Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIF ANNUEL
Activité physique adaptée :
30€ *l'année + 20€ adhésion annuelle*
Sophrologie :
30€ *l'année scolaire + 20€ adhésion annuelle*

L'activité physique régulière réduit les risques de rechute du cancer.
La sophrologie génère des bienfaits thérapeutiques efficaces.

MUSIQUE - ARTS DU CIRQUE - ARTS DE RUE

À CHACUN SON CIRQUE

La culture accessible à tous

CONTACT
THOMAS QUIGNON
06 37 50 19 43
contact@contentpourien.fr

À partir de 8 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2022

TARIF ANNUEL
10€

L'association A chacun son cirque met à l'honneur les pratiques culturelles en proposant une série d'événements en itinérance dans différentes communes de la communauté urbaine Grand Paris Seine & Oise et en permettant à la population locale de découvrir des artistes venus de différents horizons et exerçant dans une multitude de disciplines : musique, théâtre, arts du cirque, arts de rue, arts plastiques.

©Regards magnanvillois

ACCUEIL DE LOISIRS

SERVICE ENFANCE JEUNESSE

Evadez-vous !

CONTACT

ACCUEIL DE LOISIRS
01 30 92 59 39
alsh@buchelay.fr

De 3 à 11 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
07/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Hors période scolaire :
Mercredi : 7h15 à 19h

Pendant les vacances scolaires :
Du lundi au vendredi :
7h15 à 19h

LIEU
18, rue Pasteur 78200 Buchelay

TARIFS ANNUELS
Les tarifs sont consultables sur buchelay.portail-familles.net

Les accueils de loisirs municipaux apportent une offre d'activités aux enfants de 3 à 11 ans, qui s'inscrit dans une démarche pédagogique répondant aux objectifs éducatifs suivants: favoriser la sociabilisation de l'enfant; permettre la découverte et le développement de ses capacités physiques, intellectuelles et de ses possibilités d'expression; de création et d'imagination ; permettre un réel dépaysement et une rupture ludique avec le quotidien; développer une relation entre l'enfant et l'adulte basée sur le respect mutuel, la prise en compte de l'enfant comme individu à part entière, le dialogue et l'autorité.

SCRAPBOOKING

SCRAP & VOUS

Vos photos autrement

CONTACT

HÉLÈNE LABARRÈRE
06 64 68 95 07
ÉLODIE LABARRÈRE
07 61 54 50 16
scrapetvous@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Mardi : 18h à 20h30
Vendredi : 17h30 à 20h
Samedi : 14h30 à 17h30

LIEU
Maison du village

TARIF ANNUEL
120€
dont 20€ d'adhésion.
Possibilité de participer aux ateliers ponctuellement moyennant une participation.

Le scrapbooking consiste à mettre en scène vos photos de manière originale sous forme de page ou de mini-album, qui vous feront revivre vos meilleurs moments ou voyages. Personnalisez vos cartes pour chaque occasion de la vie : anniversaire, mariage, invitation, naissance, menus, marques places.
Réalisez vos « home déco » : cadres, boîtes.

ANIMATIONS SENIORS

CLUB DE L'AMITIÉ

Un espace dédié à vos envies

CONTACT
MÉLANIE DELAHAYE
07 61 06 60 27
m.delahaye@buchelay.fr

Seniors

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
05/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Lundi, mardi et jeudi : 14h à 18h
Mercredi : 10h à 13h
Horaires variables en fonction des activités proposées.

LIEU
Maison des aînés Christian-Candon

TARIFS ANNUELS
Buchelois : 12€ / Couple : 17€
Extra muros : 36€ / Couple : 51€

Il y a toujours quelque chose à faire ou à créer au club de l'amitié. Chaque jour, vous pourrez profiter de différentes activités : chorale, ateliers de pâtisserie, généalogie ou encore remise en forme et ateliers mémoire. Tout est possible au gré de vos envies.

COUTURE

L'IDÉE À COUDRE

Des ateliers couture entre amies ou en famille

CONTACT
MÉLANIE DELOR
07 60 06 81 52
asso.lideeacoudre@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
07/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Mercredi : 18h à 21h
Jeudi : 18h à 21h

LIEU
Salle place Trolliard *(mercredi)*
Salle des Aînés, rue Roger Salengro *(jeudi)*

TARIF ANNUEL
230€ *pour un cours par semaine, vacances incluses*

Apprenez les techniques et astuces pour coudre vos vêtements, cadeaux personnalisés ou objets de décoration avec l'aide d'une couturière professionnelle. Débutant(e) ou expert(e), avec ou sans projet, ces ateliers vous sont destinés !
Pour les novices, prêt de machines à coudre et matériel de couture sur place.

ARTISANAT

MAINS CRÉATIVES

Bienvenue aux ateliers d'artisanat !

CONTACT

SOPHIE CARUSO
06 26 98 14 50
culture@buchelay.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
30/08/2022

JOURS ET HORAIRES
Lundi : 10h à 13h
Mardi : 10h à 13h
Vendredi : 10h à 17h

LIEU
Maison des aînés Christian-Candon

TARIFS ANNUELS

Cotisation :	
Buchelois : 1 personne	22€
2 personnes même famille ou 2 activités artisanat	32€
Extra muros : 1 personne	40€
2 personnes même famille ou 2 activités artisanat	60€

Broderie, dentelles aux fuseaux, peinture sur bois, sur porcelaine, couture... Les ateliers d'artisanat accueillent tous les savoir-faire et toutes les personnes désireuses d'apprendre.

JARDINAGE

LES JARDINIERS DU VAL DE SEINE

Venez apprendre et/ou vous perfectionner dans la culture des légumes ou des fleurs

CONTACT

ROBERT WOELFLE
01 30 98 66 85
lesjardiniersduvaldeseine@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
04/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Trois matinées par semaine : les mardis, jeudis et samedis

LIEU
Ile l'Aumône
11, allée Eric Tabarly
Mantes-la-Jolie

TARIF ANNUEL
25€

La production des plants alimente notre jardin pédagogique et est également partagée entre les adhérents pour leur culture personnelle.

BILLARD FRANÇAIS

BILLARD CLUB

Réflexion, adresse ! C'est du billard

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
01/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Tous les jours
de 9h à 23h

LIEU
Salle du billard club
6, rue Gabriel-Péri

TARIFS ANNUELS
- de 21 ans : 30€
Buchelois : 155€
Extra muros : 250€

Quel que soit votre âge, vos disponibilités, votre niveau de jeu, venez autour de 6 billards français découvrir ce sport, vous perfectionner, participer aux compétitions départementales, tournois internes entre adhérents ou passer un bon moment entre amis.

CONTACT

JEAN GOULAM
07 67 59 57 89
JOËL ARNOUX
06 84 03 10 67
billardclub.buchelay@orange.fr

DANSE AFRICAINE

AFRICA DANSE M'BONDA

Bouger le corps et l'esprit, avec humour

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
03/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Vendredi : 19h à 20h30

LIEU
Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIF ANNUEL
270€
Remise de 15€ pour les Buchelois.

Culture vibrante venue d'Afrique mêlant rythmes, humour et énergie. La danse africaine transporte à la découverte de soi dans le dépassement physique et le partage d'émotions. Cet atelier vous invite incontestablement au voyage.

CONTACT

MARTIN
06 12 43 88 92
CHRISTINE
06 17 51 23 63
grandmathos@hotmail.com

DANSE HIP-HOP / BREAKING

KENLAW DANCE

Venez vous initier a la danse hip-hop Breaking discipline olympique

CONTACT
06 01 39 75 32
kda.asso@hotmail.com
Facebook : KenlawDanceAcademia
Instagram : kenlaw dance academia

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
14/09/2022

JOURS, HORAIRES ET LIEUX
Mercredi : 16h à 17h
Débutant
Mercredi : 21h à 22h
Intermédiaire
Samedi : 15h30 à 18h
Haut niveau

TARIF ANNUEL
190€

Le breakdance, également appelé breaking, est un style de danse développé à New-York dans les années 1970, caractérisé par ses mouvements de corps saccadés, un aspect acrobatique et des figures au sol. C'est un art issu de la culture hip-hop qui a débuté dans la rue.
Pratiquer le breaking, c'est s'exprimer avec son corps, sa gestuelle et développer sa capacité de contorsion, donc sa souplesse. Très rythmé et très physique, le breaking exerce le souffle.
De la tête aux pieds, il permet de se muscler en profondeur et de prendre conscience de son corps.
C'est une pratique très riche et complète, un art qui allie danse et sport, Une manière de se sur-passer physiquement et psychologiquement.
Un danseur de breakdance est appelé b-boy ; et b-girl pour une danseuse.

DANSE COUNTRY

COUNTRY DREAMS

Pour le corps et l'esprit

CONTACT
LUCETTE ARNOUX
06 75 08 78 39
lucette.arnoux78@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
05/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Lundi : 18h30 à 19h30
et 19h30 à 20h30

LIEU
Maison du Village

TARIFS ANNUELS
1 heure : 130€
2 heures : 190€
Couple 1 heure : 210€

Envie de tester une nouvelle danse à la rentrée ? Et si vous tentiez la danse country, accessible à tous les âges ? Danse collective, elle permet de développer la mobilité, la mémoire et la confiance en soi. C'est un sport qui fait travailler harmonieusement le corps et l'esprit dans une ambiance conviviale : aucune chance de vous ennuyer lors des cours !

LES ALERTES ET INFOS DE BUCHELAY SUR PANNEAUPOCKET

Événements, travaux, infos pratiques du quotidien, sport, culture, urgences...
Soyez informés en temps réel de l'actualité de Buchelay grâce à l'application PanneauPocket.

SIMPLE ET GRATUIT

PAS DE COMPTE À CRÉER

1

Il suffit de télécharger gratuitement l'application sur votre téléphone ou tablette, en cherchant **PanneauPocket** sur **AppStore**, **PlayStore** ou **AppGallery**.

2

Ouvrez **PanneauPocket**, recherchez **Buchelay** ou son code postal et cliquez sur le ♥ situé à côté de son nom pour l'ajouter à vos favoris.
C'est tout ! Désormais, vous recevrez les notifications des panneaux d'alertes et d'informations en temps réel.

Retrouvez aussi PanneauPocket depuis votre ordinateur sur
app.panneaupocket.com

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

DISPONIBLE SUR AppGallery

© PanneauPocket

RAGGA DANCEHALL

SWING SHOW

Voyagez à travers la découverte d'un nouveau style de danse

CONTACT

06 25 00 53 75
contact@swingshow.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
09/05/2022

JOURS ET HORAIRES
Lundi :
21h à 22h

LIEU
Salle de danse
Plaine des Sports
Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS
280€
Remise de 10% pour les
Buchelois : 252€
Premier cours d'essai gratuit
Possibilité de règlement en trois fois.

Danse urbaine née en Jamaïque, le dancehall vous ravira par son style à part entière et son énergie. Style aussi bien féminin que masculin, bonne ambiance et chaleur garanties !

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

COMPAGNIE ET CAETERA

Partager, créer, s'engager

CONTACT

VIRGINIE OLIVIER
06 99 35 83 51
compagnieetcaetera01@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
07/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Mercredi : 19h à 21h

LIEU
Salle de danse
Plaine des Sports
Grigore-Obreja

Danse ET CAETERA

La compagnie Et Caetera, formée de sept danseuses, qui se retrouve à La Plaine des Sports Grigore-Obreja pour la cinquième année consécutive. Elles se réunissent chaque semaine afin d'écrire et mettre en scène des spectacles vivants auxquels vous pouvez assister sur les différentes scènes du Mantois.
Mais c'est aussi des ateliers ouverts à tous, enfants et adultes, proposés tout au long de l'année.

DANSE - GYM - PILATES

ENERGIZEN

Plaine des Sports Grigore-Obreja

CONTACT
SYLVIE TURNER
06 15 34 06 47
energizen@gmail.com
Facebook : danse energizen
Facebook : gym energizen
Facebook : pilates energizen

DANSE MODERN'JAZZ

Enfants et ados

Découverte et perfectionnement de la danse modern'jazz

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
07/09/2022

JOURS ET HORAIRES
- Enfants :
  - 4 à 5 ans - mercredi : 14h à 15h
  - 6 à 8 ans - jeudi : 17h à 18h
  - 8 à 11 ans - mercredi : 15h à 16h
- Ados : mercredi : 17h à 18h15

TARIFS
- Enfant 1h :
Buchelois : 195€ / Extra muros : 245€
- Adolescent 1h15 :
Buchelois : 215€ / Extra muros : 275€

Les cours sont dispensés par le professeur diplômée Sylvie Turner. Sur une grande variété de styles musicaux et dans une ambiance chaleureuse, cours à partir de 4 ans et jusqu'aux ados. Nous proposons une participation au spectacle en juin, représentatif du travail de l'année.

ATELIER CHOREGRAPHIQUE

Encourager la créativité

Enfants et ados

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
21/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Mercredi : 16h à 17h

TARIFS ANNUELS
Buchelois : 65€
Extra muros : 80€

Destinées aux élèves déjà inscrits dans les cours réguliers de modern'jazz, les séances, qui ont lieu une fois par mois, mènent sur la préparation du spectacle de fin d'année et donnent à l'élève l'occasion de se produire plus.

Adultes GYM DANSE

Gardez la forme en dansant

Donnez à votre corps l'occasion de retrouver la joie dans le mouvement en effectuant des exercices diversifiés (fitness, renforcements musculaires, étirements) qui permettent d'affiner la silhouette.

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
08/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Jeudi : 19h à 20h

Adultes GYM DOUCE

Entretenir son corps

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
05/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Lundi : 13h30 à 14h30

Séance qui s'articule selon quatre axes : assouplir ses articulations, renforcer ses muscles, améliorer son équilibre, adopter une bonne posture. Elle se termine avec une petite relaxation.

TARIFS ANNUELS (1h) GYM DANSE OU GYM DOUCE
Buchelois : 185€ / Extra muros : 225€

Adultes PILATES

Améliorer sa posture et soulager les douleurs articulaires

©LT

La pratique du pilates renforce les abdominaux, les fessiers, le dos et les muscles profonds afin d'éviter les douleurs articulaires. Elle développe la souplesse et allonge la colonne vertébrale. Elle favorise l'évacuation du stress par l'apprentissage de la coordination respiration/mouvement.

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
07/09/2022

JOURS ET HORAIRES
- Débutant :
Mercredi :
18h15 à 19h15
- Intermédiaire :
Jeudi : 12h15 à 13h15
et 18h à 19h

TARIFS ANNUELS
Buchelois : 235€
Extra muros : 245€

ZUMBA / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

RYTHME ET VOUS !

un rythme endiablé pour un corps sculpté !

CONTACT

CÉCILE
06 58 86 71 65
rythme.et.vous@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
05/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Zumba adultes
- Lundi : 19h à 21h *(Morgan)*
- Vendredi : 20h30 à 22h *(Kalidou)*
- Samedi : 11h à 12h30 *(Morgan)*
Renforcement musculaire *(Cécile et Sally)*
- Mardi 19h15-20h15
Zumba kids *(Cécile et Sally)*
- Mardi 18h-19h
Zumba kids junior *(Cécile et Sally)*
- Vendredi 18-19h

TARIFS ANNUELS
Buchelois : 225€
Extra muros : 275€
Enfant : 150€

LIEU
Salle de danse
Plaine des Sports Grigore-Obreja

Des cours de zumba pour tous, enfants et adultes, encadrés par des instructeurs diplômés.
Un mélange de danse et de fitness accessible à tous niveaux, un entraînement complet et facile à suivre qui sculpte votre corps au son des meilleurs rythmes internationaux.
Une ambiance déjantée et conviviale vous attend.
Nouveau : cours de renforcement musculaire le mardi soir.

Rythme & Vous

danses

FITNESS

EL'BOUGE

Parce que chaque victoire commence par la motivation

CONTACT

WHATAPPS
07 87 35 37 89
elbouge78@outlook.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Mardi : 9h45-11h30
Vendredi : 9h45-11h30
Dimanche : 10h30 - 12h30

LIEU
Dojo de la Plaine des Sports
Grigore-Obreja

TARIF ANNUEL
250€

Nous proposons des cours de fitness pour tous niveaux avec comme devise plaisir et effort.

©DR

SPORTS

YOGA

YOGA TERRE NATURE

Yoga vinyasa et méditation pour cultiver la détente et forme physique

CONTACT

ADELINE SLOMIANY
09 88 04 06 40 - 06 63 84 49 99
contact@yogaterrenature.fr
Facebook : yogaterrenature
Instagram : yogaterrenature

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
05/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Lundi : 9h15 à 10h45

LIEU
Dojo de la Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS
Carte 10 cours : 120€
Carte 20 cours : 220€
A l'année : 350€

Durant les séances, chacun, à son rythme, explore la manière dont on peut allier la respiration, le mouvement et l'attention pour harmoniser le corps et l'esprit.
Nous pratiquons les postures car elles développent la souplesse, la tonicité musculaire, l'équilibre et la conscience corporelle. Les postures s'allient ou sont alternées avec de la méditation et un travail de respiration. Cela avive la concentration, le lâcher prise en ralentissent le flux des pensées pour être pleinement dans l'instant présent.
Parfois un temps est réservé pour la pratique du thaï, yoga, massage ou des postures en duo. Ce sont des moments de partage dans la convivialité.

REMISE EN FORME ET MUSCULATION

REMISE EN FORME

Le sport pour tous dans une ambiance familiaile

CONTACT

plainedes sports@buchelay.fr

Adultes

JOURS ET HORAIRES
Du lundi au vendredi : 9h à 22h30
Samedi : 9h à 18h30 / Dimanche : 9h à 13h
Cours collectifs :
- Cardio body scult : Mardi - 19h à 20h
- Préparation physique : Jeudi - 19h à 20h

LIEU
Salle de remise en forme
Plaine des sports Grigore-Obreja

TARIFS

Buchelois & adhérents ass. sportives :	Extra muros :
un an : 150€	un an 300€
six mois : 110€	six mois : 200€
trois mois : 80€	trois mois : 150€

Une salle de 300 m² équipée avec un matériel haut de gamme et entretenu régulièrement. On y vient pour y pratiquer la musculation, le cardio training et pour participer aux cours collectifs. Ceux-ci sont offerts aux abonnés.
Vous serez accompagné par l'un des coachs diplômés et même conseillé individuellement si vous le désirez avec des programmes sur mesure.
Débutant ou confirmé, venez atteindre vos objectifs dans un cadre et une ambiance favorables à la pratique du sport en salle.

QI GONG - TAI CHI CHUAN - SPORT SANTÉ
KUNG FU - SHUAI JIAO - YI QUAN - SANDA

AMCMTCC

Plaine des Sports Grigore-Obreja

CONTACT

VÉRONIQUE LESUEUR
06 22 42 57 84
lesueur.vero@gmail.com
JEAN-LUC LESUEUR
06 12 62 93 31
lesueur.jeanluc@gmail.com
amcmtcc.fr

QI GONG

Gymnastique traditionnelle fondée sur la connaissance et la maîtrise du QI "énergie vitale"

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
05/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Lundi 9h15 à 10h15

TARIFS ANNUELS
260€ *1 cours/sem* **- 320€** *plusieurs cours et disciplines /sem*

QI signifie souffle vital, énergie et gong mettre en mouvement. Le qi gong se compose de mouvements harmonieux favorisant la souplesse, l'équilibre et la prise de conscience de son corps. Il apaise, favorise la concentration, développe les capacités respiratoires et permet de trouver un épanouissement qui agit de façon positive sur l'esprit et sur le système nerveux.

TAI CHI CHUAN

Leconfort intérieur à travers la recherche de la force souple, élastique et fluide

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
05/09/2022

JOURS ET HORAIRES
- **Débutant**
  Lundi 10h15 à 11h15
- **Initié**
  Lundi 11h15 à 12h15

TARIFS ANNUELS
260€ *(1 cours par semaine)*
320€ *(plusieurs cours et disciplines par semaine)*

Le tai chi chuan est une pratique physique énergétique dérivée des arts martiaux mêlant équilibre, souplesse, prise de conscience de soi, méditation, maîtrise respiratoire, mémorisation... Les bienfaits sur la santé qui en découlent sont nombreux : amélioration de l'équilibre, de l'amplitude des mouvements, prévention des chutes, amélioration du sommeil, des capacités aérobie, etc.

SPORT SANTÉ

Pour tous

Retrouver la santé par l'activité physique adaptée

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
15/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Jeudi 9h30 à 10h30

TARIFS ANNUELS
260€ *tarif annuel et possibilité au carnet*

Vous souffrez de pathologies ayant des répercussions sur votre quotidien, ou suites de maladies lourdes, d'affections de longues durées ALD, un créneau d'activité spécifique vous est réservé sous la conduite d'un professeur diplômé et spécialisé "Sport Santé sur prescription médicale".

KUNG FU - SHUAI JIAO - YI QUAN - SANDA

Martial et sportif, souple et tonique

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
07/09/2022

JOURS ET HORAIRES
- **5 à 7 ans**
  Mercredi 14h à 14h45
- **7 à 12 ans**
  Mercredi 14h45 à 16h
- **Enfant, ados, adulte**
  Samedi 16h30 à 18h15

Le wushu se traduit par art martial chinois, aussi appelé kung fu qui signifie l'excellence acquise par le temps, le travail, les répétitions. Avoir le kung fu signifie avoir la maîtrise. Le kung fu-wushu représente l'ensemble des arts martiaux chinois visant l'efficacité dans le domaine physique, émotionnel et mental. Cela va de la pratique sportive avec les compétitions de sanda (combats libres), de shuai jiao (lutte chinoise, plus ancien art martial en Asie), tuishou (poussée des mains), des compétitions de forme (taolu) et d'escrime chinoise (duanbing) de pratiques méditatives (tai chi, qi gong), de pratiques axées sur la self-défense comme le yi quan.

L'AMCMTCC développe toutes ces pratiques, et regroupe les clubs de Buchelay, de Mantes la Ville, de Mantes la Jolie et Rosny sur Seine avec une seul cotisation, il est possible de s'entraîner dans ces différents clubs.

TARIFS ANNUELS
220€ *Enfant, étudiant, demandeur d'emploi /* **205€** *pour le 2e enfant,* **190€** *3e enfant,* **175€** *4e enfant*
Adulte : 260€ *(1 cours par semaine) /* **320€** *(plusieurs cours et disciplines par semaine)*

FOOTBALL

ASSOCIATION SPORTIVE BUCHELOISE

Tous avec l'ASB

CONTACT

asbuchelay@gmail.com
asbucheloise.fr

À partir de 6 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
07/09/2022

JOURS, HORAIRES ET LIEU
en attente des créneaux horaires proposés par GPSeO

TARIF ANNUEL
200€

Association de football qui initie les jeunes joueurs aux valeurs du sport en équipe et au respect des adversaires.

KARATÉ

KARATÉ CLUB

Rejoignez notre club de champions !

CONTACT

JOËL SIGNAVONG
07 67 96 67 45
karate.buchelay@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
05/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Lundi : 18h à 19h45
Samedi : 9h à 11h

LIEU
Dojo de la Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS
- **Enfant/Adulte : 252€***

-10% sur la cotisation pour la 2e et la 3e personne ou plus de la même famille.

* Tarif comprenant la licence FFKarate de 37€

Votre enfant souhaite faire du karaté ? Bonne idée. Plus qu'un simple sport, le karaté est un apprentissage de la vie. Il se pratique dès l'âge de 5 ans, et tout au long de son parcours, votre enfant apprendra à maîtriser son corps grâce à des exercices d'équilibre tout en s'amusant. En avançant dans les années, que ce soit en loisir ou en compétition, il découvrira toutes les diversités de ce sport et trouvera son bonheur. Les bienfaits du karaté sont nombreux : mémoire, agilité, souplesse, motricité, équilibre, coordination...

Contrairement aux idées reçues, le karaté n'est pas un sport violent, car on apprend avant tout à maîtriser ses coups et à les retenir. Les cours sont assurés par maître Joël Signavong, ceinture noire 5e dan, professeur diplômé d'Etat et jury des grades dans les Yvelines, formateur de plusieurs champions départementaux, régionaux et nationaux.

Rejoignez-nous dès maintenant sur le tatami !

CAPOEIRA

CAPOEIR'ARTE

Petits ou grands, venez decouvrir la magie de la capoeira !

CONTACT

PROFESSEUR FACAO
06 23 39 76 83
capoeirarte78@gmail.com

À partir de 5 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2022

JOURS, HORAIRES ET LIEUX
Cours adultes et ados (tous niveaux)
Mardi : 20h à 22h
Dojo
Cours adultes, ados et enfants (tous niveaux)
Samedi : 9h30 à 11h
Salle de danse

LIEU
Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS*
Adulte : 240€ *2 créneaux par semaine*
Enfant : 180€ *1h30 par semaine*

**10% de remise pour les familles ou pour tout parrainage.*

Pratiquer la capoeira revient à développer la discipline, la maîtrise de soi, l'esprit d'équipe par le travail en groupe des techniques et de la musique. C'est aussi s'ouvrir vers le monde au travers de la culture afro brésilienne dont la capoeira est la meilleure ambassadrice. Elle a été reconnue patrimoine immatériel de l'Humanité par l'Unesco en 2014.

SELF-DÉFENSE

KRAV MAGA

Self-défense efficace, responsable, accessible à tous

CONTACT

SECRÉTARIAT
06 25 49 44 40
contact@kravmaga-teamrg.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
07/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Enfants (6-11 ans)
Mercredi : 17h à 17h45
Adolescents (12-17 ans)
Mercredi : 17h30 à 18h25
Adultes débutants
Mercredi : 18h30 à 19h30
Adultes confirmés
Mercredi : 18h30 à 20h

LIEU
Dojo de la Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS*
Enfant : 222€
Ado : 252€
Adulte : 292€
Réduction Famille/Couple :
-60€ pour 2 pers. / -120€ pour 3 pers.
Habitants de Buchelay : -40€ de réduction

** Licence, assurance et inscription comprises.*

L'expertise de professionnels passionnés, dans un esprit associatif. Synthèse des techniques les plus efficaces de divers arts martiaux, le krav maga est la méthode de self-défense la plus reconnue dans le monde. Les techniques sont simples, efficaces, instinctives, réalistes, en réponse à tous types d'agressions ; dans le cadre légale de la légitime défense.

Nous proposons un enseignement de qualité et une progression rationnelle. Vous apprécierez la pédagogie de notre enseignement, adaptée à chaque public : cours enfants, cours ados, cours adultes débutants à confirmés. Raymond Gros, professeur diplômé d'Etat, ceinture noire 7e dan, assure les sections adultes ; Cédric Gier, diplômé d'Etat, ceinture noire 3e dan, assure les sections enfants et ados.

KRAV MAGA RG TEAM RAYMOND GROS

MUAY THAI

MUAY THAI

Venez dépasser vos limites au sein du MTBC

À partir de 6 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
05/09/2022

JOURS ET HORAIRES
- **Adultes**
Lundi mercredi et jeudi : 20h à 22h
- **Enfants (6-10 ans)**
Samedi : 14h30 à 15h30
- **Adolescents (11-15 ans)**
Samedi : 15h30 à 16h30

LIEU
Dojo de la Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS
- **Adulte**
Buchelois : 245€
Extra muros : 265€
- **Enfant et adolescent**
165€

La boxe thaïlandaise est un art ancestral complet aussi bien physiquement que mentalement. Elle vous permettra d'acquérir l'équilibre, la souplesse, l'endurance, la puissance, la confiance en soi, la maîtrise de soi, l'acquisition de geste défensif, le renforcement musculaire et la condition physique. N'hésitez pas à venir tester l'un de nos cours encadré par des professeurs tous diplômés.

CONTACT

JÉRÉMY JEANNE
06 60 94 79 77
jeremy.jeann78@gmail.com
Insta : muay_thai_buchelay78
Facebook : MTBC Yvelines

KENDO

BUCHELAY BUDO CLUB

Le kendo, l'escrime japonaise

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2022

JOURS ET HORAIRES
Mardi : 20h30 à 22h
Jeudi : 20h à 22h

LIEU
Dojo de la Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS ANNUELS
•Adulte : 210€ / Etudiant : 180€
Enfant : 120€ / Sans emploi : 105€
Licence fédérale obligatoire : 40€
Passeport sportif *valable 8 ans* **: 10€**

Le kendo est une forme d'escrime japonaise qui est pratiqué avec du matériel adapté (shinaï arme en bambou et bogu armure de protection). Il permet aux pratiquants de développer de nombreuses qualités : concentration, précision, respect de soi et de l'adversaire. Grâce aux déplacements et au maniement du shinaï, tous les muscles du corps sont sollicités lors de l'entraînement. Le kendo se pratique à tout âge et il permet de se défouler lors d'une compétition ou d'une simple pratique en groupe. Nos professeurs diplômés, Koichi Nakabayashi (6e dan, champion d'Europe en 2019) et Ludovic Hidrio (3e dan) sauront vous dispenser un enseignement de qualité et adapté à votre âge.

CONTACT

LUDOVIC HIDRIO
06 77 55 93 04
kendobudoclub78@gmail.com

JUDO – BABY-JUDO – JU-JITSU

OLYMPIC JUDO 78

Devenir plus fort grâce au judo

CONTACT

STÉPHANE BRÉGEON
06 23 83 75 07
olympicjudo78@gmail.com
olympicjudo78.fr
Facebook : olympicjudo78
Instagram : olympic_judo78

LE JUDO

voie de la souplesse, discipline olympique

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
06/09/2022

JOURS ET HORAIRES
- **3 ans : mardi 17h15-18h ou mercredi 11h15 à 12h**
- **4 ans : mercredi 10h30 à 11h15 ou samedi 13h à 13h45**
- **5 ans (débutant) : mardi 18h à 18h45 et vendredi 17h15 à 18h**
- **5 ans (non débutant) : mercredi 13h30 à 14h30 et samedi 13h45 à 14h30**
- **6-7 ans : mardi 18h45 à 19h45 et vendredi 18h à 19h**
- **8-9 ans : mercredi 9h15 à 10h30 et samedi 11h à 12h30**
- **10-13 ans : mercredi 14h30 à 16h et vendredi 19h à 20h**
- **14 ans et + : mardi 20h à 21h30 et vendredi 20h à 21h30**

LIEU
Dojo - Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS
Baby-Gym Judo : 180 €
Judo Enfant et adultes : 220 €
Judo Musculation : 330€
Licence-Assurance France Judo :
Mini-Judo et Baby-Judo : 20 €
Enfants et adultes : 40 €
Buchelois : -10 %
Réduction 2e enfant : 10%, 3e enfant 20%

Le judo, c'est l'école de la vie. La France est championne olympique de judo par équipe mixte. Alors rêvons, rêvez… Tout est permis, mais avant tout, viens t'amuser avec des copains et copines. Dès 3 ans, garçons ou filles de toutes morphologies, de caractères différents, des plus timides au plus extravertis, le judo est aussi une école de vie où l'éducation et le respect accompagnent la progression sportive. Les enfants développent la motricité, la coordination et découvrent le judo de façon ludique avec des équipements pédagogiques adaptés.

Confiance en soi, détermination et persévérance sont les qualités que votre enfant va acquérir dans une pratique régulière du judo. Il se pratique aussi en compétition pour ceux qui le souhaitent, interclub ou championnat dès la 2e année. Le ju-jitsu (self-défense) est intégré au cours progressivement, pouvoir se défendre, savoir réagir et être réactif. Acquérir la confiance tout en s'amusant.

Le judo à l'Olympic Judo 78 Buchelay-Mantes, ce sont plus de 130 judokas. Les cours sont encadrés par Stéphane Brégeon, professeur diplômé d'Etat 2e degré, 6e dan FFJ, membre de l'équipe de France pendant 15 ans et entraîneur de nombreux champions médaillés mondiaux et olympiques. Il est secondé par Janeiro Chan Ling, en formation sur toute la saison et qui prépare les Jeux Olympiques 2024 avec Madagascar.

RANDONNÉE VTT

BUCHELAY VTT

Rouler en loisir dans un club dynamique et convivial

À partir de 16 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
28/08/2022

JOURS ET HORAIRES
Dimanche : 8h45 à 12h

LIEU DE DÉPART
Plaine des Sports
Grigore-Obreja

TARIF ANNUEL
55€

Randonnée VTT, du débutant au sportif confirmé à partir de 16 ans.

CONTACT

PASCAL BORDE
06 10 20 57 05
buchelayvtt@gmail.com
buchelayvtt.blog4ever.com

ROLLER EN LIGNE

ROLLER SKATING

Activité sportive et ludique

À partir de 6 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
11/09/2020

JOURS ET HORAIRES
Dimanche : 10h30 à 12h30

LIEU
Parking Safran

TARIFS ANNUELS
Enfant : 90€
Adulte : 120€

Sport de partage, conviviale et développe un esprit sportif.

CONTACT

SYLVIE CAPPRY
06 44 83 73 40
VERONIQUE MOUSEL
06 61 04 15 05
michel.cappry@orange.fr

Dimanche 4 septembre 2022

14h
18h

FORUM DES ACTIVITÉS

Plaine des Sports
Grigore-Obreja

Renseignements

Médiathèque
Service culturel
16, rue Pasteur
01 30 92 57 74
culture@buchelay.fr

Plaine des Sports Grigore-Obreja
rue de la Plaine des Sports
01 77 49 28 78
plainedessports@buchelay.fr

BUCHEL@Y