2023-2024

Le GUIDE des activités de BUCHELAY

culture
loisirs
danses
sports

Buchelay

SOMMAIRE

CULTURE

Médiathèque Odette-Dubarry
Théâtre des Oiseaux P. 3

Ateliers d'anglais
Signe & Image P. 4

L'école des 4 Z'arts
Calliope P. 5

Ombr'ell
A chacun son cirque P. 6

La Note Rose P. 7

LOISIRS

Scrap & vous P. 7

Club de l'amitié
L'idée à coudre P. 8

Billard Club
Service Enfance Jeunesse P. 9

Mains créatives
Les jardiniers du Val de Seine P. 10

DANSES

Kenlaw dance
Country Dreams P. 11

Swing show
Compagnie Et Caetera P. 12

Energizen P. 13

Rythme et Vous
Africa danse M'Bonda P. 14

SPORTS

Ecole municipale des sports
Capoeira P. 15

Olympic judo 78 P. 16

Krav Maga
Remise en forme P. 17

AMCMTCC P. 18

Association sportive bucheloise
Karaté Club P. 19

Muay Thaï
Buchelay Budo Club P. 20

Yoga Terre Nature
El'bouge P. 21

Buchelay VTT
Roller skating P. 22

Responsable de la publication : Stéphane Tremblay
Création et impression : Imprimerie de L'Etoile
61190 Tourouvre - Tél. 02 33 85 26 70
Couverture : Service communication Buchelay

Photos couverture :
Adobe Stock

ÉDITO

Stéphane Tremblay,
Maire de Buchelay

20 TERRE DE JEUX 24

« Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre », a dit Pierre de Coubertin.
La saison qui s'ouvre et le grand rendez-vous mondial des Jeux Olympiques de Paris 2024 vont certainement montrer combien l'historien et fondateur du Comité international olympique avait raison. A Buchelay, dans le cadre de notre label Terre de Jeux, nous en serons les témoins privilégiés, grâce aux délégations internationales de judokas, qui viendront s'entraîner à la Plaine des Sports Grigore-Obreja.

Le *breaking* compte également parmi les disciplines olympiques. En cela, la troisième édition de la compétition Urban camp du samedi 9 septembre constitue un événement important de la rentrée. Dans son domaine qui sait fédérer la jeunesse, entre épreuves sportives et artistiques, elle trouve sa place parmi les valeurs qui sont les nôtres : le sport santé, le dépassement de soi, la solidarité et l'inclusion.

De culture et de loisirs, il va aussi être largement question au cours de cette saison 2023-2024. La médiathèque Odette-Dubarry inaugurée au printemps dernier en est désormais le symbole. Vous en découvrirez la programmation au fil des semaines et des mois à venir.

Ouverte à toutes les générations, accessible pour un coût très modique et même gratuitement pour les moins de 25 ans, les demandeurs d'emplois, les retraités et les étudiants, notre médiathèque municipale participe elle aussi au rayonnement de la commune de Buchelay.

Qu'elle soit sportive ou culturelle, aucune œuvre n'existe sans travail collectif. Tout ce qui fait l'identité de Buchelay aujourd'hui est le fruit de la participation de nombreuses personnes à la vie publique de notre commune. C'est particulièrement vrai pour celles et ceux, bénévoles et professionnels, qui portent les clubs sportifs et les associations et leurs adhérents si nombreux tout au long de l'année, à travers les cours, les compétitions ou les événements qui rythment la commune. Ce sont leurs actions et leur dévouement que vous retrouverez dans les pages qui suivent et permettent à chacun de s'épanouir.

Au nom de l'équipe municipale, je les salue et les remercie chaleureusement.

En attendant le coup d'envoi de cette nouvelle rentrée et le Forum des activités associatives et communales prévu dimanche 10 septembre, à la Plaine des Sports Grigore-Obreja, je vous souhaite d'ores-et-déjà une excellente saison 2023-2024.

LECTURE PUBLIQUE

MÉDIATHÈQUE ODETTE-DUBARRY

La culture accessible à tous !

CONTACT

01 30 92 57 74
culture@buchelay.fr
facebook : LaMediathequeDeBuchelay
mediatheque.buchelay.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
16/08/2023

HORAIRES ET LIEU
Mardi : 14h à 18h
Mercredi : 10h à 12h
14h à 18h
Vendredi : 14h à 18h
Samedi : 10h à 12h
14h à 18h

TARIFS ANNUELS
Tarif : 10€ Buchelay
15€ Hors Buchelay
Tarif réduit sur présentation d'un justificatif : - 25 ans, demandeurs d'emploi, étudiants, retraités, personnes en situation de handicap : gratuit

Découvrir, se former, lire, se cultiver, travailler, se distraire… A deux pas des écoles de Buchelay, des structures Petite Enfance et de la Mairie, la médiathèque Odette-Dubarry a ouvert ses portes le 15 avril 2023.
Ses trois niveaux accueillent des espaces de travail partagés et numériques, pour travailler seul ou en groupe, un espace confortable pour les petits, un espace dédié à la découverte du Monde : expositions, presse, documentation. Une mezzanine où se détendre, équipée de coins lecture et d'un filet de lecture et de ses confortables coussins sont également accessibles.
Service public gratuit de proximité, la médiathèque vous propose une riche offre culturelle et des idées pour vos envies de lectures, de découvertes musicales et cinématographiques.
A découvrir également : La Récup (dons et trocs de livres), des jeux de sociétés (pour jouer sur place ou à emprunter), des collections spécialisées Facile à lire et Dys.
La médiathèque Odette-Dubarry, c'est aussi un portail accessible à l'adresse suivante : *mediatheque.buchelay.fr* : actualités, services, ressources numériques, nouveautés.

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

JOURS ET HORAIRES
Mercredi : 15h à 17h30

LIEU ATELIER CINEMA
Salle de la Maison du Village

TARIFS
Contacter la compagnie

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 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.

LANGUE VIVANTE

ATELIERS D'ANGLAIS

L'anglais, votre meilleur bagage !

CONTACT

06 23 21 74 61
ateliersdanglais@hotmail.com

De 3 à 15 ans

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
30/09/2023

JOURS ET HORAIRES
Samedi : 9h à 13h

LIEUX
Salle de la Maison du Village

TARIF ANNUEL
Enfants et adolescents : 160€

Envie de préparer votre enfant à l'anglais dès son plus jeune âge et de lui donner une longueur d'avance ? Nos cours d'anglais sont faits pour lui !
Nous proposons tous les samedis et pendant les vacances scolaires des cours collectifs interactifs et ludiques.

CULTURE

SIGNE ET IMAGE

Créer des évènements autour de l'écrit et de la lecture publique

CONTACT

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

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
11/09/2023

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

TARIF ANNUEL
10€

L'Ecrit vous passionne ? Vous souhaitez vous impliquer dans la création d'événements culturels, déchiffrer des textes anciens ? Rejoignez notre association ! Elle a pour but de promouvoir les écrits par le biais d'événements tels que salon du livre, des spectacles, l'édition littéraire et musicale, mais aussi des ateliers de paléologie, des balades poétiques...
Un événement cette année le 5 novembre 2023 de 10h à 18h à la Plaine des Sports Grigore-Obreja : la 3ème édition du salon du livre et des écrits où nous mettrons à l'honneur une cinquantaine d'auteurs de notre région.

ENSEIGNEMENT MUSIQUE - DANSE - THÉÂTRE

ÉCOLE DES 4 Z'ARTS

Osez l'aventure avec l'Ecole des 4 z'arts

CONTACT

09 63 65 96 18
accueil@ecole4zarts.fr
ecole4zarts.net

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
18/09/2023

HORAIRES D'OUVERTURE
Du lundi au vendredi : 9h à 22h
Samedi : 9h à 12h

TARIFS
Contacter l'association

L'Ecole des 4 z'Arts propose l'enseignement de la musique, de la danse, du théâtre et des arts de la scène dans un cadre particulièrement propice à l'accueil de tous les publics.

©Malik Chaib

ALPHABETISATION

CALLIOPE

Parler, écrire et lire 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

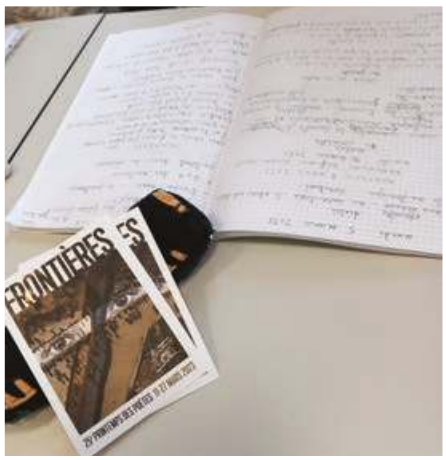
DEBUT DE L'ACTIVITÉ
18/09/2023

JOURS, HORAIRES ET LIEUX
Horaires précisés au forum

LIEU
Salle des aînés Christian-Candon

TARIF ANNUEL
15€

Cours de français destinés aux adultes francophones et non francophones, afin de leur permettre une meilleure intégration dans la vie professionnelle et quotidienne.
Cours d'une heure et demie ou de deux heures dans une grande convivialité et des échanges humains très enrichissants. Aide à la rédaction pour les personnes rencontrant des difficultés dans leurs démarches administratives.



SANTÉ

OMBR'ELL

Ne restez pas seuls face à la maladie

CONTACT

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

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
30/08/2023

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

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.

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

TARIFS
Contacter l'association

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.

©DR

CULTURE

SPORT ADAPTÉ - STRETCHING

LA NOTE ROSE

CONTACT
PATRICIA BOURIT
07 49 09 30 27
lanoterose78200@gmail.com

SPORT ADAPTÉ

Thérapie physique adaptée

Limite les risques de cancer et défatigue.

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
15/09/2023

JOURS, HORAIRES ET LIEUX
Vendredi : 14h15 à 15h30

TARIF ANNUEL
20€

STRETCHING

Réservé aux femmes malades

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
28/09/2023

JOURS, HORAIRES ET LIEUX
Jeudi : 13h à 14h

LIEU
Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIF ANNUEL
Adhésion à La note Rose

le stretching vous invite à la détente et à la relaxation

Le stretching est une pratique dite « douce » qui consiste à s'étirer et à s'assouplir.

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
05/09/2023

JOURS ET HORAIRES
Mardi : 17h30 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
animations.seniors@buchelay.fr

Seniors

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
04/09/2023

JOURS ET HORAIRES
Lundi : 14h30 à 17h30
Mardi : 10h à 12 h 30
Jeudi : 14h à 18h

LIEU
Salle des aînés Christian-Candon

TARIFS
Contacter le club

Il y a toujours quelque chose à faire ou à créer au club de l'amitié. Tout au long de la semaine, de nombreux ateliers sont proposés. Jeux de cartes et de société, chorale, brunchs, mobilité, généalogie, activités manuelles et surtout des moments de convivialité ou tout peut s'organiser. Vous trouverez de quoi passer de doux moments bien accompagnés.

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
13/09/2023

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

LIEU
Salle des Aînés,
rue Roger Salengro

TARIFS ANNUELS
Adhésion : 20€
Cotisation : 220€

Apprenez les techniques et astuces pour coudre 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.

BILLARD FRANÇAIS

BILLARD CLUB

Réflexion, adresse ! C'est du billard

CONTACT

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

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
01/09/2023

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.

ACCUEIL DE LOISIRS

SERVICE ENFANCE JEUNESSE

Evadez-vous !

CONTACT

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

De 3 à 17 ans

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
Consulter 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.

Le service enfance jeunesse, c'est aussi depuis l'hiver 2022 des rendez-vous réguliers, destinés aux adolescents buchelois, jusqu'à 17 ans, à la Maison des jeunes, située à proximité de la cour de l'école Pierre-Larousse.

ARTISANAT

MAINS CRÉATIVES

Les ateliers du savoir-faire

CONTACT

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

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
05/09/2023

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

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

Le potager partagé

CONTACT

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

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
01/09/2023

JOURS ET HORAIRES
Chaque mardi, jeudi et samedi : 9h à 11 h 30

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.

DANSE HIP-HOP / BREAKING

KENLAW DANCE

Venez vous initier à 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

JOURS, HORAIRES ET LIEUX
Mercredi : 16h à 17h
Débutant
Samedi : 14h à 18h
Haut niveau

TARIFS
Contacter l'association

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 surpasser physiquement et psychologiquement.
Un danseur de breakdance est appelé b-boy et b-girl pour une danseuse.

DR

DR

DANSE COUNTRY

COUNTRY DREAMS

Pour le corps et l'esprit

CONTACT

lucette.arnoux78@gmail.com

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
11/09/2023

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 !

DR

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

JOURS ET HORAIRES
Lundi :
21h à 22h

LIEU
Salle de danse
Plaine des Sports
Grigore-Obreja

TARIFS
Contacter l'association

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

JOURS ET HORAIRES
Mercredi : 19h à 22h

LIEU
Salle de danse
Plaine des Sports
Grigore-Obreja

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

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**
  - **jeudi : 16h à 17h**

TARIFS
Contacter l'association

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.

Adultes GYM DANSE

Gardez la forme en dansant

JOURS ET HORAIRES
Jeudi : 19h à 20h

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.

GYM DOUCE

Entretenir son corps

JOURS ET HORAIRES
Lundi : 13h à 15h

TARIFS
Contacter l'association

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.

ATELIER CHOREGRAPHIQUE

Enfants et ados

Encourager la créativité

JOURS ET HORAIRES
Mercredi : 16h à 17h

TARIFS
Contacter l'association

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 PILATES

Améliorer sa posture et soulager les douleurs articulaires

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.

JOURS ET HORAIRES
- **Débutant :**
  Mercredi :
  18h15 à 19h15
- **Intermédiaire :**
  Jeudi : 18h à 19h

TARIFS
Contacter l'association

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

JOURS ET HORAIRES

Zumba adultes
- Lundi : 19h à 21h
- Vendredi : 20h30 à 22h *(Kalidou)*
- Samedi : 11h à 12h30
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

Contacter l'association

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.

DR

DR

Rythme & Vous

DANSE AFRICAINE

AFRICA DANSE M'BONDA

Bouger le corps et l'esprit, avec humour

CONTACT

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

Pour tous

JOURS ET HORAIRES

Vendredi : 19h à 20h30

LIEU

Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS

Contacter l'association

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.

TEMPS SCOLAIRE ET EXTRASCOLAIRE

ECOLE MUNICIPALE DES SPORTS

Les 6-10 ans s'essayent à de multiples disciplines

CONTACT

01 77 49 28 78
06 40 53 72 88
ecolemunicipaledessports@buchelay.fr

De 6 à 10 ans

JOURS ET HORAIRES
Mercredi :
6-8 ans : 9h à 10h30
9-10 ans : 10h30 à 12h

LIEU
Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS
Contacter l'accueil de la Plaine des Sports G-Obreja ou l'Ecole municipale des Sports

L'Ecole municipale des sports a été créée en septembre 2022 pour encourager les enfants de 6 à 10 ans à la pratique sportive. Des séances d'initiation d'une dizaine d'activités leur sont ainsi proposées tous les mercredis matins. Tennis, badminton, basket-ball, escrime, autant de disciplines dont les techniques et la pratique, adaptées à leur âge, leur sont rendues accessibles et présentées sous forme de jeux pour leur permettre d'effectuer des choix. C'est aussi un moyen de développer leur motricité et leur coordination. Pour chaque initiation, par groupe de quinze enfants, du matériel spécifique est à disposition, que ce soit dans le dojo ou la salle de danse de la Plaine des Sports Grigore-Obreja. Lorsqu'il s'agit de s'initier à l'escrime, par exemple, les épées sont remplacées par des "frites" de piscines, ce qui garantit la sécurité tout en apprenant la technique de ce sport très technique.

(photo d'archives)

Toujours dans le cadre de l'Ecole municipale des sports, les élèves de l'école élémentaire Pierre-Larousse bénéficient d'une heure de séance sportive hebdomadaire, adossée au programme par cycle, de l'Education nationale.

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

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
Contacter le club

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.

JUDO – BABY-JUDO

OLYMPIC JUDO 78

Fier d'être judoka

CONTACT

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

LE JUDO

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
05/09/2023

JOURS ET HORAIRES
- 3 ans (mini judo) : mardi 17h15-18h ou mercredi 11h15 à 12h
- 4 ans (baby judo) : mercredi 10h30 à 11h15 ou samedi 13h à 13h45
- 5 ans (groupe 1 - éveil judo) : mardi 18h à 18h45 et vendredi 17h15 à 18h
- 5 ans (groupe 2 - éveil judo) : mercredi 13h30 à 14h30 et samedi 13h45 à 14h30
- 6-7 ans (mini poussins) : mardi 18h45 à 19h45 et vendredi 18h à 19h
- 8-9 ans (poussins) : mercredi 9h15 à 10h30 et samedi 11h à 12h30
- 10-13 ans (benjamins - minimes) : mercredi 14h30 à 16h et vendredi 19h à 20h
- 14 ans et + (cadets - juniors - seniors) : vendredi 20h à 21h30

LIEU
Dojo - Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS
Mini judo et baby judo : 180 €
Judo enfant et adultes : 270 €
2 cours / semaine minimum.
Licence-Assurance France Judo : 41 €
Buchelois : -10 %
Réduction 2e enfant : 10%, 3e enfant 20%

Devenir meilleur grâce au judo

Le judo à l'Olympic Judo 78 Buchelay-Mantes, ce sont bientôt 200 judokas répartis par groupe de même année d'âge pour une progression harmonieuse.
Dès 3 ans, garçons et 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 pratique sportive.
Au judo, les enfants développent la motricité, la coordination et découvrent la discipline 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 deuxième année.
Les cours sont encadrés par Stéphane Brégeon, professeur diplômé d'état DESS 2e degré, ceinture noire 6e dan FFJ, membre de l'équipe de France pendant quinze ans et entraîneur de nombreux champions médaillés mondiaux et olympiques.
Une année exceptionnelle avec en ligne de mire les Jeux Olympiques de Paris 2024. Vous serez aux premières loges à l'OJBM78 pour supporter et suivre la préparation des deux championnes qui viennent de rejoindre le club, Christianne Legentil de l'Ile Maurice (deux fois 7e aux J.O. de Londres et de Rio) et Cécile Nkou Mballa du Cameroun, pour réaliser leur double projet : la sélection olympique et l'obtention de leur diplôme d'enseignante.

SELF-DÉFENSE

KRAV MAGA

Self-défense efficace, responsable, accessible à tous

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

Pour tous

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
Contacter le club

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.

REMISE EN FORME ET MUSCULATION

REMISE EN FORME

Le sport pour tous dans une ambiance conviviale

CONTACT
01 77 49 28 78
plainedessports@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
Contacter l'accueil de la Plaine des Sports Grigore-Obreja

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
amcmtcc.fr

QI GONG

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

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
11/09/2023

JOURS ET HORAIRES
Lundi : 9h15 à 10h15

TARIFS ANNUELS *(COURS + LICENCE + ADHÉSION)*
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.

SPORT SANTÉ

Pour tous

Retrouver la santé par l'activité physique adaptée

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
14/09/2023

JOURS ET HORAIRES
Jeudi : 10h30 à 11h30

TARIFS ANNUELS
220€ *(cours + licence + adhésion) et possibilité de carnet (carnet de 10 tickets 60€ + licence + adhésion)*

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".

TAI CHI CHUAN

Pour tous

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

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
11/09/2023

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

TARIFS ANNUELS
(cours + licence + adhésion)
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.

KUNG FU - SHUAI JIAO - YI QUAN - SANDA

CONTACT
JEAN-LUC LESUEUR
06 12 62 93 31
lesueur.jeanluc@gmail.com
amcmtcc.fr

Pour tous

DEBUT DE L'ACTIVITÉ
13/09/2023

JOURS ET HORAIRES
- **5 à 7 ans**
  Mercredi : 14h à 14h45
- **7 à 12 ans**
  Mercredi : 14h45 à 15h45
- **Enfant, ados, adulte**
  Samedi : 16h30 à 18h

Martial et sportif, souple et tonique

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 (1 à plusieurs cours par semaine : lundi, mercredi, vendredi et samedi)*
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

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

TARIF ANNUEL
Contacter le club

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

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

LIEU
Dojo de la Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS
Contacter le club

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 !

MUAY THAI

MUAY THAI

Venez dépasser vos limites au sein du MTBC

À partir de 6 ans

JOURS ET HORAIRES
- **Adultes**
  Lundi mercredi et jeudi : 20h à 22h
- **Enfants (6-10 ans)**
  Samedi : 14h30 à 15h30
- **Adolescents (11-15 ans)**
  Mercredi : 16h à 17h
  Samedi : 15h30 à 16h30

LIEU
Dojo de la Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS
Contacter le club

CONTACT

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

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.

KENDO

BUCHELAY BUDO CLUB

Le kendo, l'escrime japonaise

Pour tous

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

LIEU
Dojo de la Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS
Contacter le club

CONTACT

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

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.

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

JOURS ET HORAIRES
Lundi : 9h15 à 10h45
Dimanche : atelier 9h à 13h

LIEU
Dojo de la Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS
Contacter l'association

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.

FITNESS

EL'BOUGE

Parce que chaque victoire commence par la motivation

CONTACT

WHATAPPS
07 87 35 37 89
elbouge78@outlook.fr

Pour tous

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

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

LIEU
Dojo de la Plaine des Sports Grigore-Obreja

TARIFS
Contacter l'association

RANDONNÉE VTT

BUCHELAY VTT

Rouler en loisir dans un club dynamique et convivial

CONTACT

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

À partir de 16 ans

JOURS ET HORAIRES
Dimanche : 8h45 à 12h

LIEU DE DÉPART
Plaine des Sports
Grigore-Obreja

TARIFS
Contacter le club

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

ROLLER EN LIGNE

ROLLER SKATING

Activité sportive et ludique

CONTACT

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

À partir de 6 ans

JOURS ET HORAIRES
Dimanche : 10h30 à 12h30

LIEU
Parking Safran

TARIFS
Contacter le club

Sport de partage, conviviale et développe un esprit sportif.

médiathèque

ODETTE DUBARRY

lire, se cultiver, travailler, se divertir

Buchelay

d'infos

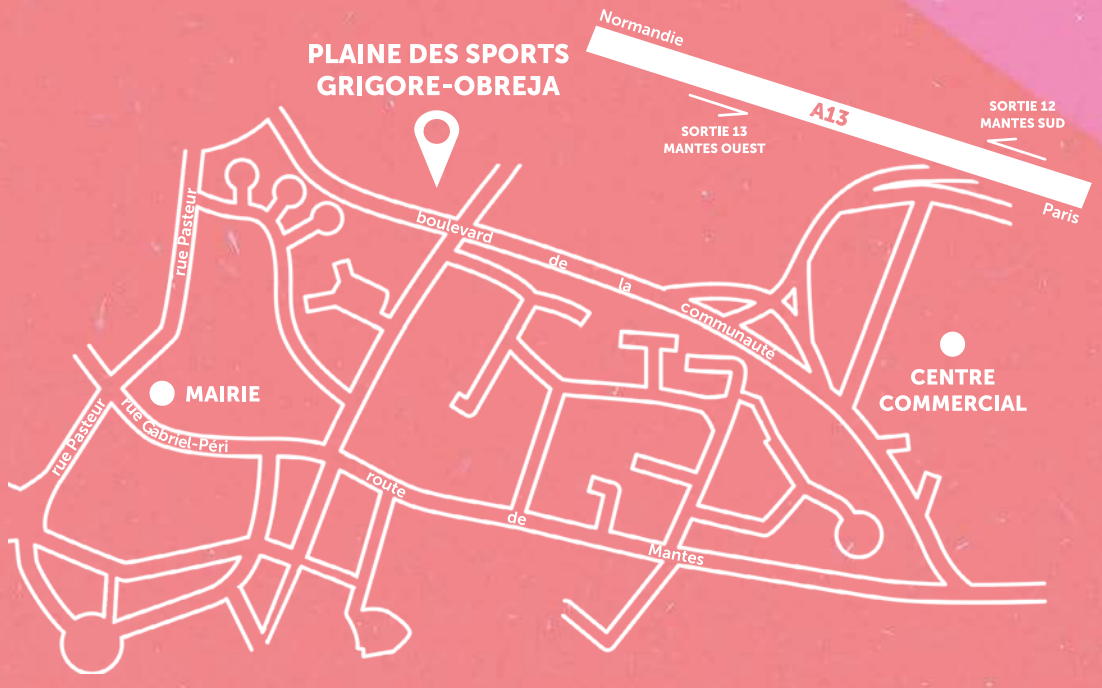
01 30 92 57 74

mediatheque.buchelay.fr

rendez-vous

DIM. 10 SEPT.
DE 14H À 18H
PLAINE DES SPORTS
GRIGORE-OBREJA

FORUM DES ACTIVITÉS



RENSEIGNEMENTS

Médiathèque Odette-Dubarry
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

buchelay.fr