

# BUHELAY Activités

CULTURE

SPORTS

DANSES

LOISIRS



BUCHEL@Y

2016 2017

## CULTURE

- Service culturel  
Écritoire  
Université Camille Corot P. 3
- Bibliothèque  
Alphabétisation P. 4
- Signe & Image  
Théâtre des Oiseaux P. 5
- L'école des 4 Z'arts P. 6
- A Chacun son cirque  
Chorale Etcaetera P. 7
- Académie des arts Martyne Maillard  
Club de jeux de simulation Mantais P. 8

## LOISIRS

- Accueils de loisirs P. 9
- Ateliers d'artisanat  
Scrap & vous P. 10
- Fêtes et animations  
Club de l'amitié P. 11
- Club micro informatique  
Les jardiniers de France P. 12
- Billard Club  
Association des quartiers Buchelois P. 13

## DANSES

- Modern'jazz  
Atelier chorégraphique  
Gym danse  
Relaxation  
Pilates P. 14
- Kizomba  
Country et line dance P. 15
- Danse orientale  
Salsa cubaine P. 16
- Zumba  
Hacro gym P. 17

## SPORTS

- Remise en forme  
Roller skating P. 19
- Karaté P. 20
- Judo-jujitsu, boxe, cross training P. 21
- Krav maga  
Samourai buchelois P. 22
- Buchelay VTT  
millenium cycliste P. 23

Responsable de la publication :

Paul Martinez

Création et impression :

Imprimerie de L'Etoile

61190 Tourouvre

Tél. 02 33 85 26 70

# ÉDITO

De Paul Martinez,  
Maire de Buchelay



**M**adame, Monsieur,  
chères Bucheloises, chers Buchelois,

Un quotidien fait de partage, de bonne entente entre les habitants, une commune où il fait bon vivre ensemble, c'est ce que nous souhaitons tous. C'est aussi ma volonté et celle de l'ensemble de vos élus pour Buchelay qui voit s'ouvrir une nouvelle saison d'activités. Sportives, culturelles, divertissantes, elles sont toutes réunies dans cette édition 2016-2017 de votre guide municipal.

Je veux d'ailleurs ici remercier celles et ceux nombreux qui s'investissent, qui donnent de leur temps, pour assurer ces rendez-vous importants pour la vie bucheloise. Leur participation active à la vie communale, ajoutée à la générosité humaine des bénévoles, construisent jour après jour, sans cesse, ce fameux "bon vivre" auquel nous sommes attachés.

Cette saison sera la seconde de la Plaine des sports, qui connaît un indiscutable succès après de longs mois de patience... et d'impatiences bien naturelles précédant son ouverture. En cet instant, mes pensées vont, bien évidemment, vers Grigore Obreja à qui nous aurons l'occasion de rendre hommage au cours de ces prochains mois.

Les demandes extérieures pour accueillir des activités nouvelles à la Plaine des sports ont été nombreuses depuis septembre 2015. Nous ne pouvions pas toutes les satisfaire, mais le krav-maga et la kizomba que nous recevons pour la première fois, en font partie.

Beaucoup d'activités qui ont fait le succès de notre Centre des arts et loisirs s'y poursuivent tout aussi normalement. Vous les retrouverez au fil des pages de votre guide.

Sport, culture, loisirs, danses, elles seront également représentées au Forum des activités, dimanche 4 septembre, à la Plaine des sports.

Avant de vous souhaiter une bonne reprise, et puisque le thème de l'écrit m'est cher, vous le savez, je voudrais partager avec vous les mots d'un comédien américain, qui disait : *"Je trouve que la télévision est très favorable à la culture. Chaque fois que quelqu'un l'allume chez moi, je vais dans la pièce à côté et je lis."*

Je ne peux qu'encourager chacune et chacun à suivre, de temps à autre, le chemin de Julius Henry, dit Groucho, Marx.

Je vous souhaite à toutes et tous une très belle saison 2016-2017.

Paul Martinez

# SERVICE CULTUREL

*Croisons les arts !*

CONTACT



CLAUDINE AUMONT  
01 30 92 59 20  
06 26 98 14 50  
c.aumont@buchelay.fr

## Pour tous

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 01/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

Les dates des spectacles sont annoncées sur [buchelay.fr](http://buchelay.fr) et dans la presse.

### → RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

Centre des arts et loisirs  
du lundi au vendredi  
01 30 92 59 20  
06 26 98 14 50  
c.aumont@buchelay.fr

### → TARIFS

Les tarifs sont votés pour chaque spectacle.

La culture offerte à tous.

Ce service vous propose toute l'année des spectacles de théâtre, marionnettes, danse, musique, arts de rue pour tous les âges.

La lecture publique et l'Écrit sont aussi mis en valeur par des expositions et des ateliers.



### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 05/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

Lundi : 14h à 16h

Hors vacances scolaires

### → LIEU

A la bibliothèque  
au Centre des arts et loisirs

### → ADHÉSION

A la bibliothèque

## L'ÉCRITOIRE

*A vos plumes !*

Nous écrivons les mots, nous les faisons rimer avec bonheur, sourire, pour le plaisir d'écrire encore et encore...

Si vous trouvez dans votre mémoire des histoires en blanc ou en noir, n'hésitez pas ! Rejoignez-nous chaque lundi après-midi pour rire, vous instruire et vous épanouir.



## UNIVERSITÉ DU MANTOIS

# CAMILLE COROT

*Voir, écouter, comprendre*



Jeunes, retraités, autodidactes... Elle est ouverte à tous, sans limite d'âge ni condition de diplôme y

compris aux lycéens qu'elle accueille gratuitement.

L'université Camille Corot en chiffres, c'est plus de 400 adhérents, environ 50 conférences, près de 25 visites de musées, expositions, monuments ou sites historiques et naturels.

**Ses domaines de prédilection :** sciences humaines, sciences de la Terre et de l'Univers, sciences du Vivant, géopolitique, droit et institutions... Et, pour en parler, des spécialistes, des experts et des conférenciers professionnels et de renom sélectionnés pour leur talent de pédagogues.

N'hésitez pas à nous rejoindre !

CONTACT



01 30 42 91 59  
hospice-corot@orange.fr  
universite-camille-corot.fr

## A partir du lycée

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 24/09/2016

### → LIEU

Hospice Saint-Charles  
30 rue Nationale  
78710 Rosny-sur-Seine

### → INSCRIPTION

Lundi 26 septembre : 9h à 17h  
Mardi 27 septembre : 10h à 17h  
Mercredi 28 septembre : 10h à 13h

### → TARIFS

Adhésion adulte : 50 €  
Étudiants, demandeurs  
d'emploi : 20 €  
Enfants : 5 €

Adhésion valable jusqu'en décembre 2017.

Conférences gratuites.

Autres prestations payantes selon tarifs.

## BIBLIOTHÈQUE

*Lire, écrire, savoir*

CLAUDINE AUMONT  
01 30 92 59 20  
c.aumont@buchelay.fr  
bibliothequedebuchelay.blogspot.com

**Pour tous**→ **DEBUT DE L'ACTIVITÉ**

Le 02/09/2016

→ **JOURS ET HORAIRES**

Mercredi 14h à 19h

Vendredi 17h à 19h

Samedi 14h à 18h

→ **LIEU**

Centre des arts et loisirs

→ **TARIFS ANNUELS**

Cotisation adulte :

Buchelais : 5 €

Extra muros : 8 €

Demandeurs d'emplois, enfants,  
étudiants, retraités : gratuit

Toujours dans le but de mettre en valeur la lecture et l'écriture, la bibliothèque municipale de Buchelay vous offre un grand éventail de livres, revues, documents et CD.

**Un panel d'animations de qualité vous est proposé toute l'année :**

• « *Heure du conte* » à la bibliothèque le dernier samedi de chaque mois

- « *Heure du conte* » à l'école maternelle l'Arlequin
- Prêt de documents aux enfants du Centre de Loisirs
- « *Découverte du livre* » à la bibliothèque, à la crèche et au RAM pour les - de 3 ans
- « *Accès à Internet* » pour vos recherches scolaires et professionnelles (CV, lettres de motivation, consultation de mails)
- Consultation de CD-ROM (encyclopédies, voyages...)
- Rencontre et signature d'auteurs, d'illustrateurs et conteurs
- Club de lecture

Une fois par mois, rencontre autour du livre de passionnés ayant en commun une passion pour la lecture.

**MANIFESTATIONS**

La bibliothèque participe au Printemps des poètes et aux expositions proposées par le Centre des arts et loisirs de Buchelay.

Participation au prix du roman jeunesse Papyrus.



## ALPHABETISATION

## CALLIOPE

*Parler, lire, écrire le Français*

CLAUDINE AUMONT  
01 30 92 59 20  
c.aumont@buchelay.fr

BÉATRICE HERROU  
06 87 42 72 47  
association.calliope@laposte.net

**Adultes**→ **DEBUT DE L'ACTIVITÉ**

Le 05/10/2016

→ **JOURS ET HORAIRES**

A Buchelay :

Mercredi : 17h à 18h

Mercredi : 18h à 19h

Selon la demande, d'autres jours  
pourront être proposés.

A Rosny sur Seine :

A déterminer à la rentrée.

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 ou plus par semaine dans une grande convivialité et des échanges humains très enrichissants.

→ **LIEU**Centre des arts et loisirs,  
salle multi-activités→ **TARIFS ANNUELS**

Forfait : 10 €

Quel que soit le nombre de cours.

# SIGNE ET IMAGE

Créer des événements, partager  
des activités culturelles autour de l'Écrit

CONTACT



CLAUDINE AUMONT

01 30 92 59 20

c.aumont@buchelay.fr

signe.et.image@gmail.com

## Pour tous

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 03/10/2016

### → JOURS ET HORAIRES

- Convenus lors de la 1<sup>ère</sup> séance  
de paléographie pour les ateliers.  
- 5 à 6 rencontres par an selon  
disponibilité des adhérents autour  
de la création des événements  
culturels

### → LIEU

Centre des arts et loisirs

### → TARIFS ANNUELS

Cotisation : 8 €

Ateliers de paléographie gratuits  
pour les adhérents.



L'Écrit vous passionne ?  
Vous souhaitez vous impliquer  
dans la création d'événements  
culturels ?  
Vous avez besoin de savoir  
déchiffrer des textes anciens ?

Rejoignez l'association Signe et Image !

Elle a pour but de promouvoir l'écrit par le biais de la création d'événements, le partenariat avec le prix du Roman Jeunesse Papyrus, l'édition littéraire et musicale et des ateliers de paléographie. Cette discipline qui consiste à déchiffrer des écritures anciennes vous sera utile lors de recherches généalogiques par exemple. Jacques Trancard saura vous apprendre à lire des documents des 16<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> siècles avec pédagogie et convivialité.

Quatre séances de paléographie sont prévues, à raison d'une par mois d'octobre à janvier.



## PRATIQUE DE L'ART THÉÂTRALE

# THÉÂTRE DES OISEAUX

Une approche festive et populaire de la  
pratique théâtrale

CONTACT



THÉÂTRE DES OISEAUX

PLACE JULES TROLLIARD

78200 BUCHELAY

01 30 94 51 64

theatredesoiseaux@wanadoo.fr

theatredesoiseaux.fr

## Pour tous

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 26/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

Lundi : 18h15 à 20h30

La prochaine « Veillée théâtre  
du Village » aura lieu au Centre  
des arts et loisirs, le dimanche  
2 octobre 2016 à 17h.

### → LIEU

Maison du Village

### → TARIFS ANNUELS

Adhésion : 15 €

Atelier jeunes : gratuit

La participation à la veillée est  
gratuite.



Le Théâtre des Oiseaux compagnie théâtrale professionnelle connue pour ses nombreuses créations et son action culturelle est en résidence à Buchelay. Toujours d'actualité le Groupe Jeunes Théâtre Intercommunal est ouvert au jeunes de 13 à 17 ans habitant les villes et les village de la Communauté urbaine Grand Paris Seine et Oise. Cet atelier leur donne la possibilité de s'exprimer sur la société d'aujourd'hui et de mettre en forme, sur scène, leurs préoccupations.

En 2013 nous avons obtenu pour cette action artistique le label « Caravane des dix mots » projet international francophone fondé sur le partage de la langue française. Ce projet référent est signalé dans la brochure « Cultiver les langues » du Ministère de la culture. Le cours métrage réalisé en 2014 autour de notre pratique a été projeté au Forum mondial de la francophonie à Dakar.

**Nouveau !** En 2016 le Théâtre des Oiseaux a proposé une « Veillée théâtre au Village ». Le principe est de convier les habitants de Buchelay à venir s'amuser à s'ingérer dans toutes sortes de situations fictives aux moyens des jeux et règles du théâtre. C'est une façon inédite de se rencontrer et de dialoguer au village. Le succès fut tel qu'une prochaine veillée sera programmée à la rentrée.



# ÉCOLE DES 4 Z'ARTS

*Les pieds sur scène,  
la tête dans les étoiles*



ÉCOLE DES 4 Z'ARTS  
RUE DE LA FERME  
78200 MAGNANVILLE  
01 30 92 86 56  
accueil@ecole4zarts.fr

## Pour tous

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 26/09/2016

### → HORAIRES D'OUVERTURE

Ecole des 4 z'Arts

- Mardi, jeudi, vendredi : 13h30 à 18h

- Mercredi : 9h à 12h30 / 13h30 à 18h

- Samedi : 9h à 12h

### → JOURS ET HORAIRES

**Cours individuels**

*Les horaires seront fixés lors d'une réunion  
parents/professeurs.*

**Cours collectifs**

*Les horaires seront communiqués début  
septembre.*

### → LIEU

Au Centre des arts et loisirs,  
à l'École des 4 z'Arts à Magnanville  
ou à la Passerelle à Rosny-sur-Seine.



## → LES COURS

### MUSIQUE

**Cours Individuels :**

Piano : classique, jazz, pop, rock, chanson

Guitare : classique, accompagnement,  
électrique, pop rock, chanson

Batterie : pop, rock, chanson, jazz, fusion, métal

Basse : pop, rock, jazz, walking, slap, tapping

Violon : classique, musique du monde, chanson

Alto : classique, musique du monde

Saxophone : jazz, musique du monde

Harmonica : pop, rock, blues, chanson

**Cours collectifs :**

- Chorales enfants, ados, adultes
- percussions afro latines
- Formation musicale
- Ateliers groupes
- Ateliers chanson
- Atelier blues
- Initiation musicale

### HIP HOP

Enfants, préados, ados

### THEATRE

Enfants, préados, ados, adultes

L'École 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.

Sa pédagogie est orientée autour des musiques actuelles, de la pratique collective, du spectacle vivant.

Organisée sous forme associative, l'École se distingue par son ambiance conviviale, devenue aujourd'hui sa plus belle signature.

Depuis plus de 30 ans, élèves, professeurs et artistes professionnels se croisent, échangent, créent, jouent, répètent, grandissent ensemble autour de leur pratique artistique... Ici, c'est naturellement que chacun trouve sa place, exprime son talent et le partage.

La pratique artistique s'appuie en grande partie sur les musiques actuelles - de la chanson française au rock, en passant par le hip-hop ! - et les arts de la scène. Devenu véritable outil pédagogique, le spectacle s'inscrit d'ailleurs au cœur de l'apprentissage, quelle que soit la discipline choisie.

L'École des 4 z'Arts est conventionnée avec les communes partenaires : Magnanville, Buchelay, Rosny-sur-Seine, Mantes-la-Jolie, Mantes-la-Ville, Soindres, Perdreauville et Soindres, dans le cadre de la diversité de l'offre d'enseignement sur l'ensemble des communes du territoire.

L'action de diffusion, intimement liée au projet pédagogique de l'École, se traduit chaque année par l'organisation de près de 50 concerts et spectacles.

Une production d'une qualité reconnue, qui permet à l'École des 4 z'Arts de compter parmi les principaux acteurs culturels de la scène mantaise.

# À CHACUN SON CIRQUE

*L'équilibre parfait  
entre expression corporelle et jonglage*



ALEXANDRE  
06 18 63 13 20  
achacunsoncirque@gmail.com

## À partir de 8 ans

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 14/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

**Mercredi : 20h à 22h**

*Entraînement libre ados-adultes.*

**Samedi et dimanche**

*En fonction du programme Master Class à venir.*

### → LIEU

Centre des arts et loisirs

Salle de danse

### → TARIFS

Adhésion 20 € pour l'année

Master Class : - adhérent 20 € par jour

- non adhérent 30 € par jour

*Ouverture d'une Master Class à partir de 10 inscrits.*

Association loi 1901, ayant pour but de promouvoir les arts du cirque et de la rue.

Nous animons des ateliers d'initiation et de perfectionnement, réalisons des prestations (initiation, jonglage de feu, etc.) et organisons des événements culturels (rencontres, soirées, festival...).

Pour les ateliers, nous proposons des Master Class dirigées par des intervenants professionnels sur des agrès divers de jonglage et d'équilibre.



## CHANT

# CHORALE ET CAETERA

*Chanter est une excellente thérapie*



ASSOCIATION ET CAETERA  
17 RUE DES BARBIETTES  
78711 MANTES LA VILLE  
06 60 54 54 87  
chorale@123etcaetera.fr  
Facebook : ET CAETERA

## Pour tous

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 07/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

**Judi : 18h à 19h**

*Chorale enfants les Ti Crayons*

**Judi : 20h à 22h30**

*Chorale adultes Et Caetera*

### → LIEU

Salle du GECL à Mantes-la-Ville

ou salle polyvalente à Buchelay

### → TARIFS ANNUELS

Chorale adultes : 100 €

Chorale enfants : 150 €

Les bienfaits psychologiques de la pratique du chant sont nombreux et certains semblent assez évidents. Se détendre, penser à autre chose, lâcher prise, exprimer et contrôler ses émotions...

Mais la voix n'est pas n'importe quel instrument : elle exprime notre personnalité profonde ! Véritable exercice de confiance en soi, le chant permet de bien placer sa voix, ce qui d'emblée (re)donne de l'assurance, tant physique que morale. En permettant de trouver sa voix, le chant permet ainsi d'affirmer sa voie !



# ADAMM

*L'art à tout âge*



MARTYNE MAILLARD  
06 78 27 05 59

adamm.jimdo.com  
martyne.maillard.over-blog.fr  
martyne.maillard@club-internet.fr

## Pour tous

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 05/10/2016

### → JOURS ET HORAIRES

• Mercredi : 14h15 à 17h

*Cours débutants en dessin et peinture*

• Mercredi : 17h à 18h30

*Enfants de 8 à 12 ans*

• Jeudi : 10h à 12h30 et Atelier de 14h30 à 17h

*Adultes confirmés*

• Samedi : 14h à 16h30

*1 samedi sur 2 pour le cours de modèle vivant*

*Salle de dessin en sous-sol*

### → LIEU

Centre des arts et loisirs

### → TARIFS

*Les tarifs seront indiqués lors du forum des activités. Tarif préférentiel de moins de 10% pour les Buchelois.*



L'atelier de l'association Adamm offre à chacun et à tout âge un enseignement intensif et rigoureux du dessin et de la peinture ainsi que la possibilité de réaliser sa créativité.

Pour les jeunes qui se destinent à un métier d'Art, l'Adamm permet de confirmer ou d'infirmer une vocation pressentie et de trouver son orientation au sein d'écoles renommées.

Dans cette optique, un dossier de travaux est réalisé, indispensable pour se présenter dans ces écoles avec un bon dossier scolaire.

## IEUX DE RÔLES ET JEUX DE PLATEAUX

# CLUB DE JEUX DE SIMULATION MANTAIS

*Imagination et créativité  
pour aller au devant  
de nombreuses aventures*



GUILLAUME BOUJEANT  
06 17 32 30 09

boogietoomuch@yahoo.fr  
cjsm@laposte.net

## À partir de 10 ans

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 03/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

Samedi : 14h à 20h

*(Voir toute la soirée)*

### → TARIFS ANNUELS

Buchelois : 12 €

Extra muros : 15 €

Le jeu de rôle augmente l'imagination et la créativité. Il permet également une meilleure communication entre les gens. En effet, pour se sortir d'une situation, le meilleur moyen va être de s'entraider. Le jeu de rôle est véritablement une activité sociale.



# ACCUEILS DE LOISIRS

Évadez-vous !



NICOLAS ARDOUIN  
01 30 92 59 39  
nicolas.ardouin@buchelay.fr

**Les Mercredis et  
vacances scolaires**

→ **DEBUT DE L'ACTIVITÉ**  
Le 07/09/2016

→ **JOURS ET HORAIRES  
ACCUEIL PUBLIC**

Lundi, mardi et jeudi :  
9h à 12h et 14h à 17h  
Mercredi et vendredi :  
9h à 12h et 13h à 19h

→ **JOURS ET HORAIRES  
- AU CENTRE DES ARTS  
ET LOISIRS**

Tous les mercredis :  
13h30 à 19h

- **PENDANT LES VACANCES  
SCOLAIRES**

Du lundi au vendredi :  
7h15 à 19h

## L'Ile aux loisirs (6-10 ans)

L'Accueil de loisirs sans hébergement accueille les enfants de 6 ans à 11 ans, les mercredis après-midi et vacances scolaires, avec possibilité de repas.

De nombreuses activités sont proposées à vos enfants : activités sportives, de création, d'expression, des sorties à caractère culturel et ludique, des séjours (6-10 ans uniquement), etc.

## l'Arlequin (3-5 ans)



Pour les enfants de 3 à 5 ans les mercredis et vacances scolaires. Il se situe dans l'actuel accueil périscolaire de l'école Pierre-Larousse. Les activités proposées aux enfants sont diverses et variées. Au programme : jeux sportifs collectifs, parcours de motricité, jeux d'expression corporelle, activités manuelles, chansons d'éveil, sorties, etc. Une équipe d'animation dynamique et expérimentée dans le secteur de la petite enfance assure les temps de vie quotidienne de vos enfants.

## INSCRIPTIONS & REGLEMENT

Les inscriptions s'effectuent chaque mois. Les annulations doivent être notifiées une semaine à l'avance au Centre des arts et loisirs. Règlement en fin de mois à réception de la facture. Les repas font l'objet d'une facturation séparée. Calcul ou réactualisation du quotient familial. Merci de vous munir de votre dernier avis d'imposition. A partir du 1<sup>er</sup> septembre 2015 au secrétariat du Centre des arts et loisirs.

## CLAJ (11 - 17ans)

Vous avez entre 11 et 17 ans ? Vous avez des projets qui vous tiennent à cœur ? Venez en parler et les réaliser en bénéficiant du soutien de l'équipe d'animation au Centre des arts et loisirs !



## Tarifs annuels

	1/2 journée CLSH/CLAJ	%	journée CLSH/CLAJ	%	Repas cantine	Soirée Ados	Nuit au centre	Veillée au centre
Tranche A	2,70 €	30%	4,95 €	30%	3,20 €			
Tranche B	3,50 €	40%	6,50 €	40%	3,30 €			
Tranche C	4,45 €	50%	8,15 €	50%	3,40 €			
Tarif buchelois sans quotient						2,00 €	5,70 €	4,95 €
Tarif extra muros	8,90 €	100%	16,30 €	100%	4,40 €		6,65 €	5,80 €

# MAINS CRÉATIVES

Bienvenue aux ateliers d'artisanat !

## Pour tous

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 22/08/2016

### → JOURS ET HORAIRES

Lundi : 13h30 à 17h

Mardi : journée continue de 10h à 18h

### → LIEU

Centre des arts et loisirs  
Salle multi-activités

### → TARIFS ANNUELS

Cotisation (2016) :

Buchelois : 1 personne 21 €

2 personnes même famille 38,50 €

ou 2 activités artisanat 31,50 €

Extra muros : 1 personne 58 €

2 personnes même famille 58 €

ou 2 activités artisanat 58 €

Votre savoir-faire ou votre envie d'apprendre fera le bonheur de toute l'équipe.

Vous avez une passion pour la peinture sur bois, sur porcelaine, la couture, le carton plume, les images en trois dimensions, etc.

Bienvenue aux ateliers d'artisanat !

En alternance un lundi sur deux :

- broderie hardanger

- initiation dentelles aux

fuseaux.



CONTACT

CLAUDINE AUMONT

01 30 92 59 20

c.aumont@buchelay.fr

## SCRAPBOOKING

# SCRAP & VOUS

Vos photos autrement...

## Pour tous

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 06/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

Mardi : 18h30 à 21h

Vendredi : 18h à 20h30

(1 atelier par mois)

Samedi : 14h30 à 17h

### → LIEU

Centre des arts et loisirs,  
salle multi-activités

### → TARIFS ANNUELS

Cotisation : 160 €

se décomposant comme suit :

Adhésion : 20 € (obligatoire)

Cotisation : 140 €

Possibilité de paiement en 3 fois  
(fin septembre, janvier et avril)



Le scrapbooking consiste à mettre en scène vos photos anciennes ou plus récentes, de manière originale sous forme de page ou de mini-album.

Personnalisez vos cartes pour chaque occasion de la vie : anniversaire, mariage, invitation, menus, marques places... Réalisez votre « Home déco » : cadres, boîtes...

Laissez libre cours à votre créativité et vos envies, une animatrice vous guidera lors des ateliers encadrés.

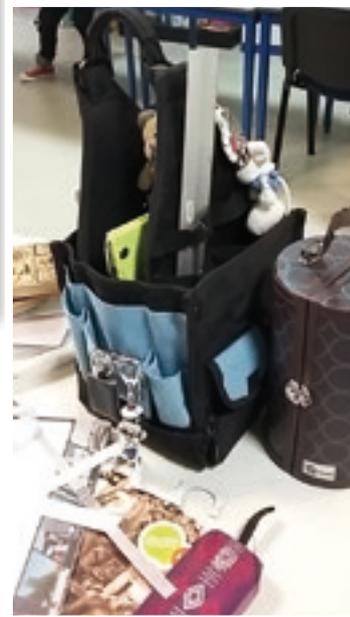
CONTACT

HÉLÈNE LABARRÈRE

06 64 68 95 07

scrapetvous@gmail.com

scrapetvousblog.canalblog.com



# FÊTES ET ANIMATIONS

*Vous ne pouvez mieux vous divertir !*



DELPHINE CAILLERET-CALANCA  
01 30 92 59 15  
d.calanca@buchelay.fr

## Pour tous

→ **DEBUT DE L'ACTIVITÉ**  
Le 01/09/2016

→ **OUVERTURE DU BUREAU**  
Lundi, mardi, jeudi  
et vendredi : 8h30 à 12h  
et 13h30 à 17h

→ **LIEU**  
Centre des arts et loisirs

→ **TARIFS ANNUELS**  
*Les tarifs sont variables en  
fonction des événements et ne  
peuvent être communiqués en  
avance.*



Le service fêtes et animations de la ville propose divers événements tout au long de l'année :

- des sorties pour les jeunes (ex : cinéma le Grand Rex à Paris)
  - des sorties pour les adultes (ex : comédie musicale Cats)
  - des sorties famille (ex : Cabourg)
  - la foire aux jouets puériculture
- et plein d'autres événements sur la commune dont vous pourrez prendre connaissance à travers le Petit Mensuel tout au long de l'année.



## ANIMATION SÉNIORS

# CLUB DE L'AMITIÉ

*Un espace dédié à vos envies*



MÉLANIE DELAHAYE  
01 34 77 91 18  
07 61 06 60 27  
m.delahaye@buchelay.fr

## Séniors

→ **DEBUT DE L'ACTIVITÉ**  
Le 05/09/2016

→ **JOURS ET HORAIRES**  
Lundi, mardi et jeudi :  
14h à 18h  
Mercredi : 9h30 à 13h  
*Des créneaux supplémentaires  
peuvent être ouverts en fonction du  
programme.*

→ **LIEU**  
Salle des aînés Christian-Cardon

→ **TARIFS ANNUELS**  
Cotisation (2015) :  
Buchelois - 1 personne : 11 €  
- Couple : 16,50 €  
Extra muros - 1 personne : 35 €  
- Couple : 49 €



Si vous avez plus de 66 ans et que l'envie vous gagne de venir partager de bons moments autour d'activités variées, n'hésitez plus! Venez vous divertir à la salle des aînés Christian Candon située au 1, allée des jardins. Vous serez accueillis par Mélanie, animatrice et vous pourrez participer, proposer ou même partager vos passions au fil de la semaine.



**Au programme :** jeux de cartes et jeux de société, brunchs, chorale, rencontres avec les enfants du relais d'assistantes maternelles, activités manuelles, généalogie, jeux interactifs sur la console Wii, loto, balades en forêt, et bien d'autres activités à créer ensemble ...

*Se familiariser avec l'outil informatique*



JEAN-MARC SEVEGRAND  
06 07 51 24 55  
jm.sevegrand@gmail.com

### Pour tous

#### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 26/09/2016

#### → JOURS ET HORAIRES

Lundi : 14h à 16h (Micro info générale)

Mercredi : 18h à 20h (Micro info générale)

Samedi : 9h30 à 11h30 (Photo - Vidéo)

#### → LIEU

Salle informatique  
1 bis place Trolliard

#### → TARIFS ANNUELS

Nouvel adhérent :

Buchelois : 60 €

Extra muros : 70 €

Renouvellement :

Buchelois : 20 €

Extra muros : 30 €



Bien utiliser son PC ou son smartphone. Venez nous rejoindre dans les 3 créneaux hebdomadaires où l'on essaie de mettre la micro informatique à la portée de tous.

Que ce soient des informations sur la sécurité informatique, les logiciels de communication, de bureautique, de retouche photo ou de montage vidéo, tous les sujets peuvent être abordés.

Les bénévoles désirant animer des créneaux seront les bienvenus !



## LOISIRS

# LES JARDINIERS DE FRANCE

*Côté Nature*



ROBERT WOELFLÉ  
01 30 98 66 85  
clubvaldeseine.free.fr

### Pour tous

#### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 05/09/2016

#### → JOURS, HORAIRES ET LIEUX

Mardi, jeudi et samedi :

10h à 12h

Ile Aumône à Mantes-la-Jolie

Samedi : 10h à 12h

Serre Dubois à Rosny-sur-Seine

#### → TARIFS ANNUELS

Cotisation : 22 €



Partagez votre passion du jardin !

A côté de chez vous, le club des jardiniers de France, est un espace de rencontres, d'échanges et de découvertes pour les amateurs de jardins.

Nous sommes la première association de jardiniers amateurs reconnue d'utilité publique.

Vielle de 140 ans, elle a pour vocation la transmission du savoir-faire.

#### Nous proposons :

- des ateliers pratiques en serre le samedi matin
- un jardin potager, partagé entre les adhérents
- des achats groupés de graines et de plants
- des moments d'échange et de rencontre entre jardiniers

# BILLARD CLUB

*Le billard, une passion, un loisir*

**Pour tous**

→ **DEBUT DE L'ACTIVITÉ**

Le 01/09/2016

→ **JOURS ET HORAIRES**

Du lundi au dimanche  
de 9h à 23h

→ **LIEU**

Salle du Billard Club  
6, rue Gabriel Péri à Buchelay

→ **TARIFS ANNUELS**

Avec licence obligatoire

Buchelais : 155 €

Extra muros : 245 €

- de 21 ans : 30 €



Quel que soit votre âge, vos disponibilités, votre niveau de jeu, venez, autour de 6 billards français :

- découvrir ce sport (initiation gratuite) ;
- vous perfectionner (cours dispensés) ;
- participer aux compétitions (départementale, ligue) ;
- participer à des tournois internes ;
- passer un bon moment entre amis.



CONTACT



JEAN GOULAM  
06 51 58 94 86  
JOËL ARNOUX  
06 84 03 10 67  
CLUB  
09 53 20 31 98  
billardclub.buchelay@free.fr

# ASSOCIATION DES QUARTIERS BUCHELOIS

*Venez vous amuser à l'AQB !*

**Pour tous**

→ **DEBUT DE L'ACTIVITÉ**

Le 05/09/2016

→ **JOURS ET HORAIRES**

En fonction du calendrier  
2016/2017 qui sera diffusé  
aux futurs adhérents

→ **TARIFS ANNUELS**

Adhésion individuelle : 5 €

Adhésion famille : 10 €

L'Association des quartiers buchelois vous propose, pour une adhésion de 5 à 10 €, une dizaine d'activités variées



tout au long de l'année. Pour une faible participation, vous pourrez vous divertir lors des repas dansants, vous distinguer aux concours de pétanque, ou encore accompagner vos enfants à la sortie familiale. Enfin les joueurs tenteront leur chance aux lotos. Alors, à très bientôt !

CONTACT



JEAN-LOUIS GRANIER  
01 34 77 06 96  
JEAN-MARC SÈVEGRAND  
01 30 92 07 96

# ENERGIZEN

→ LIEU  
Plaine des Sports - Salle de danse

CONTACT



## DANSE

### MODERN'JAZZ

*Découverte et perfectionnement de la danse modern'jazz*

→ DEBUT DE L'ACTIVITÉ  
Le 05/09/2016

→ JOURS ET HORAIRES

• Enfants

11 à 13 ans Mercredi : 14h à 15h

4 à 5 ans Mercredi : 15h à 16h

6 à 8 ans Mercredi : 16h à 17h

9 à 11 ans Jeudi : 17h à 18h

• Ados Jeudi : 19h à 20h15

• Adultes Jeudi : 20h15 à 21h30

Les cours sont dispensés par Sylvie Turner, professeur diplômé. Sur une grande variété de style musicaux et dans une ambiance chaleureuse, cours à partir de 4 ans jusqu'aux adultes. Nous proposons une participation au spectacle représentatif du travail sur l'année au mois de juin.



→ Enfants 1h

Buchelois : 165 € / Extra muros : 220 €

→ Enfants 1h 1/4

Buchelois : 185 € / Extra muros : 250 €

→ Adultes 1h 1/4

Buchelois : 230 € / Extra muros : 285 €

-10% pour une 2<sup>ème</sup> heure.

-10% pour une 2<sup>ème</sup> personne membre de la même famille.

-10% pour une 2<sup>ème</sup> heure dans une autre discipline ENERGIZEN.

SYLVIE TURNER  
06 15 34 06 47  
sylvie.turner@sfr.fr  
energizen@gmail.com  
Facebook :  
danse energizen  
relaxation energizen  
pilates energizen

### ATELIER CHOREGRAPHIQUE

*Encouragez la créativité*

#### Enfants

→ DEBUT DE L'ACTIVITÉ  
Le 07/09/2016

→ JOURS ET HORAIRES  
Mercredi : 17h à 18h

Destinés 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.

→ TARIFS

• Enfants

Buchelois : 45 €

Extra muros : 65 €

-10% pour une 2<sup>ème</sup> heure.

-10% pour une 2<sup>ème</sup> personne membre de la même famille.

-10% pour une 2<sup>ème</sup> heure dans une autre discipline Energizen.

#### Adultes

### GYM DANSE

*Gardez la forme*

→ DEBUT DE L'ACTIVITÉ  
Le 05/09/2016

→ JOURS ET HORAIRES  
Lundi : 19h à 20h  
Mercredi : 18h à 19h

Donner à votre corps l'occasion de retrouver la joie dans le mouvement en effectuant des exercices diversifiés qui permettent d'affiner la silhouette. Chaque partie du corps en action, vous retrouverez souplesse et énergie.

→ Adultes 1h Buchelois : 155 € / extra muros: 200 €

→ Adultes 2h Buchelois : 220 € / extra muros: 275 €

#### Adultes

### RELAXATION

*Mieux-être garanti*

→ DEBUT DE L'ACTIVITÉ  
Le 05/09/2016

→ JOURS ET HORAIRES  
Lundi : 20h à 21h

→ TARIFS

Adulte 1 heure

Buchelois : 215 €

Extra muros : 225 €

Allègement du stress, amélioration du sommeil, concentration retrouvée. Venez pratiquer des exercices de respiration, de prise de conscience du corps pour retrouver votre énergie et une meilleure gestion de vos émotions.

#### Adultes

→ DEBUT DE L'ACTIVITÉ  
Le 08/09/2016

→ JOURS ET HORAIRES  
Jeudi : 12h15 à 13h15  
Jeudi : 18h à 19h

### PILATES

*Corriger 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 problèmes de genou, de dos ou de hanche. Il développe la souplesse et allonge la colonne vertébrale. Enfin, le pilates favorise l'évacuation du stress grâce à la respiration.

→ TARIFS

Adulte 1 heure

Buchelois : 215 €

Extra muros : 225 €

# VAMOS DANÇAR

*Douceur et sensualité*

CONTACT



MOHAMED EL KALCHI  
06 35 27 68 15  
melkalchi@yahoo.fr  
Facebook : Vamos dançar yvelines

## Pour tous

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 24/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

Lundi : 21h à 22h

Samedi : 14h à 17h

### → TARIFS ANNUELS

Buchelois : 230 €

Extra muros : 280 €

Séance d'essai gratuite.

### → LIEU

Plaine des sports

L'association Vamos Dançar, vous invite à découvrir une danse douce, sensuelle et contemporaine dans une ambiance conviviale. Venez vous initier à la musicalité et à la pratique de la kizomba.



## DANSE COUNTRY. LINE DANSE

# KALEIDANSE

*Un air américain*

CONTACT



CATHERINE ANDRIN  
06 81 17 60 63  
kaleidanse.net  
kaleidanse@sfr.fr

## Pour tous

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 14/09/2015

### → JOURS ET HORAIRES

Niveau 1 - Débutant

Lundi : 18h30 à 19h30

Niveau 2 - 3<sup>e</sup> année et +

Lundi : 19h30 à 20h30

Danse en couple débutants

Lundi : 20h30 à 21h30

(East coast swing - west coast swing - cha-cha...)

### → LIEU

Centre des arts et loisirs

### → TARIFS

Disponible au forum.

Danses en ligne, en couple, styles western, latino, rock, celtique...

Voici de multiples raisons d'apprendre à danser en s'amusant de 7 à 77 ans et + dans une ambiance joyeuse et conviviale (west coast swing - cha-cha...).

Cours assurés sous la direction de Catherine Andrin (diplômée de l'AMDF - NTA 5 - Membre de l'équipe de France FFDanse 2014 en line senior. Plusieurs titres Europe et Championnats du Monde Ucwdc - Juge FFDanse).

En plus de ces cours loisirs, des stages techniques, des cours particuliers, du coaching compétiteurs peuvent être organisés sur demande. N'hésitez pas à contacter Catherine !



## DANSE ORIENTALE



# SOLEYANE

*Loin des âges et des apparences,  
le corps est une page blanche,  
la danse sa calligraphie...*

### Pour tous

#### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 06/09/2016

#### → JOURS ET HORAIRES

Mardi : 20h à 21h

Vendredi : 17h à 18h - Enfants

Vendredi : 18h à 19h - Ados

Possibilité de stages sur demande.

#### → TARIFS ANNUELS

Adultes : 240 €

Ados : 215 €

Enfants : 200 €

#### → LIEU

Plaine des sports



Semée de fous rires, de verticalité, de spirales, vivez une formidable expérience humaine, faites ou refaites connaissance avec votre espace intérieur, votre corps dansant...



SANDRINE LOUVET

06 08 36 83 00

orisandre@gmail.com

## SALSA CUBAINE



# SALSA EN SEINE

*Huit temps, pas à pas !*

### Pour tous

#### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 21/09/2016

#### → JOURS ET HORAIRES

Tous les mercredis

Débutants : 19h à 20h

Intermédiaires : 20h à 21h

Avancés : 21h à 22h

#### → LIEU

Plaine des sports

L'association Salsa en Seine vous propose de partager des moments festifs, de goûter à l'énergie de la salsa cubaine, des rythmes et une ambiance chaleureuse autour de la danse à deux.

#### → TARIFS

Buchelois :

- Trimestriel : 80 €

- Année 1 pers. : 230 €

- Année couple : 400 €

Remise de -10% au forum des associations :

Année 205 € ; couple : 356 €.

Extra muros :

- Trimestriel : 90 €

- Année 1 pers. : 250 €

- Année couple : 440 €

Remise de -10% au forum des associations :

Année 225 € ; couple : 396 €.



SALSA EN SEINE

06 19 98 30 62

asso@salsaenseine.com

salsaenseine.com

Facebook : salsa en seine



## ZUMBA

# RYTHME ET VOUS !

*Un cocktail dynamique et convivial !*

CONTACT



SONIA

06 13 99 33 44

rythme.et.vous@gmail.com

Facebook : rythme et vous

### Pour tous

#### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 05/09/2016

#### → JOURS ET HORAIRES

Anaëlle : lundi - 12h30 à 14h

Sandy : mardi - 18h à 19h

samedi - 10h30 à 12h

Mika : vendredi - 20h30 à 22h

#### → TARIFS ANNUELS

Buchelois : 225 €

Extra muros : 275 €

Tarifs annuels donnant un droit d'accès à tous les cours, vacances scolaires incluses (sauf Noël et vacances d'été).

#### → LIEU

Plaine des sports



Venez vous défouler et découvrir la zumba, à la Plaine des sports de Buchelay, avec Anaëlle, Sandy et Mika, professeurs agréés.



## GYM-DANSE

# HACRO GYM

*Apprendre à vivre avec nos forces, mais aussi avec nos faiblesses*

CONTACT



HUGUETTE TABU

06 20 35 61 17

CLAUDE LE BESQ

06 79 98 43 70

claudelebesq@gmail.com

### Pour tous

#### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 05/09/2016

#### → JOURS ET HORAIRES

Gym douce :

Lundi : 14h30 à 15h30 et 15h45 à 16h45

Gym :

Lundi : 18h à 19h

Mardi : 10h à 11h et 19h à 20h

Vendredi : 9h30 à 10h30 et 19h à 20h

#### → LIEU

Plaine des sports, Salle de gym danse

#### → TARIFS ANNUELS

Adhésion Buchelois : 16 €

Extra muros : 27 €

1h/sem. : 130 € Etudiant : 66 €

2h/sem. : 195 € Etudiant : 97 €



**Gym** : la respiration et le stretching en début de séance réconcilient le corps et l'esprit et permettent de s'acheminer vers des exercices très toniques.

Ces exercices modifient la gestuelle, embellissent et transforment la silhouette, permettant d'accéder à une nouvelle connaissance de son corps, sans aucun risque.

**Gym danse** : c'est le corps libre, souple, qui exulte sur des rythmes d'ici et d'ailleurs. c'est joyeux, c'est la danse hacro gym.

**Gym douce** : ce travail en douceur, basé sur la respiration, permet aux personnes ayant ou ayant eu des problèmes de santé ou ayant simplement besoin de détente, aux femmes enceintes, de trouver au sein des cours la joie de vivre. L'amitié, la convivialité en sont la base.

Les **alertes**

de ***Buchelay***



par **SMS**

inscription gratuite  
*[buchelay.fr](http://buchelay.fr)*

et sur les réseaux sociaux

**@MairieBuchelay**

**#Buchelay**





# REMISE EN FORME

Renforcement musculaire

## Adultes

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 04/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

Du lundi au vendredi :  
8h30 à 22h  
Samedi : 9h à 18h  
Dimanche : 9h à 13h

### → LIEU

Plaine des sports

### → TARIFS ANNUELS

**Buchelais : 220 €**  
-10% pour la 2<sup>e</sup> personne de la même famille.  
**Extra muros : 295 €**  
-10% pour la 2<sup>e</sup> personne de la même famille.  
Inscription à l'accueil de la Plaine des sports.



Profitez d'un espace de 300 m<sup>2</sup> et de matériels d'entraînement performant de dernière génération, dans le nouveau cadre de la Plaine des sports !  
Venez entre amis ou en famille !



PLAINE DES SPORTS  
01 77 49 28 78

plainedessports@buchelay.fr

Facebook :

Plaine des sports de Buchelay

# ROLLER SKATING

Les rollers en liberté

## À partir de 7 ans

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 02/10/2016

### → JOURS ET HORAIRES

Dimanche matin : 10h à 12h

### → LIEU

Parking de Turboméca  
Z.I. de Buchelay

### → TARIFS ANNUELS

+ de 18 ans : 100 €  
- de 18 ans : 75 €



24 Heures du Mans Rollers, etc.) sans oublier la pratique du street hockey, très apprécié par les plus jeunes.



MARC LIONTI  
06 98 24 19 93

SYLVIE CAPPRY  
07 60 73 95 37

VÉRONIQUE MOUSEL  
08 61 04 15 05

buchelay-roller.com

Facebook :

CODBuchelay Roller Skating - 78200

Chaque débutant dans notre section apprend la pratique du roller avec les bases de sécurité suffisantes pour lui permettre de maîtriser l'espace urbain, découvrir des randonnées en groupe sur des voies vertes mais aussi une partie sportive, s'engager sur des courses en compétitions (les 6 heures du circuit Carole, les Rollers de la Liberté à Caen, les



# KARATÉ CLUB

*Prenez le chemin du dojo*



FORTUNATO MILANO  
06 58 94 15 41  
karate.buchelay@gmail.com

## Pour tous

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 05/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

#### Baby Karaté

Samedi : 10h à 11h

#### Enfants

Lundi : 18h à 19h

Mercredi : 16h à 17h

Samedi : 10h à 11h

#### Adultes

Lundi : 19h à 20h

Samedi : 10h à 11h

#### Cours élite combat

Dimanche : 9h à 10h

#### Cours élite kata

Dimanche : 10h à 11h

### → LIEU

Plaine des sports

### → TARIFS ANNUELS\*

#### • Buchelois

Baby né(e) entre 2011-2013 :

110 + 37 = 147 €

-10€ de réduction à partir de la deuxième personne de la même famille.

Enfant / Adulte : 190 + 37 = 227 €

-20€ de réduction à partir de la deuxième personne de la même famille.

#### • Extra Muros

Baby né(e) entre 2011-2013 :

120 + 37 = 157 €

-10€ de réduction à partir de la deuxième personne de la même famille.

Enfant / Adulte : 210 + 37 = 247 €

-20€ de réduction à partir de la deuxième personne de la même famille.

#### • Cours élite combat et kata

Réservé aux licenciés de L'A.K.C.B. exclusivement.

+ 50 € pour les deux cours

Détente, équilibre, maîtrise de sol, art martial, une gymnastique, un sport de combat, un art de vie...

### Nos Professeurs :

**Maître Deth SIGNAVONG** : 6<sup>e</sup> dan Shotokan diplômé du Dejeeps. Formateur de nombreux champions nationaux, internationaux et mondiaux en combat et kata.

**Maître Joël SIGNAVONG** : 4<sup>e</sup> dan Shotokan, diplômé du Dejeeps. Jury des grades 1<sup>er</sup> à 3<sup>e</sup> dan.

**Baby karaté** : possibilité aux enfants de moins de 6 ans de ne pratiquer une heure par semaine.



## RELAXATION

# BODY KARATÉ ET QI GONG



SÉBASTIEN ROBERT  
06 19 26 38 88  
karate.buchelay@gmail.com

## A partir de 12 ans

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 11/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

#### Body Karaté

Dimanche : 10h à 11h

#### Qi gong

Dimanche : 11h à 12h

### → LIEU

Plaine des sports

### → TARIFS ANNUELS\*

150 + 37 = 187 €

-20€ de réduction à partir de la deuxième personne de la même famille.

Tarif unique avec accès libre aux deux activités.

Le body karaté s'adresse à la fois aux femmes et aux hommes. Simple à suivre, tout en musique, le body karaté est un entraînement collectif sans contact et fait brûler un maximum de calories !

Il permet de développer l'équilibre, le contrôle de soi, la tonicité musculaire et l'endurance tout en faisant disparaître le stress et la fatigue.

Le Qi gong est une méthode thérapeutique naturelle basée sur le Qi (souffle, énergie vitale...) permettant de soulager efficacement et rapidement les douleurs, restaurer la vitalité ainsi que la santé à titre préventif.

\*Cotisation + licence = total.

# ÉCOLE DE COMBAT 78



*Le succès dépend de l'effort*

Nous inculquons les valeurs éducatives en associant le respect de l'autre.



ALAIN MARINANGELI  
PRÉSIDENT ECOLE DE COMBAT 78  
06 42 71 86 02  
alain\_78300@hotmail.fr  
NORDINE MENIRI  
06 22 51 38 11  
menirinordine@gmail.com

## JUDO

### Pour tous

→ DEBUT DE L'ACTIVITÉ  
Le 06/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

- Mardi et vendredi :
  - 6/7 ans de 18h30 à 19h
  - 10/13 ans de 19h30 à 20h30
  - Ado - adultes (+ de 13 ans) de 20h30 à 22h
- Samedi :
  - Baby judo 3/6 ans de 11h15 à 12h15

### → LIEU

Plaine des sports

### → TARIFS ANNUELS

- Enfant / Adultes
  - Buchelais 227 €
  - Extra muros 247 €
- Baby judo 3/6 ans  
147 €

Les cours sont assurés par Nordine Meniri, diplômé brevet d'Etat. Jefferson Solers, diplômé brevet d'Etat.  
Intervenant : Alain Marinangeli.



## BOXE THAÏ

### A partir de 6 ans

→ DEBUT DE L'ACTIVITÉ  
Le 05/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

- Lundi et jeudi :
  - Adultes (+ de 16 ans) de 20h à 22h
- Samedi :
  - 6/10 ans de 14h à 15h
  - 11/16 ans de 15h à 16h

### → LIEU

Plaine des sports

### → TARIFS ANNUELS

- Adultes (+ de 16 ans)
  - Buchelais 227 €
  - Extra muros 247 €
- Enfants 6/15 ans  
147 €

Les cours sont assurés par Jérémy Jeanne, diplômé du brevet fédéral. Mamoudou Sow, diplômé du brevet fédéral.

## CROSS TRAINING

### Pour tous

→ DEBUT DE L'ACTIVITÉ  
Le 06/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

- Mardi : 20h30 à 22h
- Mercredi : 18h30 à 20h
- Vendredi : 20h30 à 22h
- Dimanche : 11h à 13h

### → LIEU

Plaine des sports

### → TARIFS ANNUELS

- Buchelais 227 €
- Extra muros 247 €

Les cours sont assurés par Tarek Afazif, diplômé du brevet professionnel.

L'inscription à l'Ecole de combat donne accès aux trois activités.



# KRAV MAGA

*Des techniques simples et instinctives*



RAYMOND GROS  
06 50 06 51 22

r.gros@kravmaganormandie.com  
kravmaganormandie.com

## A partir de 18 ans

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 10/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

Samedi : 12h15 à 13h15

### → LIEU

Dojo de la Plaine des sports

### → TARIFS ANNUELS\*

• Buchelois  
237 €

• Extra Muros  
277 €

\*(cotisation + licence)

Le krav-maga est une méthode de self-défense qui enseigne des techniques simples, instinctives et réalistes en réponse à tous types d'agressions. Le krav-maga est adapté à tous, hommes, femmes, sportifs ou non sportifs et ne nécessite pas de condition physique préalable ni de pratiques antérieures d'un art martial.

Les cours sont assurés par Raymond Gros, professeur diplômé d'Etat, ceinture noire 7<sup>e</sup> dan, expert national Krav-Maga Fekamt.



## ARTS MARTIAUX JAPONAIS

# SAMOURAÏ BUCHELOIS

*Essayez une nouvelle discipline culturelle et traditionnelle japonaise !*



THÉO  
06 30 49 26 07

samouraibuchelois@gmail.com  
club.quomodo.com/samurai\_buchelois

Facebook :  
samourai buchelois

## A partir de 14 ans

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 05/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

Bu jitsu et nihon ju jitsu

Lundi : 20h à 22h / Jeudi : 20h à 22h

Kobudo/kobujitsu et ken jitsu

Mercredi : 20h à 22h

### → LIEU

Dojo de la Plaine des sports

### → TARIFS ANNUELS\*

• Buchelois  
240 € pour les trois cours  
120 € cours d'arme uniquement  
-20 % de remise cumuleable pour chaque parrainage.

• Extra Muros  
300 € pour les trois cours  
150 € cours d'arme uniquement  
-20 % de remise cumuleable pour chaque parrainage.

L'association Samourai Buchelois vous propose :

- Bu jitsu (combat libre japonais)
- Nihon ju jitsu (self défense japonaise)
- Kobudo / Kobujitsu (armes traditionnelles japonaise)
- Ken jitsu (sabre japonaise)



Avec un professeur diplômé Dejepts et ceinture noire 6<sup>e</sup> dan Fekamt, Renshi.

# BUCHELAY VTT

*Aérez-vous l'esprit !*



BOUDIN LAURENT  
06 43 43 08 73  
codbvtt@live.fr

## À partir de 16 ans

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 11/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

Tous les dimanches à 9h

*La semaine en fonction des disponibilités de chacun.*

### → LIEU

Centre des arts et loisirs

### → TARIFS ANNUELS

Cotisation : 55 €



Rejoignez une équipe de copains passionnés de VTT. Buchelay VTT c'est un rendez-vous tous les dimanches matins pour une rando locale improvisée sur les nombreux sentiers locaux ou des participations à des randonnées régionales.

Tout en restant un club de loisirs, on s'épanouit en organisant des weekends, des voyages, des escapades sur 4-5 jours entre nous.

Notre engagement principal, c'est l'organisation de notre traditionnelle rando, le premier weekend de juin, avec une volonté de toute l'équipe de faire plaisir aux participants.

Buchelay VTT rime avec convivialité. Inscriptions dès 16 ans sous conditions.

## CYCLISME

# BUCHELAY MILLENIUM CYCLISTE

*Cyclisme en compétition au sein d'un club à l'esprit familial*



JEAN-MARC BOUGET  
06 75 01 33 15  
jmb63@orange.fr

## Adultes

### → DEBUT DE L'ACTIVITÉ

Le 10/09/2016

### → JOURS ET HORAIRES

Samedi matin : 9h

Dimanche matin : 8h30

*En période estivale.*

Dimanche matin : 9h

*En hiver.*

### → LIEU

Été : rdv au carrefour de l'ancien magasin BUT à Magnanville

Hiver : pont de Limay

### → TARIFS ANNUELS

Licence FFC : 70 €



