



SARAN 2021 Sport



Saran



{ Ensemble, vivons notre ville ! }

www.saran.fr



Olivier Renou et Fabrice Boisset

Pour ce premier numéro de Saran Sport depuis les élections municipales, je tiens tout d'abord dire un grand merci à Jacky Mazzuca et Bernard Dugalleix sans qui le sport Saranais ne serait pas ce qu'il est. Aujourd'hui une nouvelle équipe est là et nous gardons la volonté de poursuivre dans la lignée de nos prédécesseurs.

2020 aurait dû être une année riche en événements sportifs, tels que les jeux olympiques, mais elle en a été tout autre. En mars, la COVID-19 et le confinement ont stoppé les sportifs et forcé la fermeture de tous nos équipements.

Le déconfinement progressif a laissé de grands espoirs aux sections et associations. De par vos protocoles et ceux des différentes fédérations, les sportifs ont enfin pu retrouver les terrains et les gymnases. La saison 2020/2021 semblait partir sous de bons auspices. Les championnats avaient repris. Les sportifs étaient heureux de pouvoir pratiquer à nouveau leur discipline. Malheureusement une 2^e vague de la COVID-19 est arrivée et le sport s'est de nouveau retrouvé à l'arrêt.

Ces deux arrêts auront des conséquences pour les différentes sections et associations. Financièrement, car les rentrées d'argent auront été moindres du fait de l'interruption des compétitions. Humainement, l'impact se fera aussi ressentir car il ne faut pas oublier que le sport est avant tout un lien social et mental très important pour les pratiquants et les bénévoles.

Mais la ville sera toujours là. Malgré cette période, les subventions allouées ne seront pas diminuées.

Aussi, il faut rester optimiste. Les sportifs sont des battants et ressortiront grandis de ce douloureux épisode. La cérémonie annuelle des sportifs méritants n'a pu se tenir en 2020. Mais sachez que vous, sportifs, dirigeants, bénévoles, êtes hautement méritants.

En 2024, la France, plus particulièrement la ville de Paris, accueillera les Jeux Olympiques et Paralympiques. Le dynamique mouvement sportif Saranais s'implique pleinement dans ces Jeux et la ville a été labellisée « Terre de jeux » par le Comité d'organisation. Cela sera un tremplin pour aller encore plus fort porter les belles couleurs de notre ville. C'est unis dans l'adversité que nous devons voir l'avenir.



Fabrice Boisset
Adjoint au Sport

4

Le sport municipal

L'ÉCOLE MUNICIPALE DE SPORT (EMS)

LE CENTRE NAUTIQUE

LES STAGES SPORTIFS

SPORT ÉTÉ ANIMATION (SEA)

SPORTS SENIORS

L'ENTRETIEN DES
INSTALLATIONS SPORTIVES

LES DISCIPLINES
DE L'UNION SPORTIVE
MUNICIPALE

18

*Plan des
installations
sportives*

*Autres disciplines
saranaises*

26

Le sport scolaire

29

*Les équipements
sportifs municipaux*

31

*Le Parc de loisirs
de la forêt de Saran*

32

*Le sport handicap
et santé*

33

L'agenda 2021

35

SARAN SPORT - Février 2021

Une réalisation des services Sports et Communication de la ville de Saran.
www.saran.fr

Portraits : Arnaud Guilhem, Clément Jacquet - **Photos** : Denis Vandevelde
Impression : imprimerie Prévost Offset

4 L'École municipale de sport

Faire découvrir aux plus jeunes l'activité sportive sous forme ludique, et initier les plus grands à diverses disciplines sportives.

PUBLIC

Tous les enfants habitant Saran ou scolarisés à Saran du CP au CM2.

QUAND ?

Tous les soirs après la classe et le mercredi durant la période scolaire.

ATELIERS ET DISCIPLINES

Motricité, activités multisports, jeux d'opposition, athlétisme, basket, football, hand-ball, judo, tennis, natation, tir à l'arc.

ENCADREMENT

Assuré par les éducateurs sportifs municipaux, diplômés d'État.

TARIFICATION

Tarif trimestriel en fonction du quotient familial pour la participation à un ou plusieurs ateliers.

COMMENT S'INSCRIRE

À tout moment à l'accueil de la Mairie.

☎ 02 38 80 34 01

PIÈCES NÉCESSAIRES À L'INSCRIPTION

- Certificat médical (ou photocopie licence USM Saran, SLAC ou ASFAS)
- 1 photo
- Carnet de santé
- Assurance extra scolaire ou responsabilité civile.





CORALIE

JEUNE ESPOIR DU FOOTBALL

**FOOTBALLEUSE AU COMPORTEMENT
EXEMPLAIRE ET AUX QUALITÉS
INDÉNIABLES, CORALIE MOREAU, 14 ANS,
EST UN BON ÉLÉMENT DU PÔLE FÉMININ.**



Conduite de balle, dribble, passe, tir, jonglages... la jeune U15 qui joue attaquante ou milieu de terrain possède les gestes de son sport. L'allure aussi. Pour sa seconde saison de pratique à l'USM football Coralie a effectué une progression remarquable, étant même repérée par les techniciens départementaux. Un avenir prometteur s'ouvre à elle. « J'ai toujours aimé le football, dit-elle. Toute petite je jouais dans la cour de l'école avec les garçons. Et j'ai toujours joué au ballon dans le jardin avec mon père qui est un ancien footballeur ». Après avoir pratiqué pendant pas mal d'années le basket, elle a tronqué le gros ballon orange pour le plus petit noir et blanc. Elle évolue ainsi au sein du pôle féminin qui ne manque pas d'ambition. « C'est vrai que ça prend bien, dit la collégienne. Je me sens en osmose ici. Les entraîneurs, Cloé et Swanny, sont proches de nous, nous font bien progresser ». Ses qualités selon elle : « Je suis rapide, j'ai des facilités pour me démarquer. Je suis compétitive, impliquée ». Elle bénéficie également d'une dextérité héritée de ses années de basket. Pour Cloé Jousset, responsable du pôle féminin : « Coralie a des qualités techniques et une bonne vision du jeu. Elle est assidue et volontaire. Coralie est un bon élément qui participe à la cohésion du groupe ». La droitière a tapé en 2020 dans l'œil des techniciens du District. Elle a révélé tout son potentiel lors des phases de détection pour la sélection départementale. La jeune footballeuse fait partie de la génération sur laquelle le club compte pour avoir une équipe U18 à horizon 2023. Et ainsi obtenir le label Elite. • C-J

La Grande Planche

Rue Maurice-Claret

☎ **02 38 79 03 51** (aux horaires d'accueil d'ouverture du public)

☎ **02 38 79 03 50** (répondeur pour horaires)

centre.nautique@ville-saran.fr

COMPRENANT

- 1 bassin sportif de 25x15m avec plongeoir à planche
- 1 bassin ludique de 15x15m avec toboggan de 50 m
- 1 pelouse d'agrément avec jeux d'enfants et aire de pique-nique

ACTIVITÉS PROPOSÉES

- **Natation prénatale** (Certificat médical obligatoire)
Les cours ont lieu les samedis de 10h45 à 11h30 uniquement en période scolaire.
Température de l'eau : 32°C.
- **Les bébés dans l'eau** (Certificat médical obligatoire)
Entre 6 mois et 3 ans, les séances se déroulent les samedis entre 9h et 11h durant les périodes scolaires.
Température de l'eau : 32°C.
- **Les petits nageurs*** (entre 3 et 5 ans)
Dans la continuité des bébés dans l'eau, cette activité s'adresse aux enfants d'âge maternel.
Les séances se déroulent les mercredis à 10h15 en période scolaire.
- **Cours enfants*** (6 ans et plus)
Mardi 18h / mercredi 16h, 17h et 18h / jeudi et vendredi 18h.
- **EMS**
Lundi, mardi, jeudi et vendredi à 17h (saranais)
- **Cours ados***
Mercredi 17h
- **Cours adultes***
Mardi 19h / vendredi 18h et 19h
- **Nata Gym*** (gym dans l'eau)
Cette activité vous est proposée dans le petit bassin
Lundi 11h30, 12h25 et 18h
Mercredi 19h
Jeudi 12h30 et 19h

*Cours de 50 minutes



- **Aquaforme** (gym dans le grand bassin)
Vendredi 9h35 et 19h
- **Aquabike** (cours de 35 min. rythmé en musique)
Lundi 16h15, mardi 12h15 et 19h, mercredi 12h15 et 12h50,
vendredi 12h15
- **3° âge**
Mardi 9h00 - 9h40 : Nata Gym en petit bassin
9h40 - 10h20 : Nata Gym en petit bassin
9h40 - 10h20 : Nage libre en grand bassin
Vendredi 9h00 - 9h40 : Nata Gym en petit bassin
9h00 - 10h20 : Nage libre en grand bassin
9h40 - 10h20 : Nata Gym en petit bassin
- **Pour toute participation à une activité nautique :**
- N'oubliez pas une pièce de 1 euro ou un jeton pour le vestiaire.
- l'achat de la carte Fidel'eau* est obligatoire
- **Transports TAO**
- **www.reseau-tao.fr**

* Carte à acheter une fois valable indéfiniment et à présenter a chaque séance.

HORAIRES	Périodes scolaires	Petites vacances	Vacances d'été
Lundi	Fermé au public	10h30-19h	10h-19h30
Mardi	11h30-14h 16h30-20h	10h30-19h	10h-19h30
Mercredi	11h30 - 19h	10h30-19h	10h-19h30
Jeudi	11h30-14h 16h30-19h	10h30-19h	10h-19h30
Vendredi	11h30-14h 16h30-20h	10h30-19h	10h-19h30
Samedi	11h30-18h	11h30-18h	10h-19h30
Dimanche	10h-13h	10h-13h	10h-19h30

Évacuation des bassins 30 min avant

8 *Les stages sportifs*

VACANCES D'HIVER

Du 22 au 26 février et du 1^{er} au 5 mars 2021.

VACANCES DE PRINTEMPS

Du 26 au 30 avril et du 3 au 7 mai 2021.

Ouvert à tous les jeunes

- nés en 2013 - 2012 - 2011 (niveau 1).
- nés en 2010 - 2009 - 2008 (niveau 2).

ACTIVITÉS

Handball, futsal, natation, funny sport, multisports, aventure, fitness, sport US.

FONCTIONNEMENT D'UNE JOURNÉE TYPE

- 8h30-10h : Accueil Halle des sports
- 10h-12h : Je pratique l'activité choisie tous les matins
- 12h : Repas en commun
- 14h-16h : Je pratique d'autres activités sportives chaque après-midi
- 16h : Goûter
- 16h30-17h : Reprise du stagiaire par les parents ou retour par bus municipal ou TAO
- 17h-18h : Accueil sportif à la Halle des sports

L'encadrement est assuré par des éducateurs sportifs diplômés. Effectif limité dans toutes les disciplines.

Possibilité d'utiliser la ligne municipale gratuite pour se rendre sur le lieu de stage.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

À l'accueil de la mairie

Pour tous renseignements contacter le service des sports

☎ 02 38 80 34 05 ou l'accueil mairie ☎ 02 38 80 34 01



Sport Été Animation (SEA) 9

du 5 juillet au 27 août 2021

PUBLIC

S'adresse aux jeunes de 11 à 16 ans.

ACTIVITÉS

Sportives de plein air, nautiques, sorties à la journée.

ÉQUIPEMENT

Tenue de sport obligatoire (maillot de bain, short, baskets ou training plus un sac à dos).



TRANSPORT

Possibilité d'utiliser la ligne de bus municipale et les lignes TAO.

ENCADREMENT

Éducateurs sportifs diplômés d'État.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

À l'accueil de la mairie

Pour tous renseignements contacter le service des sports

☎ 02 38 80 34 05 ou l'accueil mairie ☎ 02 38 80 34 01

Sport Seniors

Les retraités saranais âgés de plus de 62 ans peuvent, avec le Passeport seniors, participer aux quatre activités suivantes :

- Le maintien en forme se déroule au gymnase G.-Vergracht les lundis, mercredis et jeudis, et la gymnastique douce au foyer Georges-Brassens les mardis.
- L'atelier piscine qui permet de pratiquer relaxation, gymnastique aquatique et natation selon les possibilités de chacun. Séances les mardis et vendredis matins.
(1 séance d'aquagym par semaine)
(1 séance de natation libre par semaine)
Lundi matin pendant les vacances scolaires de février, Pâques, et Toussaint à 10h30, pendant les vacances d'été à 10h.

Délivrance du passeport seniors au foyer Georges-Brassens le mardi de 13h15 à 16h45 et à la mairie le vendredi de 16h à 16h30. Fournir une photo, un justificatif de domicile pour la piscine et la gymnastique, un certificat médical daté de moins de 3 mois.

Renseignements ☎ 06 66 84 79 99

10 *L'entretien des installations sportives municipales*

Une équipe de 14 personnes qui a pour mission :

- l'entretien et l'hygiène des surfaces de jeu,
- les travaux d'espaces verts du parc municipal Roland-Rabartin,
- la rénovation et l'entretien des terrains engazonnés,
- la maintenance et l'entretien des équipements,
- les réparations diverses,
- l'agencement des locaux et matériels sportifs,
- la sécurité, les alarmes, la surveillance des bâtiments,
- l'accueil des scolaires, des clubs sportifs et du public,
- le gardiennage des installations,
- l'aide à l'organisation des manifestations sportives.

Basée au Parc municipal Roland-Rabartin Stade du Bois Joly

Bureau ☎ 02 38 43 49 68

Atelier ☎ 02 38 73 69 09



Installation de deux bancs pour la section pétanque au parc municipal Roland-Rabartin.

LES MEMBRES DU BUREAU DIRECTEUR DE L'USM

- **Aurore Monpou**, présidente
- **Florence Royer**, secrétaire
- **Salomé Lourenco**, secrétariat

CHÂTEAU DE L'ÉTANG

☎ fax : 02 38 74 07 72 - saran.usm@gmail.com

Ouverture du secrétariat
du lundi au vendredi de 14h à 17h30.



BADMINTON

WWW.SARANBADMINTON.FR

Laurent Thorin, président

☎ 07 50 35 35 05

- l.thorin@laposte.net

Quentin Talagrand, vice-président

☎ 06 33 32 49 83

- quentintalagrand@live.fr

Sarah Vitre, secrétaire

☎ 06 48 10 07 68

- sarah.vitre@gmail.com



JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- **Gymnase Jean-Moulin**

rue du Docteur Payen ☎ 02 38 80 35 64

Lundi de 20h à 23h30 : Jeu libre Loisirs et Compétiteurs

Jeudi de 18h30 à 20h30 : Jeunes

Jeudi de 20h30 à 23h30 : Compétiteurs

- **Gymnase Jean-Landré :**

rue Maurice-Claret ☎ 02 38 73 07 93

Mardi de 20h30 à 23h30 : Loisirs

Vendredi de 20h30 à 23h30 : Jeu libre Loisirs et Compétiteurs

BASKET

WWW.SARAN-BASKET.COM

Florence Pacault, présidente

☎ 06 70 21 22 82

secretariat@saran-basket.com

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

À PARTIR DE 5 ANS

- **Gymnase Jean-Landré**
rue Maurice-Claret
☎ 02 38 73 07 93
- **Gymnase Guy-Vergracht**
rue George-Sand
☎ 02 38 73 61 36

Entraînements la semaine et compétitions le week-end.
Pratique du basket santé, basket tonic et 3x3.



BILLARD

Bruno Guilbaud, président

☎ 06 09 26 63 25

guilbaud.bruno@aliceadsl.fr

Dominique Pagégie, secrétaire

☎ 02 38 22 23 23 ou 06 87 66 59 62

dominique.pagegie@orange.fr

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

À PARTIR DE 10 ANS

- **Face au Centre Jacques-Brel**
157, allée Jacques-Brel ☎ 02 38 73 32 78

Loisir tous les jours de 7h à 23h

Initiation et perfectionnement : vendredi de 9h30 à 11h30

Initiation : mercredi : jeunes de 18h à 19h30, adultes de 18h à 20h

Compétitions départementales et régionales : semaine et week-end.

BRIDGE

Myriame Gitton, présidente

☎ 02 38 73 32 25 ou 06 77 94 57 78

myriame.gitton@orange.fr

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- **Centre Jacques-Brel**
- **Salle Lucien-Barbier**

Cours : lundi de 14h à 17h30 et de 20h à 23h jeudi de 18h à 20h.

Pratique : lundi de 20h à 23h et jeudi de 14h à 17h.

CANOË-KAYAK



WWW.SARANCANOE.FR

Nicolas Arnoult, président

☎ 06 74 87 48 05 - nicolasarnoult.na@gmail.com

Appoline Dousset, secrétaire

☎ 06 47 81 12 13

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

Lundi : **piscine de Saran** à 20h

Mercredi : **Loire** à 14h

Samedi après-midi pour les confirmés

Week-end : compétitions.

Stage pendant les vacances.

CENTRE ÉQUESTRE



[HTTP://SARANEQUITATION.WIXSITE.COM/CENTRE-EQUESTRE.COM](http://SARANEQUITATION.WIXSITE.COM/CENTRE-EQUESTRE.COM)

Sam Jenner, président

Michèle Gonzague trésorière

Lionel Langlet, directeur

☎ 06 14 55 11 11

saranequitation@orange.fr

☎ Secrétariat 02 38 73 68 94

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

Centre équestre de Saran

318, rue de la Fontaine - ☎ 02 38 73 68 94

Ouvert tous les jours sauf dimanche (exception pour les compétitions). Accueil des enfants à partir de 4 ans en cours et 3 ans en « balade poney ». Stages pendant les vacances

CYCLISME



[HTTP://USMSARAN.CYCLISME.FREE.FR](http://USMSARAN.CYCLISME.FREE.FR)

Marie-Hélène Sanche, présidente

☎ 06 60 77 36 96

Samuel Legroux, secrétaire

☎ 07 84 07 66 17

usmsaran.cyclisme@free.fr

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

À PARTIR DE 4 ANS

- Hiver : **Circuit sécurisé au lac de la Médecinerie**
- Printemps-Été : **Cour de l'école du Bourg / Parking Ets Deret**

Cyclo cross, route, jeux d'adresse, le samedi de 14h15 à 16h30 pour les plus jeunes sauf pendant les vacances scolaires. Compétitions et loisirs.

CYCLOTOURISME



Claude Desnous, secrétaire

☎ 02 36 47 61 35 - 06 68 01 87 19

desnous.claude@neuf.fr

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- **Rassemblement place de l'École municipale de musique** le jeudi et le dimanche à 8h de mai à septembre, et le jeudi à 13h30, le dimanche à 9h d'octobre à avril, départ pour circuit route.
- La pratique du cyclotourisme est ouverte aux personnes à partir de 18 ans et aux jeunes de moins de 18 ans accompagnés de leurs parents ou d'une personne adulte responsable.

FOOTBALL



WWW.SARANFOOT.FR

Dominique Amico, président

☎ 06 13 17 28 01

524215@lcfoot.fr

Permanence secrétariat

Tribune du stade du Bois Joly

☎ 02 38 65 97 84

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

À PARTIR DE 5 ANS

- **Stade du Bois Joly**, 96, avenue du stade (voir site internet)

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN



Henriette Mandigout, présidente

☎ 06 03 60 47 72 - mandigout.bruno@orange.fr

Martine Degrigny, secrétaire

☎ 06 72 74 73 91 - degrigny.bruno@wanadoo.fr

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

À PARTIR DE 18 ANS

- **Gymnase Guy-Vergracht**

Lundi de 9h30 à 10h30 et

Mardi de 18h30 à 19h30.

- **Gymnase Jacques-Brel**

Jeudi de 20h à 21h et

Mercredi de 18h30 à 19h30.

MIA, NUMA, TED

LE VÉLO, UNE AFFAIRE DE FAMILLE



QUE CE SOIT SUR ROUTE OU EN CYCLOCROSS, LA FAMILLE LUSH A LE BON BRAQUET. MIA ET NUMA SUR LA SELLE, TED DANS LE STAFF DE L'USM CYCLISME.

Dans la famille des passionnés du deux roues je voudrais la fille, le fils et le père. Bonne pioche pour l'USM cyclisme ! Les trois membres de la famille Lush sont depuis 10 ans des Usémistes convaincus. Que ce soit sur route aux beaux jours ou dans les sous-bois pour le cyclocross pendant l'automne et l'hiver, Mia et Numa aiment chevaucher leurs bécanes. À l'entraînement ou en compétition ils pratiquent avec enthousiasme ces sports qui allient courage, amitié, solidarité. « J'aime bien les deux disciplines, affirme Mia, 13 ans, qui a été sélectionnée départementale minimes sur route. Pour moi c'est plus le mental que la force qui prédomine. J'aime l'esprit, l'ambiance du club ». Son frère Numa, 16 ans, est un espoir du vélo. C'est sur route qu'il a obtenu ses meilleurs résultats, notamment grâce à ses qualités de sprinter. Il a décroché de nombreuses victoires, des podiums régionaux et a participé au Trophée de France. « Depuis tout petit j'aime pédaler, explique-t-il. Je suis un compétiteur, un routier. En 2021 j'espère des victoires et une participation aux France. J'aime être avec les potes, avoir le plaisir de rouler ». Si les deux jeunes cyclistes reconnaissent l'influence de tonton Yves c'est leur papa qui très tôt les a inscrits au club. Ted Lush fait partie du bureau et encadre l'école de vélo (3-6 ans). « Ce qu'il y a de plus satisfaisant c'est de voir leur progression », affirme-t-il. Il participe aussi activement à la vie de la section, ne comptant pas ses heures, ses coups de main et ses initiatives. Et de rappeler le grand prix cyclocross de la Ville de Saran qui se tient en octobre. Où nos trois Lush seront une fois encore à fond les pédales. • C-J

HANDBALL

WWW.SARAN-HB.FR

Nicolas Gougeon, président
contact administratif

administration@saran-hb.fr - ☎ 02 38 73 27 10

Bertrand Neuilly, contact sportif

☎ 06 80 21 92 75

bertrand.neuilly@saran-hb.fr

Parc d'activités des Vallées - RN20 - 47770 Saran

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- **Halle des sports J.-Mazuca**

Horaires en fonction des catégories.

SEPTORS

Bruno Bordier, président

contact administratif

administration@saran-hb.fr - ☎ 02 38 73 27 10

JUDO

WWW.SARAN-JUDO.COM

Jean-Claude Guérault, président

☎ 06 85 20 75 65

Guillaume Gomez, éducateur

☎ 06 12 76 03 65

usm.saran.judo@wanadoo.fr



JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- **Dojo municipal**

rue Pablo-Picasso

☎ 02 38 74 05 43

- **Gymnase Guy-Vergracht**

rue George Sand

Lundi de 17h45 à 21h, mardi de 17h30 à 18h30 et 19h45 à 21h

Mercredi de 10h à 11h30 et de 14h à 21h, jeudi de 17h15 à

18h15 et vendredi de 17h30 à 20h30, samedi de 10h à 11h15.

KARATÉ

[HTTP://SARAN-KARATE.WIX.COM/USM-SARAN-KARATE](http://SARAN-KARATE.WIX.COM/USM-SARAN-KARATE)

Véronique Allard, présidente

veroallard@orange.fr

☎ 02 38 73 43 69

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- **Dojo municipal**, *rue Pablo-Picasso* ☎ 02 38 74 05 43

Horaire des cours à PARTIR DE 4 ANS

Baby Karaté : jeudi 17h45-18h30 / samedi 13h30-14h30

Cours de Karaté enfant : mardi 18h30-19h30 / jeudi 18h30-19h30

Cours de Karaté adulte : mardi 19h45-21h / jeudi 19h45-21h

Cours Karaté-training : jeudi 19h45-21h

Cours Self-Défense (Karaté jutsu) : samedi 11h15-12h30.

MARCHE TRADITIONNELLE ET NORDIQUE



WWW.USMSARANMARCHE.COM

Denis Charpentier, président

☎ 06 52 31 68 00

usmsaranmarche@gmail.com

Clairette Weber, secrétaire

☎ 06 72 42 26 03

clairette.weber@gmail.com

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- Sur les chemins régionaux et nationaux de 5 à 60 km selon les niveaux. Selon le calendrier établi par la section disponible sur notre site Internet.

MUSCULATION



Christelle Le Goc, présidente

☎ 07 67 35 25 02

saranmusculation@gmail.com

Nadège Girault, secrétaire

☎ 06 87 46 92 95

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

UNIQUEMENT POUR LES SARANAIS À PARTIR DE 18 ANS

- **Dojo municipal**

rue Pablo-Picasso ☎ 02 38 74 05 43

du lundi au vendredi de 10h à 21h

samedi et dimanche matin de 8h à 14h.

NATATION



WWW.USMSNS.WORDPRESS.COM

Jean-Claude Gasnier, président

☎ 02 38 73 24 43 ou 06 01 46 13 67

usm.saran.natation@sfr.fr

Myriam Gasnier, secrétaire

☎ 06 78 88 63 32

myriam.gasnier45@gmail.com

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- **Centre nautique « La Grande Planche »**

rue Maurice-Claret ☎ 02 38 79 03 51

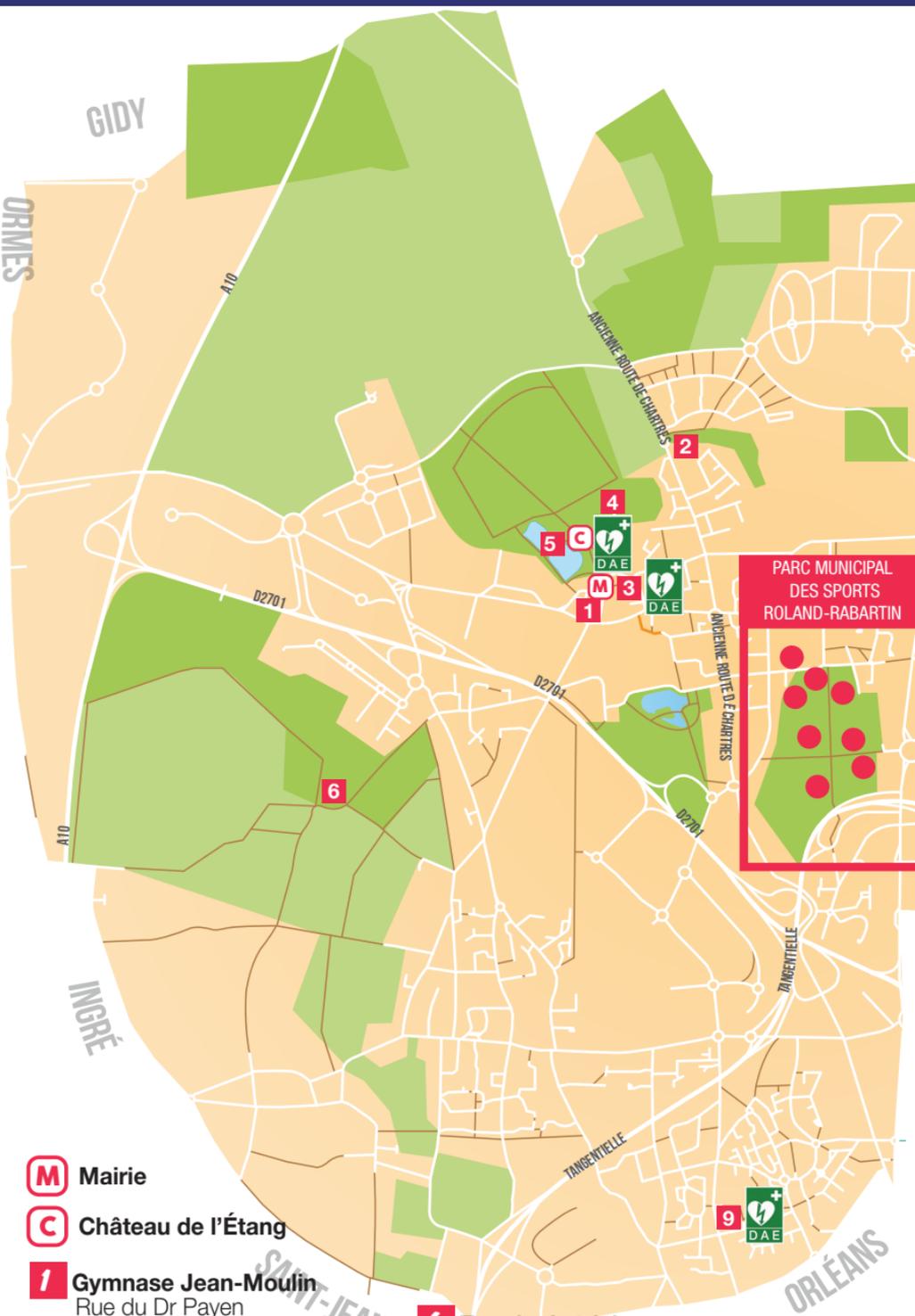
Lundi de 16h30 à 18h pour toutes les catégories,

Mercredi de 10h à 11h30 et de 13h30 à 15h30 pour toutes les catégories,

Samedi de 8h30 à 10h pour les masters, de 9h30 à 11h30 pour les poussins et avenir et de 13h30 à 15h30 pour les B/M/C/J/S.

Pendant les vacances scolaires du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30.





(M) Mairie

(C) Château de l'Étang

1 Gymnase Jean-Moulin
Rue du Dr Payen

2 Stand de tir
3058 Ancienne Route de Chartres

3 Local cyclistes

4 Centre équestre
318 Rue de la Fontaine

5 Parcours de santé
Rue de la Fontaine

6 Terrain de trial
Rue du Ran d'Abbat

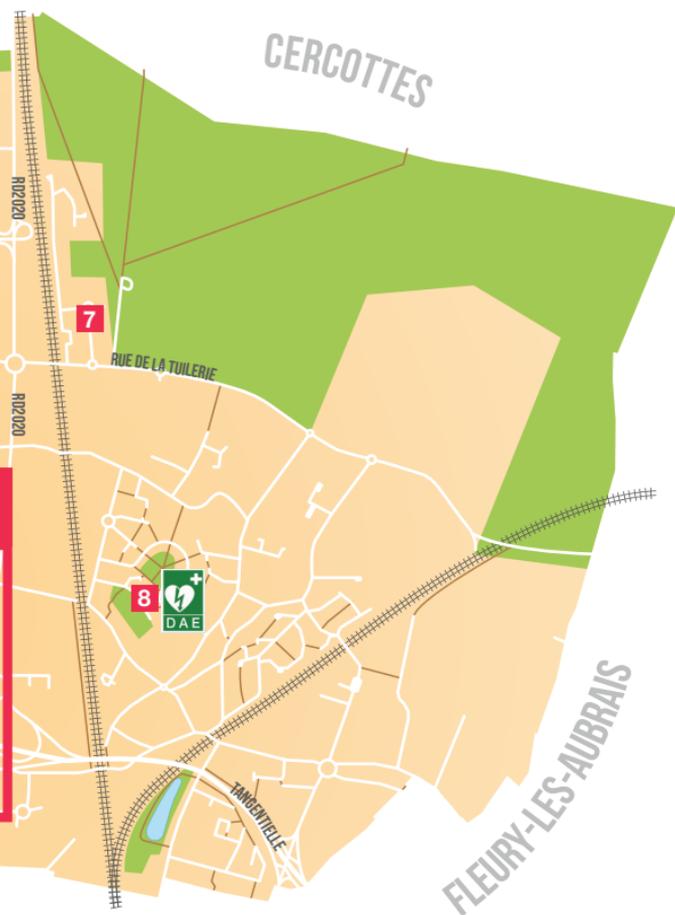
7 Parc de loisirs de la Forêt (domaine privé)
Allée de l'Orée de la Forêt

8 Gymnase Jacques-Brel, Billard, Bridge
Allée Jacques-Brel

9 Gymnase Guy-Vergracht
Rue George Sand

PARC MUNICIPAL
DES SPORTS
ROLAND-RABARTIN





PARC MUNICIPAL DES SPORTS ROLAND-RABARTIN



- 10** Centre nautique
146 Rue Maurice Claret
- 11** Tennis couverts
Rue Maurice Claret
- 12** Stade Colette-Besson
96 Avenue du Stade
- 13** Stade d'honneur Jacques-Mazzuca
96 Avenue du Stade
- 14** Dojo
315 Rue Pablo Picasso
- 15** Halle des sports Jacques-Mazzuca
115 Allée Roland Rabartin
- 16** Terrain de football synthétique
115 Allée Roland Rabartin
- 17** Gymnase Jean-Landré
93 Rue Maurice Claret

NATATION ARTISTIQUE

WWW.USMSARAN-NATSYNCHRO.FR

Mickaël Nouveau, président

Christine Nouveau, adjointe administrative

☎ 06 13 65 42 34 - sarannatartistique@yahoo.com

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

À PARTIR DE 4 ANS MAIS PAS APRÈS 9 ANS

- **Centre nautique « La Grande Planche »**

rue Maurice-Claret

Lundi de 18h à 20h, jeudi de 19h à 22h.

- **Gymnase Guy-Vergracht,**

rue George-Sand

Mercredi de 17h à 19h30.



QWAN KIDO

[HTTP://BACHHO.SPORTSREGIONS.FR](http://BACHHO.SPORTSREGIONS.FR)

Pascal Duchesne, président

☎ 02 36 99 04 50 ou 06 83 49 44 96 - pascal.duchesne@sfr.fr

Géraldine Mangenot, secrétaire

☎ 07 71 10 69 02 ou 02 38 83 19 14 - famille.mangenot@orange.fr

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- **Dojo municipal**

rue Pablo-Picasso ☎ 02 38 74 05 43

Mercredi babys de 4 ans à 7 ans de 18h à 18h45

Mercredi cours enfants de 8 ans à 12 ans de 18h45 à 20h

Samedi cours libre, armes, compétition, quyens de 11h30 à 13h

Ados 13 ans et + et adultes :

Lundi cours techniques de 19h à 20h30

cours combats, sol de 20h30 à 22h

Mercredi cours techniques de 20h à 22h

Vendredi cours combats de 19h à 22h

PÉTANQUE

Patrick Bernillon, président

☎ 06 80 91 19 89

patrick.bernillon@club-internet.fr

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

À PARTIR DE 7 ANS

- **Parc des sports Roland-Rabartin**

96 avenue du stade

(derrière le terrain de foot stabilisé)

Du lundi au vendredi de 14h à 18h en hiver et de 14h à 20h en été.

Nous nous rencontrons principalement les mardis et les vendredis.



ANNA

COMME SUR DES ROULETTES !

À 15 ANS, ANNA SOLON EST UN BEL ESPOIR DE L'USM ROLLER. POUR SES QUALITÉS SPORTIVES ET AUSSI SON ENGAGEMENT ÉDUCATIF. ELLE EST DÉJÀ ANIMATRICE POUR LES PLUS PETITS.



Quatre roues accrochées à chaque pied elle slalome entre les obstacles, effectue figures artistiques, sauts, courses... Anna, 15 ans, pratique le roller à l'USM où la pratique est synonyme de loisirs, hors de toutes compétitions. C'est lors d'une démonstration de roller lors du 1^{er} Forum des associations qu'elle a décidé il y a cinq ans de prendre une licence. « Après avoir pratiqué la danse je voulais faire un sport, dit-elle. Comme j'avais des rollers qu'on m'avait offerts j'ai voulu améliorer ma technique. On évolue très vite. Et j'ai rapidement apprécié l'ambiance du club, son côté amical et familial ». Ses progrès lui ont permis, à 11 ans, d'intégrer les cours adultes. Et il y a deux ans elle est devenue monitrice pour les patineurs les plus jeunes. « J'aime expliquer, j'ai la pédagogie facile, explique-t-elle. J'aime voir les commencements des enfants, leur évolution ». À 16 ans, elle aura l'âge de passer son BIF, premier brevet d'enseignement. Un parcours dont ne tarit pas d'éloge le président Olivier Mermet. « Anna est un très bon élément, assure-t-il. Elle a un très bon niveau qui lui permet d'encadrer les plus jeunes. Elle a un aspect social, est très ouverte pour aider, faire progresser les autres sur des rollers. On compte sur elle pour l'avenir ». La famille Solon est bien représentée au sein de la section, avec son frère Jean, 10 ans, et Johann, le papa, trésorier du club. Et Anna de citer les moments forts de la saison qui lui tiennent à cœur : la soirée déguisement, le karaoké, le goûter de Noël, les sorties sur piste en Vendée ou aux bords de Loire, celles à la patinoire... La jeune rider (c'est le nom des pratiquants) est une parfaite ambassadrice de ce sport doux où les sensations sont immédiates et accessibles à tous, quel que soit son âge.

ROLLER SKATE



[HTTP://USMSARANROLLER.WORDPRESS.COM](http://usmsaranroller.wordpress.com)

Olivier Mermet, président

☎ 06 72 92 52 05 ou 09 50 22 21 15

olivier.mermet45@gmail.com

Isabelle Amiand, secrétaire

☎ 06 34 98 38 35

usmsaranroller@gmail.com

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

À PARTIR DE 5 ANS

- **Gymnase Jean-Moulin**

Enfants : mercredi de 19h à 20h30 et vendredi de 18h à 19h30

Adultes : samedi de 9h30 à 11h30.

SUBAQUATIQUE



[WWW.SUBAQUATIQUE-CLUB-SARANAISE.COM](http://www.subaquatique-club-saranaise.com)

Sylvain Lachaud, président

☎ 06 22 56 34 01

slachaud@fmlogistic.com

Marie-Claude Lauer, secrétaire

☎ 02 38 55 16 29 ou 06 18 40 81 73

mclauer@orange.fr

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- **Centre nautique « La Grande Planche »**

rue Maurice-Claret - ☎ 02 38 79 03 51

Mercredi de 19h à 21h pour les adultes.

Samedi de 10h à 11h15, pour les enfants à partir de 10 ans

Baptêmes de plongée gratuits lors des vacances scolaires,
ouvert à tous publics.

Inscription possible jusqu'en décembre.

TAI-CHI-CHUAN



Jean-Michel Gitton, président

☎ 06 85 23 28 50

jean-michel.gitton4351@hotmail.fr

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- **Gymnase G.-Vergracht**

Lundi de 16h30 à 18h

Mercredi de 19h30 à 21h30 (pour débutants uniquement)

Vendredi de 10h à 12h

Salle B du gymnase G.-Vergracht

Uniquement pour les adultes.



TENNIS

WWW.CLUB.FFT.FR/USMSARAN

Valérie Touret, présidente

☎ 06 88 66 36 50

valerie.touret45@sfr.fr

Béatrice André, secrétaire

☎ 07 83 88 12 90

usm.sarantennis@wanadoo.fr

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- **Courts couverts** : 146, rue Maurice-Claret ☎ 02 38 73 08 47
- **Cours extérieurs** : Stade du Bois Joly

Les cours hors vacances scolaires en semaine commencent à 17h sauf le mercredi à partir de 9h et le samedi de 9h à 14h.

Les adhérents qui pratiquent le loisir peuvent jouer tous les jours du lundi au dimanche de 7h30 à 23h (hors cours de l'école de tennis).

Section Tennis adapté.



TENNIS DE TABLE

HTTP://SARAN.TENNISDETABLE.FREE.FR

Pierre Labardin, président ☎ 06 26 07 18 64

pierre.labardin@laposte.net

Benoit Leizour, secrétaire ☎ 06 50 65 86 37

secretariatustmt@gmail.com

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- **Gymnase Jacques-Brel**
allée Jacques-Brel ☎ 02 38 80 35 68

Jeunes : lundi, jeudi (18h30-20h) suivant le niveau et vendredi (18h30 à 19h30)

Jeunes compétitions : certains samedis

Adultes entraînements : lundi (20h-22h) et mardi (18h15-23h)

Adultes compétitions : mercredi (21h-23h) Ufolep, certains vendredis (20h-23h) FFTT départementales et vétérans, certains dimanches (9h-13h) FFTT régionales

Sport adapté : mercredi (19h45-21h)

Loisir : dimanche (10h-12h) sauf si compétition régionale

TIR

Marcel Hiaux, secrétaire

☎ 06 13 80 01 32 - usm.saran.tir@gmail.com

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- **Stand de tir**
3058, ancienne route de Chartres - ☎ 02 38 73 00 64

Au stand de tir le lundi, mardi et jeudi de 18h à 20h et le samedi de 14h à 16h.

VTT

Richard Debout, président

☎ 02 38 73 61 92

president@usmsaranvtt.com

Martine Degrigny, secrétaire

☎ 02 38 43 90 95

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- Le samedi de 13h45 à 16h30 école VTT au local activités cyclisme ; de 10h à 12h Trial /VTT **au terrain trial du club mécanique** ; le dimanche de 8h à 12h randonnées (rdv sur forum du site), compétition l'après-midi (calendrier sur le site).



WATER POLO

Frédéric Kooijman, président

☎ 06 32 49 92 93 -fkwaterpolo@gmail.com

Marion Esteve, secrétaire

☎ 06 61 52 64 27

fkwaterpolo@gmail.com

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- **Centre nautique**
« **La Grande Planche** »
rue Maurice-Claret
☎ **02 38 79 03 51**
Mardi et vendredi de 20h à 22h.

YOGA

Maryse Moisan, présidente

☎ 06 32 84 19 71 ou 06 66 90 01 19 - moisan45@hotmail.fr

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

À PARTIR DE 18 ANS

- À la **salle Marcel-Pagnol** de 18h15 à 19h15 le jeudi.



ERINE

LA PETITE SIRÈNE



À 12 ANS, ERINE DAUDIN EST MEMBRE DE L'USM SARAN NATATION ARTISTIQUE DEPUIS DÉJÀ 6 ANS. EN SOLO OU EN DUO, ELLE AIME PRATIQUER CETTE DISCIPLINE EXIGEANTE ET PRENDRE PART AUX NOMBREUSES COMPÉTITIONS.

« C'est ma mamie qui m'a amenée à un gala de natation artistique et j'ai eu envie de pratiquer ce sport » explique Erine Daudin. Soit une véritable révélation.

Auparavant, cette adolescente dynamique a découvert les bassins dès le plus jeune âge en compagnie de sa maman, puis s'est initiée à la danse à partir de 3 ans. Elle évolue donc dans son sport tel un poisson dans l'eau. « J'aime aller à la piscine, j'aime la danse et j'aime la natation artistique » confie-t-elle avec enthousiasme. Durant la saison, la vie d'Erine est ponctuée par les séances d'entraînement, les lundis et jeudis, et un dimanche par mois. « Il faut aimer ce sport qui est exigeant pour avoir la volonté de s'entraîner et de continuer. Pour moi, l'exercice le plus difficile ce sont les apnées. Au sein de notre section, nous sommes un petit groupe de 7 nageuses. Je suis amie avec beaucoup d'entre elles et il y a une très bonne ambiance » explique Erine. Et puis il y a les nombreuses compétitions et autant de rendez-vous attendus. « Il y a 2 ans, j'ai nagé en solo et en duo au Championnat de France « Avenir ». J'aime bien me donner à fond, être toujours la première. La nage artistique en solo me pousse à faire plein de figures différentes ». Et de conclure « J'ai envie de continuer à nager le plus longtemps possible ».

ATHLÉTISME – SLAC

SARAN LOIRET ATHLÉTIC CLUB

WWW.ATHLE-SLAC.COM

Nicole Lacombe, présidente

☎ 06 13 59 37 96

n.lacombe45@gmail.com ou slac.athle45@gmail.com

François Goueffon, secrétaire

☎ 06 26 35 04 83

francois.goueffon@sfr.fr

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- **Stade d'athlétisme Colette-Besson**

96, avenue du Stade ☎ 07 81 18 15 54

Lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 18h à 20h.

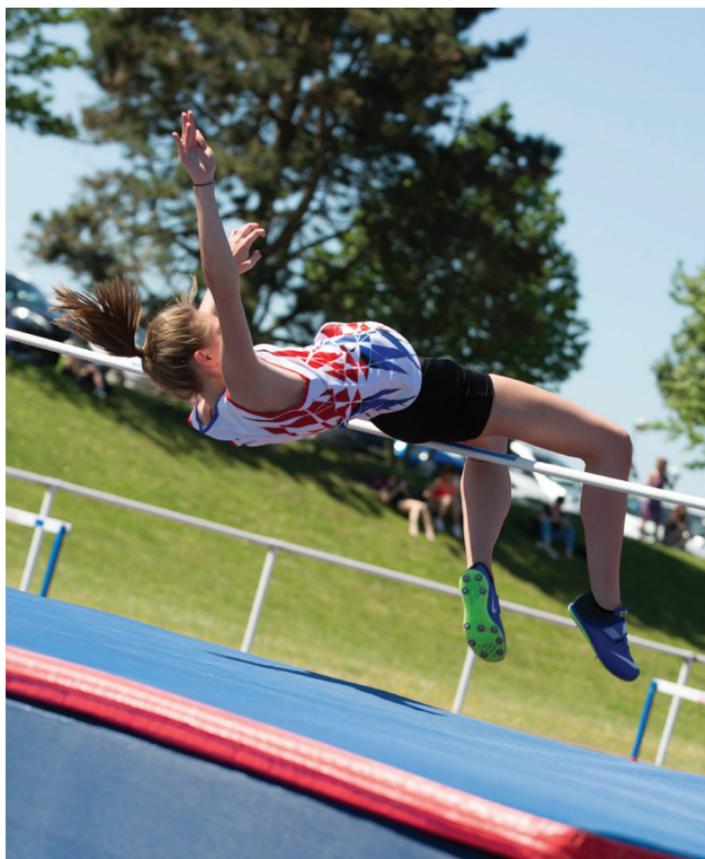
Baby athlé samedi de 9h30 à 11h30.

Découverte de l'athlétisme le mercredi de 10h30 à 12h, 15h30 à 17h et 17h30 à 19h.

La marche nordique le dimanche de 10h à 12h.

Permanences au stade les mardis et jeudis de 17h30 à 19h30.

Section handisport et sport adapté.



TIR A L'ARC – ASFAS



ASSOCIATION SPORTIVE FLEURY-LES-AUBRAIS / SARAN

WWW.ASFAS-TIRALARC.FR

Philippe Mareschal, président

☎ 06 65 04 60 89 -

president@asfas-tiralarc.fr

Dany Martin, secrétaire

☎ 02 38 86 68 90

secetaire@asfas-tiralarc.fr

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

À PARTIR DE 8 ANS

- **Gymnase Guy-Vergracht**
le vendredi de 17h30 à 20h30.
- **Complexe sportif de La Forêt**
Lundi de 17h30 à 22h, mardi de 9h30 à 11h30 et de 19h à 22h30, mercredi de 17h30 à 22h30, jeudi de 10h à 12h et vendredi de 19h à 22h30 .

TRIATHLON – ASFAS



ASSOCIATION SPORTIVE FLEURY-LES-AUBRAIS / SARAN

WWW.ASFASTRI.FR

Jean-François Durand, président

☎ 06 77 76 65 08 - *djfedurand@yahoo.fr*

Vanessa Lorenzi, secrétaire - ☎ 06 33 35 49 63

vanou888@yahoo.fr

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

Consulter le site internet ou contacter le secrétariat

Venez partager trois fois plus d'aventure avec le triathlon et les disciplines enchainées.

Jeunes, adultes, loisirs ou compétitions, vous trouverez de la place parmi nous.

CHRISTINE

LE BIEN-ÊTRE AVANT TOUT



ADEPTE DE TENNIS, DE MARCHÉ NORDIQUE, ET PROCHAINEMENT DE GOLF, CHRISTINE HÉRON PRATIQUE LE YOGA POUR SA 3^E SAISON À L'USM SARAN. UNE DISCIPLINE SPORTIVE QUI CONCOURT À SON ÉQUILIBRE PERSONNEL ET REJAILLIT SUR L'ENSEMBLE DE SES ACTIVITÉS.

À l'automne dernier Christine Héron a inauguré sa 3^e saison au sein de l'USM Saran Yoga. « J'ai découvert cette discipline grâce à une amie et j'ai bien aimé. Et comme j'ai plus de temps avec la retraite, je me suis inscrite » explique cette sportive accomplie, licenciée à l'USM Saran Tennis depuis plus de 25 ans et également adepte de marche nordique. « J'ai toujours fait du sport. C'est un besoin, une envie de bouger et de participer à des compétitions avec le tennis. Le yoga est complémentaire ». Ainsi, une fois par semaine, en compagnie d'une trentaine d'autres licenciés de la section, Christine Héron retrouve le centre Marcel-Pagnol pour une séance d'une heure. « On débute par des exercices de relaxation, allongé mais debout aussi. Puis on effectue différentes postures (les « asanas »), au choix de chacun(e), la plus connue étant « La salutation au soleil ». Le Yoga nécessite de la concentration ». Selon cette retraitée, le yoga présente de nombreuses vertus, notamment « en matière de respiration, d'équilibre, de souplesse, de méditation, de lâcher prise. On gagne un peu plus de maîtrise sur son corps et ça permet de se connaître un peu mieux. Le Yoga contribue à mon bien-être et il rejaillit sur les autres disciplines et mes autres activités ». Comme par exemple le chant, auquel s'adonne Christine depuis 4 ans à l'EMMD (École Municipale de Musique et de Danse) de Saran. Son prochain défi : « Se mettre au golf en 2021 ».

UNION NATIONALE DU SPORT SCOLAIRE



ASSOCIATION SPORTIVE DU COLLÈGE MONTJOIE

331, rue Maurice-Claret - 45770 Saran - ☎ 02 38 79 00 22

Jean-Michel Bouchart, président

ce.0451038j@ac-orleans-tours.fr

Anne Chaperon, secrétaire

anne.chaperon@ac-orleans-tours.fr



ASSOCIATION SPORTIVE DU COLLÈGE PELLETIER

11, rue des Tonneliers - 45000 Orléans - ☎ 02 38 22 33 55

Marie-Gaëlle Roques, secrétaire

marie-gaelle.roques@ac-orleans-tours.fr

ASSOCIATION SPORTIVE DU LYCÉE MAURICE-GENEVOIX

1, avenue de la Grenaudière - 45140 Ingré

☎ 02 38 78 77 41

lyc-genevoix-ingre@ac-orleans-tours.fr

Arnaud Montillon, président

Pascal Bauchet, secrétaire



THIBAUT

LE PLAISIR TOUT TERRAIN

LICENCIÉ À L'USM SARAN VTT, THIBAUT CHASLINE PRATIQUE CETTE DISCIPLINE EN MODE LOISIRS MAIS AUSSI ET SURTOUT EN COMPÉTITION. UNE ACTIVITÉ SPORTIVE GRÂCE À LAQUELLE CET ADOLESCENT S'ÉPANOUIT.



Casque, gants, vélo, Thibault Chasline est toujours partant. À 16 ans, ce jeune homme bien dans sa peau est membre depuis 4 ans de l'USM Saran VTT. « Avant, je jouais au foot et je pratiquais déjà le VTT avec mon père. Je me suis inscrit à Saran car c'est le club le plus proche de chez moi. C'est un club avec une ambiance familiale et c'est vraiment très agréable » explique-t-il. Durant la saison, Thibault prend part aux rendez-vous hebdomadaires « Tous les samedis, on effectue des parcours en forêt d'Orléans. J'aime faire du vélo dans la nature, j'en retire beaucoup de plaisir. Ça détend, et puis les itinéraires varient ce qui est sympa ». Il participe également aux 2-3 week-ends sorties organisés chaque année par le club. Un club qui propose la pratique du VTT en mode « loisirs » et/ou mode « compétition », et une école dès l'âge de 9 ans. « Ce que je préfère, c'est la compétition, ça permet de se mesurer aux autres et à soi-même. J'essaie d'aller aussi loin que je peux. J'ai commencé dès ma première année au club et en 2 ans, j'ai participé à une dizaine de compétitions. Les parcours vont de 4 à 10km (soit 1h30 pour les 16 ans). Ça demande principalement de la concentration et une certaine condition physique ». Ce mordu de vélo pratique par ailleurs le VTT descente et aussi le triathlon dans le cadre de ses loisirs.

LE PARC MUNICIPAL DES SPORTS ROLAND-RABARTIN

Ce parc regroupe sur 24 hectares la plupart des équipements sportifs municipaux.

- **Stade du Bois Joly**

☎ 02 38 43 49 68 (entretien des installations)

Horaires d'ouverture au public

- du lundi au samedi de 8h à 22h.

- dimanche et jours fériés de 8h à 20h.

- 1 terrain d'honneur à 11 avec vestiaires-tribunes
- 1 terrain en pelouse synthétique à 11 avec vestiaires
- 1 terrain d'entraînement stabilisé à 11 avec vestiaires
- 1 plateau d'éducation physique et sportive
- 1 terrain pelouse à 7
- 1 terrain de boules
- 4 courts de tennis extérieurs
- 1 parcours sportif de 1 Km
- 1 local canoë-kayak
- 1 skate-park, 1 plaine de jeu

- **Centre nautique**

Rue Maurice-Claret ☎ 02 38 79 03 50

- **Stade d'athlétisme Colette-Besson**

96, avenue du stade ☎ 02 38 81 83 75

1 piste d'athlétisme de 400 m, des aires de sauts et cages de lancers, une tribune de 1 700 places avec vestiaires et une piste couverte intégrée.

- **Halle des sports Jacques-Mazzuca**

☎ 02 38 65 98 12

1 000 places assises, sol parquet, 4 vestiaires, 1 salle de réunion, 1 accueil de 250 m², 4 vestiaires football, 1 vestiaire roller.



Halle des sports Jacques-Mazzuca

- **Gymnase Jean-Landré**

Rue Maurice-Claret ☎ 02 38 73 07 93

- **Tennis couverts**

Rue Maurice-Claret ☎ 02 38 73 08 47

- **Dojo et la salle de musculation**

Rue Pablo-Picasso ☎ 02 38 74 05 43

LES GYMNASES

- **Gymnase Jean-Moulin**
Rue du Dr Payen ☎ 02 38 80 35 64
- **Gymnase du centre Jacques-Brel**
Allée Jacques-Brel ☎ 02 38 83 98 87
- **Gymnase Guy-Vergracht**
Rue George-Sand ☎ 02 38 73 61 36

SALLE DE BILLARD

- Allée Jacques-Brel ☎ 02 38 73 32 76

CENTRE ÉQUESTRE

- Château de l'Étang ☎ 02 38 73 68 94

STAND DE TIR

- Ancienne route de Chartres ☎ 02 38 73 00 64

LOCAL DES SECTIONS CYCLISTES

- Cyclisme - Cyclotourisme - VTT
Château de l'Étang ☎ 02 38 80 35 80

PARCOURS DE SANTÉ

- 10 appareils de fitness de plein air, certains adaptés aux personnes à mobilité réduite.
- Parc du château de l'Étang

ÉQUIPEMENTS PRIVÉS*Parc de loïsins de la Forêt***LE COMPLEX** WWW.LECOMPLEX.COM

Rue de la Tuilerie ☎ 02 38 73 70 60 / fax : 02 38 81 85 82
lecomplex.communication@orange.fr

SQUASH PARK WWW.SQUASHPARK.FR

Allée de l'Orée de la Forêt - ☎ 02 38 81 81 82

KART RACER

Rue de la Tuilerie ☎ 02 38 72 08 08 - contact@kartracer.fr

MINI GOLF DE SARAN

Rue des Fosses-Guillaume ☎ 02 38 54 22 22

CLIMB'UP WWW.CLIMBUP.FR

Allée de l'Orée de la Forêt ☎ 02 38 54 22 22 - climbup@climbup.fr

WODEN FITNESS

Allée de l'Orée de la Forêt ☎ 02 38 53 69 94
Sur facebook : wodenfitnessclub@gmail.com

GRACE SIMULATOR WWW.GRACESIMULATOR.FR

Allée de l'Orée de la Forêt ☎ 02 38 91 00 66
contact@gracesimulator.fr

LASER GAME ÉVOLUTION WWW.LASERGAME-EVOLUTION.COM/FR/42/ORLEANS

Allée de l'Orée de la Forêt ☎ 02 38 73 16 19
orleans@lasergame-evolution.com

FUNNY CLIMB

Allée de l'Orée de la Forêt ☎ 02 38 54 22 22
climbup@climbup.fr

HAPIK WWW.HAPIK.FR

Rue Paul-Langevin ☎ 02 38 42 01 82

ATELIERS SPORTIFS

Deux ateliers dédiés aux Saranais en situation de handicap.

ATELIER MULTISPORTS

Tous les mercredis de 9h30 à 11h.

Remise en forme, expression corporelle, activités gymniques...

ATELIER AQUATIQUE

Tous les vendredis de 16h15 à 17h.

Pour cette séance de gymnastique douce l'eau du bassin est chauffée à 30°. Un ascenseur mobile permet le transfert dans les bassins en toute sécurité.

Ces ateliers sont réservés aux personnes qui habitent Saran. Les places sont limitées. Pour tous renseignements et inscriptions : service des Sports

☎ 02 38 80 34 05

CERCLE OMNISPORTS DES CENT ARPENTS

WWW.CENTARPENTS.FR

Marie-Joëlle Pollet, présidente ☎ 02 38 52 12 12

Arnaud Huillery, secrétaire ☎ 02 38 52 39 68

coca@centarpents.fr

JOURS ET LIEUX DE PRATIQUE

- Le cercle omnisports des Cent Arpents est affilié à la Fédération française du sport adapté. Quatre activités (tennis de table, équitation, pétanque, activités motrices entretien physique et initiation multisports) sont proposées aux personnes en situations de déficiences intellectuelles.

Institut des Cent Arpents

450, rue des jonquilles ☎ 02 38 52 39 68

DIABÈTE SPORT DÉTENTE LOIRET (DSDL)

Jacques Chevalier, président

☎ 02 38 73 56 93 - dsdl45@outlook.com

Association qui rassemble autour d'activités physiques adaptées, des personnes désirant en pratiquer.

MATTHIS

ÉNERGIE ET TECHNIQUE



**PRATIQUANT PROMETTEUR
DE L'USM QWAN KI DO,
MATTHIS MALHERBE,
14 ANS, EST UN BON
AMBASSADEUR DE SON
ART MARTIAL.**

Il pratique avec fougue et réflexion son sport dont les techniques sont issues des arts martiaux chinois et vietnamiens (viet vo dao, kung-fun, self défense...). Le qwan ki do, ou voie des énergies corporelles, est prisé pour la diversité de ses techniques (projections, balayages...) et de ses armes (bâtons, épée, sabre...). D'où une pratique très spectaculaire et esthétique. C'est à six ans que Matthis a poussé pour la première fois les portes du dojo. Accompagné par sa maman Gaëlle, pratiquante et actuellement chargée de la communication du club. «J'aime la philosophie de ce sport, assure Matthis. Les professeurs s'adaptent aux pratiquants. Même si je me débrouille en technique, mon point fort est le combat. Je suis un compétiteur, passionné, persévérant». Le jeune pratiquant a été plusieurs fois champion régional, a remporté la 2ème place en finale de coupe France et a décroché une 3ème place par équipe à la coupe d'Europe 2019. «Mes points forts sont le dynamisme, la rapidité et une bonne technique des pieds», explique-t-il. C'est équipé que Matthis effectue ses combats, avec casques, plastron, gants, protections aux bras et jambes. La partie technique consiste quand à elle en un enchaînement de figures imposées contre un adversaire imaginaire, un peu comme les katas au karaté. Les figures du qwan ki do s'inspirent d'animaux (tigre, ours, mante religieuse, serpent...). Depuis plusieurs années Matthis assiste aussi l'entraîneur des jeunes de 4 à 12 ans. «J'aime bien aider les plus jeunes, dit-il. C'est un plaisir de voir leur évolution».

janvier	<ul style="list-style-type: none"> • Tournoi inter régional, <i>USM Badminton</i> • Interclubs départementaux, <i>USM Badminton</i> • Coupe régionale Kunité, <i>USM Karaté</i>
février	<ul style="list-style-type: none"> • Journée technique d'hiver, <i>USM Natation synchronisée</i> • Stages sportifs, <i>service des sports</i>
mars	<ul style="list-style-type: none"> • Critérium, <i>USM Tir</i> • Tournoi, <i>USM Badminton</i> • La boueuse run, <i>slac</i>
avril	<ul style="list-style-type: none"> • Grand prix de la ville de Saran, sauts d'obstacle niveau national 2, <i>USM Centre Équestre</i> • Challenge de Pâques, <i>USM Judo</i> • Stages sportifs, <i>service des sports</i>
mai	<ul style="list-style-type: none"> • Interclubs nationaux, <i>Slac</i> • Concours de sauts d'obstacles, <i>USM Centre Équestre</i> • Tournoi jeunes, <i>USM Judo</i>
juin	<ul style="list-style-type: none"> • Tir Beursault 50m, <i>Asfas Tir à l'arc</i> • Rando Roller, <i>USM Roller</i> • Randonnée, <i>USM Cyclotourisme</i> • Fête de l'EMS • Tournoi national Joël-Galamont, <i>USM Football</i> • Gala de <i>l'USM Natation synchronisée</i> • Critérium 25m et combiné, <i>USM Tir</i> • Tournoi de <i>l'école de tennis</i>
juillet/août	<ul style="list-style-type: none"> • Sport Été Animation, <i>service des sports</i> • Tournoi FFT jeunes, <i>USM Tennis</i> • Animation aquagym, <i>Centre nautique</i>
septembre	<ul style="list-style-type: none"> • Forum des associations • Tournoi Tennis Open, <i>USM Tennis</i> • Tournoi, <i>USM Tennis de Table</i> • Challenge Sylvie-Volpi, <i>USM Basket</i>
octobre	<ul style="list-style-type: none"> • Concours de sauts d'obstacles niveau régional, <i>USM Centre Équestre</i> • Stages sportifs, <i>service des sports</i>
novembre	<ul style="list-style-type: none"> • Concours Annuel, <i>USM Tir</i> • Cyclo cross, <i>USM Cyclisme</i>
décembre	<ul style="list-style-type: none"> • Challenge de Noël, <i>USM Judo</i> • Championnats régionaux, <i>USM Natation</i> • Remise des récompenses aux sportifs et dirigeants méritants de la ville de Saran



FORUM DES ASSOCIATIONS 2021

SAMEDI 4 SEPTEMBRE

GYMNASE JEAN-MOULIN ET ESPLANADE DE LA MAIRIE

