

LES SPORTS DE DETENTE A SAINT-MAUR – INFOS PRATIQUES

L'E.P.I.S

32, avenue Pierre Brossolette

94100 SAINT-MAUR des fossés

01 48 85 69 17

www.vga-epis.com

<https://www.facebook.com/pages/VGA-EPIS/187241797995601>

contact@vga-epis.com

epis.epis@laposte.net

L'E.P.I.S. (Education Physique & Initiation aux Sports), créée en 1956, est l'une des 30 sections du club omnisports la Vie au Grand Air (V.G.A.) de Saint Maur des Fossés. Elle comprend aujourd'hui près de 1100 membres.

Principes fondateurs :

Accueillir les enfants, physiquement aptes, de 3 ans à 11 ans.

Faire découvrir et aimer la pratique sportive au travers d'activités multiformes, sans spécialisations prématurées.

Le jeu est le fil conducteur des activités, la compétition est un moyen de formation et non une fin.

A l'issue de son séjour à l'E.P.I.S. l'enfant pourra choisir sa pratique sportive, selon ses goûts et les aptitudes révélées et ce, au sein des sections de la V.G.A. ou d'autres clubs.

Exploiter toutes les valeurs éducatives de la pratique sportive.

Favoriser l'émergence de futurs parents sportifs qui transmettront le goût du sport à leurs enfants.

Moyens matériels, installations :

Les activités sont pratiquées sur les installations mises à disposition par la Municipalité de Saint Maur : stade Chéron, centre sportif Brossolette, les piscines Brossolette, Caneton et le bassin Michelet.

Moyens humains :

Les dirigeants : tous bénévoles, ils sont élus selon les usages des associations loi 1901.

Le personnel administratif : un secrétariat est assuré régulièrement au stade Cheron.

Les éducateurs : il s'agit de l'encadrement technique, constitué à 90% d'enseignants (ou futurs enseignants en Education Physique et Sportive) éducateurs sportifs diplômés et de maîtres nageurs sauveteurs brevetés d'état.

Le personnel d'accompagnement (pointeurs) sur tous les sites pendant les séances.

Quelle démarche d'apprentissage ?

Elle est progressive pour chaque activité :

Découverte =====> Initiation =====> Perfectionnement

Les enfants sont répartis par groupe d'âge, des échanges sont possibles selon les aptitudes, les affinités ou les activités (groupe mixte parfois).

Les formes jouées des activités sportives sont privilégiées, les buts étant l'apprentissage et le plaisir. Les compétitions et challenges sont utilisés dans un contexte éducatif impliquant le respect des règles et des partenaires / adversaires.

Les activités sont en toutes circonstances pratiquées dans un cadre sécurisé.

Le projet pédagogique :

Il définit la programmation des activités sportives et est élaboré en concertation sous la tutelle du responsable technique pour chaque saison.

Il est validé par le comité directeur. Il tient compte :

Des objectifs de la section, des possibilités de pratique, de l'âge et du sexe des enfants,

Des programmes antérieurs et des niveaux atteints (suivi des enfants),

De l'alternance des sports individuels et des sports collectifs en salle et à l'extérieur, du dispositif national « Sauv'nage » qui est mis en application.

Les activités sportives pratiquées sont de nature individuelle et collective :

Football, rugby, basket, handball, volley ball, hockey-sur-gazon, ...

Athlétisme, gymnastique, expression corporelle, badminton, ...

Natation, apprentissage des quatre nages : brasse, crawl, dos, papillon

L'encadrement est habilité à délivrer les brevets nationaux de natation et le brevet Sauv'nage.

Pour les adultes :

Natation d'entretien et perfectionnement.

Nous accueillons adolescents et adultes pour l'apprentissage, le perfectionnement de la natation et la préparation aux examens (séances les mercredi soir, samedi matin et dimanche matin).

Vous savez déjà nager deux ou trois nages de façon correcte ?

Vous pouvez vous perfectionner ou apprendre à nager le crawl, le dos, le papillon et la brasse. Alternant la reprise des techniques de base, des exercices ludiques et d'endurance, vous progresserez rapidement.

Académie de danse de Saint-Maur et de l'Île-de-France

Stade Cheron

2, avenue de Neptune

94100 Saint-Maur des Fossés

01 48 83 94 05

<http://pro.pagesjaunes.fr/academiededansedestmauretdeiled>

L'académie de Danse de St-Maur et d'Ile-de-France est située à Saint-Maur-des-Fossés. Situés dans un agréable cadre de verdure, nous vous proposons de l'initiation à la danse dès 4 ans. Nous dispensons également des cours de danse tous niveaux pour les enfants à partir de 6 ans. Nous vous préparons aux différents concours d'entrées. Et pour les adultes, nous proposons la danse classique, la gym dansée ou le moderne jazz. Fondée en 1935 sous le nom des "Petits Rats de Saint-Maur", l'académie accueille petits et grands. Notre objectif : donner à chacun le plaisir de connaître cet art et de laisser son corps s'y exprimer. Contactez-nous pour de plus amples informations.

Cadanse B

53 ter, avenue Raspail

94100 Saint-Maur des Fossés

01 48 86 84 05

[http://jpgphotos.fr/Cadanse%20B/
carole.blandin@free.fr](http://jpgphotos.fr/Cadanse%20B/carole.blandin@free.fr)

Retrouvez-nous, le lundi pour le jazz et la danse de salon, le mardi pour la danse africaine (adulte), le jazz et le classique, le mercredi pour la danse africaine (ado), le jazz, le classique et l'éveil, le jeudi pour le classique et le rock, le vendredi pour le jazz, le rock et la danse orientale.

Différents niveaux, adulte et enfant

Danser la Vie

137, boulevard de Créteil

94100 Saint-Maur des Fossés

01 48 89 74 63 - 06 88 74 18 91 - 06 95 39 76 20

www.danserlavie.com

jo@danserlavie.com

Danse enfant

Danse classique

Danse rythmique / Expression corporelle

Initiation Jazz - Hip Hop

Jazz (modern ou street)

Hip Hop

Danse ado

Jazz (modern ou Street)

Hip Hop

Fitness

Danse adulte

Danse contemporaine

Barre classique

Jazz (modern ou street)

Hip Hop

Salsa

Danse orientale

Pilates

Gym

La compagnie des artistes

23, avenue du Port-au-Fouarre

94100 Saint-Maur des Fossés

01 48 83 78 12 - 06 80 90 15 95

www.lacompagniedesartistes.fr

cie-des-artistes@orange.fr

Président : Jean-Pierre JAILLET 06 75 87 52 59

Directrice : Patricia JAILLET (cours de Danse) 06 80 90 15 95

Encadrement : Valérie ANDRIEU, Stéphanie THOMAS, Vanessa KUHLMANN

La Compagnie des Artistes, association créée en 1995, propose des cours de danse pour tous âges et tous niveaux. A partir de la maternelle. Inscription possible toute l'année

La danse permet au corps d'exprimer ses émotions. Le travail en atelier permet d'amener l'élève à s'exprimer librement par son corps, à sentir les différentes qualités et énergies du mouvement.

La danse aide à développer ses capacités physiques et motrices, à grandir en s'exprimant avec son corps et son cœur, à développer sa personnalité et prendre confiance en soi.

S.M.U.S section danse

2 bis, avenue de Condé
94100 Saint-Maur des Fossés
01 48 83 74 96 - 06 15 38 70 31
www.smus.fr

Danse contemporaine

Devenir créateur de sa propre danse.
Approche en douceur de la technique.
Ne pas oublier que l'imaginaire est en nous.
S'ouvrir aux autres et échanger.
Exprimer ses émotions à travers son corps...

La danse contemporaine est un art à partager. Venez découvrir cette passion avec Elisabeth Demilly, professeur Diplômée d'Etat.

Pour tous niveaux à partir de 3 ans.
Cours tous les mercredis au gymnase Gilbert Noel.

Artitude

L'association ARTITUDE a pour but de développer l'activité artistique et culturelle de jeunes pour favoriser l'ouverture et l'échange entre les jeunes quelle que soit leur appartenance ethnique, religieuse, culturelle ou sociale. Aussi, nous souhaitons les exposer à la scène avec des parrains connus, afin de réaliser leur rêve.
Cours de danse et de chant

Ten Danses

51 bis, rue de Beaujeu
06 24 75 04 26 - 06 08 37 57 19
www.tendances.fr
tendances.sourdeau@gmail.com

L'association TEN DANSES et Carole Sourdeau vous proposent des cours d'ensembles, des cours particuliers, des stages, des soirées dansantes, des démonstrations, des spectacles...
Que vous soyez, seul ou en couple, débutant ou confirmé, adultes ou enfants, venez apprendre à danser le rock, la salsa, le tango argentin mais aussi les danses de société avec le chachacha, la valse, le pasodoble etc.
Nous vous proposons des cours d'ensemble et des stages où vous pourrez partager votre envie de danser avec d'autres danseurs et danseuses, dans une ambiance conviviale et sympathique. Mais aussi lors de nos soirées dansantes où vous pourrez mettre en pratique les pas de danses appris lors des cours et des stages.

Si vous souhaitez vous perfectionner ou préparer un événement (mariage, anniversaire...), Carole Sourdeau vous propose également des cours particuliers.

Et pour les enfants de 7 à 13 ans, un atelier «Comédie Musicale» leur est réservé le mercredi après-midi autour de la création d'un spectacle réunissant danse, chant et théâtre.

V.G.A section danse

8 avenue du Nord
94100 Saint-Maur des Fossés
01 42 83 36 03 - 06 30 06 91 99 (Yolande MOSER)
vgadanse@neuf.fr
<http://vgadanse.unblog.fr>

Enfants & Adolescents

A partir de 3 ans
Cours du lundi au samedi, de 10h à 20h30
Eveil et Initiation à la Danse,
Danse Rythmique base classique
Modern Jazz - Hip-hop - Zumbatomic

Adultes

Cours du lundi au samedi, de 8h30 à 22h30
Remise en forme, Steps, Abdos Fessiers, Stretching
Hip Hop, Zumba

Club rouge et or

51 bis, rue de Beaujeu
01 82 20 52 85
contact@crosm.fr
www.crosm.fr (2009)

Danse et Claquettes

167, boulevard du général Giraud
06 13 02 79 96

Chekkor Fatima

137, boulevard de Créteil
06 20 16 32 71
Danse orientale

Créaform

5, impasse de l'Abbaye
06 09 04 32 71
Danse orientale

Willy-J Dance Compagnie

19 Avenue du Bel Air
94100 Saint Maur des Fossés
06.28.09.43.32
<http://willyjdance.jimdo.com>

Salle de Dance : 53 Ter, avenue Raspail
Contact inscription : sophiesawicki@gmail.com

William Garrouste a commencé sa carrière de danseur hip-hop il y a 20 ans. Adolescent il découvre la musique afro-américaine comme le R&B, le funk, le jazz et le hip hop et est fasciné par des artistes tels que Electric Boogaloo, Poppin Taco, Sugar Pop, qui sont des pionnés de la street dance aux Etats-Unis et qui travaillent avec de grands artistes comme Michael Jackson et Lionel Ritchie.

Au début des années 90, il travaille avec Gabin Nuissier fondateur d'Aktuel Force et il organise des ateliers de danse dans sa ville natale de Clermont-Ferrands. Tout au long de sa carrière il fait des rencontres artistiques qui lui permettent de diversifier son art et de mélanger les genres en matière de danse, notamment Coline Serreau avec qui il travaille à l'Opéra Bastille et à l'Académie Fratellini. Il travaille aussi avec le milieu du cirque et notamment Le Cirque Zanzibar.

Aujourd'hui, il organise à travers son association des ateliers de danse pour des enfants et des jeunes adultes à qui il désire transmettre sa passion de la danse Hip Hop et Street Jazz.

Cours de Hip-Hop enfant/adolescent
Cours de Zumba
Inscription annuelle, trimestrielle ou achat de carnets de tickets (1 ticket = 1h de cours)

Association Casa Bailadora

74 rue Garibaldi
94100 Saint Maur
06 11 04 28 86
tina@casabailadora.fr
www.casabailadora.fr

Si la danse a pour vertu de calmer nos peines, nos peurs, de transmettre notre joie et nos émotions, elle a aussi pour vocation de nous rappeler à nos origines, et plus encore aux origines du monde. Le flamenco n'est pas le moindre pour ce qu'il recèle de notre histoire, son âme est vaste et sa genèse diverse et étendue...

Association Aviva

48 bis, avenue du 11 Novembre
94210 La Varenne Saint-Hilaire
01 42 83 90 06
jerome.stifter@wanadoo.fr
danielle.stifter@wanadoo.fr

Créé il y a 12 ans, AVIVA a pour but de promouvoir le Qi Gong dans ses aspects "bien être" ainsi que le Tai chi comme une excellente gym de santé.

Le Qi Gong est une gymnastique chinoise à base de mouvements simples, destinée à prendre conscience des énergies, en soi et à l'extérieur de soi, les harmoniser dans un équilibre dynamique, afin d'être plus résistant au stress, plus disponible aux autres et d'atteindre un « mieux être » au quotidien.

L'enseignante, Danielle FERAUD STIFTER, est kinésithérapeute titulaire d'un master en Qi Gong et d'une licence en psychologie et du diplôme fédéral, elle a aussi étudiée la médecine chinoise pendant 5 ans et a effectué divers voyages en Chine.

Programmes et/ou activités proposées:

- Cours hebdomadaire de Qi GONG : étirements, travail du souffle par différentes inspiration, de l'encadrement, des sons, de la détente annoncée à des visualisations et de divers enchaînement.
- Cours particuliers à la demande en Taï chi ou en Gi Qong - stages de 1/2 journée

Lieux de pratiques :

137, boulevard de Créteil - 94100 Saint-Maur des Fossés

48 bis, avenue du 11 novembre - 94210 La Varenne Saint-Hilaire

Source de vie

74, avenue du Bac

94210 La Varenne Saint-Hilaire

06 14 80 90 04

source.de.vie@live.fr

Gymnastique chinoise

Centre Gym Santé

19 bis, avenue Foch

94100 Saint-Maur des Fossés

01 48 83 44 17

La récré

35, avenue du Port au Fouarre

94100 Saint-Maur des Fossés

01 48 89 56 38

<http://recre-asso.com/sportifs.html>

Vers 1972, la Caisse d'Allocation familiale de Saint-Maur-des-Fossés de la Région Parisienne (mieux connue sous le nom de Centre Social) décide d'abandonner progressivement les activités d'animation ne répondant plus au concept d'économie familiale.

En 1973 l'animatrice « sorties » quitte le Centre Social ainsi qu'un groupe « d'usagères » et poursuit cette activité hors du centre.

En 1975, ce sont toutes les activités manuelles et culturelles qui doivent accepter de se séparer du Centre Social. Un certain nombre d'animatrices et d'usagères fondent alors la RECRE.

Notre association, dont le nom reprend les premières lettres de Rencontre et Créativité, s'est développée à partir d'un besoin des femmes et ce avec les moyens du bord.

Le but premier de la RECRE fut d'aider les femmes à « sortir de chez elles », à rompre leur isolement de femmes au foyer, non pas pour des activités banales de consommation ou de loisir, mais en cherchant à éveiller chez elles une prise en charge d'elles-mêmes et à leur faciliter l'approche d'une formation artisanale, culturelle ou à d'animation.

En 1977, la RECRE emménage dans les locaux actuels, rue du Port-au-Fouarre à Saint-Maur. C'est cette même année qu'a lieu la première exposition. La municipalité demande aux ateliers de la RECRE de décorer le théâtre de Saint-Maur.

Depuis, la RECRE continue à se développer malgré quelques turbulences, vite maîtrisées grâce à la solidarité de tous et toutes. En effet dès 1990 la RECRE est ouverte aussi aux hommes.

Deux mercredis par mois à partir d'octobre et jusqu'au mois **de juin** inclus, des **BALADES** sont organisées dans notre proche région ou, quelquefois, à Paris.

Nous nous retrouvons pour faire un parcours d'une dizaine de kilomètres de 13 heures 15 à 17 heures 30 environ.

Hatha-Yoga et Relaxation : objectif : mieux être
Animatrices : Anne Beauchet et Laure Anna Ortmans
Programme : mouvements, élongations, respiration, relaxation.
Tout public, 1 fois par semaine le lundi matin de 10h30 à 12h

Association médecine et yoga

8 bis, avenue de la révolution française
01 42 23 35 54
www.idyt.com

Lionel Coudron assure les cours de yoga à La Varenne depuis plus de 25 ans.
Située idéalement au cœur de ce Saint-Maur des Fossés, près du carrefour des 4 chemins (place Jean Moulin), la salle vous accueille pour 5 cours par semaine.

LE YOGA... POUR QUI ?

Cette salle, aux couleurs de YogaTime, est propice au calme et au ressourcement.
Vous vivez à un rythme accéléré, votre vie quotidienne est ponctuée par le stress... Et vous souhaitez vous sentir bien dans votre tête.
Vous avez mal au dos, vous êtes anxieux, vous avez des troubles du sommeil... Et vous souhaitez vous sentir bien dans votre corps.
Vous avez déjà pratiqué le yoga, vous savez que cela vous fait du bien... Et vous voulez vous y remettre, approfondir votre expérience.
Le yoga peut répondre à votre attente.

LE YOGA... POUR QUOI ?

Le yoga est une méthode qui nous implique à travers l'expérience de notre corps, notre respiration, nos pensées. Cette démarche repose sur un ensemble de postures, d'exercices sur le souffle, de méthodes de concentration et de relaxation.
Elle nous apprend à redonner de l'intelligence à notre corps, à mieux discipliner notre respiration et apaiser nos pensées. Progressivement nous développons notre faculté à être plus serein.
Depuis des millénaires, cette méthode a fait ses preuves et se trouve aujourd'hui confirmée par des centaines d'études scientifiques. Ses différents moyens, maintenant à notre disposition, sont accessibles à chacun et s'adaptent à nos particularités individuelles.
Le yoga ne requiert pas de souplesse ou de prédispositions particulières. Il doit s'adapter à toutes les possibilités et limites. Il tient compte de la globalité de la personne et propose pour cela un ensemble cohérent d'exercices physiques et psychiques.
L'apprentissage du yoga peut se faire à travers les cours hebdomadaires, les week-ends, les semaines ou les formations que nous vous proposons.

V.G.A Yoga

8, avenue du Nord
94100 Saint-Maur des Fossés
01 48 83 44 24 - 06 64 16 94 20
francoiseurbain@free.fr
www.vga-fr.org

A partir de 16 ans. Possibilité de faire un cours d'essai. Un stage de 3h est offert dans l'année aux adhérents.

Contact : Françoise CHOUKROUN
Enseignants : Richard MONDET et Freddy BENNAMAR

S.M.U.S Yoga Adultes

51 bis, avenue Pierre Brossolette

94100 Saint-Maur des Fossés

Renseignements Patricia NIVOIX : 01 72 50 43 71 - 06 74 82 82 40

nivoixp@yahoo.fr

Bien-être au quotidien.

Le corps devient ferme et souple, le mental s'apaise, l'harmonie s'installe

Technique ancestrale née en Inde, l'approche est spirituelle sans être religieuse.

La pratique régulière du yoga élargit la conscience du corps et de l'esprit, diminue les tensions, tonifie et détend tout le corps.

Respiration et mouvement d'harmonisent dans chaque posture, pour révéler un véritable bien-être intérieur.

Cours de 1h30 avec une vraie relaxation de 20 mn environ les mardi et jeudi

Amicale boule Gambetta

Place de Bellechasse

94100 Saint-Maur des Fossés

01 49 76 35 74 - 06 25 24 36 22

V.G.A pétanque et jeu provençal

VGA Omnisports

8 avenue du Nord

94100 Saint-Maur des Fossés

01 48 83 44 24

Président	Antonio MONTEIRO
Vice-Président	Silvino DE ABREU
Trésorière	Chantal THEVENOT
Secrétaire	Brahim EL BHAOUI

Entraînements, renseignements et inscriptions : place des Marronniers, tous les jours à partir de 14h

VGA Boules Parisiennes

Place des Marronniers

94100 Saint-Maur des Fossés

06 27 35 03 94 - 06 03 03 69 53

vgastmaur@wanadoo.fr

www.vga-fr.org

Président	Jean-Pierre LAHAYE
Trésorier	Rolland JOUANNY
Secrétaire	Réjane GROMIL
Secrétaire adjoint	Jean LEFEBVRE

A partir de 7 ans

Tous les membres du Club de Saint-Maur vous invitent par beau temps, à venir assister à nos entraînements, Place des Marronniers, près de l'église du Rosaire.

Nous vous initierons, quelque soit votre âge, à ce jeu ancien mais encore méconnu, en vous prêtant des boules.

Vous apprécierez le « galbe » de nos terrains en forme de fond de bateau avec les berges arrondies qui donnent à ce jeu d'adresse sa particularité.

Amicale boule Beaurepaire

Square Beaurepaire

94100 Saint-Maur des Fossés

01 49 76 35 74

<http://www.blogpetanque.com/abbeaurepaire/>

Président	Claude PISTRE
Vice-Président	Gilles LANDEL
Trésorier	Michel MONJAULT
Secrétaire	Alexandre PISTRE

La pétanque de Saint-Maur

66 bis, boulevard des Muriers

94100 Saint-Maur des Fossés

01 48 89 97 78

La pétanque Varennoise

Place de Stalingrad

94210 La Varenne Saint-Hilaire

01 48 83 55 89

La pétanque de la Butte du Vieux Saint-Maur

12, rue de Paris

94100 Saint-Maur des Fossés

01 48 83 33 74 - 06 18 39 72 75

Gymnastique volontaire saint-maurienne

Maison du combattant

73, avenue Diderot

94100 Saint-Maur des Fossés

01 48 89 53 49 lundi de 10h à 11h30

La Gym, c'est l'équilibre, l'entretien du corps, la souplesse, la relaxation, la convivialité, la concentration et le jeu.

Venez nous rejoindre, l'essayer c'est l'adopter.

La gymnastique volontaire propose gymnastique d'entretien, gymnastique douce, gymnastique relaxante et Aquagym

Samedi dimanche actifs et chaleureux

01 49 76 93 49