

sports

Guide
2011 - 2012



www.herblay.fr

Herblay
la vi(!!)e ensemble



En cette année 2011 instituée Année Européenne du Volontariat et du Bénévolat, je souhaite relayer cette initiative qui met en valeur ces deux formes d'engagement essentiels pour le lien social.

Au-delà d'une reconnaissance officielle de ces engagements, je traduis l'événement comme un encouragement et un appel à préserver et développer des valeurs de citoyenneté, le sens du service et de l'intérêt général.

Ce sont des valeurs que je retrouve souvent lors de mes nombreux contacts avec des responsables associatifs d'Herblay, car chacun dans ses activités, fait preuve de dévouement et de ténacité dans ses fonctions au service de son association.

Aussi je me réjouis de cette célébration, tout en poursuivant l'accompagnement de ces engagements orientés vers le bien commun pour les habitants de notre Ville, avec un service municipal qui leur est dédié : Vie Associative Animations (V2A), qui chaque jour est à leur côté.

À travers les multiples associations présentées dans ce guide, vous constaterez que notre vie locale est riche d'activités et de propositions pour apprendre, jouer, chanter, découvrir, aider, éduquer, échanger... À travers cette diversité, la caractéristique commune se trouve sûrement dans la grande convivialité qui anime bénévoles et adhérents au sein de leurs groupes, participant ainsi à la qualité du bien vivre à Herblay qui m'est si chère.

Je vous souhaite une année 2011/2012 active, épanouissante et engagée !

Patrick Barbe
Maire d'Herblay
Vice Président de l'Agglomération Le Parisis



Sommaire

■ CLUBS SPORTIFS

AFFILIÉS À L'ASH

- AÏKIDO
ASH aikido 5
- BADMINTON
L'Herblaisienne 14
- BASE-BALL et SOFT-BALL
ASH base-ball et soft-ball "Les Félines" .. 7
- CYCLISME
ASH cyclisme 8
- ESCALADE
ASH escalade "Les Lézards" 8
- ESCRIME
ASH escrime 9
- FOOTBALL
ASH football "Herblay FAS football" 10
ASH football "Crampons rouillés" 10
- GYMNASTIQUE ACROBATIQUE
L'Herblaisienne 14
- GYMNASTIQUE CHINOISE
TRADITIONNELLE
ASH gymnastique chinoise traditionnelle
"Le Souffle du Tao" 11
- GYMNASTIQUE FÉMININE
ASH les Batelières 6
- GYMNASTIQUE MASCULINE
L'Herblaisienne 14
- GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
ASH gymnastique volontaire 12
- HALTÉROPHILIE
ASH haltérophilie 13
- HAND-BALL
ASH hand-ball Club du Parisis 13
- JUDO
ASH judo 16
- KARATÉ
ASH karaté 17
- MUSCULATION
ASH musculation 19
- NATATION
ASH natation 18
- PÉTANQUE
ASH pétanque 20

- PLONGÉE SOUS MARINE
Section de plongée sous marine ASH ... 20
- RUGBY
Rugby RCH Val de Seine 21
- TENNIS
ASH tennis 22
- TENNIS DE TABLE
ASH tennis de table 23
- TRAMPOLINE
L'Herblaisienne 14
- VOLLEY-BALL
ASH volley-ball 24

■ CLUBS SPORTIFS

NON AFFILIÉS À L'ASH

- FITNESS
Association herblaysienne fitness 25
- FOOT EN SALLE
Association Sports et Loisirs 25
- JUDO
Ligue de judo 26
- PARACHUTISME SPORTIF
Parachutisme sportif d'Herblay
et de Maisons-Laffitte 26
- PÊCHE A LA MOUCHE
Pêche à la mouche GPS Paris Nord 26
- PÉTANQUE
Pétanque amicale des boulistes
des Buttes blanches 27
- ROLLER SKATING
TUESG section roller skating 27
- RELAXATION - DANSE
Soleinitude 28
- SPORTS NAUTIQUES
Ski nautique club Herblay 28
Sports nautiques de La Frette 29
- TAEKWONDO
Taekwondo Herblay 30
- YOGA
Adam yoga 30

- Le service Vie Associative
Animations (V2A) 31



"ASSOCIATION SPORTIVE D'HERBLAY"

Boîte Postale 90104. 95224 Herblay cedex

L'association Sportive d'Herblay (A.S.H.) se réjouit de l'image positive et des résultats sportifs obtenus lors des diverses compétitions au niveau départemental, régional et même international, en sports individuels ou collectifs.

Félicitations et un grand bravo à tous nos athlètes, à leurs éducateurs, à leurs dirigeants pour leur engouement, et le travail qu'ils véhiculent à tous les niveaux, sous les couleurs d'Herblay, au-delà de nos frontières.

En cette année 2011, Année Européenne du Bénévolat qui se définit : "comme une action non rémunérée, librement consentie, qui contribue par la réalisation de services répondant à des besoins, à améliorer la qualité de vie en communauté", j'associe à cette réussite sportive tous les bénévoles pour leur implication, et leur investissement pour le compte de leurs associations, mais aussi auprès d'autres associations lors de manifestations organisées sur la ville.

Mesdames, Mesdemoiselles, Messieurs MERCI !

Enfin sur le plan des infrastructures, la Municipalité nous informe de nombreux projets qui verront bientôt le jour : Piscine intercommunale aux Bayonnes, Gymnase des Tartres, rénovation du COSEC, etc.

Pour conclure je remercie également le service Vie Associative Animations (V2A) et son équipe "fêtes et cérémonies" pour la qualité de l'apport logistique auprès de nos associations.

Nous vous souhaitons une excellente saison sportive 2011-2012 et encore un grand bravo à tous.

L'ASH

Composition du Bureau :

- **Président : Richard Long**
14 rue du Gai Savoir
Tél : 06 12 53 20 41
- **Vice-Président Délégué aux manifestations : Claude Lalande**
9 rue de Franconville
Tél : 01 39 97 17 07
- **Trésorier : Michel Klasen**
38 place du Bois des Grives
Tél : 01 39 31 10 13
- **Secrétaire : Yvette Bosse**
11 rue Thiers
Tél : 01 39 78 82 16

Membres du Bureau :

- **Eliane Bellair**
Tél : 01 39 97 71 01
- **Thierry Binet**
Tél : 06 11 18 81 91
- **Gérard Cruau**
Tél 06 10 04 53 98
- **Patrick Latouche**
Tél : 01 74 12 12 59
- **Gérard Mony**
Tél : 01 34 50 98 72



ASH Aïkido

Président : Marc Tong • **Contact :** Gilbert Nguyen Cao Khuong

Tél : 06 72 57 90 24

Mèl : aikido.herblay@gmail.com

Site internet : aikido.herblay.free.fr

Courrier : Marc Tong 18 rue des Bassins 78500 Sartrouville

L'Aïkido à Herblay : un art japonais, une discipline pour tous !
 Qu'est-ce que l'Aïkido ? L'Aïkido est un art martial japonais issu des anciennes écoles de sabre, de lance et de jujitsu qui fut créé par maître Morihei Ueshiba. Fervent défenseur de la paix, maître Ueshiba proscrit toute compétition dans sa discipline comme dans toutes les écoles traditionnelles japonaises. C'est un art martial qui ne repose absolument pas sur les capacités physiques, mais qui se base sur le développement de la sensibilité et de la souplesse technique. La seule contrainte étant la qualité et la quantité de travail fournies par chacun, il est possible de continuer à progresser en permanence. L'Aïkido est enseigné à Herblay les lundis et jeudis soir ainsi que le samedi matin par le professeur Issei Tamaki, 3^e dan Aïkikaiï.

Lieu et horaires d'entraînement :

■ DOJO

- | | | |
|-------------|--------|----------------|
| • Enfants : | lundi | de 18h à 19h |
| | jeudi | de 18h à 19h |
| • Adultes : | lundi | de 19h à 21h30 |
| | jeudi | de 19h à 21h30 |
| | samedi | de 9h à 11h30 |

Cotisations :

- | | |
|-------------|---------------------------|
| • Enfants : | 155€ - licence 23€ = 178€ |
| • Adultes : | 275€ - licence 33€ = 303€ |



ASH Les Batelières Gymnastique féminine

Président : Michel Klasen • **Contact :** Sophie Ausserré

Tél : 06 11 70 87 11

Mèl : sophieausserre@wanadoo.fr

ou batelieres@free.fr

Site internet : batelieres.free.fr

Courrier : Mairie d'Herblay 43 rue du Général de Gaulle
95221 Herblay cedex

Lieu et horaires d'entraînement :

■ Gymnase des Fontaines

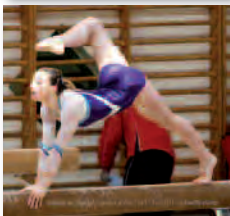
- Lundi, mardi, jeudi et vendredi : de 17h30 à 22h
- Mercredi : de 10h30 à 20h30
- Samedi : de 9h30 à 18h
- Niveau d'évolution : détente et compétitions départementales à internationales

Activités :

- Baby-Gym : de 9 mois à 5 ans (filles et garçons).
Club labélisé " Petite Enfance"
- Gymnastique aux agrès : (saut, barres asymétriques, poutre, sol). La Gymnastique Artistique Féminine (GAF) se pratique à partir de 6 ans par les filles uniquement. Une trentaine de groupes sont constitués pour permettre à chacun d'évoluer à son niveau (de la découverte à la compétition jusqu'au niveau national)
- Gymnastique douce adultes : organisée en groupe restreint. Les mouvements et activités sont proposés et adaptés aux possibilités physiques de chaque participant.

Résultats du club :

- 1^{er} club du Val d'Oise
- 1^{er} club d'Ile de France
- 6^e niveau national sur près de 1100 clubs affiliés à la FFGym.



Club Batelières - Chiosque - Le 25 Juin 2010 - © Les Batelières



Affilié, le club est reconnu par la Fédération Française de Gymnastique à travers les labels "qualité" et "petite enfance". Dans le classement des clubs de la FFGym, les Batelières d'Herblay occupe depuis de nombreuses années maintenant les premières places. Ce résultat est le fruit d'un encadrement de qualité constitué d'une équipe de 15 entraîneurs

dont 5 brevets d'Etat, de la disposition d'une salle spécialisée dont le matériel est régulièrement renouvelé et du choix offert à chacun de pratiquer ce sport au niveau qui lui convient. Notre philosophie : "La gym passion", chacun à son rythme en compétition ou en loisir, un à quatre entraînements par semaine. En accord avec l'encadrement technique, chaque gymnaste choisit la gym qu'elle souhaite pratiquer pour que ce sport exigeant reste un plaisir avant tout. Le club organise tous les ans un gala qui clôture l'année avec éclats et bonheur. Autour de la gym, quelques manifestations festives permettent aux parents de mieux se connaître et participer ainsi à la vie de ce club que nous souhaitons très convivial.

ASH base-ball et soft-ball "Les Félines"

Président : Jacques Jehanno • **Contact :** Joachim Mendes

Tél : 06 19 27 44 33

Courrier : 7 ter rue Soufflot 95220 Herblay

Lieux et horaires d'entraînement :

- Stade du parc des sports des Beauregards, terrain de base-ball de mars à octobre
 - Minimes et cadets : mardi de 18h15 à 19h45
samedi de 10h à 12h
 - Juniors et seniors : mardi et jeudi de 19h45 à 21h45
- Structure sportive chemin de Chennevières d'octobre à mars
 - Minimes et cadets : mardi de 18h15 à 19h45
samedi de 12h30 à 14h30
 - Juniors et seniors : mardi et jeudi de 19h45 à 21h45

Cotisations :

- Minimes à cadets : 120€ licence comprise
- Juniors à seniors : 140€ licence comprise

Sport olympique depuis 1992, le base-ball séduit tous les publics. Pratiqué en compétition ou en loisirs, en masculin, en mixte ou en féminin, il a déjà conquis le Japon, l'Australie, l'Italie et bientôt la France. Unique en son genre, le base-ball est à la fois un sport collectif et individuel dans lequel nos jeunes recrues développent la rapidité, la précision, le sens du jeu, de la stratégie et surtout l'esprit d'équipe.



ASH Cyclisme

Président : Jean-Pierre Ribourdouille

Tél : 06 71 00 27 59

Mèl : jprloisirs@hotmail.fr

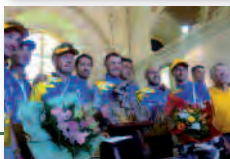
Cyclosporitif : grandes randonnées (l'Ardéchoise, Paris - Roubaix)
ou en compétition sur les championnats.

Lieu et horaires d'entraînement :

- Pour les plus de 17 ans, tous les dimanches matins
à partir du 30 novembre
(rendez-vous à la gare d'Herblay à 9h)
- Juniors et seniors 17 ans et plus
Reprise des licences en septembre

Cotisation club : 45€

Licence-carton-assurance
selon les tarifs fournis par la fédération



ASH Escalade "Les Lézards"

Président : François Monnot

Tél : 01 34 90 92 80

Mèl : fmonnot@gmail.com

Site internet : leslezards.fr

Courrier : 18 rue du Bois Gentil
78700 Conflans-Sainte-Honorine

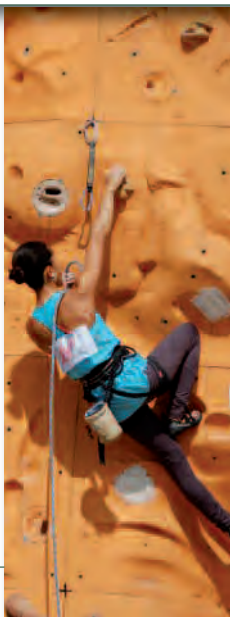
Lieu et horaires d'entraînement :

■ Gymnase des Fontaines

- | | | |
|--------------|-----------|---------|
| • Lundi : | 18h-20h | Jeunes |
| | 20h-22h | Adultes |
| • Mardi : | 19h-20h30 | Jeunes |
| | 20h30-22h | Ados |
| • Jeudi : | 19h30-22h | Adultes |
| • Vendredi : | 19h30-22h | Adultes |
| • Samedi : | 14h-16h | Jeunes |
| | 16h-19h | Adultes |

Cotisations / licences :

90€ + 30€ de droit d'entrée la première année.





ASH Escrime

Président : Eric Palisson
Contact : Eric Palisson ou Pascal Gaillard
Tél : 01 34 90 07 36 ou 01 39 72 28 26
Mèl : palisson.eric@orange.fr
Site internet : klubasso.fr/ashescrime
Courrier : 7 rue Louis Desvignes
 78700 Conflans-Sainte-Honorine

Lieu et horaires d'entraînement :

- COSEC, salle d'armes
 - Mercredi 13h30 14h45 : enfants débutants
15h 16h30 : pupilles à minimes
 - Jeudi 19h à 20h30 : benjamins 2 à minimes
20h30 à 22h : cadets à vétérans
 - Samedi 14h 15h15 : enfants débutants
15h30 17h : familles (pupilles à vétérans)



Cotisations :

- Poussins 135€+ 42,50€ = 177,50€
 - Pupilles à juniors 135€+ 52,50€ = 187,50€
 - Adultes 145€ + 52,50€
- Location de matériel possible à partir de 30€/an.

Le club d'escrime accueille depuis plus de 40 ans les jeunes tireurs et les moins jeunes, les filles et les garçons sur ses 8 pistes électriques. Il a obtenu le label "Ecole française d'Escrime" décerné par la fédération française d'escrime, en 2009.

Depuis quelques années il cherche à développer :

- l'escrime en famille, notamment le samedi et l'escrime féminine.
- La compétition chez les jeunes qui le souhaitent, sur les circuits départementaux, régionaux et nationaux pour les meilleurs. Pour les autres, le club organise plusieurs tournois loisirs.
- l'accueil des personnes en situation de handicap léger.

Nous étions 99 adhérents cette année, dont 40% de filles chez les adultes.

Seul moyen de vous faire une idée : venir essayer !



ASH Football "Herblay FAS football"

Contact : Stéphane Henry des Tureaux
Tél : 06 16 80 74 06
Mèl : herblay-fas@lpiff.fr
Site internet : fasherblay.footeo.com
Courrier : 130 route de Pierrelaye 95220 Herblay

Lieu et horaires d'entraînement :

- Parc des sports des Beauregards
 - Débutants : mardi de 18h à 19h30
 - Poussins : mardi et jeudi de 18h15 à 19h45
 - Benjamins : mardi et jeudi de 18h15 à 19h45
 - U15 ans : lundi de 18h à 19h45
et mercredi de 15h00 à 16h30
 - U17 ans : mercredi et vendredi de 18h15 à 19h45
 - U19 ans : mercredi et vendredi de 18h45 à 20h15
 - Seniors : lundi, mercredi et vendredi de 20h30 à 22h
 - Seniors féminines :
mardi et jeudi de 20h à 22h
 - Féminines U16 ans et U18 ans :
lundi et mercredi de 18h à 19h45
 - Vétérans : jeudi de 20h à 22h
 - Foot loisirs : lundi de 20h à 22h



ASH Football "Crampons rouillés"

Président : Richard Long
Tél : 06 12 53 20 41
Courrier : 114 avenue de la Chesnaie. 95220 Herblay

Lieu et horaires d'entraînement :

- Parc des sports des Beauregards
 - Jeudi de 20h à 22h

Association d'anciens "fouteux" d'Herblay affiliée à la FFF par le biais de l'ASH Football.





ASH Gymnastique chinoise traditionnelle "Le souffle du Tao"

Présidente : Barbara Godé

Tél : 06 75 49 82 80

Mèl : lesouffledutao@gmail.com

Site internet : le-souffle-du-tao.over-blog.com

Courrier : 2 avenue du Bol d'air 95220 Herblay

Lieu et horaires d'entraînement :

■ Accueil de loisirs "Le Bois des fontaines"

- Qi Gong : lundi de 14h à 15h15
mardi de 20h30 à 21h45

- Qi Gong martial : mardi de 19h à 20h15

■ Ecole élémentaire Jean Jaurès - salle polyvalente

- Qi Gong : Jeudi de 20h30 à 21h45

Cotisations : 210€ donnant accès à tous les cours

Licence : 30€

Le Qi Gong trouve ses origines dans le concept philosophique de la tradition chinoise et de la médecine traditionnelle chinoise, vieille de plus de 5000 ans. Le "Qi" peut se traduire par énergie ou souffle. C'est sur ce principe que s'appuie la théorie des méridiens de l'acupuncture. "Gong" signifie technique. Le Qi Gong est donc le "travail de l'énergie".

La pratique du Qi Gong permet de développer le souffle interne et de le faire circuler librement dans le corps. Accessible à tous les âges, elle permet de renforcer tout l'organisme et de lutter contre le vieillissement. Le Qi Gong est une école de bien-être. A partir d'exercices du corps, de respiration et de concentration, le pratiquant apprend à relâcher son esprit, à contrôler ses émotions et à se libérer du stress.

Les cours de Qi Gong sont destinés à tous ceux qui veulent améliorer leur qualité de vie et rétablir l'équilibre de leur organisme. Les élèves apprennent les bases de la relaxation et à renforcer leur énergie. Les techniques étudiées permettent avec douceur de lever les blocages mécaniques (muscles et articulations) et énergétiques (organes et méridiens) responsables du mal-être physique et émotionnel.



ASH Gymnastique volontaire

Présidente : Eliane Bellair
Tél : 06 42 11 50 31
Mèl : eliane.bellair@hotmail.fr
Courrier : 9 rue du Port aux Vins 95220 Herblay

Lieux et horaires d'entraînement :

Enfants :

- Ecole primaire des Buttes blanches
- Enfants de 3-5 ans : mercredi de 16h à 17h. **Gym éveillé**
- Enfants de 6-8 ans : mercredi de 15h à 16h. **Gym multi sports collectifs**
- Enfants de 7-9 ans : mercredi de 14h à 15h. **Gym Tonic**
- Enfants de 8-10 ans : mercredi de 17h à 18h
- Enfants de 14-16 ans : mercredi de 18h à 19h

Adultes (+ 16 ans) : Sport Santé

- **Lundi**
 - de 8h45 à 9h45, de 9h45 à 10h45, de 10h45 à 11h45 - **Feldenkrais** - COSEC
 - de 14h à 15h - COSEC
 - de 18h à 19h, de 19h à 20h - COSEC
 - de 9h à 10h **Seniors** - Gymnase de la Gare
 - de 10h à 11h. **Seniors tonic** Gymnase de la Gare
 - de 18h30 à 19h30, de 20h15 à 21h45 Ecole élémentaire des Buttes blanches
- **Mardi**
 - de 8h45 à 9h45, de 9h45 à 10h45
 - de 10h45 à 11h45 - Gymnase de la Gare
 - de 13h30 à 14h30. **Pilates débutants** COSEC
 - de 14h30 à 15h30. **Pilates** - COSEC
 - de 20h30 à 21h45. **Pilates** Gymnase de la Gare
- **Mercredi**
 - de 17h30 à 18h30, de 18h30 à 19h30 **Gym tonic + stretching** - COSEC
 - de 19h30 à 20h30. **Step + stretching** COSEC
- de 18h45 à 19h45 - COSEC
- de 20h30 à 21h30 - Gymnase de la Gare
- de 20h30 à 22h. **Initiation jazz** Gymnase de la Gare
- **Jeu**
 - de 9h à 10h - COSEC
 - de 10h15 à 11h15. **Seniors** - COSEC
 - de 15h à 16h - Gymnase de la Gare
 - de 13h45 à 15h45. **Initiation danse orientale** - COSEC
 - de 19h15 à 20h15 - COSEC
 - de 20h30 à 21h30 Ecole élémentaire des Buttes blanches
- **Vendredi**
 - de 8h30 à 9h30 - Gymnase de la Gare
 - de 9h à 10h, de 10h à 11h. **Stretching** COSEC
- **Samedi**
 - de 9h à 10h - COSEC



Gymnastique d'entretien pour seniors, adultes et enfants. Sport-santé sous le concept de pratique physique adaptée régulière et faire partager un temps de loisirs et de bien-être.

Piscine :

- Lundi de 12h15 à 13h. **Aquagym**
- Mercredi de 20h à 20h45
- Vendredi 16h à 17h

Cotisations :

Certificat médical obligatoire pour les plus de 60 ans et pour tous les licenciés

Enfants :

- Enfants et ados : 91€
- 2 enfants ou 2 activités : 135€
- 3 enfants : 191€

Adultes (+ de 16 ans) :

- Gymnastique aquatique : 175€ > renouvellement hors Herblay : 195€
- Gymnastique seniors : 100€ > renouvellement hors Herblay : 119€
- Piscine : licencié GV 75€ > non licencié GV : 95€



ASH Haltérophilie

Président : François Imbert

Courrier : Mairie d'Herblay 43 rue du Général de Gaulle
95221 Herblay cedex

Lieu et horaires d'entraînement :

- Gymnase de la Gare
- Du lundi au vendredi de 17h à 19h

Renseignements inscriptions :

- Du lundi au vendredi de 17h à 19h



ASH Handball "Club du Parisis"

Président : Thierry Binet

Tél : 06 11 18 81 91

Mèl : thierrybinet@wanadoo.fr

Site internet : hbcparisis.fr

Courrier : 2 rue Jean Mermoz 95220 Herblay

Lieux et horaires d'entraînement :

■ COSEC Herblay

- | | | |
|---------------------|-------------------|----------------|
| • Baby-hand : | samedi | de 13h à 14h |
| • Moins de 9 ans : | mercredi | de 17h30 à 19h |
| • Moins de 11 ans : | mardi | de 18h30 à 20h |
| • Moins de 13 ans : | vendredi | de 18h30 à 20h |
| • Moins de 15 ans : | lundi et jeudi | de 18h30 à 20h |
| • Moins de 17 ans : | lundi et mercredi | de 20h à 22h |
| • Plus de 16 ans : | mardi et jeudi | de 20h à 22h |

■ COSEC Montigny-les-Cormeilles

- | | | |
|---------------------|-------|----------------|
| • Moins de 9 ans : | mardi | de 17h30 à 19h |
| • Moins de 11 ans : | mardi | de 18h30 à 20h |
| • Moins de 15 ans : | jeudi | de 18h30 à 20h |

Cotisations :

- | | |
|---------------------|------|
| • Baby Hand : | 75€ |
| • Moins de 9 ans : | 105€ |
| • Moins de 11 ans : | 115€ |
| • Moins de 13 ans : | 120€ |
| • Moins de 15 ans : | 130€ |
| • Moins de 17 ans : | 130€ |
| • Plus de 16ans : | 145€ |
| • Loisirs : | 80€ |



Le Handball Club du Parisis propose à tous la pratique du handball en compétition ou en loisirs. Les entraînements se répartissent sur trois gymnases situés à Herblay et Montigny-les-Cormeilles.

L'Herblaisienne Gymnastique masculine, trampoline,

Présidente : Anne Laurent

Tél : 01 39 31 27 22

Mèl : laurent.anne.louise@wanadoo.fr

Site internet : lherblaisienne.asso.fr

Courrier : L'Herblaisienne chez Anne Laurent 30, quai du Génie 95220 Herblay

Lieux et horaires d'entraînement (sous réserve de modifications) :

Trampoline

■ Gymnase de la Gare

- Baby Trampo : 1 séance de 45 minutes
- Coupe formation : 1 séance de 2 heures
- Loisirs : 1 séance de 1 heure 30

Gymnastique acrobatique

■ Gymnase de la Gare et gymnase des Fontaines

- Ecole d'acrobatie : 1 séance le samedi après-midi

Pour les autres formules : 1 séance ou 2 séances (1 en semaine et 1 le samedi) ou 3 séances (2 en semaines et 1 le samedi) en fonction de l'âge.

Au gymnase de la Gare, les séances seront limitées à 20 sur l'ensemble de l'année du fait de l'indisponibilité du gymnase lors de manifestations municipales et de l'absence des entraîneurs se rendant sur les compétitions qui ont lieu le weekend.

Pour préciser les horaires, nous consulter au salon des associations du 11 septembre 2011.

Les groupes seront constitués dans la semaine du 12 au 17 septembre.

Les cours débiteront la semaine du 19 septembre.

Gymnastique masculine

■ Gymnase des Fontaines

- Pré-poussins (nés après 2005) et poussins débutants (nés de 2003 à 2005) : mardi de 17h45 à 19h45 et vendredi de 17h30 à 19h30
- Poussins, benjamins (nés en 2001 et 2002), minimes et cadets (nés en 1999 et 2000) : mercredi et vendredi de 17h30 à 20h
- cadets (nés en 1997 et 1998) et juniors (nés en 1995 et 1996) : mercredi et vendredi de 19h30 à 21h45 et lundi soir
- seniors (nés avant 1996) : mercredi et vendredi de 19h30 à 21h45

Badminton

■ Gymnase de la Gare

- Poussins (nés avant 2000) : jeudi de 17h30 à 18h45
- Compétitions benjamins (nés en 1999 et 2000), minimes (nés en 1997 et 1998) et cadets (nés en 1995 et 1996) : mardi et jeudi de 18h45 à 20h15
- Compétitions adultes : jeudi de 20h15 à 22h30

■ Gymnase des Fontaines

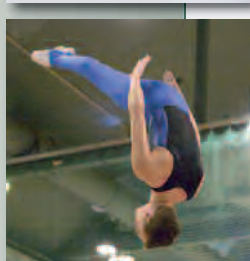
- Loisirs benjamins, minimes et cadets : lundi de 18h30 à 19h45
- Loisirs adultes (1 séance avec entraîneur et séance jeu libre) : lundi ou vendredi de 19h45 à 21h45
- Compétitions adultes : mardi de 19h30 à 21h45
- Jeu libre adultes : jeudi de 19h à 21h45 et samedi de 14h à 19h



badminton, gymnastique acrobatique

Cotisations :

	Herblay	hors Herblay
Trampoline		
• Baby Trampo :	135€	145€
• Trampoline et coupe formation : enfants nés de 2002 à 2005	175€	185€
• Trampoline loisirs :	165€	175€
Gymnastique acrobatique		
• Ecole d'acrobatie :	165€	175€
• débutants 6-8 ans :	165€	175€
• débutants dès 9 ans :	165€	175€
Gymnastique masculine		
• Pré-poussins (nés après 2005), poussins débutants (nés de 2003 à 2005), benjamins (nés en 2001 et 2002), minimes (nés en 1999 et 2000) cadets (nés en 1997 et 1998) sans compétition :	200€	210€
• Poussins, benjamins, minimes et cadets compétition :	210€	220€
• Juniors (nés en 1995 et 1996) et seniors (nés avant 1995) sans compétition ou débutants :	210€	220€
• Juniors et seniors compétition :	230€	240€
Badminton		
• Loisirs : poussins (nés après 2000), benjamins (nés en 1999 et 2000), minimes (nés en 1997 et 1998), cadets (nés en 1995 et 1996) :	145€	155€
• Compétitions benjamins, minimes et cadets :	165€	175€
• Loisirs adultes :	155€	165€
• Compétitions adultes :	175€	185€
• Jeu libre adultes :	110€	120€



ASH Judo

Président : Gérard Cruau

Tél : 01 39 78 58 33

Mèl : ashjudo@club-internet.fr

Site internet : asherblay.fr

Courrier : BP 70006. 95221 Herblay cedex

Lieux et horaires d'entraînement :

■ Dojo Régional

- Enfants 4 ans : mercredi de 14h à 15h
- Enfants 5 ans : mardi de 17h à 18h et mercredi de 15h à 16h
- Enfants 6 ans : mercredi de 16h à 17h
- Enfants 6-7 ans : mardi et jeudi de 18h à 19h
- Enfants 7-8 ans : mardi et jeudi de 18h à 19h
- Enfants 9-11 ans : lundi, mercredi et vendredi de 18h à 19h
- Enfants 11-13 ans : lundi, mercredi et vendredi de 19h à 20h
- 14 ans à adultes : lundi, mercredi et vendredi de 20h à 21h30
- Adultes débutants : vendredi de 20h à 21h30
- Taïso : mardi et jeudi de 20h30 à 21h45
- Jujitsu : mardi et jeudi de 20h à 21h30

■ Buttes blanches

- Enfants 6-7 ans : mardi et jeudi de 18h à 19h
- Enfants 7-8 ans : mardi et jeudi de 19h à 20h

Le judo qui signifie la voie de la souplesse fut créé au Japon à la fin du 19^e siècle par Jigoro Kano. Il est devenu en moins d'un siècle le premier art martial et un des premiers sports pratiqués en France. Il favorise le développement physique et mental des petits et des grands en appliquant le code moral, c'est-à-dire : politesse, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi, amitié.

Nos professeurs diplômés d'État accueillent les enfants dès l'âge de quatre ans jusqu'aux vétérans. Leur enseignement permet d'aborder les compétitions de niveau régional/national après une certaine pratique.

Le cours de jujitsu/self défense vous permet de vous familiariser avec les techniques de défense et de riposte ainsi que le fighting-système, duo-système et kata.

Le taïso est une gymnastique préparatoire à la pratique du judo, mais il est accessible à tous et non réservé aux seuls pratiquants d'arts martiaux. Son objectif est de permettre l'entretien du potentiel physique avec des exercices progressifs adaptés à l'âge et aux aptitudes de chacun. La pratique du taïso renforce le système cardiovasculaire, améliore le fonctionnement du système neuromusculaire, les qualités musculaires ainsi que les amplitudes articulaires. Les cours se décomposent en échauffement, mobilisation articulaire douce des différentes parties du corps, renforcement musculaire des bras, des jambes, des abdominaux ou des fessiers, étirements, relaxation. Du matériel peut être employé : ballons, élastiques, cerceaux, etc.

Nous pratiquons également des échanges internationaux (Tokyo et Sainte-Luce en Martinique).



Cotisations :

Cotisations (sans licence) :

- Enfants 4 ans, 5 ans et 6 ans : 131€
- Enfants de 6 à 13 ans : 194€
- 14 ans à adultes-vétérans : 214€
- Jujitsu (2 séances /semaine) : 194€
- Adultes débutants et Jujitsu (1 séance/semaine) : 139€
- Taïso : 110€ (1 séance/semaine) ou 167€ (2 séances/semaine)

Licence obligatoire :

pour tous les âges : 33€

Des réductions sont appliquées suivant le nombre d'inscrits par famille.



ASH Karaté

Président : Yves Normand • **Contact :** Dominique Dechorgnat

Tél : 06 70 25 87 52

Courrier : 15 rue de Pontoise 95220 Herblay

Lieu et horaires d'entraînement

■ Dojo

- Initiation 4-5 ans : mercredi de 16h à 17h
- Initiation 5-7 ans : mercredi de 17h à 18h
- Enfants débutants de 8 à 13 ans : mercredi de 18h à 19h
- Enfants gradés de 8 à 13 ans : mardi de 18h30 à 19h45
- Enfants tous grades de 8 à 10 ans : vendredi de 18h à 19h
- Enfants tous grades de 11 à 13 ans : vendredi de 19h à 20h
- Adolescents et adultes débutants : mercredi de 19h à 20h
- Adolescents et adultes gradés : mercredi de 20h à 21h15
- Adolescents et adultes tous grades : vendredi de 20h à 21h30
- Self défense, Body karaté, Karaté contact : mardi de 19h45 à 21h



Originaire d'Okinawa, le karaté est un art de combat à mains nues, utilisant de manière rationnelle les différentes armes du corps, telles que les mains, les pieds ou les coudes...

Sa pratique régulière vise l'épanouissement physique et psychique de l'individu, développant à la fois la souplesse et la tonicité, la motricité et la mémoire.

Véritable activité éducative, le karaté s'adresse, grâce à la compétence de nos professeurs et à des méthodes pédagogiques adaptées, non seulement aux enfants dès l'âge de 5 ans mais aussi aux pratiquants de tous âges, permettant le développement harmonieux du corps et de l'esprit (acquisition de nouveaux réflexes, amélioration de la coordination) et dans le respect des valeurs morales (courage, droiture, humilité, respect d'autrui et contrôle de soi).



ASH Natation

Présidente : Véronique Jouenne

Tél : 01 34 50 80 02

Mèl : ashnatation@hotmail.fr

Site internet : herblaynatation.fr

Courrier : c/o Mme Jouenne 60 avenue de la Chesnaie
95220 Herblay

Lieu et horaires d'entraînement

■ Piscine municipale d'Herblay

Familiarisation (Début des cours : semaine 39)

- "Pré-école de natation" (une séance) samedi de 12h50 à 13h30

Apprentissage (Début des cours : semaine 39)

- "Ecole de natation" (une séance) lundi, mardi de 17h à 18h
mercredi de 9h30 à 11h samedi de 13h30 à 14h30
- "Perfectionnement" (une séance) samedi de 13h à 14h30

Natation sportive (Début des cours : semaine 38)

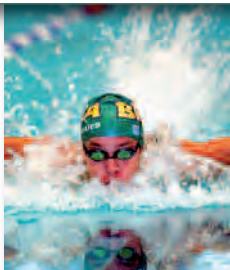
- Groupe "Avenir poussins" lundi de 18h30 à 20h
jeudi de 18h30 à 20h
- Groupe "Benjamins" lundi de 18h30 à 20h
mercredi de 18h30 à 20h
vendredi de 20h15 à 21h30
- Groupe "Elite" entraînement quotidien en fin d'après-midi
(5 à 6 entraînements par semaine)

Natation Loisirs

- Groupe "4 nages - sauvetage"
1 séance samedi de 18h45 à 20h
Possibilité d'autres créneaux :
2 séances jeudi 18h30 à 19h45 et samedi 19h45 à 21h

Adultes (Début des cours : semaine 38)

- Groupe "Adultes-Maîtres"
lundi de 20h50 à 22h + PPG de 20h à 20h50
mercredi de 21h30 à 22h30 + PPG de 20h45 à 21h30
vendredi de 20h15 à 21h30 + PPG de 19h15 à 20h15
vendredi de 21h30 à 22h30
- Groupe "Aqua gym"
(une séance / ou deux séances incluant le samedi)
lundi de 20h à 20h45
mercredi de 20h45 à 21h30
samedi de 10h à 10h45
samedi de 12h à 12h45
- Groupe "Aqua palming"
mercredi de 21h30 à 22h30
possibilité d'un 2^e créneau



Coordonnées :

Avenir Poussins :
ashn-ap@hotmail.fr

Benjamins + :
ashn-benjamin+@hotmail.fr

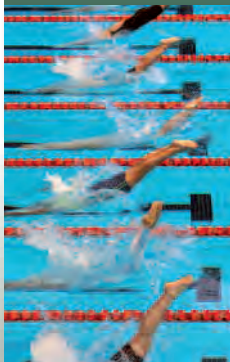
Elite :
ashn-compet@hotmail.fr

Ecole de natation/Jardin
d'eau/Perft :
ashn-ecole@hotmail.fr

Nages Sauvetage
Perfectionnement :
ashn-loisirs@hotmail.fr

Masters :
ashn-maitres@hotmail.fr

Aquaform :
ashn-aquagym@hotmail.fr





La natation, sport de glisse physique et technique est, comme chacun le sait, un sport de développement et d'entretien physique idéal pour tous les âges.

Apprentissage : pour des nageurs autonomes dans l'eau, approfondissements techniques des trois nages.

Compétition : pour les jeunes nageurs souhaitant connaître le frisson des moments intenses vécus dans l'univers de compétition.

Aquagym : un sport tout en douceur accessible à tous. Plus ludique que la natation et tout aussi efficace, l'aquagym est une activité aux multiples bienfaits.

Maîtres : accessible aux plus de 25 ans. Pour le plaisir et l'entretien, 4 compétitions au cours de l'année dans le Val d'Oise pour ceux qui le souhaitent.

Cotisations :

- Pré-école de natation : 153€
- Ecole de natation : 177€
- Perfectionnement : 183€
- Groupe Avenir Poussins : 208€
- Groupe Benjamins : 220€
- Groupe Elite : 290€

• Groupe 4 nages - sauvetage :

- 1 séance 180€
- 2 séances 208€
- Groupe Adultes - Maîtres : 232€
- Groupe Aquagym : 1 séance 202€
- 2 séances 287€
- Groupe Aquapalming : 183€

ASH Musculation

Président : Dominique Texier • **Contact** : Adeline Girault-Ancora

Tél : 06 65 06 92 41

Mèl : adeline.giraultancora@sfr.fr

Courrier : 43 rue du Général de Gaulle 95221 Herblay cedex

Lieu et horaires d'entraînement :

■ Gymnase des Fontaines

- Lundi, mardi et vendredi de 18h à 20h30
- Mercredi et jeudi de 18h à 21h

Besoin d'une remise en forme ?

Envie d'améliorer sa musculature ?

Le club de musculation vous accueille dans une grande salle de 500m² dotée de machines récentes, diverses et performantes (vélos, steppers, poids et haltères, rameurs...) il vous est proposé, dans une ambiance familiale, des exercices de cardio-training, du stretching, des exercices au sol (abdo-fessiers, cuisses).

Il est possible d'obtenir auprès des professeurs un programme personnalisé.

Nous vous accompagnons, nous vous conseillons. Plus ou moins présents à vos côtés, selon votre demande et vos besoins. Nous serons aussi très vigilants quant à votre "bonne pratique" : travailler intelligemment, pour ne pas se faire mal. Si vous avez déjà une pratique sportive sachez qu'un renforcement musculaire adapté à votre sport principal peut être un atout indéniable !

L'ASH Musculation vous propose deux séances de fitness par soir.

Cotisations : 170€



ASH Pétanque

Président : Camille Laroque • **Contact :** Guy Macaire

Tél : 01 34 50 18 19

Mèl : guy.macaire@orange.fr

Courrier : Mairie d'Herblay

43 rue du Général de Gaulle 95221 Herblay cedex

Entraînement et pratique de la pétanque et du jeu provençal

Lieu et horaires d'entraînement

■ Boulodrome du parc des sports, route de Pierrelaye, chemin des Beauregards (côté piscine)

• Mardi, jeudi et vendredi de 17h30 à 20h

Cotisations :

- Seniors 42€
- Féminines 30€
- Juniors 24€
- Benjamins, minimes, cadets 10€



ASH Plongée sous marine "Splash"

Président : Olivier Gastaud

Tél : 01 34 64 05 51 ou 06 15 14 61 83

Mèl : oliviergastaud@aol.com

Site internet : splash95.org

Courrier : Mairie d'Herblay 43 rue du Général de Gaulle
95221 Herblay cedex

Lieu et horaires d'entraînement :

■ Piscine d'Herblay

- Section enfants de 8 à 13 ans : mardi de 19h30 à 21h
- Section adultes + de 14 ans : mardi de 21h à 22h30
jeudi de 20h à 22h

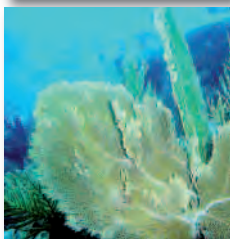
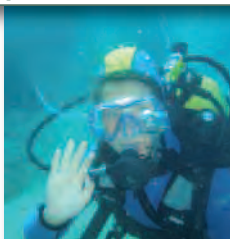
Cotisations :

- Section enfants de 8 à 13 ans : 115€ - extérieur 140€
- Section ados de 14 à 16 ans : 150€ - extérieur 180€
- Section adultes + de 16 ans : 80€ - extérieur 205€

Licences :

- Section enfants de 8 à 13 ans : 10€
- Section ados de 14 à 16 ans : 22.55€
- Section adultes + de 16 ans : 35.55€

Pratique des activités subaquatiques et associées, développement sportif, artistique et de loisir.
Connaissances du monde aquatique.



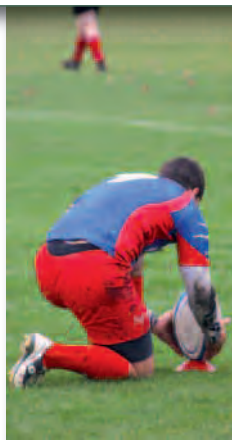


ASH Rugby "RCH Val de Seine"

Président : Alain Beauvy
Tél : 01 30 26 07 04 ou 06 14 66 82 10
Mèl : alain.beauvy@orange.fr
Courrier : 20 sente des Biauxmes
 95240 Cormeilles-en-Parisis

Lieux et horaires d'entraînement :

- Stade de Conflans Sainte Honorine
 - Lutins - de 7 ans : mercredi de 18h30 à 20h
samedi de 14h à 15h30
 - Mini poussins - de 9 ans : mercredi de 18h30 à 20h
samedi de 14h à 15h30
 - Poussins - de 11 ans : mercredi de 18h30 à 20h
samedi de 14h à 15h30
 - Benjamins - de 13 ans : mardi et jeudi de 18h30 à 20h
 - Minimes - de 15 ans : mardi et jeudi de 18h30 à 20h
 - Cadets - de 17 ans : mardi et jeudi de 20h à 21h30
 - Juniors - de 19 ans : mardi et jeudi de 20h à 21h30
 - Loisirs : mercredi de 20h à 22h
- Parc des sports des Beaugards à Herblay
 - Seniors : mardi et jeudi de 20h à 22h



La première mission du RCH Val-de-Seine est bien évidemment d'apprendre le rugby à tous les jeunes qui le souhaitent. Pour y arriver, nous avons à nos côtés une équipe de formateurs diplômés et d'encadrants qui, d'une part, initient nos joueurs (jeunes et moins jeunes ; débutants ou confirmés) aux règles et à la pratique du rugby et qui, d'autre part, souhaitent faire perdurer les règles de courtoisie, de convivialité et de fair-play propres au rugby. La pratique du rugby peut débuter dès l'âge de 5 ans et se poursuivre jusqu'au sein de notre équipe seniors ou pour ceux qui ne souhaitent pas le pratiquer en compétition, jusqu'au sein de notre équipe "loisirs". Les entraînements se déroulent soit sur Herblay, soit sur Conflans-Sainte-Honorine. Notre mission et notre souhait le plus grand est avant tout de faire partager à tous ceux qui sont tentés par la pratique du rugby, la passion qui nous anime.



ASH Tennis

Président : Christophe Vanhulst • **Contact :** secrétariat du club

Tél : 01 39 78 68 80

Mèl : asth@neuf.fr

Site internet : club.fft.fr/asth

Courrier : chemin des Beauregards 95220 Herblay

Lieu et horaires d'entraînement :

■ Chemin des Beauregards

Jeunes

- Mini tennis 4-6 ans : mercredi ou samedi
- Club juniors 7-13 ans : mercredi ou samedi
- Club ados 12-17 ans : mercredi ou samedi
- Club compétitions 12-17 ans : semaine et samedi soirée et journée
- Centre d'entraînement 7-17 ans : semaine et samedi soirée et journée

Adultes

- Découverte du lundi au samedi le soir en semaine ou samedi
- Forme du lundi au samedi le soir en semaine ou samedi
- Performance du lundi au samedi le soir en semaine ou samedi

Tarifs :

- Jeunes : de 115€ à 385€
- Adultes : de 190€ à 235€

Licences :

- Jeunes : 12€
- Adultes : 19,50€

Cotisations :

- Adhésions jeunes spécifique école de tennis : 45€
- Adhésions simples jeunes -18 ans : 136€
- Adhésions 18-25 ans : 171€
- Adhésions + de 26 ans : 206€

Tarif familial dégressif, jusqu'à 35% pour 5 adhérents de la même famille

L'année tennistique :

- Tournois open Jeunes (le plus important du Val d'Oise) et open Adultes.
- Tournoi interne jeunes et adultes.
- Nombreuses animations pour les jeunes et les adultes : doubles surprises, grande fête en début de saison, soirée barbecue, animations diverses au club house, soirées à thème.
- Organisation de tournois en semaine pour les seniors, tournoi des 2 raquettes, etc.



Les installations :

6 courts couverts, 3 courts extérieurs éclairés, un mini-tennis avec mur de frappe, à votre disposition 7/7 jours de 8h à 22h, ainsi que le club house. Réservation informatisée des courts.

Accueil du club :

- du mardi au vendredi de 17 à 19h30
- mercredi et samedi de 9h à 12h / 14h à 19h30
- dimanche de 9h à 12h30

Le bar du club house est ouvert : les mercredis, samedis, et dimanches matin.

Résultats 2010-2011 :

Individuels :

- Maïeva Maxch (30) championne du Val d'Oise en 10 ans
- Marie-Dominique Leroy (15) championne du Val d'Oise en 55 ans
- Arnaud Delaleu (1/6) champion du Val d'Oise en 40 ans
- > Ils représenteront le Val d'Oise aux championnats de France.
- Sylvie Henderson (5/6) vice-championne du Val d'Oise en 50 ans

Par équipes :

- Les + de 35 ans hommes : finalistes
- Les 12 ans garçons : champions du Val d'Oise
- Les 15/16 ans filles : vice-championnes du Val d'Oise



ASH Tennis de table

Président : Paul Beaubois
Tél : 06 11 91 97 18
Mèl : pbeaubois@asttherblay.com
Site internet : asttherblay.com
Courrier : 10 rue des Epagnes 95640 Santeuil

Lieu et horaires d'entraînement

- Gymnase de la Gare
- Jeunes (moins de 18 ans) :
mercredi de 18h30 à 20h30 et vendredi de 18h30 à 20h
- Adultes loisirs :
lundi de 19h à 20h30
- Adultes compétitions :
lundi de 20h30 à 23h (entraînement)
et vendredi de 20h30 à 23h30 (compétitions)

Cotisations :

- Jeunes (moins de 18 ans) : 100€
(130€ avec le maillot du club)
- Adultes loisirs : 100€
- Adultes compétitions : 120€
(150€ avec le maillot du club)

Lundi et vendredi, c'est ping. Petits et grands, hommes et femmes... rejoignez le plus petit terrain de sport du monde. Moins mondain que le golf, moins sexy que le tennis, le ping est pourtant si intense, si complexe. Quand il s'agit de "lire" l'effet du service d'un adversaire, nous sommes tous égaux. Goûtez aux joies des revers, coups droits, balles coupées, topspin, smash... Tous les coups sont permis ici pourvu que vous ayez l'arme au poing.

Découvrez le gymnase de la Gare où l'on frappe plus vite que son ombre. Rapidité d'exécution, puissance et précision feront la différence.

À Herblay, le club existe depuis 1970. Quatre équipes participent aux championnats départementaux (de la Départementale 3 au niveau prérégalional) et trois équipes aux interdépartementaux (promo honneur, 1^{ère} et 2^e division championnat de Paris). Le tennis de table est d'ailleurs l'un des rares sports que l'on peut pratiquer en loisir ou en compétition à un âge avancé. La vue et la coordination s'en trouvent améliorées, et quelle joie de tournoier autour d'adversaires de vingt ans.



ASH Volley ball

Président : Sylvain Lebas
Tél : 06 74 94 27 58
Mèl : slebas@sfr.fr
Site internet : ashvb.free.fr
Courrier : 3 Les Versants Ravinière 95520 OSNY

Lieux et horaires d'entraînement :

Pupilles né(es) en 2003 et 2004
Poussins(es) né(es) en 2001 et 2002
Benjamins(es) né(es) en 1999 et 2000
Minimes nées en 1997 et 1998
Cadettes nées en 1995 et 1996

• Mercredi 18h-20h > Salle des Fontaines

Minimes nés en 1997 et 1998

Cadets nés en 1995 et 1996

• Lundi 20h15-22h30 > Salle du COSEC
• Mercredi 19h30-21h30 > Salle des Fontaines

Adultes

• Entraînements, matchs, compétitions
Vendredi 20h-22h30 > Salle du COSEC
• Jeu libre, matchs, compétitions
Mercredi 20h-22h00 > Salle des Fontaines

Cotisations :

• Pupilles, poussins, benjamins, minimes :	75€
• Cadets :	90€
• Juniors, espoirs, adultes :	115€
• Double Licence (FFVB+FSGT) :	135€

pour juniors, espoirs, adultes

Joueurs et joueuses chevronnés, ou vous qui avez découvert le volley ou le beach-volley pendant les vacances et qui souhaitez poursuivre la pratique de ce sport pendant l'année... L'ASH Volley Ball est là pour vous !

Notre club offre la possibilité aux petits et grands, filles et garçons de s'épanouir en pratiquant ce magnifique sport.

De manière ludique, sous forme de jeux pour les plus jeunes ou de loisirs pour les plus anciens, de manière engagée, sous forme de compétitions et de stages, le club offre la possibilité à tous de découvrir, de progresser, de s'amuser tout en mettant un point d'honneur à ce que l'ambiance soit très courtoise et conviviale.

Le club, qui a 21 années d'existence, possède actuellement plusieurs sections :

- École de volley pour les plus jeunes
- Championnats départementaux FFVB pour les poussins, benjamins, minimes et cadets
- Championnat départemental FSGT 4x4 seniors du Val d'Oise
- Championnat départemental FSGT 6x6 Mixte du Val d'Oise pour les adultes
- Coupes du Val d'Oise toutes catégories.



Résultats 2011 :

Jeunes

- Championnats Espoir Juniors Cadet : 7^e sur 9
- Championnats Benjamins : 5^e sur 10
- Coupe du Val d'Oise Benjamins (2x2) : 2 équipes en finale
- Coupe Poussins (1x1) : 12^e et 20^e sur 26

Adultes

- FSGT 95 (6x6 poule A) : 5^e sur 7
- FSGT 95 (6x6 poule C) : 1^{er} sur 6
- FSGT 95 (4x4 poule C) : 1^{er} et 4^e sur 6
- Coupe du Val d'Oise (6x6) : 1/4 de finaliste

Bravo à tous les licenciés pour leurs résultats.



Association herblaysienne fitness

Présidente : Sylvie Malric • **Contact :** Edith Lemoine
Tél : 06 60 42 63 13
Mèl : ahfitness@laposte.net
Site internet : ah-fitness.com
Courrier : Mairie d'Herblay 43 rue du Général de Gaulle
 95221 Herblay cedex

Lieu et horaires d'entraînement :

■ COSEC

- Lundi : de 15h à 17h
- Mardi : de 18h à 22h
- Jeudi : de 18h à 22h
- Vendredi : de 18h à 22h
- Samedi : de 10h à 12h

Reprise des cours
le 5 septembre
2011



Cotisations : (Licence FFG incluse)

- Forfait annuel : 270€, quand on veut...
tout et tous les cours
- Forfait journée : 180€, toujours le même jour
- Forfait gym : 210€, n'importe quelle séance de gym,
tous les cours de gym



Vous voulez entretenir ou reconquérir votre forme physique, en musique et dans la bonne humeur, alors rejoignez-nous !

Nous vous proposons un vaste choix de cours encadrés par des professeurs diplômés d'état :

- Step et cours de cardio pour améliorer votre capacité cardiaque et votre coordination
- Stretching pour les assouplissements
- Pilates pour le travail du dos et du plancher pelvien
- Renforcement musculaire et relaxation avec ou sans matériel

Rendez-vous au Salon des Associations pour une présentation complète de notre nouveau programme.

Foot en salle - Association Sports et Loisirs

Président : Mohamed Boudjemai
Contact : Majid Guessaier
Tél : 06 10 67 47 54
Mèl : asl95@yahoo.fr

Foot en salle, tournoi de foot en salle, sorties de loisirs, sports d'hiver, etc ...

Lieu d'entraînement :

- Structure sportive chemin de Chennevières

Cotisations : 15€



Ligue de Judo du Val d'Oise

Président : Georges Abbou
Contact : secrétariat de la ligue
Tél : 01 34 50 13 13
Mèl : liguejudo95@wanadoo.fr
Site internet : ligue95judo.com
Courrier : 1 rue Alexandre Dumas. BP 20115
95224 Herblay cedex



Parachutisme sportif Herblay /Maisons-Laffitte

Président : Dominique Coutil
Tél : 01 39 97 35 30
Mèl : dominique.coutil@yahoo.fr
Site internet : paraloisir.net
Courrier : 14 avenue Charles Fauvety 95220 Herblay

Lieu d'entraînement :

- Formation théorique à Maisons-Laffitte en soirée
- Sauts Centre Agréé JS sauts toute l'année

Toute l'activité du sport parachutiste du premier saut en découverte à la compétition au niveau national. Garçons et filles à partir de 15 ans... aides pour les juniors jusqu'à 25 ans.



Pêche à la mouche GPS Paris Nord

Président : Hervé Lucas
Tél : 06 07 60 93 16
Site internet : gps.parisnord95.free.fr
Courrier : M. Lucas 13 av de Ceinture
95880 Enghien-les-Bains

Lieu et horaires d'entraînement :

- Accueil de loisirs "Le bois des fontaines"
- Cours pratiques : jeudi de 20h30 à 22h30

Cotisation : 60€ dont 30€ pour la fédération

Initiation à la pêche à la mouche, montage des mouches (leurres) destinées à cette activité. Sensibilisation à l'environnement.





Pétanque Amicale des boulistes des Buttes blanches

Président : Michel Paul
Tél : 01 34 50 76 49 ou 06 44 10 43 41
Mèl : michel.paul433@orange.fr
Courrier : 33 allée de l'Escapade 95220 Herblay

Lieu et horaires d'entraînement :

- Boulodrome Roger Sellem (quartier des Buttes blanches)
- Tous les jours de 14h à 19h

Cotisation : 20€

Pratique journalière de la pétanque – organisation de concours
 Jeux de cartes en période hivernale



TUESG Section roller skating

Président : Philippe Laluc
Tél : 01 72 55 28 58 - 06 71 34 41 37
Mèl : tuesg@wanadoo.fr
Site internet : olivier.babonneau.free.fr
Courrier : 11 rue Armagis 78100 Saint-Germain-en-Laye

Lieux et horaires d'entraînement :

Adultes tout niveau

- Gymnase Schnapper
 24 rue Schnapper, St-Germain-en-Laye
 en alternance avec parking gare Grande Ceinture St-Germain.
- Cours : lundi à 20h sauf pendant les vacances scolaires
 Durée du cours : 1h30 environ

Enfants

Ecole de patinage - Enfant moins de 8 ans (ou de niveau 1)

- Gymnase TUESG
 11 rue Armagis à St-Germain
 en face de l'hôpital
- Cours : lundi à 17h30
 sauf pendant les vacances scolaires
 Durée du cours : 1h environ
 Age minimum : 6 ans
- Vitesse - compétition adultes et enfants**
- Gymnase Schnapper
 24 rue Schnapper, St-Germain-en-Laye
- Lundi de 18h30 à 20h
- Mercredi de 14h30 à 16h parking Noisy-le-Roi
- COSEC à Herblay
- Samedi de 14h30 à 16h

- Base nautique de Saint-Quentin-en-Yvelines
- Dimanche matin

Ecole de Course

Enfant 6-12 ans (ou de niveau 2)

- Gymnase Schnapper
 24 rue Schnapper, St-Germain-en-Laye
- Cours : vendredi à 19h
 sauf pendant les vacances scolaires
 Durée du cours : 1h15 environ

Cotisations :

- Enfants : 115€
- Adultes : 167€



Soleinitude

Présidente : Christiane Tiaiba • **Contact :** Claire Ponticelli

Tél : 01 34 50 06 68

Mèl : soleinitude@yahoo.fr

Courrier : 21 avenue du Général Leclerc 95220 Herblay

Lieux et horaires d'entraînement :

Adultes

■ Accueil de loisirs "Le bois des fontaines"

• Relaxation créative et dynamique :

Lundi : de 18h à 19h15 et de 19h30 à 20h45

Mardi : de 19h20 à 20h35 et de 20h45 à 22h

■ Ecole Jean Jaurès et autres lieux

• Séances individuelles, sur rendez-vous

• Ateliers danse créative, rencontres musicales

• Ateliers variés tout au long de l'année

Renseignez-vous !

Tout est ouvert à TOUS, même aux débutants.



• La relaxation créative et dynamique

Vous avez besoin de gérer votre stress, calmer vos pensées, votre mental, retrouver confiance, rester positif, mieux gérer votre temps, ou encore vous revitaliser ?

Rejoignez-nous pour respirer, pratiquer des mouvements et attitudes corporels, découvrir la relaxation guidée, la visualisation, la méditation, la méthode Vittoz, la détente par les sons, la voix... Lundi et mardi, séances de 1h15 en groupe de 12 personnes.

• La danse créative :

En musique, relâchez vos tensions corporelles et mentales, accueillez la simplicité du mouvement, surprenez-vous dans votre spontanéité, votre liberté... Lâchez prise en oubliant le regard des autres. L'atelier comprend des instants de danse guidée (exercices simples) et d'autres libres (séance de 2h).

Ski nautique club Herblay (SNC Herblay)

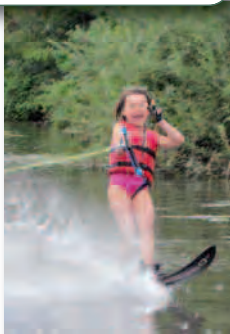
Présidente : Marie-Annick Laforge

Tél : 01 39 97 84 26 ou 06 07 04 78 29

Mèl : sncherblay@orange.fr

Courrier : 10 quai du Génie 95220 Herblay

Pratique du ski nautique et de ses activités annexes (barefoot wakeboard) sur la Seine. Le SNC Herblay vous accueille du 1^{er} mai au 31 octobre, tous les jours, face au 6 quai du Génie. De l'initiation au perfectionnement, venez profitez de ce magnifique plan d'eau où vous trouverez également un slalom implanté.





Sports nautiques de La Frette

Président : François Perche • **Contact :** Jean Sire
Tél : 01 34 50 09 78 ou 06 67 17 37 70
Mèl : fanchl.perche@free.fr
Site internet : snlafrette.free.fr
Courrier : 94 ter quai de Seine 95530 La Frette-sur-Seine

Lieu et horaires d'entraînement :

- Base nautique de La Frette-sur-Seine. 94 ter quai de Seine
- D'avril à juin et de septembre à novembre
- Juniors, adultes et familles : samedi de 14h à 18h
- dimanche de 9h à 12h

Navigation encadrée possible sur la zone de voile de la Seine de l'aval du pont de Maisons-Laffitte jusqu'à la limite Herblay/La Frette.

Cotisations :

- Jeunes : 95€ à 150€ licences incluses
- Adultes : 135€ à 200€ licences incluses
- Familles : 170€ à 250€ de 2 à 4 licences incluses selon participation et usage du matériel

Licences

- Jeunes : 25€
- Adultes : 45€
- Familles : 25€ à 45€

Les SNF, club de voile du Parisis, vous proposent de naviguer sur la Seine à la Frette. Disposant d'une flotte collective de 27 voiliers (dériveurs et quillards), ils accueillent aussi les propriétaires de bateaux. Les installations, club house, hangar à bateaux et quai de 160 m, sont situées en plein cœur du village frettois entre Herblay et Cormeilles.

Le club offre, le week-end, des activités d'initiation, de loisir-promenade et de compétition (régate) dans un cadre exceptionnel, d'avril à juillet et de septembre à mi-novembre. L'hiver est consacré à l'entretien des bateaux et aux formations théoriques.

Les SNF sont appréciés pour leur ambiance familiale et conviviale, ils ont été 9 fois champions de voile du val d'Oise. Le nombre d'adhérents avoisine la centaine, les cotisations sont raisonnables avec une version familiale très avantageuse. Inscriptions possibles sur place, toute l'année, à partir de 10 ans.



Taekwondo Herblay

Président : Xavier Cubizolles
Tél : 06 07 94 34 54
Mèl : xavier.cubizolles@free.fr
Site internet : taekwondo.herblay.free.fr
Courrier : 12 ter rue Jean Mermoz 95220 Herblay

Lieu et horaires d'entraînement :

- COSEC salle de combat 1^{er} étage
- Enfants 6/9 ans : mercredi de 19h à 20h
- Adolescents 10/13 ans : lundi et vendredi de 19h à 20h
- Adolescents débutants : lundi et mercredi de 20h à 21h30
- Adultes gradés : lundi et vendredi de 20h à 21h30

Pratique et apprentissage du taekwondo à partir de 6 ans.



Yoga "Adam"

Présidente : Janine Borie
Tél : 01 39 97 31 20 ou 06 15 25 55 38
Mèl : yoga@assoadam.fr
Site internet : assoadam.fr
Courrier : P. Bousquet 17 chemin des Epigneaux 95220 Herblay

Lieu et horaires d'entraînement :

- Gymnase de la Gare
- Mardi : de 20h30 à 22h
- Vendredi : de 9h30 à 11h et de 20h45 à 22h15
- Samedi : de 9h à 10h30

Cotisation annuelle : 180€

Pratique de postures, d'exercices respiratoires et de relaxation : Lorsque par la discipline du yoga, l'esprit et le corps travaillent ensemble harmonieusement, on peut trouver un calme et une paix sereine à tout moment.



Le service Vie Associative Animations

Le service municipal Vie Associative Animations (V2A) reçoit le public cherchant des renseignements sur les activités, les manifestations, les associations locales...

Le service V2A est installé au 39 rue du Général de Gaulle, il est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (vendredi 16h)

Tél : 01 39 31 77 57

2011 est l'année européenne du bénévolat et du volontariat

Vous voulez vous engager dans une association qui corresponde à vos aspirations ?

Deux réseaux nationaux sont présents dans le Val d'Oise :

Espace Bénévolat (Tél : 01 39 82 22 56) et France Bénévolat (Tél : 01 30 31 58 35)

Ils vous accompagneront dans votre recherche d'après vos motivations.

Leurs outils méthodologiques, vous aideront dans votre choix.

A l'inverse, si vous êtes dirigeant associatif vous pouvez aussi leur soumettre votre recherche de bénévoles.

