



US Chartrons
Maison de Quartier

**SPORTS, LOISIRS
& CULTURE**

**GUIDE D'ACCUEIL
2023→2024**

L'US Chartrons
se ouvre sa
brasserie
locale et
conviviale



Dans la cour de la Maison de Quartier ✨ *Inauguration* le 16 septembre 2023 ✨

VILLAGE DE L'USC

**Journée
Portes ouvertes !**

**Samedi
2 sept. 2023
de 10h à 13h**

**A vos agendas !
Venez vous inscrire et vous renseigner**

Activités sportives, culturelles et de loisirs, elles seront toutes représentées pour vous permettre de vous inscrire, de rencontrer les professeurs, éducateurs et intervenants et de prendre des renseignements.

 **Maison de Quartier**
7/9, place Saint Martial
33300 Bordeaux

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX POUR ÊTRE INFORMÉS DE LA PROGRAMMATION, DES SITES DE PRATIQUES ET DES ACTUS !

 **Maison de Quartier US Chartrons**
 **uschartrons_maisondequartier**

contact@uschartrons.com
05 56 69 08 56
www.uschartrons.fr


US Chartrons
Maison de Quartier

Présentation

Edito	P.6
Politique tarifaire	P.7
Issue d'une histoire	P.8
A propos	P.9
Inscriptions	P.10
Club des Partenaires	P.11

Passerelles avec les écoles

En accueil périscolaire du soir	P.13
Du mercredi	P.14-15

Sports de Combats Arts Martiaux

Boxes : Boxe éducative / Muay Thai / Cardio Boxing / MMA	P.17
Aïkido	P.18
Lutte Chinoise Tuishou	P.19
Jiu-Jitsu Brésilien / MMA	P.20-21
Tai Chi Chuan	P.22

Sports collectifs

Basketball	P.23-24-25
Football / Foot à 7	P.26-27
Rugby	P.28
Roller Hockey	P.29

Sports individuels

Eveil Gymnique	P.29
Echecs	P.30
Poker	P.31
Badminton	P.32-33
Tennis	P.34-35
Tennis de table	P.36
✦ Athlétisme	P.36

Sports Santé Bien-être

Barre au sol	P.38
Danse Modern Jazz	P.39
Danse Urbaine → Street Kids	P.40
Danse Urbaine → Afro-danse	P.41
Gymnastique Volontaire	P.42
Pilates	P.42
Multi-Fitness	P.43

Renfo' Danse	P.44
Seniors Bien-être / Santé	P.44
Randonnée pédestre	P.45
Qi Gong / Relaxation / Méditation Pleine conscience	P.46
Yoga	P.47
✦ Jin Shin Jyutsu	P.48

Activités Culturelles et de Loisirs

Théâtre	P.48
Salsa Cubaine	P.49
Audiovisuel / Education à l'image : Vidéo Club, Ciné Quiz, Ciné Club	P.50
Couture, loisirs créatifs	P.51
Peinture / Dessin / Aquarelle	P.52
Sculpture	P.53
Guitare et Basse	P.54
Saxophone et Clarinette	P.55
Batterie	P.55
Piano	P.55
Chorale Enfants et Chorale Adultes	P.56
Éveil Musical	P.56

Centre de formation

Cours langue des signes française - LSF	P.57
---	------

Évènementiel

Agenda	P.58
--------	------

Enfance – Jeunesse

Secteur enfance & jeunesse	P.59
Centre d'Accueil et de Loisirs (mercredis / vacances)	P.62
Accueils Périscolaires (avant / pendant / après l'école)	P.66
École Multisports (E.M.S.) & Vacances sportives	P. 67

Infos pratiques

Lieux d'activités – Adresses utiles	P. 68
-------------------------------------	-------

✦ = NOUVEAU

NB: Les horaires et lieux de pratiques indiqués dans ce guide sont donnés à titre indicatif et susceptibles d'être modifiés en fonction d'impératifs non connus au moment de sa réalisation. Nous vous prions de nous en excuser.

Bienvenue à l'Union Sportive les Chartrons !

Depuis sa création en 1908, notre association transmet des valeurs humanistes dans la pratique du sport, des loisirs et de la culture. Notre raison d'être est de vous accueillir toujours plus nombreux et nombreuses autour de notre projet associatif fondé sur le vivre ensemble.

L'année passée nous a réservé de nombreux temps forts et conviviaux qui ont renforcé nos liens et nos passions communes. Nous avons vibré lors de rencontres sportives pleines d'émotions, les spectacles de fin d'année des enfants et les représentations de nos sections ont été des moments de partage intense. Notre première fête de la musique a été une réussite et nos portes ouvertes un moment de rencontre toujours aussi chaleureux.

Nous avons eu également à cœur de participer à une société plus inclusive où la santé et l'autonomie de toutes et de tous sont préservées. Nous menons des actions au quotidien pour accueillir dans nos activités les personnes en situation de handicap et nous sommes particulièrement ravis du développement des cours d'apprentissage de la langue des signes. Nous œuvrons également au sein de nos sections au développement des liens intergénérationnels, notamment pour lutter contre l'isolement de nos aîné.e.s. Par notre participation à des dispositifs, tels que Bien Vivre dans mon Quartier, nous favorisons le lien social en valorisant le sport et la culture.

La rentrée 2023-2024 s'annonce déjà comme une période d'exception. En septembre, nous célébrerons l'ouverture tant attendue de notre brasserie **Le Patro de Jeannot**, qui sera le lieu de vie emblématique et l'âme de la Maison de Quartier. Nous sommes également enthousiastes à l'idée de lancer la nouvelle section athlétisme au Grand Parc, et de préparer de passionnants événements autour des JO 2024.

Ensemble, continuons à écrire l'histoire de cette association qui nous réunit et nous inspire. Votre présence, votre soutien et votre participation sont les clés de la réussite de ce merveilleux projet humain.

Que cette nouvelle année soit riche en découvertes et en émotions partagées.

Olivier SARRAUD

Président de l'Union Sportive les Chartrons

US Chartrons Politique tarifaire

SÉNIORS BIEN-ÊTRE, FITNESS, GYM VOLONTAIRE, PILATES ET ARTS VISUELS

- Réduction de 10% sur les activités ci-dessus pour les personnes aux minimas sociaux bénéficiaires :
du revenu de solidarité active (RSA),
de l'allocation aux adultes handicapés (AAH),
de l'allocation spécifique de solidarité (ASS)
de l'allocation spécifique aux personnes âgées (Aspa)
- Réduction 10% pour les 18/25 ans détenteurs de la carte jeunes sur une sélection d'activités.
- Réduction de 10% sur l'activité la plus onéreuse pour tous les adultes s'inscrivant à une deuxième activité de la sphère Séniors Bien-être, Fitness, Gym volontaire, Pilate et Arts visuels.

INFORMATION

Le dispositif PASS SPORT est reconduit pour la saison 2023-2024. Le montant de l'allocation reste inchangé. Il est de 50€ par enfant/ jeune.

- 1 paiement de la cotisation dont un chèque isolé de 50€ qui vous sera rendu en main propre contre la remise du document "attestation Pass Sport" envoyé par courrier courant Juillet par le Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports.

ORGANISATION DES RÉINSCRIPTIONS POUR LA RENTRÉE 2023-2024

- 1 paiement pour l'adhésion (25€)
- Le paiement de la cotisation
Possibilité de payer en plusieurs fois
- La fiche de réinscription / inscription complétée accompagnée des pièces demandées

Tout dossier incomplet sera refusé

Issue d'une histoire

1908 1911

Situé au nord de la ville de Bordeaux, dans le quartier historique du vin et de ses négociants, le patronage "les Chartrons", créé le 31 août 1908, existait dès 1905 avec l'amicale des anciens élèves de l'école des Chartrons, rue Flèche.

Attachée à son passé, l'USC reste adhérente à la Fédération Sportive et Culturelle de France, instance sportive nationale des patronages. Ce n'est qu'en 1911 que sont choisies les couleurs de l'association : noir et jaune avec les fameux croissants de la ville de Bordeaux. Le petit patronage possède dès lors son écusson qui scelle son identité.

Gymnastique, escrime, pelote basque et théâtre sont les toutes premières activités du "Patro". Le football et le basketball vont rapidement prendre l'ascendant.

Peu à peu, l'association va se séparer de la paroisse Saint-Martial pour devenir l'Union Sportive les Chartrons en 1975, un club à part entière, reposant essentiellement sur la section basketball mais toujours avec l'esprit « de patronage ».

Labellisée « Maison de Quartier » en 1994, l'US Chartrons propose désormais une trentaine d'activités à tous ses habitants, qu'ils soient sportifs accomplis ou débutants, jeunes ou moins jeunes, « sports, loisirs et culture » sont désormais les maîtres mots. Fidèle à

son passé, elle demeure un lieu convivial incontournable de rassemblement et de rencontres.

Longtemps porté par le basketball, l'association s'est développée vers d'autres sports éducatifs comme la boxe, le badminton et le roller-hockey qui place l'US Chartrons au niveau national et international.

Association incontournable du quartier Bordeaux Maritime, elle assume pleinement sa mission sociale confiée par la mairie de Bordeaux depuis plus d'une trentaine d'années. Toujours animée par le même enthousiasme, elle continue de développer son action.

L'USC est notamment reconnue pour son action dans le secteur Enfance/Jeunesse. Elle intervient dans plus d'une dizaine d'établissements scolaires pour la mise en place des temps périscolaires et extrascolaires autour de projets sportifs, culturels et de loisirs.

Notre projet associatif vise à s'adapter aux parcours des enfants en permettant de participer à la fois aux activités sportives, culturelles et aux accueils périscolaires. Ainsi, lorsqu'un enfant s'inscrit à l'US Chartrons et qu'il participe aux activités associatives, les équipes pédagogiques organisent les trajets entre nos différents sites.

A propos

2021 2023-24

Forte de son histoire, l'USC construit son futur à l'aide de tous les acteurs d'aujourd'hui et de demain.

L'US Chartrons Maison de Quartier est une association loi 1901 déclarée à la préfecture le 13 septembre 1908. Elle propose aujourd'hui différentes activités dans les domaines sportifs, culturels et de loisirs. L'une des huit associations labellisées Maison de Quartier par la Mairie de Bordeaux, qui fonctionne comme un club omnisports, avec la spécificité de proposer des activités culturelles et de loisirs.

L'US Chartrons est l'association la plus importante du quartier de Bordeaux Maritime avec plus de 2300 adhérents qui participent à plus de 30 activités encadrées par près de 120 salariés et 60 bénévoles. L'association accueille également près de 2000 écoliers de la ville de Bordeaux sur l'ensemble des dispositifs éducatifs avant, pendant et après l'école.

Qu'est-ce qu'un bénévole ?

Plus de 60 bénévoles œuvrent aujourd'hui dans le paysage associatif de l'Union Sportive les Chartrons.

Se sentir utile et faire quelque chose pour autrui est le moteur de ces bénévoles qui s'impliquent dans des domaines d'activités aussi divers que le sport, la culture ou les loisirs. On peut définir les bénévoles d'association comme des personnes qui consacrent une partie de leur temps, sans être rémunérées, aux activités de l'association.



Conseil d'Administration

Président	_____	Olivier SARRAUD
Vice-présidente	_____	Françoise GRATADOUR
Secrétaire générale	_____	Sylvie MARTINEZ
Trésorier général	_____	Bernard SEGUIN
Trésorier général adjoint	_____	Raoul HENRY
Secrétaire adjointe	_____	Florence PROUST
Membre	_____	Javier IGLÉSIAS
Membre	_____	Jérôme BURGUE
Membre	_____	Fatima MERZOUKI

Direction

Directeur Général	_____	Kévin FABRA
Directrice Adjointe	_____	Nathalie PORTAL

Horaires d'ouverture du secrétariat

Lundi : 9h30 à 12h15 et 13h30 à 18h15 (ouverture au public, pas de standard téléphonique)
Mardi : 9h30 à 12h15 et 13h30 à 17h15 (Fermeture au public, standard téléphonique)
Mercredi : 9h30 à 12h15 et 13h30 à 18h15 (ouverture au public, pas de standard téléphonique)
Jeudi : 10h30 à 12h15 (Fermeture au public, standard téléphonique)
Vendredi : 9h30 à 12h15 et 14h à 16h45 (ouverture au public, pas de standard téléphonique)

Inscription à l'US Chartrons

- **Le montant de l'adhésion et de la cotisation est acquis et non remboursable**
- **2 essais sont possibles avant l'inscription définitive**
* Hors école de musique

L'Adhésion à la Maison de Quartier de l'Union Sportive les Chartrons **est obligatoire**.

L'adhésion est payable en une seule fois au moment de l'inscription aux différentes activités de l'association. Elle est de **25€ par an et par personne**.

Adhérer à la Maison de Quartier c'est s'engager à appliquer un principe de solidarité et de partage. Vous le retrouverez aussi dans les section qui s'entraident selon leurs possibilités. L'adhésion à l'US Chartrons, c'est une participation financière individuelle, égale pour tous, marquant votre accord sur l'ensemble de ces principes. Elle est obligatoire pour tous et vous permet d'accéder aux activités proposées.

? À quoi sert l'adhésion ?

A participer au financement du fonctionnement général de l'association. La cotisation à l'activité associative est une somme d'argent versée par les membres pour contribuer au fonctionnement de l'organisme. Le versement d'une cotisation signifie l'adhésion au projet associatif et non une « avance » sur des services attendus (il ne s'agit pas d'une prestation de service de l'association). Par conséquent, un adhérent ne paye pas uniquement pour pratiquer « son » activité, mais il contribue à l'ensemble du fonctionnement de l'association. Les cotisations sont variables en fonction des activités et ne sont pas remboursables.

Sponsoring



Le sponsoring sportif est un excellent levier pour développer sa notoriété et améliorer son image de marque. C'est d'autant plus vrai lorsque l'entreprise parraine une équipe, un club, une association. Outre une visibilité accrue, un partenariat avec un club sportif peut entraîner de nombreuses retombées. Le sponsoring sportif suppose une relation gagnant-gagnant entre le club/l'association et l'entreprise.

Associer son entreprise à un club sportif ou plus largement à une association d'envergure permet d'accéder à un formidable vecteur de communication pour se faire connaître auprès d'une large audience de publics. La visibilité offerte par le sport peut se matérialiser par la présence du logo de son entreprise sur le maillot de l'équipe, sur les panneaux publicitaires ou encore sur les espaces digitaux de l'association.

L'association dispose d'un contrat de partenariat pour formaliser avec les entreprises partenaires, les actions à mener et la mise en place du financement nécessaire à celles-ci dans le cadre de son objet associatif à but non lucratif.



 Maison de Quartier US Chartrons

 uschartrons_maisondequartier

L'article 238 bis du Code Général des Impôts dispose qu'ouvrent droit à une réduction d'impôt de 60% de leur montant, les versements pris dans la limite d'un plafond unique de 5/1000 du chiffre d'affaires hors taxes, effectués par les entreprises assujetties à l'impôt sur le revenu ou à l'impôt sur les sociétés au profit des œuvres et organismes d'intérêt général à caractère philanthropique, éducatif, scientifique, social, humanitaire, sportif, familial, culturel ou concourant à la mise en valeur du patrimoine artistique, à la défense de l'environnement naturel ou à la diffusion de la culture, de la langue et des connaissances scientifiques françaises.

PRÉCISION

Les versements ne doivent pas comporter de contrepartie directe ou indirecte pour l'entreprise donatrice ce qui ne fait pas obstacle toutefois à la possibilité d'associer le nom de l'entreprise versante aux opérations réalisées par les organismes bénéficiaires des dons.

contact@uschartrons.com

05 56 69 08 56

www.uschartrons.fr



Développements en cours

→ SOIRÉE D'OUVERTURE DE LA BRASSERIE «LE PATRO DE JEANNOT» LE 16 SEPTEMBRE 2023

Soirée festive en open air. Venez découvrir notre carte et votre nouvelle terrasse en plein coeur des Chartrons. Une boisson de bienvenue offerte pour l'occasion !

→ NOUVEAUTÉ ! NOUVELLE SECTION ATHLÉTISME AU GRAND PARC 3



Amis de l'US Chartrons

Vous ne souhaitez pas forcément pratiquer une activité, mais vous désirez soutenir notre action et notre mission sociale, éducative, sportive et culturelle.

Vous faites partie des anciens, proche de l'USC d'un jour ou de toujours, devenez ami de l'USC en adhérant à la Maison de Quartier.

contact@uschartrons.com
Adhésion : 25€

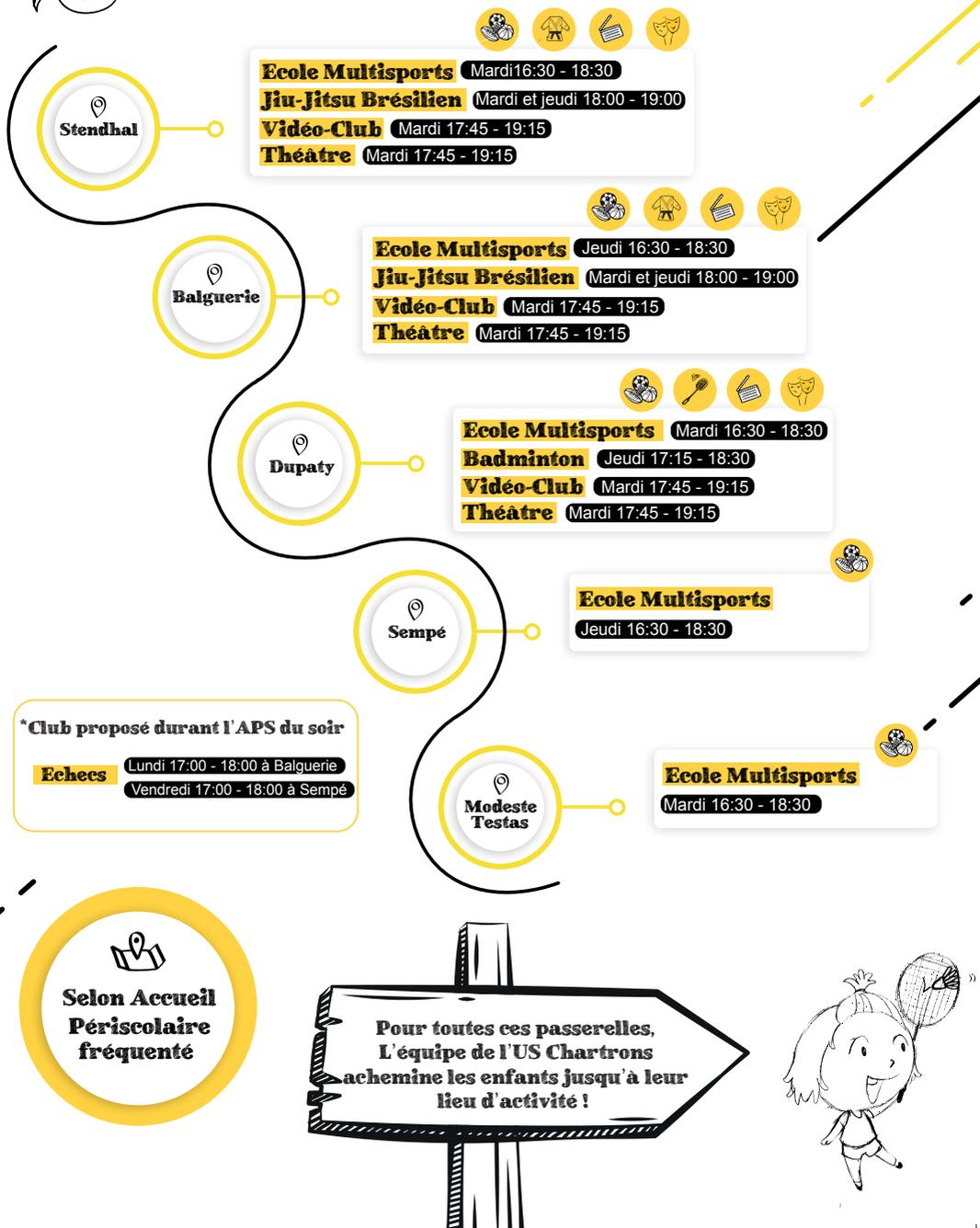
 **US Chartrons**
Maison de Quartier

 7/9, place Saint Martial
33300 Bordeaux

Passerelles en accueil périscolaire du soir



ÉLÉMENTAIRES



Passerelles de l'accueil de loisirs du mercredi

Pour toutes ces passerelles, L'équipe de l'US Chartrons achemine les enfants jusqu'à leur lieu d'activité !

MATERNELLES

Stendhal

Ecole Multisports

09:30 - 10:30 Groupe 1 PS/MS
10:45 - 11:45 Groupe 2 MS/GS

Daney

Baby Rugby

09:30 - 10:30

Sempé

Ecole Multisports

11:00 - 12:00

Modeste Testas

Ecole Multisports

09:30 - 10:30

Sousa Mendes

Ecole Multisports

11:00 - 12:00

Modeste Testas

Jiu-Jitsu Brésilien

13:30 - 14:30

Sousa Mendes

Ecole de Rugby

M8/M10 14:00 - 16:00
M12 16:15 - 18:15

ÉLÉMENTAIRES

Stendhal

Basket-Ball Elite 10:45 - 12:15
Basket-Ball U8 A U9 13:00 - 15:00
Basket-Ball U10 A U11 15:00 - 17:00
Boxe 17:00 - 18:30

Balguerie

Danse 14:00 - 15:00* 15:00 - 16:15**
Théâtre 14:00 - 15:15
Sculpture 15:30 - 16:30
Chorale 17:15 - 18:00
Dessin 17:00 - 18:00

Dupaty

Ecole Multisports

09:30 - 11:30
Couture 09:30 - 11:00 | 13:00 - 14:30
Badminton (Mini 6/7 ans) 13:00 - 14:00
Badminton (Poussins 8/9 ans) 14:00 - 15:15
Badminton (Benjamins 9/11 ans) 15:15 - 16:30
Lutte chinoise tuishou 09:30 - 11:00
Echecs 17:45 - 18:45

Sempé

Football groupe 1 13:00 - 15:45
Football groupe 2 14:30 - 17:45



Selon l'accueil de loisirs fréquenté



Les sports & activités de l'US Chartons

- SPORTS DE COMBATS
ARTS MARTIAUX
- SPORTS COLLECTIFS
- SPORTS INDIVIDUELS
- SPORTS SANTÉ BIEN-ÊTRE
- ACTIVITÉS CULTURELLES
ET DE LOISIRS
- CENTRE DE FORMATION
- RESTAURATION :
BRASSERIE *LE PATRO DE JEANNOT*



Pour ne rien manquer de nos futurs développements, suivez-nous !



BOXES

ENFANTS

ADOS

ADULTES

📍 Gymnase des Chartons, rue André Darbon.

👤 **Azize HLALI & Dylan ESPANTOSO** – (Boxe Éducative, Muay Thai et Cardio Boxing) Titulaires d'un BPEPS activités pugilistiques mention Boxe. Ils conçoivent leur discipline de prédilection comme un art et enseignent le Muay Thai auprès d'un public jeune et adulte en inculquant des valeurs physiques, techniques et morales. Au palmarès d'Azize Hlali, un titre de Champion de France, d'Europe et du Monde...

Boxe éducative – 7/15 ans

Mercredi / Vendredi 17h à 18h30

Cotisation annuelle **Enfant : 210€** ≈ 2,80€/cours
dont tee-shirt d'entraînement !

Muay Thai – A partir de 16 ans

Lundi / Vendredi 19h à 21h

Cotisation annuelle **Adulte : 240€** ≈ 3,24€/cours
dont tee-shirt d'entraînement !

Cardio Boxing – A partir de 16 ans

Mardi 12h30 à 16h30

Mercredi 19h à 21h

Cotisation annuelle **Adulte : 180€** ≈ 4,71€/heure
dont tee-shirt d'entraînement !

▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**

Il est impossible de participer à un cours sans avoir fourni auparavant un certificat médical d'aptitude + 25 € d'adhésion à la Maison de Quartier.

▶ **TARIF PASS SPORTS DE CONTACT : 400 € (JJB, MMA, Muay Thai, Cardio Boxe)**



**DATE DE REPRISE
SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE**

**FIN DES COURS
LE 28 JUIN**

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, attestation d'assurance, règlements séparés (adhésion/cotisation)

Certificat médical :

- Pour les mineurs → Questionnaire de santé (hormis pour la pratique de la boxe, certificat médical obligatoire)
- Pour les adultes → Certificat médical obligatoire tous les ans pour la boxe.
- Pour le Cardio boxing → Certificat médical la 1^{ère} année valable 3 ans si renouvellement sans discontinuité.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartons.com

📍 Boxe us chartons

AIKIDO

ENFANTS

ADOS

ADULTES

 Gymnase Dupaty, 62 rue Chantecrit

 Art martial japonais sans compétition où la pratique se fait avec un.e partenaire et non un.e adversaire. Technique mains nues, avec des armes en bois, apprentissage de roulades et chutes, brisées. Développement de l'équilibre et l'harmonie avec soi-même et les autres. Évacuation du stress et régénération énergétique. Vous avez la chance de pouvoir découvrir ou pratiquer l'Aïkido avec un accueil et une pédagogie très appréciée !

 Javier IGLESIAS – Diplômé d'état en 2005 et DEJEPS, 3° dan fédéral et 3° dan Aïkikai de Tokyo

Nicolas GARAY – Brevet Fédéral, 3ème dan fédéral

Fonction d'instructeur : des gradés ceintures noires (dan)

Plusieurs cours le dimanche possibles durant la saison pour la préparation aux grades Dan (ceintures noires), Aïkikai, Hakamas et Kyu avec des cours de pédagogie en vue de se préparer à l'enseignement de l'Aïkido (Passeport et assurance FFAB inclus).

Ados, Adultes

Lundi 20h à 22h

Mercredi 20h à 22h

Vendredi 20h à 22h

Enfants, Ados, Adultes Cours d'armes (Jo et Bokken) Possible pour tous les mercredis

Mercredi 19h30 à 20h

Vendredi 20h à 21h20

► **COTISATION ANNUELLE :**
120 € POUR 1 COURS /SEMAINE = 3,33€/COURS
170 € POUR 2 OU 3 COURS /SEMAINE = 2,04€/COURS

► **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER = 25 €**

Réduction de 10% pour un membre de la même famille, étudiants, sans emploi

Tenues premiers cours :
Un pantalon, un tee-shirt et chaussures pour aller du vestiaire aux tatamis

Possibilité de faire 2 cours d'essai.

Possibilité de cours supplémentaires des dimanches (10h- 12h)

Organisation d'un stage annuel au Dojo avec l'invitation d'un haut gradé 5^{ème} / 6^{ème} dan ou un Maître.

LUTTE CHINOISE TUISHOU

ENFANTS

de 7 à 11 ans

 Maison de Quartier USC, 7/9 place St Martial
Dojo Senseï

 La Lutte Chinoise-Tuishou est un art martial chinois de corps à corps, intégrant des techniques de la lutte chinoise traditionnelle (Shuai Jiao) et du Taiji Quan (Tuishou ou "mains collantes"). La pratique de cette discipline martiale requiert le développement de qualités de "Contact" (Coller-Adhérer-Lier-Suivre) et d'Ecoute-Ressenti du corps" (Ting Jing) entre les partenaires afin de Comprendre les forces que chacun exerce (Dong Jing), et de les transformer à son propre avantage (Hua Jing) en exprimant les subtilités des principes Yin-Yang. La finalité étant de renverser-projeter le partenaire au sol ou hors du cercle de combat.

Objectifs :

1. Développer la souplesse, la coordination, l'équilibre, la rapidité et les réflexes.
2. Améliorer le rapport à soi et à l'autre: adaptation, coopération.
3. Développer des capacités d'auto-défense : évaluer et contrôler le rapport de force avec le partenaire pour le transformer en sa faveur. Rompre l'équilibre de son partenaire tout en préservant le sien. Renverser- projeter le partenaire au sol.
4. Véhiculer des valeurs : respect de soi, de l'autre et des règles, maîtrise de soi, humilité, confiance en soi, courage et persévérance.
5. Favoriser l'accessibilité aux Arts Martiaux Chinois : passage de ceintures et compétitions.

 Mathieu VERGNE

Enfants (élémentaire)

Mercredi 9h30 à 11h

Passerelle possible avec le Centre d'Accueil et de Loisirs Dupaty

► **COTISATION ANNUELLE : 160 € = 5€/COURS + 37 € DE LICENCE**

► **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**

Places limitées à 16 enfants inscrits

 **DATE DE REPRISE MERCREDI 30 AOÛT**

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, règlements séparés (adhésion/cotisation)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

A tout moment de la saison au Dojo (Gymnase Dupaty)

- **Information & communication :** Nicolas Garay & Christophe Baron
- **Dossiers d'inscriptions :** Nicolas Blouin
- **Information & chef d'orchestre :** Javier Iglesias

Secrétariat US Chartrons
aikido.uschartrons@yahoo.fr
07 84 25 26 99 (hors horaires de bureau)

 Aïkido US Chartrons

 **DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE**

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, règlements séparés (adhésion/cotisation)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com
 Maison de Quartier US Chartrons

Mathieu Vergne
vergnemathieu@yahoo.fr



JIU-JITSU BRÉSILIEN MMA

ENFANTS

ADOS

ADULTES

? Le jiu-jitsu brésilien est un art martial brésilien dérivé du jiu-jitsu japonais traditionnel (et qu'on connaît aujourd'hui sous le nom de judo) qui se pratique principalement au sol. Communément surnommé « le jeu d'échecs humain », le jiu-jitsu brésilien est un art martial moderne qui puise sa quintessence dans la technique, le timing et l'effet de levier plutôt que dans la force brute, permettant ainsi de dominer des adversaires au gabarit plus imposant.

? Le MMA est un sport de combat tridimensionnel qui regroupe des techniques issues de nombreux Arts Martiaux et sports de combat (judo, jiu-jitsu brésilien, boxe, karaté) pour former une discipline singulière avec ses propres spécificités.

Sport complet, le MMA intègre donc des techniques de percussion (pied, poing, genoux et coude en professionnel) debout mais également au sol (on parle de ground and pound). Nous retrouvons également des techniques de projection et balayages ainsi que des soumissions (clé articulaires, étranglement sanguin).

👤 **Quentin VERGER** — Ceinture noire en jiu jitsu brésilien et marron en judo, diplômé de BPJEPS Lutte et disciplines associées option « Grappling » et grade bleu délivré par la FMMAF

Enfants (élémentaire)

Mardi, Jeudi 18h à 19h15
Gymnase des Chartrons, rue André Darbon

Samedi - facultatif* 11h à 12h15
*En fonction des compétitions du club
Maison de Quartier, 7/9 place St Martial, Dojo Sensei

Cotisation annuelle **210€**
dont ceinture de grade

L'éducateur peut récupérer les enfants à l'accueil périscolaire de l'école Stendhal et Balguerie pour les accompagner directement à la séance au gymnase des Chartrons (cf. Passerelles).

Enfants
→ Sur l'accueil de Loisirs les mercredis au sein de l'école MODESTE TESTAS.

Mercredi 14h à 15h15

Mercredi 15h15 à 16h30

Cotisation annuelle **210€**
dont ceinture de grade

Ados / adultes

Lundi, Mardi, Mercredi 19h30 à 20h30
Vendredi 19h à 20h30

Lundi, Mardi, Vendredi 11h30-13h30
Cours de JJB/Grappling

Samedi (adultes) - facultatif* 12h15 à 13h15
*En fonction des compétitions du club

Maison de Quartier, 7/9 place St Martial, Dojo Sensei

Cotisation annuelle **230€**
dont ceinture de grade

▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**

Remise de 10% pour chaque enfant supplémentaire de la même famille

Possibilité de deux cours d'essai

▶ **TARIF PASS SPORTS DE CONTACT : 400€ (JJB, MMA, Muay Thai, Cardio Boxe)**



DATE DE REPRISE SEMAINE DU 4 SEPTEMBRE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, attestation d'assurance, règlements séparés (adhésion/cotisation)

Certificat médical :

- Pour les mineurs → Questionnaire de santé (hormis pour la pratique de la boxe, certificat médical obligatoire)
- Pour les adultes → Certificat médical la 1^{ère} année valable 3 ans si renouvellement sans discontinuité.
- Certificat médical obligatoire pour la pratique du MMA

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

📍 Maison de Quartier US Chartrons

Quentin Verger
quentin.verger@hotmail.fr
06 76 65 87 45

TAI CHI CHUAN

ADULTES

? Le Tai Chi Chuan est une étude particulièrement subtile de la mécanique humaine qui mobilise le corps doucement et respecte sa physiologie.

Il est un art du mouvement, une méditation dynamique et un art martial. Il est un moyen de tisser un lien étroit entre le corps, concret, et la pensée, de nature immatérielle.

Il convient à tous les âges l'intensité physique de la pratique est adaptable en fonction des capacités de chacun. Le support principal de l'entraînement est un enchaînement de 108 mouvements, enseigné lors des premières années de pratiques.

? Christophe PIGNOT, Didier JOUANIN et Anne SANGINET-GASSIAT



► **COTISATION ANNUELLE : 367 €**
FORMULE COUPLE : 536 €
FORMULE INITIATION : 240 €
(SANS LES STAGES DU SAMEDI)

→ La cotisation donne accès à toutes les séances hebdomadaires ainsi qu'à un stage mensuel le samedi matin

► **TARIF PRÉFÉRENTIEL**
ÉTUDIANTS / BÉNÉFICIAIRES DU RSA
ANNÉE: 190 € OU TRIMESTRE: 80 €
 sur présentation de pièces justificatives

► **LIGENCE : 32 €**

Lundi — 19h10 à 20h40

Gymnase Dupaty

Mardi — 10h à 11h30

Jardin Public

Mercredi — 19h15 à 21h15

Gymnase Dupaty

🕒 DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements

Certificat médical :

- **Pour les mineurs** → Questionnaire de santé (hormis pour la pratique de la boxe, certificat médical obligatoire)
- **Pour les adultes** → Certificat médical la 1^{ère} année valable 3 ans si renouvellement sans discontinuité.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Christophe Pignot
 07 51 68 80 52
 taichichuanbordeaux@free.fr



BASKET-BALL

ENFANTS

ADOS

ADULTES

? Gymnase des Chartrons, rue André Darbon

? L'US Chartrons Basket est un club de quartier accessible à tous. Que vous soyez débutants, confirmés, élites, enfants, jeunes, seniors, compétiteurs ou loisirs, vous retrouverez une passion commune ! Ayant développé depuis près de 10 ans sa filière Élites, elle accède depuis 5 ans à la deuxième division nationale jeune. Notre filière est connue et reconnue dans sa démarche de formation auprès de tous les clubs de Nouvelle Aquitaine.

L'USC Basketball c'est plus de 300 licenciés, 14 catégories jeunes, du niveau départemental au 2^{ème} niveau national, des entraîneurs formés et compétents réunissant le plus de Brevets d'États dans un seul club, des stages de perfectionnements individuels, une démarche de formation tournée vers l'élitisme. Notre club est aujourd'hui parmi les 2 premières formations de Gironde et l'une des premières de la Nouvelle Aquitaine. Ces résultats sont les témoins de la qualité et de la valeur du club.

U6 - Babys (maternels)

Samedi — 9h30-10h30 Gymnase Chartrons

Entraîneur(s) : Yves DOMINGO

Cotisation annuelle **170 €** ≈ 5€/cours

U7/U8/U9 (CP à CE2)

→ Passerelle avec l'accueil de loisirs du mercredi de l'école Jean-Jacques Sempé

Mercredi — 13h-17h Gymnase Chartrons

Samedi — 10h30-12h Gymnase Chartrons

Entraîneur(s) : Guillaume RUBERTE, Yves DOMINGO, Martin MOREAU

Cotisation annuelle **190 €** ≈ 2,79€/cours

U10/U11 (CM1/CM2)

Mercredi — 15h-17h Gymnase Chartrons

Samedi — 10h30-12h Gymnase Chartrons

Entraîneur(s) : Guillaume RUBERTE, Yves DOMINGO, Martin MOREAU

Cotisation annuelle **190 €** ≈ 2,79€/cours

U12/U13 M1 (6^{ème}/5^{ème})

Lundi — 18h-19h30 Gymnase Grand Parc 1

Mardi — 18h-19h30 Gymnase Edouard Vaillant

Vendredi — 18h15-19h45 Gymnase Chartrons

Entraîneur(s) : Guillaume RUBERTE, Yohan RANARIMALALA

Cotisation annuelle **210 €** ≈ 3,09€/cours

U12/U13 M2 (6^{ème}/5^{ème})

Mardi — 18h-19h30 Gymnase Edouard Vaillant

Jeudi — 18h-19h30 Gymnase Edouard Vaillant

Entraîneur(s) : Jimmy BANEY

Cotisation annuelle **210 €** ≈ 3,09€/cours

Filière Féminine jeunes U13-U18

U13 Lundi — 18h-19h30 Gymnase Grand Parc 1

U15 Mardi — 19h30-20h45 Gymnase Edouard Vaillant

U15 Jeudi — 19h45-21h15 Gymnase Edouard Vaillant

U18 Jeudi — 18h30-20h Gymnase Dupaty

Cotisation annuelle **210 €** ≈ 3,09€/cours

ELITES

U14/U15 M1 (4^{ème}/3^{ème})

Mardi / Jeudi Gymnase Chartrons
 18h15 à 19h45

Entraîneur(s) : Yves DOMINGO

Cotisation annuelle **300 €** ≈ 2,94€/cours

U14/U15 M2 (4^{ème}/3^{ème})

Lundi — 18h15-19h45 Gymnase Edouard Vaillant

Mercredi — 18h-19h30 Gymnase Dupaty

Entraîneur(s) : Maël BUFFET

Cotisation annuelle **210 €** ≈ 3,09€/cours



BASKET-BALL (SUITE)

U15 M3

Lundi – 18h15 à 19h45	Gymnase Edouard Vaillant
Jeudi – 19h45 à 21h15	Gymnase Edouard Vaillant
Cotisation annuelle	210€ ≈ 3,09€/cours

ELITES

U16/U17 M1 (2^{nde}/1^{ère})

Mercredi / Vendredi 19h45 à 21h15	Gymnase Chartrons
Entraîneur(s) : Sebastien CAVAREL, Hyriss RANARIMALALA	
Cotisation annuelle	300€ ≈ 2,94€/cours

U16/U17 M2 (2^{nde}/1^{ère})

Lundi – 20h30-22h	Gymnase Edouard Vaillant
Cotisation annuelle	210€ ≈ 3,09€/cours

ELITES

U18/U19/U20 M1 (Terminale/ Etudiants)

Mardi / Jeudi 19h45 à 21h15	Gymnase Chartrons
Vendredi – 20h à 21h30	Gymnase Chartrons
Entraîneur(s) : Denis RANARIMALALA	
Cotisation annuelle	300€ ≈ 2,94€/cours

U18/U19/U20 M2 (Terminale/ Etudiants)

Lundi – 19h45-21h15	Gymnase Edouard Vaillant
Vendredi – 20h45-22h15	Gymnase Edouard Vaillant
Entraîneur(s) : Maël BUFFET	
Cotisation annuelle	300€ ≈ 3,09€/cours

Seniors Féminine

Mardi 20h45 - 22h	Gymnase Edouard Vaillant
Cotisation annuelle	220€ ≈ 3,24/cours

Séniors Région RM1

Mercredi / Vendredi 21h15 à 22h45	Gymnase Chartrons
Entraîneur(s) : Thomas ROELENIS	
Cotisation annuelle	300€ ≈ 4,41€/cours

Séniors Région RM2

Mardi – 20h à 22h	Gymnase Grand Parc 3
Vendredi – 21h30 à 23h	Gymnase Chartrons
Entraîneur(s) : Denis RANARIMALALA	
Cotisation annuelle	300€ ≈ 4,41€/cours

Séniors Région RM3

Jeudi – 20h à 21h45	Gymnase Ginko
Entraîneur(s) : Emilien RAKOTOMALALA	
Cotisation annuelle	220€ ≈ 3,24€/cours

3x3 (Ados / Adultes)

Mercredi 20h à 22h	Gymnase Edouard Vaillant
Entraîneur(s) : Emilien RAKOTOMALALA	
Cotisation annuelle	160€ ≈ 2,35€/cours

Loisirs (Adultes)

Mardi – 20h à 22h	Gymnase Grand Parc 3
Entraîneur(s) : Thomas VERRET, Sylvain MAURY	
Cotisation annuelle	160€ ≈ 2,35€/cours

► **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER
25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**



DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, licence dématérialisée, attestation d'assurance, règlements séparés (adhésion/cotisation)

→ Vidéo tutorielle de licence FFBB dématérialisée via ce lien : <https://www.youtube.com/watch?v=DLAjrIDBxt4&t=4s>

Attention, pour valider votre inscription Basketball, il est indispensable de réaliser cette procédure en ligne et de la valider.

Certificat médical :

- Pour les mineurs → Questionnaire de santé (hormis pour la pratique de la boxe, certificat médical obligatoire)
- Pour les adultes → Certificat médical la 1^{ère} année valable 3 ans si renouvellement sans discontinuité.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Guillaume RUBERTE
Responsable section Basket

07 86 94 31 59
us.chartrons.basket@gmail.com

📍 Basketball US Chartrons Bordeaux
📧 uschartronsbasketball

Secrétariat US Chartrons
contact@uschartrons.com
05 56 69 08 56

(mardi matin et après-midi/ jeudi matin)

Président : **Olivier SARRAUD**
Secrétaire : **Sylvie MARTINEZ**
Trésorier : **Thatoux LORKA**



FOOTBALL ET FUTSAL

ENFANTS ADOS ADULTES

Educateurs :
Remy LABESSE, BMF Foot et BPJEPS APT
Maxime BOUTEILLER, BPJEPS Sports Collectifs
Andoni Arnaiz, CQP ALS JSJO

Président : Florence BOUYSSOU
Trésorier : Medine BELKEBIR
Secrétaire : Farida KADIRI

Babys (maternels)

Lieu	Maison de Quartier
Samedi de 9h à 10h	4/5 ans Salle Fame ou cours Maison de Quartier
Cotisation annuelle	150€ ≈ 4,41€/cours

U6/U7 (CP) → Passerelle avec l'accueil de loisirs du mercredi de l'école Jean-Jacques Sempé

Mercredi	13h30-15h Départ bus à 13h / Retour bus 15h45
Lieu	Plaine Colette Besson
Cotisation annuelle	160€ ≈ 4,71€/cours → Remise de 10% par enfant supplémentaire de la même famille

U8 (CE1) → Passerelle avec l'accueil de loisirs du mercredi de l'école Jean-Jacques Sempé

Mercredi	13h30-15h Départ bus à 13h / Retour bus 15h45
Lieu	Plaine Colette Besson
Cotisation annuelle	160€ ≈ 4,71€/cours → Remise de 10% par enfant supplémentaire de la même famille

U9 (CE2) → Passerelle avec l'accueil de loisirs du mercredi de l'école Jean-Jacques Sempé

Mercredi	13h30-15h Départ bus à 13h / Retour bus 15h45
Lieu	Plaine Colette Besson
Cotisation annuelle	160€ ≈ 4,71€/cours → Remise de 10% par enfant supplémentaire de la même famille

▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**

U10/U11 (CM1/CM2) → Passerelle avec l'accueil de loisirs du mercredi de l'école Jean-Jacques Sempé

Lundi	17h30 à 19h
Mercredi	15h à 17h
Lieu	Plaine Colette Besson
Cotisation annuelle	170€ ≈ 2,50€/cours → Remise de 10% par enfant supplémentaire de la même famille

U12/U13 (6^{ème}/5^{ème})

Lundi	17h30 à 19h30
Mercredi	17h à 19h
Lieu	Plaine Colette
Cotisation annuelle	170€ ≈ 2,50€/cours → Remise de 10% par enfant supplémentaire de la même famille

U14/U15 (4^{ème}/3^{ème})

Mercredi	17h à 19h
Vendredi	18h à 20h
Cotisation annuelle	170€ ≈ 2,50€/cours → Remise de 10% par enfant supplémentaire de la même famille

Foot à 7 (à partir de 18 ans)

Mardi	19h30 à 21h30
Entraînement	
Matches selon planning en semaine	
Cotisation annuelle	150€ ≈ 2,65€/cours

Chaque Joueur doit apporter sa propre bouteille

Pour les entraînements du mercredi, les catégories U7 et U9 sont prises en charge à l'aller et au retour par un bus mis à disposition par la Mairie de Bordeaux.

Les catégories U10/11 et U12/U13 sont prises en charge uniquement les mercredis par un bus mis à disposition par la Mairie de Bordeaux.



LE TRANSPORT POUR LES RENCONTRES DU WEEK-END EST À LA CHARGE DES PARENTS

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements à retirer auprès des éducateurs football uniquement, 1 photo récente, pièce d'identité pour les nouveaux, attestation d'assurance, règlements séparés (adhésion/cotisation)

Certificat médical :

- Pour les mineurs → Questionnaire de santé (hormis pour la pratique de la boxe, certificat médical obligatoire)
- Pour les adultes → Certificat médical la 1^{ère} année valable 3 ans si renouvellement sans discontinuité.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

542420@lfaquitaine.fr

Uschartronsfoot

Uschartronsfutsal

Responsable de la section :

Maxime Bouteiller

06 77 16 57 22



DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE





RUGBY

ENFANTS
de 3 à 12 ans



ROLLER HOCKEY

ADULTES

ENFANTS
de 2 à 6 ans

EVEIL GYMNIQUE

📍 Maison de Quartier USC, 7/9 place St Martial

🔍 Découvrez l'école de Rugby de l'US Chartrons, encadrée par des éducateurs diplômés et surtout passionnés par ce sport empreint des valeurs d'humilité, de cohésion et de dépassement de soi. Dès 3 ans et jusqu'à 12 ans, pour l'instant, votre enfant va pouvoir s'épanouir dans ce sport collectif d'évitement et de contact, avec des entraînements et une découverte adaptée.

Le rugby, c'est se découvrir et découvrir les autres. Le rugby c'est se respecter et respecter les autres.

Le rugby c'est transpirer et transpirer POUR les autres.

Le ballon ovale, dans les mains de tous, enseigne et transcende les petits et les grands. N'hésitez plus et venez à l'école de rugby, l'école de la vie.

👤 Adrien BRIOLAIS — Jeune espoir UBB et diplômé d'un BPJEPS APT Option Rugby.

Baby

Mercredi 9h30 à 10h30
Stade Daney

M12

Mercredi 16h15 à 18h15
Stade Daney

(passerelle avec l'école Sousa Mendes)

M8-M10

→ Passerelle avec l'école Sousa Mendes

Mercredi 14h à 16h
Stade Daney

▶ COTISATION ANNUELLE :
170€ POUR LES MATERNELLES
190€ POUR LES ÉLÉMENTAIRES

▶ ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER
25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

📍 Halle S2 du complexe Colette Besson
de la plaine des Sports de Bordeaux Lac.
Cours Jules Ladoumègue.

🔍 Les joueuses sont les bienvenues !

👤 Président : Raoul HENRY

Lundi et jeudi — 20h à 22h

Le dimanche

Matches à domicile sous forme de plateaux

▶ COTISATION ANNUELLE : 125€ = 1,84€/COURS

▶ ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER
25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, 1 photo d'identité, un certificat médical, pour la première inscription ou questionnaire de santé pour les renouvellements et les mineurs.

📍 Dojo du gymnase des Chartrons

👤 Tiffany PONT — Professeur de Renfo Dance et titulaire d'un CQP ALS AGEE (activité gymnique d'entretien et d'expression), elle accompagne les tous petits à la découverte de leur motricité et de leur corps de manière ludique et adaptée.

**Samedi — 9h30 à 10h30
et de 10h30 à 11h30**

Hors vacances scolaires

Enfants dès 2 ans et jusqu'à 6 ans

▶ COTISATION ANNUELLE : 170€ = 5€/COURS

▶ ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER
25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Formulaire d'inscription et questionnaire de santé
Règlements séparés (adhésion/cotisation)

🕒 DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements,
règlements séparés (adhésion/cotisation)
— Pour les mineurs → Questionnaire de santé

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

🕒 DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements,
règlements séparés (adhésion/cotisation)
— Pour les mineurs → Questionnaire de santé

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com



ECHECS

ENFANTS

ADOS

Toute l'année : préparation des « Bordeaux Series » : 5 tournois qui préparent au championnat de Gironde !

 Maison de Quartier USC, 7/9 place St Martial
Salle *Le Patro de Jeannot* / *I feel good*

 **Quentin VERGER** – Diplômé en Jujitsu Brésilien (dit le Jeu d'Echecs Humain) et passionné d'échecs depuis l'enfance, Quentin aura à cœur de véhiculer les valeurs similaires de ces deux sports stratégiques dans une ambiance conviviale.

Enfants (élémentaires) / Ados
(Initiation et apprentissage éducatif)
→ **Passerelle depuis l'école Dupaty**

Mercredi ("le geek echecs") 17h45 à 19h

Cotisation annuelle **120 €** ≈3,53€/cours

Initiation / apprentissage éducatif Péricolaire

Balguerie lundi de 17h à 18h

Sempé vendredi de 17h à 18h

Cotisation annuelle **50 €** ≈1,47€/cours

▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**

Possibilité de faire 2 cours d'essai avant inscription définitive



DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, règlements séparés (adhésion/cotisation)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com



POKER

ADULTES

 Maison de Quartier USC, 7/9 place St Martial,
Salle *Le Patro de Jeannot*

 Venez jouer dans la bonne humeur et la convivialité que vous soyez curieux, débutants, amateurs ou joueurs confirmés. Vous participerez à nos championnats, à nos parties techniques et apprendrez à jouer au Poker.

Tous les tournois et championnats sont dotés de nombreux lots, que ce soit en Live ou Online avec notre partenaire « Winamax », ainsi les joueurs les plus réguliers seront récompensés.

La section Poker est membre du Club des Clubs de poker, et à ce titre nous participons au CNEC (Championnat National par Equipe des Clubs) et au CNIC (Championnat National Individuel des Clubs). Ainsi vous pourrez, peut-être, représenter le Bordeaux Poker Chartrons aux compétitions nationales Interclubs afin de vous confronter aux meilleurs et faire grimper l'équipe du club dans le classement national.

Un dimanche tous les 2 mois, nous organisons « les Bordo's Séries », tournois phares du club, regroupant de nombreux participants. Enfin, un tournoi de fin d'année sur 2 jours avec soirée conviviale viendra ponctuer la saison le dernier week-end de Juin. Contactez-nous et bénéficiez d'une partie découverte offerte afin de faire connaissance !

 **Bureau de la section**
Président : **Emmanuel KILLHERR**
Trésorier : **Nadine BATISSE**

Mardi — A partir de 19h30

Jeudi — A partir de 19h30

UNE FOIS ADHÉRENT, LES PARTICIPATIONS À TOUTES LES PARTIES ET TOURNOIS EN LIVE SONT GRATUITES.

▶ **COTISATION ANNUELLE : 115 €**
OU TRIMESTRE : 50 €

▶ **FORMULE LIGHT : 60 €**
BORDEAUX SERIES
+ WINAMAX LORS D'EVENTS INTERNET)

▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**



DATE DE REPRISE
31 AOUT AVEC AUBERGE ESPAGNOLE

FIN DES COURS
LE 28 JUIN

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, règlements séparés (adhésion/cotisation)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
pokerclubbordeaux@gmail.com
 Bordeaux Poker Chartrons - BPC

Site — <http://bordeauxpokerclub.com>

Forum — <http://bordeauxpokerclub.free.fr>



BADMINTON

ENFANTS

ADOS

ADULTES



Julien BENHAÏM (Diplôme d'Etat Badminton) et **Jérémy ROSELLO** (Sportif de Haut Niveau et Préparateur mental) assureront des entraînements de qualité, aussi bien collectifs qu'individuels adaptés à tous les niveaux dans une ambiance conviviale.

Maxime GOUAUD, BPJEPS APT

Jeunes Compétitions Benjamins à Juniors (2005 à 2011)

Lundi — 18h à 19h30 Gymnase Chartrons

Jeunes Loisirs

Lundi — 17h45 à 19h Gymnase Dupaty

Entraînement dirigé Adultes débutants et Handibad

Lundi — 19h30 à 20h45 Gymnase Chartrons

Entraînement dirigé Adultes intermédiaires et Handibad

Lundi — 20h45 à 22h Gymnase Chartrons

Adultes compétiteurs niveau Non classé, Promotion, Départemental

Lundi — 19h30 à 21h30 Gymnase Grand Parc 1

Préparation physique

Mardi — 19h30 à 21h45 Gymnase collège Bdx Lac

Entraînement collectif Joueurs compétiteurs niveau Département, Région, National et accueil des Interclubs

Mardi — 20h à 21h30 Gymnase collège Bdx Lac

Initiation Mini Bad (2015 et après)

→ Passerelle avec l'accueil de loisirs de l'école Dupaty

Mercredi — 13h à 14h Gymnase Dupaty

Entraînement Minibad/Poussins débutants (2010 à 2014 et après)

→ Passerelle avec l'accueil de loisirs de l'école Dupaty

Mercredi — 14h à 15h15 Gymnase Dupaty

Entraînement Poussins 2^e année, Benjamins débutants (2011 à 2014)

→ Passerelle avec l'accueil de loisirs de l'école Dupaty

Mercredi — 15h15 à 16h30 Gymnase Dupaty

Entraînement jeunes — compétiteurs

Mercredi — 16h30 à 18h30 Gymnase Dupaty

Entraînement jeunes — non compétiteurs Benjamins à Juniors (2005 à 2011)

Mercredi — 17h à 18h30 Gymnase Chartrons

Entraînement Mini-Bad-Poussins-Benjamins → Passerelle avec l'accueil de loisirs de l'école Dupaty

Jeudi — 17h15 à 18h30 Gymnase Dupaty

Jeunes compétiteurs Minimes, Cadets, Juniors

Jeudi — 18h à 19h30 Gymnase collège Bdx Lac

Préparation physique

Jeudi — 19h30 à 20h Gymnase collège Bdx Lac

Entraînement individuel

Jeudi — 20h à 21h30 Gymnase collège Bdx Lac

Compétition / jeu libre

Jeudi — 19h30 à 22h30 Gymnase collège Bdx Lac

Jeu libre / Tournoi interne

Vendredi — 20h30 à 21h45 Gymnase collège Bdx Lac

- ▶ **GOTISATION ANNUELLE**
MOINS DE 18 ANS : 120€ = 2,35€/HEURE
ADULTES : 155€ = 3,09€/COURS
ETUDIANTS : 145€ = 2,79€/COURS
DEMANDEURS D'EMPLOI : 145€ = 2,79€/COURS

- ▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER**
25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

Possibilité de faire 2 cours d'essai avec certificat médical ou questionnaire de santé avant inscription définitive



SOIRÉE DE BIENVENUE

LE 11 SEPTEMBRE
AU GYMNASE GRAND PARC 1 À 19H30



DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, attestation d'assurance, règlements séparés (adhésion/cotisation)

Certificat médical :

- Pour les mineurs → Questionnaire de santé (hormis pour la pratique de la boxe, certificat médical obligatoire)
- Pour les adultes → Certificat médical la 1^{ère} année valable 3 ans si renouvellement sans discontinuité.

Site — www.chartronsbadminton.com

Contact — infos@chartronsbadminton.com

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

Julien Benhaim

06 83 44 72 67

→ Toutes les inscriptions
se font désormais sur le site :
<https://myffbad.fr/connexion>

Président : **Stephanie VERBEKE**

Trésorier : **Sandrine MACHROU**

Secrétaire : **Nadia CHEKLI**



TENNIS

ENFANTS ADOS ADULTES

📍 Antennes sportives S2
Plaine des Sports Colette Besson
Cours Jules Ladoumègue – Bordeaux Lac

👤 Président : Serge GOURDON
Secrétaire : Arnaud JEHL
Trésorier : Pascal DUCHATEAU

École de tennis (6/18 ans)

Antoine LECERT (D.E. Tennis)
Romain PARFONDRY
Serge GOURDON (Animateurs Tennis)

Mercredi	Groupes de 1 heure de 10h00 à 11h00
Samedi	Groupes de 1 heure de 09h00 à 12h30

École compétition (6/18 ans)

Entraînement complémentaire au samedi

Antoine LECERT (D.E. Tennis)

Mercredi	Groupes de 1 heure 30 de 17h30 à 19h00
----------	---

Tennis Dames

Antoine LECERT (D.E. Tennis)
et Serge GOURDON (Animateur Tennis)

Mardi	Groupes de 1 heure 30 de 19h00 à 22h00
-------	---

Tennis Messieurs

Antoine LECERT (D.E. Tennis)
Serge GOURDON (Animateur Tennis)

Mercredi	Groupes de 1 heure 30 de 19h00 à 22h00
Jeudi	Groupes de 1 heure de 18h00 à 19h00
Jeudi	Groupes de 1 heure 30 de 19h00 à 22h00

Tennis Liberté

Serge GOURDON (Animateur Tennis)

**Formule sans entraînement, avec licence FFT
et accès à la réservation des courts du Club
via internet.**

Animation spécifique une fois tous les deux mois
(vendredi en fin d'après-midi) variées
(bandas, buvette, spectacle d'art de rue, etc.).



DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

▶ COTISATION ANNUELLE: VOIR CI-CONTRE

▶ ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

Réduction étudiant : -10€ sur justificatif

Réduction famille (minimum 2 cotisations par foyer)
-10€ sur les 2^{èmes} cotisations et suivantes

La section se réserve le droit d'adapter
les horaires d'entraînement en fonction
du nombre d'inscriptions.

Possibilité de faire 2 cours d'essai gratuits

École de tennis

1h /semaine	190€ /an ≈5,59€/cours
-------------	------------------------------

École compétition

1h30 /semaine	210€ /an ≈4,71€/cours
---------------	------------------------------

Tennis Dames

1h30 /semaine	240€ /an ≈6,18€/cours
---------------	------------------------------

Tennis Messieurs

1h /semaine	210€ /an ≈4,71€/cours
-------------	------------------------------

1h30 /semaine	240€ /an ≈3,53€/cours
---------------	------------------------------

Tennis Liberté

Sans entraînement	80€ /an
-------------------	----------------

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, attestation d'assurance,
règlements séparés (adhésion/cotisation)

Certificat médical :

- **Pour les mineurs** → Questionnaire de santé
(hormis pour la pratique de la boxe, certificat médical obligatoire)
- **Pour les adultes** → Certificat médical la 1^{ère} année
valable 3 ans si renouvellement sans discontinuité.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

Serge Gourdon

serge.ustennis@orange.fr

06 40 15 71 29

TENNIS DE TABLE

ENFANTS
dès le CE1

📍 Gymnase des Chartrons/ Mezzanine
Rue André Darbon - 33300 Bordeaux

? Activité de Loisirs et Sport Olympique depuis 1988, Le Tennis de Table aussi appelé Ping-Pong est un sport qui se pratique à deux ou à quatre joueurs.

Sport complet qui demande endurance, précision, tactique, explosivité mais aussi des qualités mentales, ce sport n'en reste pas moins populaire et ludique !

👤 **Maxime GOUAUD** – Titulaire d'un BPJEPS Activités pour Tous, Maxime propose des animations pour enfants (à partir du CE2) et Collégiens.

Les séances sont avant tout ludiques et conviviales, le plaisir de jouer avant tout !

Enfants (élémentaire)

Mardi	18h15 à 19h30
-------	---------------

▶ **COTISATION ANNUELLE : 160€** = 5€/COURS

▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**

Possibilité de faire 2 cours d'essai gratuits

ATHLÉTISME

ENFANTS

ADOS

ADULTES

📍 Piste d'Athlétisme
du Grand Parc 3

? L'athlétisme est un sport individuel à la progression collective, universel et accessible à tous. Chacun pourra choisir la spécialité qui convient à ses capacités et qui correspond à ses aspirations : sprint, 1/2 fond, fond, haies, sauts, lancer etc...

👤 **Chailas BLANCHENET** – Titulaire d'un Brevet professionnel de l'éducation populaire et du sports mention activités pour tous et d'un diplôme d'animatrice régionale en Athlétisme, Chailas Blanchenet sera en charge des entraînements d'athlétisme au GP3 et de vous transmettre ses valeurs.

Séance 6-12 ans

Lundi	17h30 à 19h
-------	-------------

Samedi	10h30 à 12h
--------	-------------

Séance Ados/Adultes

Vendredi	18h15 à 19h45
----------	---------------

(sous réserve d'un nombre minimum de participants)

Parents/Enfants (Baby Athlé + 3-6 ans)

Lundi	9h30 à 10h15
-------	--------------

▶ **COTISATION ANNUELLE : 180€**

▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**



DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements,
règlements séparés (adhésion/cotisation)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

Entrée par l'US Chartrons - Maison de Quartier
Brasserie dans la cour intérieure

★ **Inauguration**
le 16 septembre 2023

www.lepatrodejeannot.fr — 📱 @lepatrodejeannot



BARRE AU SOL

ADULTES

- 📍 Maison de Quartier, 7/9 place Saint Martial, Salle *Rubik's Cube*
- ❓ La barre au sol s'inspire de la suite des exercices d'échauffements du cours de danse classique, sans la contrainte de la barre d'appui. Cette discipline, accessible à tous, développe principalement la tonicité musculaire de tout le corps et la souplesse. Elle est également un bon moyen de galber ses jambes, de sculpter ses fessiers. Le haut du corps peut également être mis à contribution avec des exercices de bras et d'ouverture des épaules.
- 👤 Valérie DA COSTA — Diplôme d'Etat Danse JAZZ, Formation de Danseuse à NEW YORK ("BALLET ARTS"), Master Work Pilate 1 et 2 et Formation PILATES avancé et petit matériel.

Adultes

Mercredi 19h30 à 20h15

- ▶ COTISATION ANNUELLE : 230 € = 6,76€/COURS
- ▶ ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

DANSE MODERN'JAZZ

ENFANTS

ADOS

ADULTES

- 📍 Maison de Quartier, 7/9 place St Martial, Salle *Fame*
- 👤 Valérie DA COSTA — Diplôme d'Etat Danse JAZZ, Formation de Danseuse à NEW YORK ("BALLET ARTS"), Master Work Pilate 1 et 2 et Formation PILATES avancé et petit matériel.
- Charlotte BALGUERIE — Diplôme d'Etat Danse JAZZ, Centre de Formation ADAGE et Pôle Danse (PESMD)

6/7 ans — Valérie DA COSTA

Mercredi 14h à 15h
Cotisation annuelle 200 € ≈ 5,88€/cours

8/10 ans — Valérie DA COSTA

Mercredi 15h à 16h15
Cotisation annuelle 230 € ≈ 5,41€/cours

Collégiens — Valérie DA COSTA

Mercredi 16h15 à 17h45
Cotisation annuelle 280 € ≈ 5,49€/cours

Adultes intermédiaires — Valérie DA COSTA

Mercredi 20h15 à 21h45
Cotisation annuelle 280 € ≈ 5,49€/cours

- ▶ ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

CONCERNANT CES 2 ACTIVITÉS :



DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

Possibilité de faire 2 cours d'essai avec certificat médical avant inscription définitive

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, attestation d'assurance, règlements séparés (adhésion/cotisation)

Certificat médical :

- Pour les mineurs → Questionnaire de santé (Hormis pour la pratique de la boxe, certificat médical obligatoire)
- Pour les adultes → Certificat médical la 1^{ère} année valable 3 ans si renouvellement sans discontinuité.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

DANSE URBAINE → STREET KIDS

ENFANTS
de 3 à 5 ans

📍 Maison de Quartier USC, 7/9 place St Martial, Salle *Fame*

❓ Le cours de Street Kids est un cours de danse "Street commercial".
Le Street commercial est une danse hybride inspirée de plusieurs danses urbaines (Hip-hop, Afro, Dancehall, Street jazz...).

Rythmée par des sons pop, R'n'B, ou même hip-hop, le cours de Street Kids fera danser les tous petits comme dans nos clips préférés.

Les chorégraphies seront composées de pas simples afin de travailler le lâcher prise et l'interprétation.

Le but étant de faire de chaque cours un show comme si ils étaient sur scène avec leurs artistes préférés.

👤 **Tiffany PONT** — Après 12 ans de gymnastique artistique, Tiffany s'est dirigée vers la danse urbaine en pratiquant du dancehall, du latino reggaeton et de l'afro. C'est avec son expérience d'ancienne gymnaste, de juge en compétition et bénévole encadrant des cours de gym qu'elle a développé sa passion de transmettre aux autres.

Enfants (3-5 ans)

Jeudi 17h30 à 18h15

▶ COTISATION ANNUELLE : 150 €

▶ ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER
25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

DANSE URBAINE → AFRO-DANSE

ENFANTS
de 6 à 12 ans

📍 Maison de Quartier USC, 7/9 place St Martial, Salle *Fame*

❓ L'Afro-Dance est une appellation pour les danses africaines modernes comme le coupé décalé originaire de la Côte d'Ivoire, le « Ndombolo » issu des danses traditionnelles d'Afrique centrale et l' « Azonto », véritable phénomène venu du Ghana.

L'Afro Dance se nourrit également d'influences diverses comme le Hip-Hop ou le Dancehall. Ces danses ont dépassé les frontières africaines. L'Afro Dance est devenu populaire auprès des jeunes notamment grâce aux réseaux sociaux tels que Tiktok.

Ce cours de danse à destination des élémentaires permettra d'extérioriser dans la joie et la bonne humeur. Très énergétique et endurante, l'Afro-Dance viendra mettre du soleil dans leur quotidien !

👤 **Tiffany PONT** — Après 12 ans de gymnastique artistique, Tiffany s'est dirigée vers la danse urbaine en pratiquant du dancehall, du latino reggaeton et de l'afro. C'est avec son expérience d'ancienne gymnaste, de juge en compétition et bénévole encadrant des cours de gym qu'elle a développé sa passion de transmettre aux autres.

Enfants (6-12 ans)

Vendredi 18h30 à 19h30

▶ COTISATION ANNUELLE : 160 €

▶ ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER
25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)



DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements,
règlements séparés (adhésion/cotisation)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

📍 Maison de Quartier US Chartrons



DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements,
règlements séparés (adhésion/cotisation)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

📍 Maison de Quartier US Chartrons

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

ADOS
dés 16 ans

ADULTES

 **Françoise GRATADOUR** — Professeur d'EPS, Françoise veille au bien-être de ses pratiquants depuis des années. Historique de la Maison de Quartier, elle a à cœur de véhiculer les valeurs qu'elles représentent.

Lundi — 18h15 à 19h

Maison de Quartier USC,
7/9 place St Martial,
Salle Fame

Jeudi — 18h30 à 19h30

Maison de Quartier USC,
7/9 place St Martial,
Salle Fame

- ▶ **COTISATION ANNUELLE : 130 € = 3,82€/COURS**
- ▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**

PILATES

ADOS
dés 16 ans

ADULTES

 Maison de Quartier, 7/9 place St Martial, Salle Fame

 Une méthode «douce» qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps. Son objectif est de créer un équilibre dans le corps en se concentrant sur les régions de l'abdomen et du bassin. Cette technique optimise la prise de conscience du bon fonctionnement de son corps...

Pilates débutant

Lundi 13h à 13h45 Jennyfer FOUQUET

Mercredi 13h à 13h45 Valérie DA COSTA

Pilates avancé

Mercredi 12h15 à 13h Valérie DA COSTA

Pilates tous niveaux

Mercredi 17h45 à 18h30 Valérie DA COSTA

- ▶ **COTISATION ANNUELLE : 220 € = 6,47€/COURS**
- ▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**

MULTI FITNESS

ADOS

ADULTES

 Une équipe qualifiée, jeune, dynamique et complémentaire qui saura répondre aux désirs des plus sportifs. En cours collectifs, général ou ciblé sur une partie du corps, vous pouvez choisir votre formule d'entraînement correspondant à vos attentes et besoins. Pour une préparation physique ou un entretien routinier, il y en aura pour tous les goûts.

 **Florence EYGASIER**
Johnson LA ROSE

Cuisses - Abdos - Fessiers (C.A.F) — Johnson LA ROSE

Mercredi 18h45 à 19h30 Maison de Quartier, 7/9 place St Martial, Salle Fame

Step (débutant et intermédiaire) — Florence EYGASIER

Mardi 19h15 à 20h Maison de Quartier, 7/9 place St Martial, Salle Fame

Body Sculpt (renforcement tout le corps) — Johnson LA ROSE

Mardi 20h à 20h45 Maison de Quartier, 7/9 place St Martial, Salle Fame

Training Day (Small group)

Samedi 9h30 à 10h30 Gymnase des Chartrons, rue Andre Darbon

- ▶ **COTISATION ANNUELLE : 170 €**

- ▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**

CONCERNANT CES 3 ACTIVITÉS :



DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

Possibilité de faire 2 cours d'essai gratuits

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, attestation d'assurance, règlements séparés (adhésion/cotisation)

Certificat médical :

- Pour les mineurs → Questionnaire de santé (Hormis pour la pratique de la boxe, certificat médical obligatoire)
- Pour les adultes → Certificat médical la 1^{ère} année valable 3 ans si renouvellement sans discontinuité.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

RENFO' DANSE

ADOS
dés 16 ans

ADULTES

📍 Maison de Quartier, 7/9 place St Martial, Salle *Fame*

👤 **Tiffany PONT** — Après 12 ans de gymnastique artistique, Tiffany s'est dirigée vers la danse urbaine en pratiquant du dancehall, du latino reggaeton et de l'afro.

C'est avec son expérience d'ancienne gymnaste, de juge en compétition et bénévole encadrant des cours de gym qu'elle a développé sa passion de transmettre aux autres.

❓ Ce cours est en deux parties : il allie l'apprentissage d'une chorégraphie dans un premier temps avec des exercices de renforcement musculaire dans un second temps. Diplômée d'un certificat de qualification professionnel d'animatrice de loisirs, d'expression et d'entretien, Tiffany aura toutes les compétences pour vous donner un cours complet, original, ludique, le tout, dans un esprit convivial !

Vendredi — 20h à 21h30

- ▶ **COTISATION ANNUELLE : 160 €** = 4,41€/COURS
- ▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**

SÉNIOR BIEN-ÊTRE SANTÉ

ADULTES

📍 Maison de Quartier, 7/9 place St Martial

❓ La pratique de l'activité physique est un impondérable à qui souhaite profiter jusqu'au bout. Fortes de cette philosophie, Pascale et Jennyfer amélioreront votre qualité de vie par la mise en place d'ateliers physiques adaptés à chacun, à la croisée du Pilate, du Fitness et de la gym douce.

👤 **Jennyfer FOUQUET** : Diplôme d'Etat Professeur de danse, Diplôme Matwork I Johnson LA ROSE

Lundi — 10h45 à 11h45

Jennyfer FOUQUET

Jeudi — 10h45 à 11h45

Jennyfer FOUQUET

Mardi — 10h30 à 11h30

Johnson LA ROSE

- ▶ **COTISATION ANNUELLE : 150 €** = 4,42€/COURS
- ▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**

Possibilité de faire 2 cours d'essai avec certificat médical avant inscription définitive

RANDONNÉE PEDESTRE

ADOS
dés 16 ans

ADULTES

📍 Maison de Quartier, 7/9 place St Martial, Salle *Le Patro de Jeannot*

❓ Quoi de plus agréable que de partir découvrir à pied la belle campagne girondine, pour des randonnées de 12 à 20 km. Nous marchons les dimanches, toute la journée, (avec pique-nique au milieu de la rando) ou seulement la demi-journée. Un week-end hors Gironde a lieu une fois par an. Co-voiturage possible.

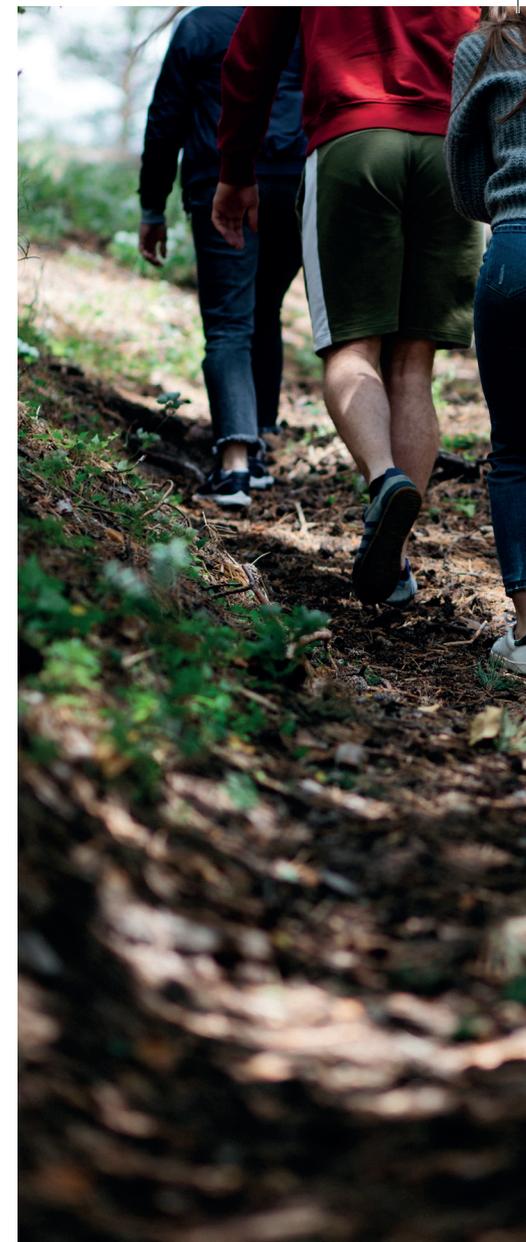
👤 Présidente : Anne BEAUCHAMP
Secrétaire : Nathalie SIPIE

Dimanche — 9h à 18h

Anne BEAUCHAMP

- ▶ **COTISATION ANNUELLE : 50 €**
- ▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**

Possibilité de faire 2 cours d'essai avec certificat médical avant inscription définitive



CONCERNANT CES 3 ACTIVITÉS :



DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, attestation d'assurance, règlements séparés (adhésion/cotisation)

Certificat médical :

- Pour les mineurs → Questionnaire de santé (Hormis pour la pratique de la boxe, certificat médical obligatoire)
- Pour les adultes → Certificat médical la 1^{ère} année valable 3 ans si renouvellement sans discontinuité.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

QI GONG

ADOS
dés 16 ans

ADULTES

📍 Maison de Quartier, 7/9 place St Martial

? Qi Gong

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique pratiquée en Chine depuis plus de 3000 ans. "Qi" souffle, énergie de vie qui anime tous les êtres, les phénomènes et leurs transformations. Le Qi se ressent sous forme de chaleur et d'électromagnétisme "Gong" l'entraînement, la persévérance permettant un accomplissement de soi. Le Qi se ressent sous forme de chaleur et d'électromagnétisme "Gong" l'entraînement, la persévérance permettant un accomplissement de soi. Cette discipline issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de la pensée taoïste a pour objectifs essentiels le développement et la circulation harmonieuse du Qi (énergie, souffle), afin d'augmenter son bien-être, de préserver et de renforcer sa santé.

A travers le relâchement physique et mental, chaque exercice spécifique demandera de la concentration sur une intention de l'esprit et sur ses sensations corporelles internes-externes. Le Qi Gong convient à toute personne quel que soit son âge et sa condition physique car il utilise des exercices doux et lents recherchant la souplesse, l'équilibre, la coordination et la fluidité du geste.

? Relaxation / Méditation pleine conscience

Qu'est-ce que la méditation pleine conscience ? La "pleine conscience" est l'état pendant lequel la conscience est ancrée sur l'instant présent, de façon calme, lucide et objective. Par la méditation, l'attention pourra s'installer sur la respiration et les sensations corporelles internes-externes. Les exercices spécifiques se réalisent debout, assis, par des mouvements (lents) ou des postures "immobiles".

👤 Mathieu VERGNE

► **COTISATION ANNUELLE :**
245€ POUR 1 SÉANCE /SEMAINE = 4,80€/HEURE
380€ POUR 2 SÉANCES /SEMAINE = 3,72€/HEURE

Ouvert à tout public et Référencement dispositif PEPS 1 (prescription de l'exercice physique pour la santé) organisé par l'Agence Régionale de Santé, la DRAJES et le Conseil Régional. L'enseignant du Qi Gong est certifié et peut accueillir les adhérents sur prescription médicale (maladie chronique, les Affections de Longue Durée, la Sédentarité).

Possibilité de faire 2 cours d'essai avant inscription définitive

Qi Gong

Vendredi 10h à 11h

Maison de Quartier, Salle *Rubik's Cube*
→ Pratique possible en extérieur au Jardin Public à partir du mois d'Avril

Relaxation / Méditation Pleine Conscience

Jeudi 19h à 20h

Maison de Quartier, Salle *Rubik's Cube*

YOGA

ADOS
dés 16 ans

ADULTES

📍 Maison de Quartier, 7/9 place St Martial, Salle *Fame*

? **Yoga signifie union en sanskrit, c'est une discipline ancestrale qui cherche à unir le corps, l'esprit et le mental à travers, entre autres, des postures (asanas) et des exercices de respirations (pranayamas). C'est un chemin à la rencontre de soi pour nous apporter un bien-être physique et mental.**

Le Hatha est un yoga postural traditionnel. Dans cette pratique lente mais intense, on maintient les postures quelques respirations et on cherche l'introspection dans l'immobilité. Cette pratique permet de construire des bases solides de compréhension des postures et du souffle. Excellent pour renforcer et assouplir le corps et pour alléger le mental, le Hatha Yoga s'adapte autant aux débutants qu'aux initiés.

Le Vinyasa est un yoga moderne plus dynamique. Dans cette pratique, les postures s'enchaînent de manière fluide et rythmées par la respiration. Le flow permet d'atteindre une méditation en mouvement, d'apaiser le mental de se renforcer, de travailler la souplesse et l'équilibre et de se libérer des tensions. Elle s'adresse aux personnes recherchant une pratique plus dynamique.

👤 **Hava COQUELIN** — Hava partage cette pratique dans la bienveillance et avec le sourire pour accompagner les adhérents à prendre soin d'eux, se renforcer, s'assouplir et s'apaiser.

Yoga Hatha

Jeudi 19h45 à 20h45
Hava COQUELIN

Jeudi 12h15 à 13h15
Joannes MARGOTTON

Yoga Vinyasa

Samedi 10h30 à 11h30
Hava COQUELIN

► **COTISATION ANNUELLE : 300€** = 8,83€/COURS

► **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**



🕒 **DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE**

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, règlements séparés (adhésion/cotisation)

Certificat médical :

- **Pour les mineurs** → Questionnaire de santé (hormis pour la pratique de la boxe, certificat médical obligatoire)
- **Pour les adultes** → Certificat médical la 1^{ère} année valable 3 ans si renouvellement sans discontinuité.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

Mathieu Vergne

06 68 10 22 92

🕒 **DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE**

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, attestation d'assurance, règlements séparés (adhésion/cotisation)

Certificat médical :

- **Pour les mineurs** → Questionnaire de santé (hormis pour la pratique de la boxe, certificat médical obligatoire)
- **Pour les adultes** → Certificat médical la 1^{ère} année valable 3 ans si renouvellement sans discontinuité.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

JIN SHIN JYUTSU

ADOS
dés 16 ans

ADULTES

📍 Maison de Quartier, 7/9 place St Martial, Salle Fame

❓ Le Jin Shin Jyutsu est un art ancestral japonais qui permet d'harmoniser le « souffle vital » dans le corps, les émotions et le mental.

Doux et puissant, adapté à tous les âges et toutes les conditions physiques, le Jin Shin Jyutsu consiste à poser nos mains sur des zones précises de notre corps, induisant une profonde relaxation, une réduction du stress, des tensions physiques et mentales, et un apaisement émotionnel. Le système énergétique de notre corps se rééquilibre, favorisant l'immunité, la santé et le bien-être, et fortifie notre profonde énergie personnelle d'auto-guérison*.

*Ne se substitue en aucun cas à un suivi médical régulier

👤 Béatrice THIBAUT — Praticienne Enseignante certifiée en Jin Shin Jyutsu. 12 ans d'expérience.

Un jeudi par mois

14h30 à 16h30

Dates : 21/09 - 19/10 - 16/11 - 14/12 - 11/01 - 15/02 - 14/03 - 11/04 - 16/05 - 13/06

Stages les dimanches

9h30 à 17h30 ou 10h à 16h30

Enseignement des Livres d'Aide à Soi-Même : 26/11 - 21/01 - 17/03 - 05/05 :
Pratiques guidées méditation de fin d'année : 17/12

▶ **COTISATION ANNUELLE : 260€ - 10 SÉANCES A LA SEANCE : 28€ (SUR RÉSERVATION AVANT)**
STAGES : 100€ LA JOURNÉE OU 85€ LE 17/12

Règlement directement auprès de Béatrice Thibault

Béatrice Thibault 06 26 41 26 66
jsj33@protonmail.com

THEATRE

ENFANTS

ADOS

ADULTES

📍 Maison de Quartier, 7/9 place St Martial,

👤 Anne Caroline d'ARNAUDY — Professeur aux cours FLORENT jeunesse Bordeaux

❓ On est là pour s'amuser car, au théâtre, on joue ! Au programme : jeux scéniques, travail de scène de théâtre et de cinéma, improvisation et préparation de spectacle.

Exercices de mimes, improvisation, diction, jeux scéniques. Mais aussi connaissance des auteurs de théâtre classiques et contemporains.

Enfants et ados (8 à 14 ans)
→ Passerelle possible avec l'école Balguerie, Stendhal et Dupaty

Mardi 17h45 à 19h 220€/an ≈5,18€/cours

Enfants et ados (8 à 14 ans)
→ Passerelle possible avec l'accueil de loisirs du mercredi de l'école Balguerie

Mercredi 14h à 15h15 220€/an ≈5,18€/cours

Adultes (à partir de 16 ans)

Mardi 19h à 20h30 260€/an ≈2,60€/cours

▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**

Possibilité de faire 2 cours d'essai avant inscription définitive

SALSA CUBAINE

ADOS
dés 16 ans

📍 Salle Associative Ecole Dupaty
74 Rue Joséphine, 33000 Bordeaux

❓ La Compagnie Freesalsa, école de Salsa n°1 en Aquitaine, forme plus de 1300 danseurs amateurs et professionnels chaque année. Nos 3 professeurs partagent le but commun de transmettre les techniques de la Salsa cubaine (Son, Casino, Rueda), dans une ambiance familiale, avec une pédagogie reconnue internationalement.

👤 Karen — J'ai découvert la Salsa dans les bars de Bordeaux en 1999, où j'ai appris à danser grâce à la communauté colombienne pour laquelle j'ai toujours une affection toute particulière. J'ai rencontré Cazi en 2001 et ensemble, nous avons développé notre danse et notre enseignement, au fil de nos voyages à Cuba, de nos amitiés avec des danseurs exceptionnels, tels que Liu et Mirail (la Havane), Alex Salserito (Paris), Willy et Fanny (la Havane, Perpignan) qui nous ont transmis généreusement et avec passion l'essence même de la salsa cubaine.

Débutants — Karen

Lundi 19h30 à 20h30

Cotisation annuelle **200€**

Intermédiaires — Karen

Lundi 20h30 à 21h30

Cotisation annuelle **230€**

Avancés — Karen

Lundi 21h30 à 22h30

Cotisation annuelle **280€**

▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**

Possibilité de faire 2 cours d'essai avant inscription définitive



DATE DE REPRISE

11 SEPTEMBRE — DATE DE REPRISE DÉBUTANT
18 SEPTEMBRE — RENTRÉE GÉNÉRALE



DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, règlements séparés (adhésion/cotisation).
Les inscriptions se déroulent entre mi-septembre et fin octobre sur les lieux des cours.

📄 Règlement et dossier à transmettre uniquement au professeur lors des cours.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com
cazi@freesalsa.fr

VIDEO CLUB

ENFANTS
dès le CE2

ADOS

📍 Maison de Quartier, 7/9 place St Martial
Salle Basquiat

👤 **Mathieu POITIER** — Passionné de cinéma, d'art plastique, de bande-dessinées et de musique, Mathieu a toujours tenté d'exprimer sa créativité à travers de multiples projets artistiques. De 2003 à 2006, il suit des études d'audiovisuel à l'EICAR (Ecole Internationale de Création Audiovisuelle et de Réalisation) en section réalisation. C'est pour lui l'occasion d'expérimenter différentes approches cinématographiques et de participer à de nombreux tournages dont un long-métrage. Depuis, il n'a de cesse de transmettre sa passion aux plus jeunes à travers des projets divers et variés, visant à les initier aux techniques audiovisuelles.

🔗 « Aller au-delà de l'écran »

La sphère audiovisuelle de l'US Chartrons regroupera des soirées événementielles type Ciné-Quiz mais également des projections de films plus ou moins connus dans le cadre d'un Ciné-Club suivi d'un échange. Par ailleurs, le Vidéoclub sera l'occasion de se familiariser avec le matériel son et image ainsi que les techniques cinématographiques afin de réaliser des projets vidéo d'envergure, tels que des clips, des films d'animation, des reportages ou encore des court-métrages.

Mardi — 17h45 à 19h15

Ciné Quiz / Ciné-Club

Enfants, ados, Adultes

- ▶ **COTISATION ANNUELLE : 200€** = 3,92€/COURS
- ▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**



COUTURE LOISIRS CRÉATIFS

ENFANTS

ADOS

ADULTES

📍 Maison de Quartier, 7/9 place St Martial,
Salle Basquiat

🔗 Cette année, n'hésitez plus et lancez-vous dans la couture ! Cette section s'adresse aux adultes comme aux enfants, aux confirmés comme aux débutants. Lucie s'adapte au niveau de chacun et propose des projets en fonction des compétences et des envies du groupe. En plus de la satisfaction de créer par soi-même, vous apprendrez ou vous perfectionnerez dans l'utilisation de la machine à coudre et tous ses outils. Mais l'objectif de la section ne s'arrête pas là ! Lucie souhaite développer votre vision artistique, en intégrant d'autres pratiques créatives au projet final comme de la broderie ou de la teinture... Pour les addicts, des samedis Thématiques et des Stages viendront agrémenter un peu plus l'univers créatif de la section tout au long de l'année.

👤 **Lucie BLERCY** — Diplômée en stylisme, modélisme et web design, Lucie a toujours suivi son crédo "Be curious and be creative". Elle est passionnée par tout ce qui touche de près ou de loin de l'univers créatif : Couture, aquarelle, teinture, broderie, sérigraphie, patronage... Ces cours sont à son image : créative, débordante et perfectionniste. Lucie saura transmettre et sublimer le penchant artistique de tous ses futurs élèves.

Enfants (à partir du CE2)

Lundi	17h30 à 19h	Maison de Quartier, Salle Basquiat
Mercredi	9h30 à 11h	Maison de Quartier, Salle Basquiat
Mercredi	13h à 14h30	Maison de Quartier, Salle Basquiat
Cotisation annuelle	320€ ≈6,28€/heure + 100€ de fournitures annuelles	

Ados & adultes

Lundi	10h à 11h30	Maison de Quartier, Salle Basquiat
Vendredi	18h30 à 20h	Maison de Quartier, Salle Basquiat
Cotisation annuelle	320€ ≈4,70€/heure + 100€ de fournitures annuelles	

Ados & adultes

Samedi - 1 fois par mois	10h à 13h	Maison de Quartier, Salle Basquiat
Prix d'une séance	30€ ≈10€/heure	

- ▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)**

Possibilité de faire 2 cours d'essai avant inscription définitive.

CONCERNANT CES 2 ACTIVITÉS :



**DATE DE REPRISE
SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE**

Video Club
videoclub.uschartrons@hotmail.com

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements,
règlements séparés (adhésion/cotisation)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

Couture & loisirs créatifs — Lucie Blercy
06 51 40 89 21 / lucie.usccouture@gmail.com

COURS DESSIN PEINTURE AQUARELLE

ENFANTS ADOS ADULTES

📍 Maison de Quartier,
7/9 place St Martial,
Salle *Basquiat*

🔍 Apprentissage et perfectionnement
aux techniques de dessin et de peinture.
Ouvert aux débutants et confirmés

👤 Emery « Ney » MIRABEL — Diplômée
de l'école des Beaux-Arts de Bordeaux,
il pratique la peinture et le dessin
(« figuration contemporaine ») depuis près
de trente ans et a participé à de nombreuses
expositions (Aquitaine, Paris, Italie...).
Polyvalent (huile, acrylique, aquarelle...),
il enseigne diverses techniques au sein
d'ateliers d'art sur Bordeaux et sa région.

Dessin — Enfants (CP à CM2)
→ Passerelle possible avec l'accueil de loisirs
du mercredi de l'école Balguerrie

Mercredi	17h à 18h
Cotisation annuelle	170€ ≈5€/cours

Dessin — Collégiens / Lycéens

Mercredi	18h à 19h
Cotisation annuelle	170€ ≈5€/cours

Dessin — Adultes

Mercredi	19h à 21h
Cotisation annuelle	200€ ≈2,95€/heure

Dessin / Peinture — Adultes

Jeudi	16h à 18h
Cotisation annuelle	200€ ≈2,95€/heure

▶ ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER
25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)



SCULPTURE

ENFANTS

ADOS

ADULTES

📍 Maison de Quartier,
7/9 place St Martial,
Salle *Basquiat*

🔍 Apprentissage et perfectionnement
aux techniques de sculpture.
Ouvert aux débutants et confirmés

👤 Emery "Ney" MIRABEL — Diplômé
de l'école des Beaux-Arts de Bordeaux,
il pratique la peinture et le dessin
(« figuration contemporaine ») depuis près
de trente ans et a participé à de nombreuses
expositions (Aquitaine, Paris, Italie...).
Polyvalent (huile, acrylique, aquarelle...),
il enseigne diverses techniques au sein
d'ateliers d'art sur Bordeaux et sa région.

Enfants / Ados

→ Passerelle possible avec l'accueil de
loisirs du mercredi de l'école Balguerrie

Mercredi	15h30 à 16h30
Cotisation annuelle	180€ ≈5,30€/cours

Adultes

Jeudi	18h à 20h
Cotisation annuelle	210€ ≈3,10€/heure

▶ ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER
25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

CONCERNANT
CES 2 ACTIVITÉS :



**DATE DE REPRISE
SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE**

Possibilité de faire 2 cours d'essai
avant inscription définitive.

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements,
règlements séparés (adhésion/cotisation)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

GUITARE ET BASSE

 Maison de Quartier USC, 7/9 place St Martial, Salle *Les Virtuoses* Salle *La La Land*

 Sylvain DUMAINIL

Jeune et talentueux guitariste, Sylvain Dusmainil se forme au conservatoire de Mont de Marsan depuis de nombreuses années. Membre d'un groupe de musique ; il saura adapter sa pédagogie en fonction de votre niveau et de vos ambitions !

Alexandre DEVILLE TOMASSO

Ancien élève de l'American school of modern music et professeur depuis 17 ans, il vous fera profiter de sa grande expérience de l'enseignement tous niveaux.



Guitare

Sylvain DUMAINIL

Vendredis et Samedis

45 minutes en binôme

Guitare et Basse

Alexandre DEVILLE TOMASSO

Mardi Jusqu'à 15h

Mercredi Journée

→ Horaires à définir avec le professeur selon planning

▶ **COTISATION ANNUELLE**
COURS INDIVIDUEL : 650 €
COURS EN BINÔME DE 45 MIN : 820 €

▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER**
25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

Pas de cours d'essai

SAXOPHONE ALTO, TÉNOR ET SOPRANO ET CLARINETTE

 Maison de Quartier USC, 7/9 place St Martial, Salle *La La Land*

 Fabrice MOUNIER — Classique, jazz et musiques actuelles. Professeur depuis plus de 30 ans entre autres au Ciam, Monségur, Asso Sax...

Parcours :

Licence d'éducation musicale Bx III.
Diplôme de fin d'étude de clarinette du CNR de Bordeaux.

En cours de formation continue D.E de professeur de musique Option jazz /saxophone.

"Écouter, mémoriser, lire et jouer" sont les 4 piliers de sa pédagogie.

Saxophone alto, ténor et soprano et clarinette

Lundi Après l'école

Mercredi Matin

→ Horaires à définir avec le professeur selon planning

30 min en individuel et 45 min en binôme

▶ **COTISATION ANNUELLE**
COURS INDIVIDUEL : 650 €
COURS EN BINÔME DE 45 MIN : 820 €

▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER**
25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

BATTERIE

 Maison de Quartier USC, 7/9 place St Martial, Salle *La La Land*

 Tom BATTLE

Batterie

Mardi Après l'école

Mercredi Après-midi

→ Horaires à définir avec le professeur selon planning

30 min en individuel et 45 min en binôme

▶ **COTISATION ANNUELLE**
COURS INDIVIDUEL : 650 €
COURS EN BINÔME DE 45 MIN : 820 €

▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER**
25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

CES 5 ACTIVITÉS FORMENT LE PÔLE MUSICAL DE L'USC



CONCERNANT CES ACTIVITÉS :

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements, règlements séparés (adhésion/cotisation)



DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier contact@uschartrons.com

PIANO

 Maison de Quartier USC, 7/9 place St Martial, Salle *Au bout des doigts*

 Gaëlle AZOULAY — Formation piano classique Jazz, Diplômé en Psychophonie et Chant prénatal et Chant Maman/bébé, Auteur, compositeur, interprète

Marc Alise — Conservatoire d'Angoulême en classique et en jazz. Niveau D.E.M. (diplôme d'études musicales).

 Cours Individuel



LISTE D'ATTENTE

Solfège et Instrument

1/2 heure en cours individuel

▶ **COTISATION ANNUELLE : 550 €** =16,18€/COURS
▶ **ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER**
25 € (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

Pas de cours d'essai.

CHORALE

ENFANTS
dés 6 ans

ADOS

ADULTES

📍 Maison de Quartier,
7/9 place St Martial,
Salle *Rubik's Cube*

👤 Gaëlle AZOULAY – Formation piano classique Jazz, Diplômé en Psychophonie et Chant prénatal et en Chant Maman/bébé, Auteur, compositeur, interprète

❓ Dotée d'un sens affiné de la pédagogie, Gaëlle accompagnera et transmettra aux petits comme aux grands sa passion musicale. Au programme des séances : Relaxation corporelle, gestion du souffle, échauffement vocal... Préparation d'un spectacle de fin d'année.

Enfants

Mercredi 17h30 à 18h30

Cotisation annuelle 175€

Ados / Adulte

Mardi 19h à 20h30

Cotisation annuelle 190€

Cours de chant

Lundi 12h15 à 13h

Cotisation annuelle 200€

▶ ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

Possibilité de faire 2 cours d'essai avant inscription définitive.

ÉVEIL MUSICAL

ENFANTS
de 4 à 6 ans

📍 Maison de Quartier USC,
7/9 place St Martial,
Salle *Au bout des doigts*

👤 Gaëlle AZOULAY – Formation piano classique Jazz, Diplômé en Psychophonie et Chant prénatal et Chant Maman/bébé, Auteur, compositeur, interprète

❓ Gaëlle accompagnera et transmettra aux petits comme aux grands sa passion musicale.

Mardi – 17h15 à 18h

▶ COTISATION ANNUELLE : 250€ = 7,35€/COURS

▶ ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

Possibilité de faire 2 cours d'essai avant inscription définitive.



COURS LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE - LSF

ENFANTS

ADULTES

📍 Maison de Quartier, 7/9 place St Martial, Salle *Razmokat* (Enfants) et *Toy Story* (Adultes)

❓ Pour aider à une meilleure communication et faciliter les échanges avec des personnes sourdes, des cours de Langue des Signes Française (LSF) sont proposés à toutes les personnes désireuses d'apprendre cette langue.

👤 Patrice CARILLO – Interprète et formateur en Langue des Signes Française. Depuis 1999 Expert aux près la cour d'appel de Bordeaux, traduit et enseigne régulièrement auprès de publics très variés, sur des sujets divers. Il a participé en tant qu'interprète à plusieurs émissions de télévision (France 3, France 2, MTV, France 5, M6). Sa très bonne implication dans le monde des sourds lui a permis d'acquérir une grande expérience en ce qui concerne la communication avec cette communauté et ses exigences particulières.

Calendrier de la formation :

→ un jeudi sur deux, alternance un cours enfant et un cours adulte

Cours Enfants

Jeudi 17h45 à 18h45
(tous les 15 jours) Salle Razmokat

Calendrier 2023 14, 28 Septembre
12 Octobre
9, 23 Novembre,
7, 21 Décembre

Calendrier 2024 18 Janvier
1^{er}, 15 Février
14, 28 Mars
11 Avril
23 Mai*
6, 20 Juin
4 Juillet

*9 Mai Férié = pas de cours

Adultes

Jeudi 18h30 à 20h
(tous les 15 jours) Salle Toy Story

Calendrier 2023 21 Septembre
5, 19 Octobre
16, 30 Novembre
14 Décembre

Calendrier 2024 11, 25 Janvier
8 Février
7, 21 Mars
4 Avril
2, 16, 30 Mai
13, 27 Juin

▶ COTISATION ANNUELLE : 130€

▶ ADHÉSION ANNUELLE MAISON DE QUARTIER 25€ (RÈGLEMENT SÉPARÉ)

Places limitées à 10 enfants et 15 adultes

🕒 DATE DE REPRISE SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements,
règlements séparés (adhésion/cotisation)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com

🕒 DATE DE REPRISE JEUDI 15 SEPTEMBRE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Fiche de renseignements,
règlements séparés (adhésion/cotisation)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Secrétariat de la Maison de Quartier
contact@uschartrons.com



Agenda

- Inauguration Brasserie le Patro de Jeannot
- Représentation des activités culturelles
- Soirée des bénévoles
- Vide-greniers
- Ciné Quizz
- Ciné-Club
- Fêtes de Pâques
- Retro Gaming
- Galette des rois
- Bordeaux Séries Echecs
- Bordeaux Séries Poker
- Concerts
- Soirées thématiques
- Semaine bleue
- Fête de la musique USC



Pour ne rien manquer de l'actu US Chartrons abonnez-vous ici à la newsletter

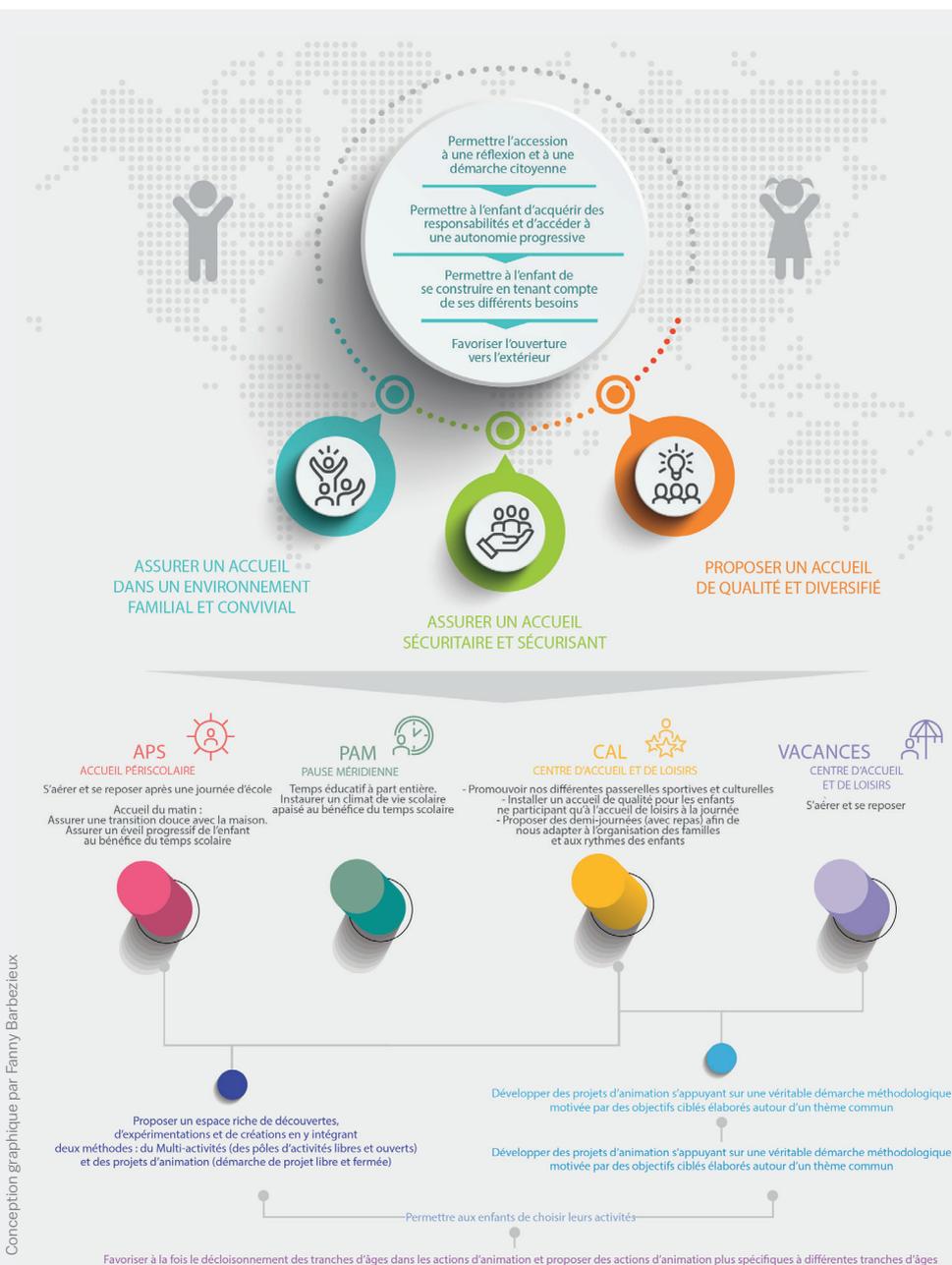


Veillez s'il vous plaît accepter notre newsletter comme courrier légitime



Secteur enfance & jeunesse

Du projet éducatif au projet associatif





Secteur enfance & jeunesse

Suite...

Agréés par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, les centres d'accueil et de loisirs fonctionnent tous les mercredis et pendant les vacances scolaires. Ils accueillent les enfants de 3 à 5 ans et les enfants de 6 à 11 ans dans différentes écoles du quartier.

Ces centres d'accueil et de loisirs sont principalement financés par la Mairie de Bordeaux et la Caisse d'allocations familiales de la Gironde. Une participation est demandée aux familles en fonction du quotient familial.

Les familles domiciliées à Bordeaux sont prioritaires ainsi que les fratries. Les accueils sont prioritairement ouverts aux parents qui travaillent ou suivent une formation. L'encadrement des enfants est effectué par des professionnels qualifiés.

ⓘ Les tarifs sont calculés en fonction du prix de la restauration scolaire bordelaise ou à partir de l'avis d'imposition pour les enfants étant scolarisé dans le privé

ⓘ Aucun remboursement sauf sur présentation d'un certificat médical.

ⓘ Les paiements s'effectuent à la réception de la facture en début de mois suivant.

ⓘ Périodes de fermetures de l'association :
— 1^{ère} semaine des vacances de Noël
— Les deux 1^{ères} semaines d'août

LES HORAIRES

Accueil matin	7h30 – 8h30
Pause d'activités méridienne	11h30 – 13h30
Accueil soir	16h30 – 18h30
Mercredis	7h45 à 9h30 et de 16h30 à 18h30
Vacances scolaires	7h45 à 9h30 et de 16h30 à 18h
Tout retard entrainera une pénalité forfaitaire de 10€	

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS / RÉSERVATIONS ET RÈGLEMENTS

La première étape est donc de créer votre «ESPACE CITOYEN» en nous retournant le flyer d'inscription, votre tarif cantine et l'adhésion à la Maison de Quartier. Pour le demander, contacter le Responsable Enfance de votre école ou le secrétariat à **contact@uschartrons.com**.

Les réservations des mercredis se font sur votre «ESPACE CITOYEN» en fonction de votre Centre d'Accueil de Loisirs de rattachement (Passerelles ou école de rattachement). Les réservations des vacances scolaires se font sur votre «ESPACE CITOYEN» en fonction de votre école de rattachement.

CONTACT DES RESPONSABLES ENFANCES / ECOLES

Balguerie — Mathieu POITIER
ecole.balguerie@uschartrons.com / 06 83 44 71 50

Jean-Jacques Sempé maternelle — Tiffany PONT
ecole.sempe3@uschartrons.com / 06 83 44 69 69

Jean-Jacques Sempé élémentaire — Laetitia DOMINICE
ecole.sempe6@uschartrons.com / 06 83 74 78 33

Alfred Daney Maternelle — Loïc OSTER
ecole.daney3@uschartrons.com / 06 38 45 91 26

Dupaty — Jean-Louis DEROZIER
ecole.dupaty@uschartrons.com / 06 38 44 11 93

Aristides de Sousa-Mendès maternelle — Océane GENTES
ecole.sousamendes3@uschartrons.com / 06 77 75 66 03

Aristides de Sousa-Mendès élémentaire — Océane FERREIRA
ecole.sousamendes6@uschartrons.com / 06 38 45 96 39

Stendhal maternelle — Clémentine MARQUES DOS SANTOS
ecole.stendhal3@uschartrons.com / 06 77 69 07 88

Stendhal élémentaire — Mathieu MONTEILLE
ecole.stendhal6@uschartrons.com / 07 89 01 98 88

Modeste Testas maternelle — Maylis MARCERON
ecole.modestetestas3@uschartrons.com / 06 75 32 15 66

Modeste Testas élémentaire — Marc DUPREY
ecole.modestetestas6@uschartrons.com / 06 75 32 15 88

Coordinateurs / Responsables de service du secteur Enfance/Jeunesse
Vincent BLERCY & Lou-Yosra VERGER



Centre d'accueil & de loisirs Mercredis & vacances

LES VACANCES

Le moment préféré de vos enfants et de nos animateurs. Les vacances c'est l'occasion d'apprendre en s'amusant, de tisser un lien un peu plus fort et de forger des moments qui resteront dans l'esprit de tous. C'est également l'occasion de s'ouvrir sur l'extérieur, de voir ce qu'il se passe autour de nous et entre nous. La temporalité et le vivre ensemble des vacances permettent aux actions, aux expériences et aux apprentissages d'être de qualité.

Des projets à la semaine sont construits par les équipes d'animation et transporteront vos enfants dans des univers à la fois loufoques et extraordinaires. Chaque action se verra alors animée d'un supplément d'âme par la dramatisation, le déguisement et toute la féerie mise en place dans les projets. Les thématiques se veulent complémentaires ainsi qu'on soit rêveur, sportif, scientifique ou artiste, il y a forcément un projet qui me correspond et dans lequel je peux m'épanouir, apprendre et m'amuser.

LES MERCREDIS

Instaurer un accueil de qualité pour tous est notre priorité. Ainsi chaque Centre d'Accueil de Loisirs est spécifique et son organisation propre pour correspondre aux différents dispositifs qu'il intègre et s'adapte idéalement aux besoins des enfants qu'il accueille.

Nous proposons également un accueil à la demi-journée (toujours avec repas) sur l'ensemble de nos journées afin de s'accommoder et faciliter l'organisation des familles.

L'objectif des journées est donc de permettre la rencontre de ses différents champs en proposant un panel large de propositions variées et de qualité afin d'attirer la curiosité de l'enfant sur l'ensemble de ces domaines.

LES PASSERELLES SPORTIVES, CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Les passerelles sont disponibles sur nos différents centres afin de répondre aux besoins des enfants ainsi que faciliter l'organisation des familles. En maternelle, quatre Centres d'Accueils et de Loisirs proposent à votre enfant de se développer et se découvrir au sein des Écoles Multisports (Modalités d'inscription à la page "EMS" de ce livret).

En élémentaire, chaque site héberge une ou plusieurs de ses passerelles en fonction de sa proximité géographique avec son lieu de pratique. Voici un tableau récapitulatif des Passerelles / Centres (Modalités d'inscriptions à la page de la section correspondante) :



MES MERCREDIS À L'U.S. CHARTRONS

2023 2024

3 FORMULES HORAIRES :

DEMI - JOURNÉE : MATIN		REPAS	12H30
JOURNÉE COMPLÈTE		REPAS	JOURNÉE COMPLÈTE
7H45	11H30	REPAS	DEMI - JOURNÉE : APRÈS-MIDI
			18H30

2 FORMULES PROGRAMMES :

FORMULE CLASSIQUE		CENTRE DE LOISIRS	
<p>ÉCOLE STENDHAL ÉCOLE SOUSA-MENDES ÉCOLE ALFRED-DANEY ÉCOLE SEMPÉ MODESTE TESTAS</p> <p>Sorties culturelles Jeux sportifs Activités ludiques Grands jeux HIIIII ! WoW!!! Activités artistiques</p>			
FORMULE EVEIL MULTISPORTS		CENTRE DE LOISIRS COMBINÉ AU MULTISPORTS	
avec cotisation supplémentaire et dans la limite des places disponibles			
L'U.S. Chartrons gère les passerelles entre le centre de loisirs et l'éveil multisports			
CENTRE DE LOISIRS	MULTISPORTS E. Stendhal / E.Sempé / E.Modeste T E. Sousa Mendes / E.Danney (Baby Rugby) NOUVEAUTÉ!	MULTISPORTS OUVERT AUX PUBLICS EXTERIEURS	REPAS
7H45	9h30 & 10H00	11H00	12H00 13H00
			18H30

UNION SPORTIVE LES CHARTRONS 7 - 9 place Saint Martial, 33300 Bordeaux
TEL : 05 56 69 08 56 MAIL : contact@uschartrons.com

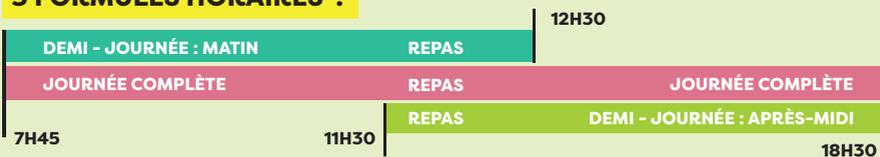


US Chartrons
Maison de Quartier

6-11
ANS

MES MERCREDIS 2023 À L'U.S. CHARTRONS 2024

3 FORMULES HORAIRES :



2 FORMULES PROGRAMMES :

FORMULE CLASSIQUE CENTRE DE LOISIRS UNIQUEMENT
NOMBREUSES ANIMATIONS SPORTIVES, ARTISTIQUES, CULTURELLES & LUDIQUES
ÉCOLES → STENDHAL BALGUERIE SOUSA-MENDES DUPATY SEMPÉ MODESTE TESTAS

FORMULE ACTIVITÉS SPORTIVES & CULTURELLES COMBINÉES AU CENTRE DE LOISIRS
avec cotisation supplémentaire et dans la limite des places disponibles
L'U.S. Chartrons gère les passerelles entre le centre de loisirs et les lieux d'activités



UNION SPORTIVE LES CHARTRONS 7 - 9 place Saint Martial, 33300 Bordeaux
TEL : 05 56 69 08 56 MAIL : contact@uschartrons.com

Conception/Réalisation : fannybarbezieux@gmail.com



Centre d'accueil & de loisirs Mercredis et vacances

Suite...

LES GRANDS JEUX

Moments conviviaux empreints des valeurs de partage, de cohésion et de tolérance. Les grands jeux sont sollicités par les enfants pour l'imaginaire, la découverte et l'univers exceptionnel de l'activité. Une véritable marque de fabrique et un savoir-faire cultivés au sein des centres pour le bonheur des enfants et des animateurs.

LES PROJETS D'ANIMATIONS

Directement en lien avec le projet pédagogique de la Maison de Quartier, les projets d'animations sont élaborés par les animateurs de la structure à destination des enfants et visent la validation d'objectifs pédagogiques. Éclectiques et imprégnés de l'appétence des animateurs, ces projets entendent répondre aux attentes des enfants en les stimulant de façon ludique pour un apprentissage multi-facette empreint des valeurs de vivre ensemble et de découverte.

ACCUEILS PÉRISCOLAIRES

Nos animateurs accueillent également les enfants dans les différentes écoles maternelles et élémentaires du quartier pour leur proposer des activités ludiques et éducatives. Nous portons une attention particulière au rythme de l'enfant afin d'assurer une transition douce entre les différents temps : la maison, l'école, l'accueil périscolaire, la pause méridienne.

3 formes d'activités sont proposées :

- **Activités thématiques** (Matin, Midi et Soir)
- **Activités sans contraintes favorisant le jeu entre camarades et le repos** (Matin, Midi et Soir)
- **Projet d'animation s'appuyant sur une temporalité plus longue** (Midi et Soir)

Accueils périscolaires du matin : 7h30 - 8h30

Un temps d'accueil ludique et privilégié avant de rentrer en classe. Un cadre et une atmosphère détendue sont instaurés lors de ce temps, propice au réveil en douceur pour rentrer progressivement dans la journée. Petits jeux, lecture et papotage seront les activités favorites de vos enfants.

Des petits déjeuner exceptionnels peuvent s'organiser au sein de ces accueils pour sensibiliser les enfants au bien manger et aux valeurs énergétiques nécessaires.

Accueil périscolaire du soir : entre 16h30 et 18h30

Un temps d'accueil qui prend en compte le rythme de la journée d'école et qui laisse la possibilité à l'enfant de souffler mais aussi s'épanouir, se construire et découvrir. Avec son équipe privilégiée d'animateurs, les enfants ont chaque jour la possibilité de naviguer librement entre différents pôles d'activités variés (culturelle, artistique, dynamique ...), de s'inscrire dans un projet sur le cycle élaboré en fonction de l'appétence de l'animateur ou encore de participer à des grands jeux de cohésion. Un fonctionnement adapté au rythme de chacun tout en rendant les enfants acteurs de leurs soirées.

Chaque site élémentaire a développé une Ecole Multisport (voir les modalités et détails sur la page EMS de ce livret) et attend de faire découvrir à vos enfants diverses pratiques sportives de façon ludique et bienveillante.

Des soirées exceptionnelles à destination des familles sauront faire vivre l'école et créer des moments de partage et de convivialité.

La Pause d'Activité Méridienne : entre 11h30 et 13h30

Temps éducatif à part entière co-construit avec le personnel municipal souhaitant répondre aux différents besoins des enfants et visant à instaurer un climat de vie scolaire apaisé au bénéfice du temps scolaire. Ce temps doit permettre aux enfants de respirer entre deux temps scolaires et permettre de se régénérer cognitivement. Se dépenser aux gymnases, se ressourcer à l'intérieur ou s'investir dans un projet, tout est prévu pour répondre aux besoins des enfants.

DISPOSITIF GRATUIT

VACANCES SPORTIVES

Durant tout le mois de juillet, les enfants vont pouvoir pratiquer et découvrir des activités sportives encadrées par des éducateurs diplômés d'État. Au programme, Badminton, Basket-Ball, Football mais aussi des sports originaux comme le Tchouk-Ball, le Soft-Ball. Et comme la période s'y prête, nous partons au centre de Voile pour pratiquer le Stand-Up Paddle et les sports de voile !

2 groupes sont constitués : CM2 et collégiens.

E.M.S 3-5 ANS

Les mercredis matins uniquement

Les Écoles Multisports 3/5 ans sont encadrées par des éducateurs diplômés d'État. Elles permettent une première découverte de l'activité sportive. Encadrés par des éducateurs diplômés, les enfants sont accueillis sur les écoles maternelles ou les gymnases pendant une heure et ce, tout au long de l'année.

Nos éducateurs abordent de grands thèmes : jeux de ballons, jeux de raquettes, jeux d'opposition etc.

Au cours des cycles et des jeux proposés, l'enfant va développer sa motricité et sa curiosité !

E.M.S 6-11 ANS

Les écoles Multisports 6-11 ans sont encadrées par des éducateurs diplômés d'État. Elles offrent un panel de sports diversifiés qui s'organise sur 5 cycles de 6 séances pendant le temps scolaire.

En fonction de l'école Multisport, votre enfant pourra découvrir différentes activités comme : des sports individuels (Tir à l'arc, Roller...), des sports duels (Boxe éducative, Badminton, Jeux d'oppositions) et des sports collectifs (Rugby, Basketball)... On n'oublie pas non plus quelques disciplines méconnues : Tchouk-Ball, Sport Ultimate, Course d'orientation...

Les enfants vont s'initier ou se perfectionner dans ces disciplines sportives et peut-être découvrir leur sport de prédilection !

Ces E.M.S sont aussi un lieu possible pour l'enfant de découvrir un nouveau sport qui lui donne envie de s'investir la saison suivante sur une section sportive.

Les éducateurs proposent des séances adaptées à l'âge et au niveau de vos enfants. Un enseignement de qualité et individualisé est dispensé. Tout au long du cycle, l'éducateur va proposer une progression dans les contenus, amenant ainsi votre enfant vers une connaissance plus approfondie du sport pratiqué. »

Nous organisons également des temps forts inter-EMS pour le plaisir de partager collectivement toujours dans un esprit de loisirs et de plaisir.

o Les enfants inscrits sur les écoles et aux Accueils de Loisirs sont prioritaires sur les E.M.S. Les enfants « extérieurs » peuvent être accueillis en fonction des places restantes.



Lieux d'activités et adresses utiles



LES ÉCOLES

Groupe scolaire Stendhal

Allées Stendhal, 33300 Bordeaux

Groupe scolaire Alfred Daney

60 rue Jean Hameau, 33300 Bordeaux

Groupe scolaire Aristides de Sousa Mendes

11 rue Aristides Sousa Mendès, 33300 Bordeaux

Groupe scolaire Jean-Jacques Sempé

Sente Canis, 33300 Bordeaux

École Dupaty

74 rue Joséphine, 33000 Bordeaux

Ecole Balguerie

31 cours Balguerie-Stuttenberg, 33300 Bordeaux

Groupe scolaire Modeste Testas

Rue Ouagadougou, 33300 Bordeaux

Classes Vertes Parc écologique des Barails

Avenue de Pernon, 33300 Bordeaux



LES GYMNASES & ERP SPORTIFS DE PLEIN AIR

Gymnase des Chartrons

24 rue André Darbon - 33300 Bordeaux

Gymnase Dupaty

62 rue Chantecrit - 33300 Bordeaux

Gymnase Edouard Vaillant

25 cours du Raccordement, 33300 Bordeaux

Gymnase Ginko

6 cours de Québec - 33300 Bordeaux

Gymnase du Grand Parc I

Rue Condorcet - 33300 Bordeaux

Gymnase du Grand Parc II

34 rue Pierre Trebod, 33300 Bordeaux

Gymnase du Grand Parc III

Rue Pierre Trébod - 33300 Bordeaux

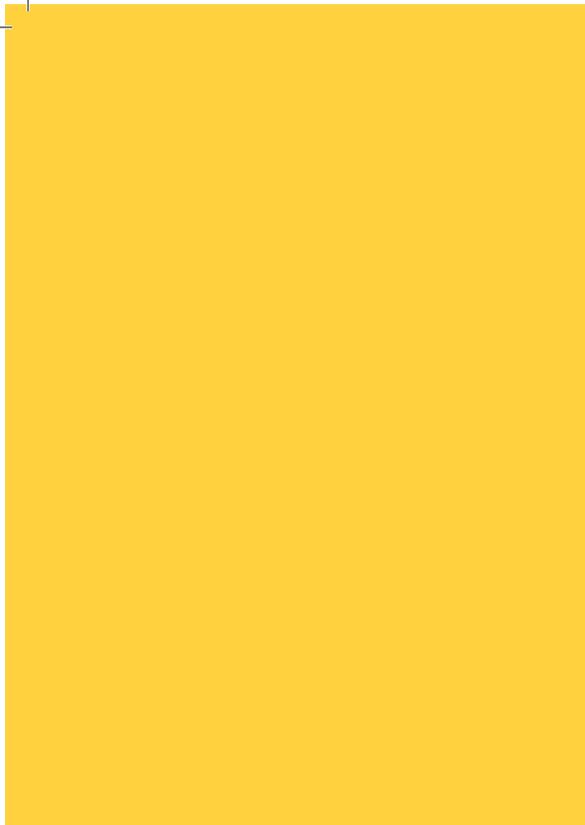
Plaine des Sports Colette Besson

6 cours Jules Ladoumegue, 33300 Bordeaux



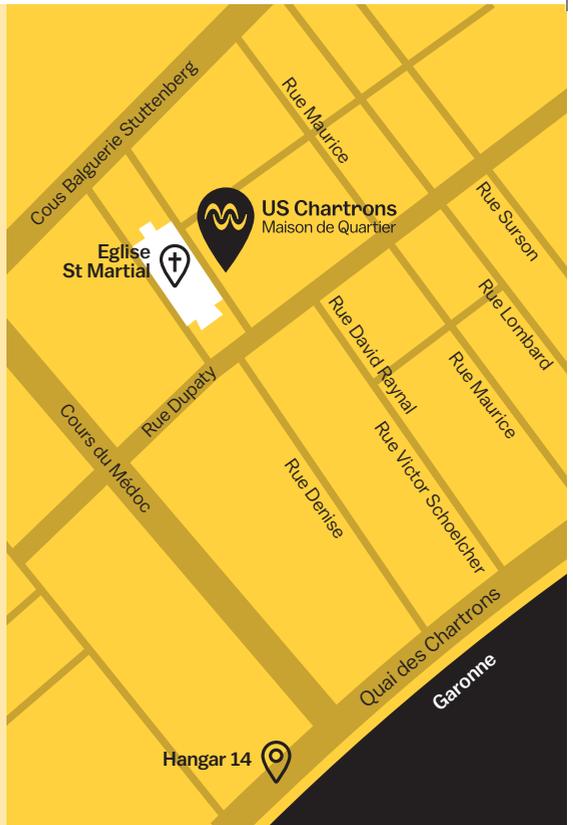
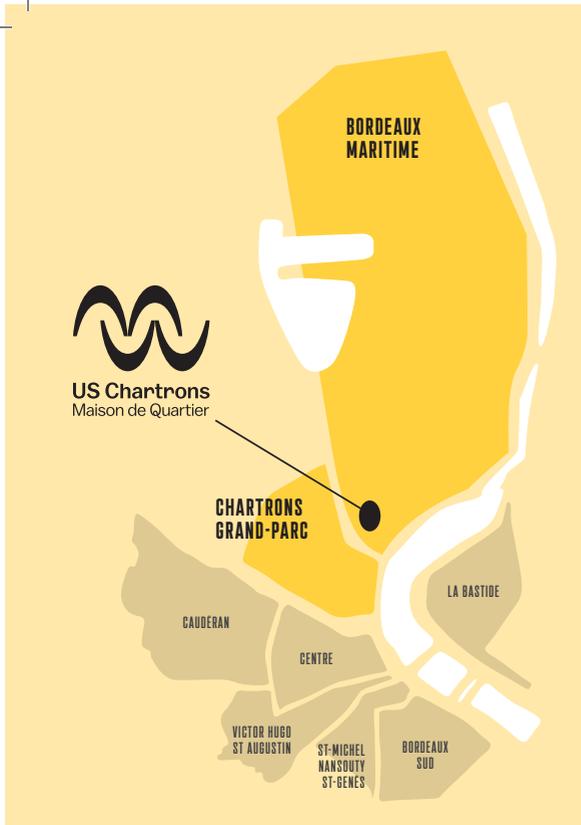
US Chartrons
Maison de Quartier





Téléchargez ce livret
en version Pdf ↓





Nos partenaires

© Union Sportive les Chartrons
 Graphisme : Greg Nayrand - @gregnayrand
 Impression en France par Imprimerie Castet



7/9, place Saint Martial — 33300 Bordeaux
 05 56 69 08 56 — contact@uschartrons.com
 Maison de Quartier US Chartrons
www.uschartrons.fr