

# Guide de **L'**Association Sports et **C**ulture **M**unicipaux



**Chaque année, l'Association Sports et Culture Municipaux présente les diverses activités qu'elle propose aux Saint-Justois.**

Réparties en différentes sections, ces activités sont animées et placées sous la responsabilité de bénévoles qui se font un plaisir de vous accueillir.

Les activités sont animées par des intervenants qualifiés.

**Les inscriptions aux différentes activités de l'A.S.C.M. peuvent se faire auprès des responsables de section.**

## Sommaire

Associations sportives.....p 3 à 8  
Associations culturelles.....p 9 à 11

## Important

**La carte d'adhérent A.S.C.M. pour la saison 2017 / 2018 est de 7 €**

**L'A.S.C.M. est couverte par une assurance qui ne comporte pas de garantie liée au risque d'accident corporel individuel. Les sections, dont l'activité impose l'adhésion à une fédération, doivent s'assurer des garanties liées à la licence correspondante. Toutefois, il est demandé à l'adhérent d'avoir une assurance responsabilité civile.**

## Carte famille

Pour 3 membres et plus d'une même famille (parents/enfants) il existe une carte famille au prix de 20 €.

Après la troisième adhésion, les suivantes seront gratuites.

**Une carte sera délivrée uniquement au bureau de l'ASCM le mardi de 17h à 19h, 29 rue du Dr. Pons.**

**L'Assemblée générale de l'A.S.C.M. aura lieu le**

**VENDREDI 22 SEPTEMBRE 2017 à 18h30**

**Salle de spectacles Bernadette Lafont**

*Ordre du jour :*

- Bilan des activités
- Bilan financier
- Renouvellement du Bureau

**La réunion sera suivie par un moment de convivialité autour d'un verre de l'amitié**

# Course pédestre et marche nordique

## ASCM Saint-Just Do it

Course pédestre : séances en semaine et le week-end. Possibilité de séances avec coach pour renforcement musculaire.

Marche nordique : le mardi soir / jeudi soir et le samedi et dimanche, pour ceux qui le souhaitent.

En prévision pour la saison 2017/2018 : des séances avec un coach pour acquisition technique.

Proposition de courses diverses tout au long de l'année.

Contact : course pédestre : Cathy SABATIER au 06 52 37 04 84

marche nordique : Albert COURTAT par email à [bebertcourtat@orange.fr](mailto:bebertcourtat@orange.fr)

## Football

### Catégories jeunes

U6/U7/U8/U9 : nés en 2009.2010.2011.2012, reprise le 6 septembre à 14h

U10 et U11 : nés en 2007.2008, reprise le 6 septembre à 15h

U12 et U13 : nés en 2006 . 2005, reprise le 4 septembre à 18h

U16 et U17 : nés en 2002.2001, reprise le 22 Août à 17h30

Cotisation : 130 € équipement compris

### Catégorie Seniors

**Reprise de l'entraînement le MERCREDI 16 AOUT à 19h30**

Cotisation / 150 euros équipement compris

Contacts : Rezoug TAIBI au 06 26 37 71 85

Vanessa CALLOUET au 06 47 86 43 32

Yves QUESADA au 06 88 09 24 47

### Catégorie vétérans

Reprise le VENDREDI 8 SEPTEMBRE à 19h avec AG suivi de l'entraînement à 20h

Entraînements tous les lundis de 19h à 20h30, matches tous les vendredis à 20h30

Cotisation 150 euros (repas d'après match compris).

Contacts : Cédric MARTINO : 06 75 93 14 62

Rezoug TAIBI : 06 26 37 71 85

Mairie de Saint-Just  
Allez et Cie  
Boulangerie Solignac  
Bouscaren Auto Ecole  
Espace Propreté  
Entr. Bernard GAY

SMN Nicollin  
Cofruid'oc  
Carrosserie Crespy  
Groupe Suez  
Groupama Sud  
Bec Frères

Mr Bricolage  
Presto Pizza  
Brunel Frères  
Traiteur Fruit d'Oc

## Judo

La section Judo propose des cours pour les enfants nés en 2013 et avant. Les cours sont dispensés par deux professeurs titulaires du BEES 1° JUDO (Brevet d'Etat d'Educateur Sportif).

**Les cours reprendront le LUNDI 11 SEPTEMBRE. Une soirée de renseignements et d'inscriptions** aura lieu le JEUDI 7 SEPTEMBRE de 17h à 19h dans la salle du judo (salle René Valette).

Le lundi les enfants peuvent être récupérés à l'école pour le premier cours de la soirée.

Le mercredi ils peuvent être récupérés au centre de loisirs pour le premier cours de l'après midi.

LUNDI :

16h30 – 17h30 : enfants nés en 2010 et 2011

17h30 – 18h30 : enfants nés en 2008 et 2009

18h30 – 19h30 : enfants nés en 2006 et 2007

19h30 – 21h00 : enfants nés en 2005 et avant

MERCREDI :

13h45 – 14h45 : enfants nés en 2012 et 2013

14h45 – 15h45 : enfants nés en 2008 et 2009

15h45 – 16h45 : enfants nés en 2006 et 2007

16h45 – 17h45 : enfants nés en 2005 et avant

JEUDI

17h15 – 18h15 : enfants nés en 2012 et 2013

18h15 – 19h15 : enfants nés en 2010 et 2011

Tarif : Enfants nés en 2012 et 2013, 1h par semaine : 145 € + 7 € carte A.S.C.M.

Enfants nés en 2011 et avant, 2h par semaine : 190 € + 7 € carte A.S.C.M.

Tarif préférentiel pour 2 enfants

Contacts : Wilfrid SERRANO au 06 19 26 77 55

Sébastien LEFEVRE au 06 87 57 76 73

## Musculation

Responsable : Pascal KOSOWSKI au 06 18 15 47 20

Suppléants : Grégory BOURGERY au 06 14 85 94 14

Stéphane QUESADA au 06 50 59 42 93

Ouverture de la salle et inscriptions à partir du LUNDI 21 AOUT tous les lundis, mercredis et vendredis de 17h à 19h à la salle de musculation (1er étage salle René Valette)

Documents à fournir : Certificat médical, attestation d'assurance (responsabilité civile), 2 photos récentes, le chèque d'inscription de 85 € par an + 7 € carte A.S.C.M.

## Randonnée

La section randonnées vous propose 2 sorties par mois à partir du mois d'octobre. Le niveau des randonnées est de « moyen » à « sportif ».

Cotisation (indicatif) : 20 € + 7 € carte A.S.C.M.

Contacts : Karl PEUTHER : 06 09 69 01 05

Jean RICARD : 06 99 27 11 54

## Retraite sportive

NOUVEAU 2017/2018 : Nicky et Alfred arrêtent définitivement leur activité de moniteur. C'est Emma, une jeune monitrice diplômée qui assurera les cours aux jours et horaires habituels : le lundi et le vendredi de 10h à 11h.

Reprise des cours le LUNDI 4 SEPTEMBRE.

Les cours auront pour but l'assouplissement, l'étirement et l'équilibre.

L'abonnement annuel est de 75 €.

Les futurs(res) adhérents sont cordialement invités à se joindre à nous à partir d'environ 40 ans.

Contact : Christian Dejean au 04 67 83 70 79. Email : christian.dejean34@gmail.com

## Tennis

Tarifs adhésion du 1/10/2017 au 31/08/2017 : 1 adulte : 65 €/an, 1 enfant : 40 €/an, 1 adulte et 1 enfant : 96 € par an, 1 adulte et deux enfants : 116 €/an, 1 couple : 121 €/an, 1 couple et 1 enfant : 156 €/an (carte ASCM de 7 € non comprise). Licence obligatoire comprise.

Cours « baby tennis » : enfants de 3/5 ans, 20h sur l'année : 102 €/an + carte ASCM. INSCRIPTION les 2, 9 et 16 septembre de 9h à 13h.

Cours enfants et mini tennis : enfant de 5/6 ans, 1h par semaine : 141 €/an + carte ASCM.

Cours ado de 7/18 ans : - 1h30 par semaine : 171 €/an + carte ASCM.  
- 3h par semaine : 292 €/ans + carte ASCM.

Les cours de tennis s'étalent sur 25 semaines par an, de septembre à juin.

Pour tous les cours, le certificat médical est obligatoire. Possibilité de paiement en plusieurs fois.

Réunion de rentrée le samedi 2 septembre à 18h au club house du tennis : bilan moral et financier 2016/2017, renouvellement du bureau, compétitions par équipe, permanences, tournoi annuel, questions diverses.

INSCRIPTIONS : permanences les 2,9,16 et 23 septembre de 9h à 13h et de 18h à 20h au club house du tennis.

A NOTER : SAMEDI 2 SEPTEMBRE : journée porte ouverte de 10h à 18h sur les cours de tennis.

SAMEDI 16 SEPTEMBRE de 10h à 18h : JOURNEE DES SPORTS avec jeux pour petits et grands en partenariat avec Décathlon. Panier de basket, tennis de table, etc.

Contact : Norbert RUBIO au 06 33 48 75 45

Alain GIL au 06 82 15 58 39

## Tennis de table

Pour adultes et ados (à partir de 15 ans) et les enfants de 9 ans (accompagnés d'un adulte).  
La section a été mise en place pour permettre aux Saint-Justois de pratiquer ce sport en loisirs.  
La séance est consacrée au jeu libre, les joueurs s'affrontent au gré de leurs envies.

Quelques rencontres sont prévues tout au long de l'année avec d'autres clubs loisirs de la région.

Venez nous rejoindre dans une ambiance bon enfant !

Horaire : le jeudi de 18h à 20h30

Cotisations : 45 € / an et 20 € pour les enfants + 7 € carte A.S.C.M.

Certificat médical obligatoire.

Contact : Carole SÉVERAC au 06 42 11 80 54 - email : karole20019@gmail.com

## Vitagym

La section Vitagym vous propose 5h de cours très variés et accessibles à tous, 3 fois par semaines. Les séances sont animées par Gillou et Muriel.

La cotisation annuelle est de 145 € + 7 € carte A.S.C.M., avec possibilité de paiement en 3 fois (chèques remis à l'inscription).

Reprise des cours le LUNDI 11 SEPTEMBRE 2017 avec Muriel.

Horaires : LUNDI        18h -19h : gym./cardio  
                              20h30 - 21h30 : renforcement musculaire  
                              MERCREDI 20h30 - 21h30 : body sculpt  
                              JEUDI        19h - 20h : gym./cardio  
                              20h30 - 21h : STEP/LIA/ZUMBA

Contacts : Elisabeth GOUPILLE au 04 67 71 94 50

Sylvie PONCET - MONTAGE au 04 67 71 83 50

Isabelle JUSSERANDOT au 04 67 71 02 25

Carole OROSCO au 06 99 47 61 94

## VTT Cyclo Aventure

La section vélo "Saint-Just aventure" rassemble des vététistes et des passionnés de la route. Elle propose des sorties chaque week-end et éventuellement en semaine, où chacun peut participer à son rythme.

Cotisation : 25 € / an + 7 € carte ASCM

Contacts : VTT : Michel CHAREYRON 04 67 83 85 31

Route : Jean-Luc QUISSARGUES 04 67 71 24 28

Ou sur [www.saintjustaventure.com](http://www.saintjustaventure.com)

## Danse

La section danse accueille les enfants à partir de 4 ans. Pendant l'année, les enfants viennent aux cours de danse, apprennent des chorégraphies et préparent un gala de fin d'année qu'ils présentent sur scène un samedi soir dans le courant du mois de juin.

La section participe au téléthon en présentant quelques danses ainsi qu'à la fête des associations où les danseuses font des démonstrations.

La section offre une ambiance conviviale en organisant des goûters et un repas de fin d'année. Elle organise également une semaine portes ouvertes et des loteries.

Inscriptions : SAMEDI 2 SEPTEMBRE de 10h à 12h, salle René Valette.

Reprise : MARDI 5 SEPTEMBRE, salle des sports.

*Les tarifs ne comprennent pas la carte A.S.C.M. à 7 €*

Cours d'éveil (à partir de 4 ans) : 1h / semaine. Tarif: 43 € par trimestre ou 129 € l'année.

Cours élémentaires, moyennes et ados : 2h / semaine (1h de classique et 1h de jazz).

Tarif : 52 € par trimestre ou 156 € l'année.

Cours supérieurs : 3h/semaine (2h de classique et 1h de jazz). Tarif : 62 €/trimestre ou 186 € l'année.

Cours adultes : 1h de jazz/semaine. Tarif : 43 € / trimestre ou 129 € l'année.

Pour l'inscription, merci de vous munir d'une attestation d'assurance et d'un certificat médical.

*Contacts : Le professeur de danse : Valérie MARBOUTY au 04 67 71 99 90/06 81 57 79 42*

*La responsable de la section : Iseut BERTOLINI au 04 67 83 98 51/06 09 57 69 51*

## Danses Africaines

2 cours cette année !

Le lundi de 19h15 à 20h15 : Danse Afro-Caribéenne avec Evelyne Geffry - 130 €/an+ 7 € carte ASCM

Le vendredi de 19h30 à 21h : Danses « Afrique de l'Ouest ». Avec Bane N'Diaye - 190 €/an + 7 € carte ASCM

Carte 10 cours : 50 €+7 € (valable uniquement le lundi)

100 €+7 € (valable uniquement le vendredi)

Reprise des cours : Lundi 11 septembre 2017 et vendredi 15 septembre 2017

*Soyez présents en danse et en chœur !*

Contact au 06 34 23 33 24. Page Facebook : Blanches Ebène

## Em'Art Danse Modern Jazz

Les cours sont dispensés par Emma et Iliana deux professeures titulaires du Diplôme d'Etat de Danse, désireuses de transmettre leur amour de la Danse aux adultes et aux enfants dès l'âge de 4 ans.

**Le cours d'Eveil (enfants nés à partir 2013) :** jeux musicaux, chorégraphies ludiques pour développer sa motricité, sa latéralisation et prendre des repères corporels et spatiaux. Les cours associent l'apprentissage sérieux et indispensable de la technique modern-jazz.

Le cours Adultes Débutants/Intermédiaires : techniques de la danse modern-jazz, tout en gardant la forme.

Le cours Adultes Avancés : perfectionnement. Les cours sont basés sur le rythme, la créativité et surtout une grande convivialité.

**NOUVEAU : cours de pilates avec Iliana, professeur certifié.**

La méthode Pilates est une gymnastique douce du corps visant à renforcer vos abdominaux, tonifier votre corps et à obtenir un dos en bonne santé. Le Pilates développe, assouplit le corps uniformément et corrige la posture. Il est conseillé pour Tous !

Inscriptions : MERCREDI 6 SEPTEMBRE de 17h à 19h à la salle René Valette.

Reprise : MARDI 12 SEPTEMBRE

Tarifs (carte ASCM incluse) : Eveil / initiation : 1h/sem: 135 €

Adultes : 1h30/sem: 170 €

Pour les autres cours adultes : 2h/sem: 185 euros  
3h/sem: 230 €

Pilates : 1h/sem: 185 euros

Contact : Emma au 06 22 70 60 58

## Rock et Salsa

Venez découvrir ou apprendre le Rock et la Salsa dans une ambiance conviviale et avec une pédagogie accessible et ludique.

Que vous soyez débutant ou confirmé venez apprendre les pas de base et des nouvelles passes technique.

C'est à dire le guidage, qui est l'un des points fondamentaux entre le danseur et la partenaire dans les Danses à Deux.

**Les cours reprendront avec deux soirées d'essai le JEUDI 14 et JEUDI 21 SEPTEMBRE 2017.**

Puis tous les Jeudi soir à la salle du lavoir à Saint JUST route de Lunel-Viel (face à l'ancienne cave coopérative).

Nos horaires tous les jeudis :

19h - 20h : Rock

20h - 21h : Salsa

Contact : Serge DREYER au 06 77 21 03 42



## Art et Culture

La section fonctionne en étroite collaboration avec la commission culturelle municipale pour organiser les différentes manifestations culturelles et artistiques dans le village.

### *Piano*

Pour adultes et enfants. Apprentissage du solfège et pratique du clavier.

Cours ouverts aux débutants et aux confirmés.

Reprise des activités : début septembre.

Tarif : 19 € les 45 minutes.

Contact : *Thierry SCHROTZ* Professeur Diplômé aux 04 67 03 07 46 ou 06 66 06 25 10

### *Eveil musical*

François-Xavier DEBRAY, dit Fanfan, a étudié la musique au conservatoire, en faculté et en école de jazz. Musicien pluri-instrumentaliste (basses, contrebasses, guitares, trompette, euphonium, clavier, accordéon, percussions, ...), compositeur et interprète, il intervient auprès des enfants dans le cadre de spectacle et d'ateliers musicaux.

#### **TARIFS A L'ANNEE**

Eveil musical : durée 45 min. 140 € par an. **Le mardi après l'école. Possibilité de faire le lien avec l'ALP.** Découverte des familles d'instruments, apprentissage du chant et du rythme, initiation au solfège.

Chorale Primaire : durée 1h. 170 € par an. **Le jeudi après l'école. Possibilité de faire le lien avec l'ALP.** Apprentissage du chant collectif, apprentissage du solfège, mise en place d'un répertoire pour représentation.

Guitare : 340 € pour 30 cours d'une ½ heure (cours particuliers)

Basse : 340 € pour 30 cours d'une ½ heure (cours particuliers)

Chorale et cours particuliers : le jeudi soir de 16h15 à 20h30.

Contact : « Fanfan » au 06 47 96 39 79

## L'aire de l'Art

La section Art déco vous propose un voyage dans l'univers de la créativité. Vous pourrez découvrir différentes techniques artistiques comme la peinture à l'huile ou à l'eau, le collage, le pastel...et ainsi vous évader à travers vos propres créations. Cet atelier a pour objectif de partager nos idées et nos talents pour faire de ces moments des moments uniques.

Atelier pour adultes : 200€ / an (matériel et carte ASCM compris)

L'atelier se déroule à la salle du lavoir, tous les lundis de 17h45 à 19h15

Contact : *Claire DALBIGOT* au 06 81 22 51 71

## Artisanat

Reprise des activités : LUNDI 18 SEPTEMBRE

Horaires : le lundi de 14h à 17h, salle au dessus de la Poste.

Cotisation : 48 €/trimestre + 7 € carte A.S.C.M. Les peintures sont fournies par l'association.

Contacts : Paulette MANSARD : 04 67 71 40 83

Liliane CHANTEMESSE : 04 67 83 00 57

## Chœur Méli Mélo

En septembre 2017 Méli Mélo entamera sa 16e saison. Beaucoup de chemin parcouru, d'œuvres et de chants divers interprétés avec de belles découvertes et aventures musicales pleines d'intérêt. Par un travail de technique vocale adapté aux voix qui composent notre chœur, Michel Sotiropoulos, notre chef de chœur, a par sa compétence su faire évoluer les choristes de Méli Mélo donnant ainsi accès à l'interprétation d'œuvres diverses, allant du lyrique au chant populaire avec une égale qualité.

Pour la saison qui va débiter c'est un répertoire diversifié qui sera proposé aux choristes, un «méli mélo» d'œuvres et chants, de la chanson Française à J.S. Bach, du Gospel à de la musique de film.

Répétition tous les mardis de 20h30 à 22h30 salle Bernadette Lafont.

Reprise le MARDI 5 SEPTEMBRE

Cotisation : 110€ par pers.+7€ carte ASCM

Contact : J.Luc Quissargues 04 67 71 24 28

Evelyne Geynet 04 67 71 50 14

Joelle Ruivo 04 67 83 16 14

Visitez le blog de Méli Mélo : <http://melimelopaysdelunel.over-blog.com>

Les personnes intéressées peuvent assister aux répétitions.

## Club Ado

Le club ado est ouvert les jeunes Saint-Justois de 11 à 17 ans les mercredis et samedis de 14h à 18h en période scolaire et du lundi au vendredi de 14h à 18h durant les vacances scolaires.

Les ados se retrouvent à l'espace jeunes situé sur le complexe Manuel Amoros pour jouer au ping pong, baby foot, Play etc... Des sorties à la journée (bowling, painball...) sont organisées. Ils participent aussi aux événements de la commune (téléthon...).

Le club organise aussi une sortie sur plusieurs jours. En avril 2017, les jeunes sont partis quatre jours à Madrid.

Contact : Rachid SAYHE au 06 09 18 42 36

## Groupe folklorique La Farigoule

La Farigoule souhaite vous faire partager sa passion pour nos traditions, à travers différentes danses. Nos danseuses participent activement à la vie du village, alors n'hésitez pas, venez nous rejoindre. Reprise des cours et inscriptions le VENDREDI 15 SEPTEMBRE à 18h dans la salle du lavoir.

Horaires : les vendredis tous les 15 jours – 2 cours : 18h à 19h (petites) et 19h à 20h (grandes) - salle du Lavoir.

Cotisations : 30 € par personne + 7 € carte A.S.C.M. ou Famille : 50 € + 7 € carte A.S.C.M. / pers.

Contacts : Maguelone au 06 89 51 25 39 / Céline au 06 25 60 38 35 / Corinne au 06 67 25 31 60

## Loisirs et Jardinage

Cette section fonctionne avec les bénéficiaires des jardins communaux.

Contact : Gilles PEREIRA au 06 13 07 31 88

## Sophrologie

Christine KRITTER Sophrologue professionnelle certifiée , vous accompagne pour vous aider à retrouver un mieux-être au quotidien : apprendre à réguler vos émotions, votre stress, vos angoisses, traiter vos difficultés d'endormissement, soulager les douleurs chroniques, développer votre mémoire, votre concentration, diminuer l'impact des acouphènes, développer votre confiance en vous, préparer vos entretiens, examens....

Cours le mercredi de 17h45 à 18h45 ou de 19h15 à 20h15 (selon l'effectif) à la salle du lavoir.  
REPRISE le MERCREDI 6 SEPTEMBRE

Tarif annuel : 1h/semaine (sauf pendant les vacances scolaires) : 210 € + 7 € carte ASCM.

Possibilité de paiement en 3 fois (chèques remis à l'inscription).

Contact : Christine KRITTER au 06 76 73 02 77

## Théâtre

La section théâtre regroupe des comédiens amateurs motivés et impliqués dans la mise en scène de comédies, vaudevilles, etc. Si, vous aussi, vous vous sentez une âme de décorateur(trice), costumier(e), ingénieur(e) du son, éclairagiste, accessoiriste,... soyez bienvenu(e) parmi nous !!!

Reprise le LUNDI 11 SEPTEMBRE 2017 à 20h

Répétitions : le lundi de 20h30 à 22h30

le jeudi de 20h30 à 22h30

Salle de spectacles Bernadette Lafont (au-dessus de la supérette)

Contacts : Gérard KAPPLER : 06 80 99 59 78

Catherine RAINCOURT : 06 81 72 42 02

E-mail : [catherine.raincourt@free.fr](mailto:catherine.raincourt@free.fr)

# L'A.S.C.M.

L'Association Sports et Culture Municipaux  
de SAINT-JUST c'est

10 Sections sportives

12 Sections culturelles

Et plus de 800 adhérents et près 950 pratiquants

Président : Mr Yves QUESADA

Trésorier : Mr Hugues PREBET

Secrétaire : Mme Annie PREBET

Les permanences ont lieu  
tous les mardis de 17h à 19h

**Salle de l'A.S.C.M.**

29, rue du Dr. Pons – 34400 SAINT-JUST

Tél : 04 67 83 93 84 / email : [ascmstjust@orange.fr](mailto:ascmstjust@orange.fr)