

Associations sportives



2017-2018

<http://www.ville-nd-bondeville.fr/>

Notre-Dame de
BONDEVILLE



Sommaire

ARTS MARTIAUX

Judo Club Bondevillais	4
Zanshin Mugen Kan	5

CYCLISME

Cailly Club Tout Terrain	6
--------------------------------	---

DIVERS

Be Yogi - Yoga Bondevillais	6
Pétanque Bondevillaises	7
Randonneurs Bondevillais	7

GYMNASTIQUE ET DANSE

Gymnastique Club Bondevillais	8-9
Made In Country	10
Melody Club Danse	10
Twirling Club Lady's Star	11

SPORTS COLLECTIFS

Amicale Houlmoise Bondevillaise Football Club	11
Handball Académie	12
Handisport	12
Les amis du bois	13

SPORT DE RAQUETTE

Badminton Bondeville	13
Bondeville Tennis Club	14
Tennis de table du Cailly	14



Madame, Monsieur,

Je profite de cet édito pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux arrivants. Chaque rentrée scolaire est pour nous l'occasion de rééditer un guide des associations et de faire ensemble un tour d'horizon des différentes structures associatives qui nous aident à faire vivre Notre-Dame de Bondeville.

Vous avez aujourd'hui ce guide entre les mains et vous verrez au fil des pages que de nombreuses activités sportives ou de loisirs vous sont proposées pour occuper votre temps libre. La municipalité contribue, par des subventions municipales ou des mises à disposition d'équipements sportifs et de locaux, au développement des associations qui participent très activement au lien social et à l'épanouissement personnel.

Qu'elles soient culturelles, sportives ou socio-économiques, nos associations ont besoin d'être entendues, relayées, accompagnées et cet accompagnement passe par leur promotion via des moyens de communication : bulletin municipal *Le Papillon*, notre site Internet où les associations sont référencées et peuvent informer la population de leurs activités.

Je remercie toutes nos associations, sans exception, parce qu'elles participent au développement économique et social de notre territoire et constituent l'expression même d'une citoyenneté vivante et active. Je vous confirme notre engagement, à vos côtés, au plus près du monde associatif, véritable richesse de notre commune.

Myriam MULO
Maire-Adjointe en charge
de l'Éducation, de la jeunesse,
des sports et des loisirs

Mairie de Notre-Dame de Bondeville
BP 5 – Place Victor Schoelcher
76960 Notre-Dame de Bondeville
Courriel : mairie@ville-nd-bondeville.fr
Site de la ville : www.ville-nd-bondeville.fr

Impression :

Graphelio, 7 rue Linus Carl Pauling - 76824 Mont-Saint-Aignan Cédex
02 35 61 14 93

Tirage : 400 exemplaires

Judo Club Bondevillais



Professeur diplômé d'État 2^e degré 5^e DAN
 Patrick Henry aidé par Michel Sauve, assistant club.
 02 35 76 39 36
 contacts@msajudo-jcb.com

Site Internet : www.msajudo-jcb.com



Des cours tous les jours dans 3 salles différentes grâce à l'inter-communalité (*Notre-Dame de Bondeville-Le Houlme-Mont Saint Aignan*) - Possibilité de 3 à 4 cours par semaine.

Horaires		
Lundi	19h15 - 20h30	Adultes loisirs
Mardi	17h - 18h	Éveil judo
	18h - 19h	Enfants confirmés
Mercredi	19h15 - 21h	Cours Taïso-Atemi-Jitsu
	14h - 15h	Éveil judo
	15h - 16h15	Enfants confirmés
Jeudi	19h15 - 21h	+ de 14 ans tous niveaux
	18h15 - 19h15	Cours inter-génération (1 fois par trimestre)
Vendredi	17h - 18h	Éveil judo
	18h - 19h15	Enfants confirmés
	19h15 - 21h	+ de 14 ans tous niveaux



Kimono offert
 aux nouveaux
 adhérents

Taïso- Atemi -Jitsu
 le mardi soir

Cours inter-génération
 réguliers

Laissez-vous tenter par une
 activité familiale

Règlement par coupons sports, bons CAF, pass jeunes (*réduction 60 €*)

Tarif familial à l'année : 1^{er} enfant = 140 €, 2^e enfant = 125 €, parents ou 3^e enfant = 75 €

Cas particulier = seulement 40 € pour l'assurance

Caution kimonos : 18 €

Certificat médical obligatoire dès le premier cours



Zanshin Mugen Kan

École d'Arts Martiaux, sports de combat et de remise en forme



Zanshin Mugen Kan Dojo
4, rue Victor Hugo - 76960 Notre-Dame de Bondeville
06 07 80 44 46

Site Internet : www.zanshin-mugen-kan.com

Athletic-Boxing & Kempo Kick-Boxing & Self Defense	Enfants	Mercredi : 17h30 - 18h30
	Ados / Adultes	Mardi et vendredi : 19h30 - 20h30
Iaido & Ken Jutsu (sabre japonais)	Ados / Adultes	Mardi et mercredi : 20h30 - 21h45
	Haut grades	Jeudi : 20h30 - 22h
Karaté	Enfants	Mardi et jeudi : 17h45 - 18h45
	Ados / Adultes	Lundi : 20h - 21h30 Jeudi : 19h30 - 20h30
Nunchaku	Ados / Adultes	Lundi : 20h30 - 21h45
Kick - Punch & Body Training (mix entre arts martiaux et forme)	Ados / Adultes	Lundi : 19h - 20h Mercredi : 19h30 - 20h30
Taiko (tambours japonais)	Ados / Adultes	Lundi : 17h45 - 19h Vendredi : 18h00 - 19h30
Remise en forme (cardio, entretien et forme physique, renforcement musculaire, stretching...)	Ados/adultes	Mardi et jeudi : 18h45 - 19h30
Gym-Zen	Adultes	Mercredi : 18h30 - 19h30



Cailly Club Tout Terrain



Adrien SAUVAGE

Contact : peter.lafosse@orange.fr

06 03 78 27 71

Site Internet : <http://vtt-ndb.e-monsite.com>

Facebook : CaillyClubToutTerrain

Tarifs : 115 € (*adhésion* : 20 € / *cotisation* : 95 €)

Si tu as entre 12 et 17 ans, et que tu aimes le *Vélo Tout Terrain*, n'hésite plus, et viens nous rejoindre au C.C.T.T



Encadrée par des moniteurs et initiateurs diplômés de la Fédération Française de Cyclo Tourisme, l'école de V.T.T propose des sorties chaque semaine (*samedi ou dimanche*) à la découverte des sentiers de la région rouennaise (*toujours au départ de N. D. de Bondeville*). Les participants pourront découvrir le VTT de façon progressive et conviviale. Les séances alternent : sorties, atelier mécanique, orientation, maniabilité et participation à des épreuves de masse.

Le port du casque est obligatoire !

Les adhérents au *Cailly Club Tout Terrain* seront licenciés à la Fédération Française de Cyclo Tourisme et ainsi couverts en cas d'accident.



www.ffct.org

FFCT CYCLOTOURISME

DIVERS

Be Yogi - yoga bondevillais



Isabelle PERRIER

Salle de danse, rue Roland Dufils - 76960 Notre-Dame de Bondeville

06 10 12 87 73

isabelle_perrier@orange.fr



L'association Be Yogi vous propose de partager des séances de yoga dans un cadre calme et chaleureux et retrouver l'unité du corps et de l'esprit !

Le lundi soir de 18h45 à 20h

Le jeudi matin de 10h30 à 11h45

Se munir d'une tenue confortable et souple, d'un plaid pour se couvrir pour la relaxation et d'un tapis de yoga.

L'animatrice a été formée par TAPOVAN, Open University, Paris-Normandie

Tarif : 60 euros par trimestre (*inscription à l'année*)

Payable à l'inscription par chèque bancaire à l'ordre de Be Yogi Association. Possibilité de s'inscrire en cours d'année et de rattraper les cours manqués.

Déroulement d'une séance d'une durée de 1h15 :

- 10 à 15 minutes d'échauffement des articulations
- 45 minutes de yoga postural, respirations
- 15 minutes de relaxation (*yoga nidra*)
- Temps de repos, de silence

Pétanque Bondevillaise



Michel LABULLE
06 60 97 10 17
michel.labulle@bbox.fr



Fédération Française de Pétanque et Jeu Provençal Agréée
par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

La Pétanque Bondevillaise serait heureuse de vous accueillir dans une ambiance sympathique. Si vous désirez vous licencier, nous sommes à votre disposition.

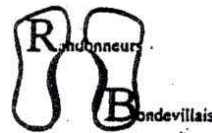
Il vous faut une demande de licence + un certificat médical, que nous vous fournirons et 2 photos récentes.

Catégories	Année de naissance	Tarifs
Seniors	1999 & avant	32 €
Juniors	2000 - 2001	15 €
Cadets	2002 - 2003 - 2004	10 €
Minimes	2005 - 2006 - 2007	8 €
Benjamins	2008 et après	8 €

Randonneurs bondevillais



3, rue du Bois du Vallon - 76960 Notre-Dame de Bondeville
02 35 74 25 72
rando.nd.bondeville.76@gmail.com



Nous essayons de promouvoir la découverte par tous des sentiers de randonnée autour de Rouen et dans les régions avoisinantes par l'organisation de randonnées pédestres de trois types :

- Randonnées pédestres le samedi ou le dimanche environ deux fois par mois. Le plus souvent, elles s'effectuent l'après-midi sauf quelques exceptions sur la journée ou le matin. Suivant la période de l'année, la longueur fluctue entre 10 et 18 km.
- Randos douces le mercredi après-midi (en général) : elles ont lieu une fois tous les quinze jours. Elles font environ 9 km sans difficultés majeures.
- Randos –balades : elles ont lieu aussi tous les quinze jours en alternance avec les randos douces. C'est une rando à un rythme adapté à tous sur 5 à 6 km. Elles permettent à tous les publics de s'oxygéner même si l'on n'est pas ou plus un grand marcheur.

Ces randos ont lieu toute l'année sauf en juillet et août.

Cotisations annuelles individuelles avec licence et assurance FFRP* à partir de 34 €.

Cotisations annuelles familiales avec licence et assurance de la FFRP* à partir de 53 €.

(*) Fédération Française de la Randonnée Pédestre

Gymnastique Club Bondevillais



02 35 76 39 36

contact@gymnastique-club-bondevillais.com

Site Internet : www.gymnastique-club-bondevillais.com

Facebook : facebook.com/GymnastiqueClubBondevillais



Gymnastique / danse	Adultes & ados + 12 ans	1 cours : 125 € 2 cours : 200 € 1 cours supplémentaire : 75 €
	Enfants jusqu'à 12 ans	1 cours : 110 €
	Activités Adultes-Enfants	1 cours (1 adulte + 1 enfant) : 165 € Enfant supplémentaire : 40 €
	Seniors (+ 60 ans)	1 cours : 85 €
Gymnastique aquatique	Habitants ND-Bondeville et le Houlme	1 cours : 175 € avec forfait piscine : 220 €
	Habitants communes extérieures	1 cours : 190 € avec forfait piscine : 250 €

Les tarifs sont à l'année.

Les horaires se trouvent sur la page suivante.



Activités adultes-Enfants (1-5 ans) Éveil maximum au monde qui l'entoure sous l'oeil sécurisant de l'adulte	Lundi - 17h30 / 18h20
Gymnastique Enfants (5-8 ans) Découverte de la gymnastique dansée, sportive au sol ou encore rythmique avec engins	Mardi - 16h45 / 17h45
Gymnastique Pré-ados (9-12 ans) Gymnastique dansée et sportive au sol, apprentissage des bases de la gymnastique rythmique.	Jeudi - 18h / 19h
Danse Adolescents (12-14 ans) Apprendre des chorégraphies inspirées des clips vidéo sur les hits du moment.	Mercredi – 17h30 / 18h30
Cardio-Fitness (dès 15 ans) Améliorer son endurance sur un enchaînement de pas dynamiques, renforcement musculaire et stretching	Lundi – 18h30 / 19h30 Mercredi – 18h30 / 19h30
Cardio-Latino / Zumba (dès 15 ans) Venez vous défouler et modeler votre silhouette en dansant sur tous les rythmes entraînants des musiques latines, tropicales et du soleil !	Mardi – 19h / 20h Jeudi – 11h15 / 12h15
Chorégraphies cultes (dès 15 ans) Apprendre toutes les chorégraphies cultes d'hier à aujourd'hui dans la joie et la bonne humeur !	Mercredi – 19h30 / 20h30
Gymnastique Adultes (dès 15 ans) Gymnastique de maintien et remise en forme, renforcement musculaire général et stretching.	Lundi – 9h30 / 10h30 Mardi – 17h45 / 18h45 Jeudi – 10h / 11h Jeudi – 19h / 20h Jeudi – 20h / 21h
Gymnastique Aquatique (dès 15 ans) Activité complémentaire de la gymnastique permettant aux personnes souffrant de pathologies particulières de conserver une activité physique malgré tout !	Lundi – 18h45 / 19h30 Lundi – 19h30 / 20h15 Lundi – 20h15 / 21h Mardi – 12h20 / 13h05 Vendredi – 19h15 / 20h Vendredi – 20h / 20h45
Gymnastique Seniors (+ 60 ans) Gymnastique douce adaptée à chacun, abordable pour hommes et femmes.	Lundi - 10h30 / 11h30

Certificat médical obligatoire au 1er cours

ESSAI GRATUIT

Payez votre inscription à l'année en 3 fois, si vous le souhaitez.

Possibilité de s'inscrire durant toute la saison, dans la limite des places disponibles.

Made in country



asso.madeincountry@gmail.com

06 48 25 99 36

Adresse pour les cours :

Salle André Gide, 147 route de Dieppe - 7690 Notre-Dame de Bondeville



Vous êtes débutant ou confirmé, vous souhaitez vous initier à la danse Country, Rien de plus simple ! Rejoignez l'association MADE IN COUNTRY :

Tous les mardis de 17h15 à 20h30
(sauf pendant les vacances scolaires).
Les cours sont animés par Christine Mekdour

les tarifs

Adulte : 135 € - Licence : 18 €
Couple : 240 € - Licence : 36 €
1 enfant de – de 18 ans : 70 € - Licence : 8 €
2 enfants de – de 18 ans : 120 € - Licence : 16 €
3 enfants de – de 18 ans : 150 € - Licence : 24 €

Melody Club' Danse



melodyclubdanse@gmail.com

06 81 77 69 56



Le Melody Club' Danse a été créé en 1993 à Notre-Dame de Bondeville. Les cours de danse permettent à toutes et tous d'apprendre ou de se perfectionner dans trois catégories de danses :

- Les standards (*tango, valse...*)
- Les latino-américaines (*rock, cha-cha-cha, mambo...*)
- Les danses de divertissement (*madison, jerk, reggae, disco...*)

Si vous êtes adeptes des thés dansants, ou débutants, recherchant une activité de couple dans une ambiance conviviale et détendue, venez nous rencontrer aux heures, nous serons heureux de vous démontrer tous les plaisirs de la danse en société.

Les cours sont dirigés par madame Christelle Hie, deux fois par semaine :

- **Lundi de 19h à 22h pour les degrés 1-2-3**
- **Mercredi de 19h à 22h pour les degrés 4-5-6**

Twirling Club lady's Star



1, rue de la Paix - 76960 Notre-Dame de Bondeville
07 81 94 20 36
twirlingclub.ladysstar@outlook.fr



Que vous soyez confirmé ou débutant, nous recrutons des twirleurs filles ou garçons à partir de 5 ans pour la pratique du twirling bâton, danse, gymnastique et pratique du bâton de majorette. Nous préparons les entraînements, les galas, les prestations extérieures.

Les répétitions se déroulent les mercredis de 16h30 à 18h00 et les samedis de 10h à 14h au gymnase du complexe sportif Marcel Sauvage.

La cotisation est de 130 € à l'année. Nous acceptons les tickets temps libre, le pass'sports 76, et les contrats partenaires jeunes.

SPORTS COLLECTIFS

Amicale Houlmoise Football Club



Stade Marcel Sauvage, rue Victor Hugo
76960 Notre-Dame de Bondeville
06 86 85 21 64
06 27 37 06 78

Site Internet : AHBFC.footeo.com



Nous souhaitons que la saison apporte les satisfactions espérées. L'A.H.B.F.C. est un club de Ligue qui regroupe près de 280 licenciés pour 15 équipes. Cette structure de 280 licenciés jeunes et adultes est soutenue par les mairies du Houlme et Notre-Dame de Bondeville, ainsi que différents partenaires institutionnels ou privés que nous remercions.

La cotisation annuelle pour la saison 2017-2018

:

- 90 € pour les seniors - U19 vétérans
- 80 € pour les U 18 aux U 11
- 60 € pour les U 9 aux U 7
- 30 € pour les dirigeants



Moyens de paiement valables :

numéraire, chèques (2 ou 3 fois), remboursement travail, ville, etc.

Un projet club

Une structure technique dont le rôle est d'animer, d'appliquer, de s'ouvrir sur l'extérieur sans oublier de respecter les valeurs de l'AHBFC :

Travail - Engagement - Respect - Plaisir - Solidarité - Fierté d'appartenance
Être un club respectable et respecté

Handball académie



Contact : Julien GAMBIER

06 37 85 35 13

jgambier.ha@gmail.com

Site Internet : www.handball-academie.fr

Cotisation annuelle : 60 €



Pour la saison 2017-2018, la Handball Académie accueillera les jeunes garçons et jeunes filles nés entre 2008 & 2012 tous les lundis de 17h15 à 18h30 au Complexe Sportif Marcel Sauvage. La cotisation comprend la licence et l'assurance auprès de la Fédération Française de Handball ainsi que la participation aux tournois et animations organisés sous forme de plateaux tout au long de l'année par le Comité de Seine-Maritime de Handball.

Handisport



Contact : Michel MAILLARD

06 84 55 24 58

michel.mallard1@club-internet.fr



Handisport Grand-Rouen. c'est quoi ?

C'est une association sportive omnisport de Rouen et son agglomération, qui propose des activités physiques pour des personnes atteintes d'un handicap moteur, physique, visuel ou sensoriel. C'est la possibilité de pratiquer un sport de loisir ou même de compétition.

Handbike & Trike

Discipline plus récente au sein de l'association. Elle permet un développement de l'endurance et de bien d'autres aspects physiques, et de détente.

Foot fauteuil électrique

C'est le seul sport collectif de compétition s'adressant à de plus grands handicaps.

Contact : F. MASQUELIER

06 20 54 40 77

Horaire et lieu :

Le lundi de 17h30 à 19h au gymnase Georges Hébert - Place Michel Touyé 76380 Canteleu

Site Internet :

<http://truenormands.foot.fauteuil.net>

Natation

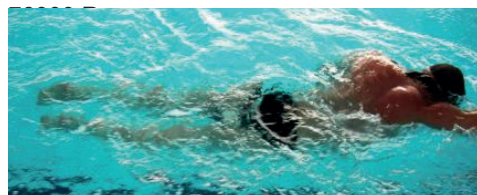
La natation occupe une place privilégiée due à ses atouts et ses bienfaits.

Horaire et lieu :

Vendredi de 16h à 17h

Piscine du Boulingrin

37, Boulevard de Verdun



Tennis

C'est une discipline physique les plus populaires dans le monde.

Horaire et lieu :

Le mardi de 16h30 à 18h

Tennis club dévillois

3, rue Robert Gallard



Tennis de table

Développe des qualités autant tactiques et techniques que physiques et psychologiques.

Lieu : Gymnase Colette Besson.
7, rue de Chanzy - 76100 Rouen



Basket fauteuil

Discipline physique et très spectaculaire.

Horaires et lieu :

Jeu de 17h30 à 19h

Samedi de 15h à 17h

Gymnase M. Sauvage

4, rue Victor Hugo

76960 Notre-dame de Bondeville

Athlétisme

Sport d'endurance, ouvert à plusieurs types d'handicap, qui se pratique aussi en fauteuil d'athlétisme.

Comment s'inscrire ?

Il suffit d'être muni d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique choisie et de payer une cotisation annuelle.

Licence	Loisir	Compétition
- de 20 ans	50 €	75 €
+ de 20 ans	62 €	118 €

Les amis du bois



Contact : Rachid NADRI
06 44 24 59 08
nadrinora@hotmail.com

Envie de jouer au foot loisirs ?

Venez rejoindre notre bande d'amis :

Les dimanches matins au terrain synthétique de Mont Saint Aignan à partir de 10h.

Cotisation : 20 € l'année



Les Amis du Bois

SPORTS DE RAQUETTES

Badminton Bondeville



Président : Ludovic COQUEREL
06 51 94 41 58
clubbad76960@gmail.com



Envie de faire du sport sans être démotivé par la météo ? Envie de vous faire plaisir en vous défoulant dans un cadre convivial et décontracté ? L'association de badminton de Notre-Dame de Bondeville est faite pour vous ! Un club de loisir pour adultes qui accueille tous les niveaux, du débutant au confirmé, pour un engagement physique dans la bonne humeur.

En réglant votre adhésion annuelle (30 €), le club met à disposition matériels et conseils.

Alors, rejoignez le club de Notre-Dame de Bondeville :

Tous les mardis de 19h à 21h et les vendredis de 18h à 21h.

Bondeville Tennis Club



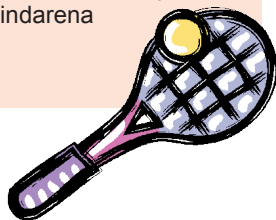
BTC Maison du tennis
Complexe Sportif Marcel Sauvage
76960 Notre-Dame de Bondeville
02 35 74 42 88
contact@bondeville-tennis.fr
Site Internet : www.bondeville-tennis.fr



Le club en quelques chiffres :
2 courts couverts,
1 court extérieur éclairé, 1 club house,
réservation des courts par internet

les activités

- École de tennis
- Tennis Loisirs
- Équipes jeunes, seniors, seniors +, femmes hommes
- Tournoi open
- Tournois internes simples et doubles
- Stages jeunes et adultes
- Animations découverte du tennis
- Journée Roland Garros pour les jeunes
- Événements au Kindarena



Tarifs saison 2017-2018

- Adultes 146 €
- Etudiants – 25 ans 95 €
- Jeunes (6 à 17 ans) sans cours 82 €
- Jeunes (6 à 17 ans) avec cours 151 €.
- Jeunes (5 ans) avec cours 103 €
- Cours adultes 30h (groupe de 4 à 6) 160 €
- Perfectionnement adultes 25h (groupe de 4 à 6) 135 €.

Tennis de table du Cailly



Contact : Corinne DURIEUX
Complexe Sportif Fernand Léger
Impasse Lurçat - 76770 Le Houlme
06 83 24 72 93

Tarifs : 55 € pour les loisirs / 85 € pour la compétition



Le Tennis de Table du Cailly est né en 2006 de la fusion des clubs de Notre-Dame de Bondeville et du Houlme. Aujourd'hui, le TENNIS DE TABLE DU CAILLY, c'est près de 40 adhérents et nous vous attendons nombreux, que ce soit en compétition ou en détente, pour venir partager un moment de convivialité autour d'une table de ping-pong. Nous accueillons les enfants à partir de 10 ans et les adultes de tout niveau pour du loisir ou de la compétition. Inscriptions sur place.

Horaires d'ouverture :

Lundi de 18h à 21h30
Jeudi de 19h à 21h



Gymnastique Club Bondevillais



Bondeville Tennis Club

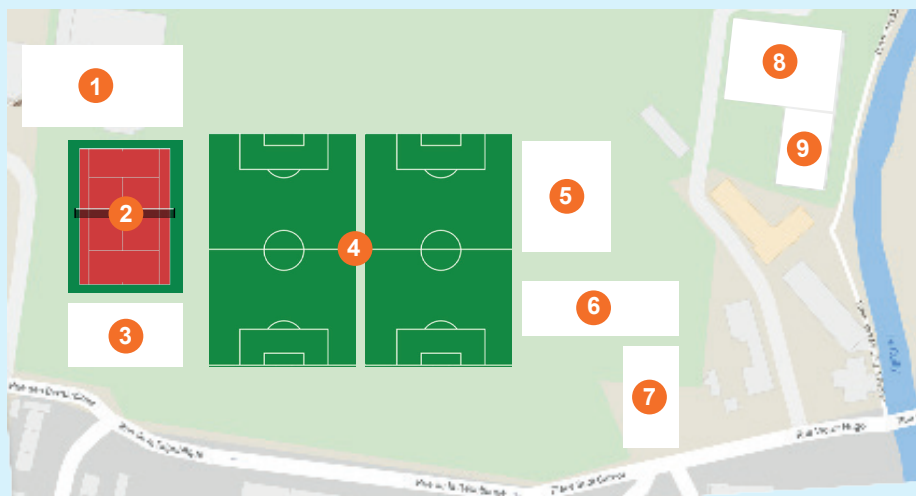


Cailly Club Tout Terrain



Judo Tour 76

Complexe Sportif Marcel Sauvage



1 TENNIS INTÉRIEUR

2 TENNIS EXTÉRIEUR

3 CITY-STADE

4 TERRAINS DE FOOTBALL

5 VESTIAIRE FOOTBALL

6 TERRAIN DE BASKET

7 SKATE PARK

8 GYMNASÉ

9 DOJO

