



GUIDE DES SPORTS

2021-2022



petits-fils
services aux grands-parents

Il n'y a pas
que les super-héros
qui portent un masque...

**Les meilleures
auxiliaires de vie
sont toujours
chez Petits-fils !**

Aide à domicile
pour les personnes âgées

Agence de Saint-Maur-des-Fossés
01 84 04 03 60 petits-fils.com

**GAZ
TECHNIC**



- **Ramontage**
- **Dépannage**
- **Contrat d'entretien**
- **Remplacement de chaudière**



CHAUDIÈRE À GAZ



☎ 01.48.89.11.11

8 avenue du Bac 94210 La Varenne-Saint-Hilaire

Flo
Gourmandises

ARTISAN BOULANGER - PÂTISSIER - TRAITEUR

Boileau Florence

7 avenue du Bel Air
94100 Saint Maur des Fossés
Tél : 01.48.89.38.27 // fax : 09.89.04.84.28
Notre site : www.flo-gourmandises.com

SOUFFLET
GRAVURE sur METAUX et PLASTIQUES

Coupes, trophées, médailles

José TAVARES

160, boulevard de Créteil - 94100 SAINT MAUR
Tél. : 01 48 86 29 16 - Fax : 01 48 85 06 83
soufflet.gravure@wanadoo.fr



Nul n'est censé vous ignorer

PARTENAIRE
BRONZE
DE LA
VGA SAINT-MAUR

SM BUREAUTIQUE

Vente - Location - Sav
Photocopieurs - Fax
Imprimantes
Imprimantes 3D
Consommables

à Saint-Maur-des-Fossés

Contactez-nous au
01 55 96 18 18

contact@sm-bureautique.fr
www.smbureautique.com

La VGA Saint-Maur est une association sportive (loi du 1^{er} juillet 1901) reconnue d'utilité publique, membre de la Fédération Française des Clubs Omnisports, subventionnée par la ville de Saint-Maur-des-Fossés, par le Conseil Départemental du Val-de-Marne, par le Conseil Régional Ile-de-France et par l'Agence Nationale du Sport (ANS).



NOS COORDONNÉES



VGA SAINT-MAUR OMNISPORTS
8 avenue du Nord 94100 Saint-Maur

Horaires d'ouverture au public

Lundi : 14h-17h30
Mardi : 9h-12h30
Mercredi : 14h-17h30
Vendredi : 9h-12h30
Samedi : 9h-12h30



Fédération Française
des Clubs Omnisports

www.vga-fr.org
secretariat@vga-fr.org
01 48 83 44 24

FORUM DES SPORTS

le dimanche 29 août 2021 de 10h à 17h

8 avenue du Nord, parking gratuit derrière le Centre Sportif Brossolette

LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président de la VGA	Jean-François BEDU
Présidente-adjointe	Christine SILORET
Vice-présidents	Pascal DURAND, Guy LOUANDRE et Yves TOUSSAINT
Trésorier général	Christian DANIAULT
Trésoyeurs généraux adjoints	Emmanuel FLEURY et Jean-Pierre MÉDEVIELLE
Secrétaire générale	Marie-José GONZALEZ
Secrétaire générale adjointe	Marie-Françoise PRUGNAT
Médecin référent	Pierre GARCON
Membres du CA	Bertrand COTTINI, Jean-Luc MUZARD, Élise PONS, Anne ROMAIN, Michel SCHWARZ, Catherine THÈVES

aby
SPORT

MAGASIN DE SPORT

38 bis, Avenue du Bac - 94210 La Varenne St-Hilaire



-10%*
pour les adhérents
de la **VGA**

* Hors soldes et promotions

Ouvert du mardi au vendredi de 10h00/12h30 - 15h00/19h30
Samedi de 10h00/13h00 - 14h30/19h30, Dimanche de 10h00/13h00

En boutique ou sur internet : www.abysport.com
venez découvrir tous nos articles !



MATÉRIEL MICRO INFORMATIQUE
CONCEPTION DE LOGICIEL
MAINTENANCE DE PARC ET RÉSEAUX
INTÉGRATEUR DE LOGICIEL SAGE®

Fournisseur et installateur

Matériels informatique

- Serveurs
- PC - Portables
- Imprimantes

Caméra de surveillance

Matériel réseau

- Switch / Firewall
- Baie de brassage
- Routeur Internet
- Wifi

Maintenance de parc et réseau micro-informatique

Intégrateur de logiciels SAGE (Comptabilité - Paye - Gestion)

Conception et réalisation de logiciels spécifiques

Formation sur logiciels de bureautique

WWW.PAC-INFORMATIQUE.COM

8 RUE BECQUEREL 75018 PARIS

01 42 58 53 72

pac@pac-informatique.com

SOMMAIRE

Le mot du Président	7	Sports d'Eau	42
Le sport haut niveau individuel	8	<i>Nagez Forme Santé</i>	42
Le sport haut niveau collectif	9	<i>Nagez Forme Bien-Être</i>	43
À partir de quel âge débiter	10	<i>Bébés nageurs</i>	44
Le certificat médical	11	<i>École des Sports d'Eau</i>	44
Les aides financières	12-13	<i>Natation course</i>	45
Covid 19 : le pass sanitaire	13	<i>Natation artistique</i>	45
Les stages de vacances	14	<i>Plongeon</i>	46
Aïkido École Nocquet / Iaido	15	<i>Water-Polo</i>	46
Aïkido École Tamura	16	Taï-Chi / Qi Gong / Pilates	47
Athlétisme / Marche nordique	17	Tennis	48
Badminton	18	Tennis de table	49
Basket	19	Voile / Paddle	50
Boules parisiennes	20	Volley	51
Boxe anglaise	21	Yoga Hatha	52
Boxe thaï / Muay Thaï	22	Yoga Kids	53
Danse	23	Yoga Vinyasa	54
ÉPIS	24	Soutenez la VGA Saint-Maur	55
Escrime	25		
Football féminin	26		
Football masculin	27		
Golf	28		
Gymnastique	29		
Gymnastique rythmique	30		
Haltérophilie	31		
Karaté	32		
Multisport Bien-Être	33		
Musculation	34		
Pentathlon / Triathlon	35		
Pétanque	36		
Randonnée	37		
Rugby	38		
Sport Handicap	39		
Sport Santé	40		
Sport sur ordonnance	41		



kangourou kids

Garde d'enfants
à domicile

SAINT-MAUR / LA VARENNE

Partenaire de
la VGA Saint-Maur

50% de remise
sur les frais d'adhésion
à Kangourou Kids

01 41 95 83 65
kangouroukids.fr



A vos côtés dans votre projet immobilier
À vos côtés dans votre projet immobilier

www.ipsumconseil.fr

Charlotte
LEXTREY

Votre courtier
en prêt immobilier



Pour plus d'informations :

📞 06 34 26 82 28

Agence à 700 mètres de la VGA

2 Avenue de Diane - 94100 SAINT MAUR DES FOSSES

OFFRE RÉSERVÉE
ADHÉRENTS VGA



INTERSPORT[®]
BONNEUIL SUR MARNE

11 Avenue des Roses
ZAC des Petits Carreaux
94380 Bonneuil-sur-Marne
01 88 15 00 00

Ouvert tous les jours 10h-20h
et 10h - 19h30 Le dimanche

Votre partenaire sport

Toute l'année **20%**
de remise pour les
adhérents VGA

*hors réplac, gros matériel et électronique / 15% sur les vélos

LE MOT DU PRÉSIDENT



Du fait de la situation exceptionnelle et inédite que nous vivons tous, la dernière saison a été, une nouvelle fois, difficile pour tous les adhérents, les bénévoles, les enseignants et les salariés de la VGA Saint-Maur.

Tous - enfants et, plus particulièrement, adultes – nous avons dû faire face à de multiples interruptions d'activité.

Les joueurs individuels ou les équipes n'ont, le plus souvent, pas pu avoir accès aux compétitions ou terminer les épreuves dans lesquelles ils étaient engagés.

La VGA Saint-Maur a subi de nombreuses pertes mais la plus importante à mes yeux est de n'avoir pu vous permettre de continuer à pratiquer votre sport.

Chaque section continue encore d'œuvrer au mieux pour minimiser sur tous les plans le désagrément que vous avez subi.

Cette nouvelle saison sera celle où, tous ensemble - puisque c'est d'abord par vous que vit la VGA Saint-Maur -, nous allons bâtir la reprise de nos activités en ayant pour premier objectif de retrouver ensemble le plaisir sportif partagé.

Enfin, je tiens à féliciter les sept athlètes de la VGA Saint-Maur qui ont porté aux Jeux Olympiques de Tokyo les couleurs de la France ainsi que leurs entraîneurs. Si le report d'une année les a contraints à modifier et prolonger leur préparation, ils n'en ont pas moins réalisé de belles performances qui nous ont tous fait vibrer. VIVE LE SPORT ! VIVE LA VGA SAINT-MAUR !

Jean-François BEDU, Président de la VGA Saint-Maur



LE SPORT HAUT-NIVEAU INDIVIDUEL



En 2020/2021, la VGA Saint-Maur comptait **39 sportifs haut-niveau (SHN)**, classés sur les listes ministérielles, ainsi qu'une sportive internationale.

7 de nos sportifs ont participé aux Jeux Olympiques de Tokyo 2020.

LISTE	SECTION	NOM PRENOM
Internationale	ESCRIME	BESBES Sarra (22 ^{ème} à Tokyo 2020)
Élite	HALTEROPHILIE	MICHEL Anais (7 ^{ème} à Tokyo 2020)
Élite	HALTEROPHILIE	MATAM Bernardin (DNF à Tokyo 2020)
Élite	PLONGEON	AUFFRET Benjamin
Élite	PENTATHLON MODERNE	BELAUD Valentin (11 ^{ème} à Tokyo 2020)
Senior	PLONGEON	NAJI Maïssam
Senior	PLONGEON	KALONJI Alaïs (16 ^{ème} en ½ finale à Tokyo 2020)
Senior	HALTEROPHILIE	TCHAKOUNTÉ Dora (4 ^{ème} à Tokyo 2020)
Relève	BADMINTON	GAUDIN Yanis
Relève	BADMINTON	VERCELOT Emilie
Relève	TENNIS DE TABLE	CHEVALLIER Clémence
Relève	PLONGEON	GILLET Naïs
Relève	BADMINTON	HOAREAU Nicolas
Relève	PENTATHLON MODERNE	BORIES Léo
Relève	PENTATHLON MODERNE	COSTE Elise
Relève	ESCRIME	CANNONE Romain (Champion Olympique)
Collectifs nationaux	ESCRIME	BOUILLOT Hippolyte
Collectifs nationaux	PLONGEON	GILLET Jade
Collectifs nationaux	PLONGEON	CELY Damien
Collectifs nationaux	TENNIS DE TABLE	PAPEGAY Clément
Collectifs nationaux	FOOTBALL	KASSI Sarah
Collectifs nationaux	BOXE	BERTOGLA Calvin
Collectifs nationaux	BADMINTON	GANCI Charlotte
Collectifs nationaux	ESCRIME	PERTUISOT Hugo
Collectifs nationaux	ESCRIME	VON KERSENBRÖCK Diane
Collectifs nationaux	PLONGEON	BALLIN Lilou
Espoirs	BADMINTON	ROUX Edgar
Espoirs	FOOTBALL	MARIGNY Laetitia
Espoirs	FOOTBALL	STEFUT Loredana
Espoirs	PENTATHLON MODERNE	LAVILLAT Diego
Espoirs	ATHLÉTISME	VARELA Edmilson
Espoirs	BADMINTON	CATOEN Mael
Espoirs	ESCRIME	PENNETIER Nolwenn
Espoirs	FOOTBALL MASCULIN	BLAJENSCHI Eugeniu
Espoirs	TENNIS DE TABLE	HARTMAN Juliette
Espoirs	BADMINTON	ROY Enogat

LE SPORT HAUT-NIVEAU COLLECTIF

Durant la saison 2021-2022, la VGA Saint-Maur comptera environ 20 équipes évoluant en haut niveau collectif, dans 11 disciplines sportives.

SPORT	NIVEAU	FÉDÉRATION
BADMINTON	N2	FFBad
BASKET	N3 masculins	FFBB
BASKET	Prénationale féminines	FFBB
ESCRIME	N1 Épée masculins	FFE
ESCRIME	N1 Épée féminines	FFE
FOOT MASCULIN	Excellence	FFF
FOOTBALL FÉMININ	D2	FFF
GYMNASTIQUE	DN1 masculins	FFG
GYMNASTIQUE	Nat A masculins	FFG
GYMNASTIQUE	Nat A féminines	FFG
GYMNASTIQUE	Nat Performance fém	FFG
HALTÉROPHILIE	TOP 9 masculins	FFH
HALTÉROPHILIE	TOP 9 féminines	FFH
NATATION SYNCHRONISÉE	N2	FFN
RUGBY	Honneur	FFR
TENNIS DE TABLE	N3 masculins	FFF
TENNIS DE TABLE	N1 féminines	FFTT
VOLLEY	N2 masculins	FFVB
VOLLEY	N3 féminines	FFVB
WATER-POLO	N2 masculins	FFN

Tous ces sportifs et certaines de ces équipes
sont subventionnés
par la ville de Saint-Maur des Fossés,
et par le Conseil Départemental du Val-de-Marne.



À PARTIR DE QUEL ÂGE DÉBUTER ?

SPORT HANDICAP	Tout âge
BÉBÉS NAGEURS	4 mois
DANSE	3 ans
RUGBY	3 ans
JARDIN AQUATIQUE	4 ans
ESCRIME	4 ans
GR	4 ans
GYMNASTIQUE	4 ans
TENNIS	4 ans
TENNIS DE TABLE	4 ans
AÏKIDO TAMURA	5 ans
BASKET	5 ans
EPIS MULTISPORTS	5 ans
FOOTBALL MASCULIN	5 ans
NATATION	5 ans
KARATÉ	5 ans 1/2
ATHLÉTISME	6 ans
FOOTBALL FÉMININ	6 ans
NATATION ARTISTIQUE	6 ans
WATER-POLO	6 ans
VOLLEY	6 ans
YOGA	6 ans
BADMINTON	7 ans
BOXE THAÏ / MUAY THAÏ	7 ans
VOILE / PADDLE	7 ans
PENTATHLON	8 ans
BOXE ANGLAISE	9 ans
HALTÉROPHILIE / MUSCU	13 ans
TRIATHLON / DUATHLON	13 ans
AÏKIDO NOCQUET / IAÏDO	14 ans

BOULES PARISIENNES	Majeurs
GOLF	Majeurs (enfants sous conditions)
MARCHE NORDIQUE	Majeurs
MULTISPORT BIEN-ÊTRE	Majeurs
NAGEZ FORME BIEN-ÊTRE	Majeurs
NAGEZ FORME SANTÉ	Majeurs
PÉTANQUE	Majeurs
RANDONNÉE	Majeurs
SPORT SANTÉ	Majeurs
TAÏ CHI/QI GONG/PILATES	Majeurs

**VOTRE AGENCE
REVERSE 10% DE SES
HONORAIRES À LA VGA !
CONTACTEZ-NOUS !**

côté particuliers
Particulier à la carte

06.35.42.18.03
www.coteparticuliers.com

8, PLACE DE LA VILLE KENNEDY
94100 SAINT MANDRE DES FOSSES

LE CERTIFICAT MÉDICAL : LES RÈGLES ONT CHANGÉ

✓ SI L'ADHÉRENT EST MINEUR

À compter de la saison 2021/2022, le certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive des mineurs est remplacé par un **auto-questionnaire de santé pour le sport**, équivalent à une attestation parentale pour prendre ou renouveler une licence.

La production d'un tel certificat demeure toutefois lorsque les réponses au questionnaire de santé du mineur conduisent à un examen médical, mais également pour les disciplines à contraintes particulières (boxe anglaise, boxe thaï, karaté, rugby).

✓ SI L'ADHÉRENT EST MAJEUR

À compter du 1er juillet 2017, les règles de présentation du certificat médical ont évolué. Dans certaines situations, votre certificat médical est valable trois ans.

1^{ère} SITUATION

VOUS VOUS INSCRIVEZ POUR LA PREMIÈRE FOIS À LA VGA SAINT-MAUR

→ Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la discipline concernée, de moins d'un an

2^{ème} SITUATION

ADHÉRENT VGA LA SAISON PRÉCÉDENTE, VOUS RENOUVELEZ VOTRE INSCRIPTION DANS LA MEME SECTION DE LA VGA SAINT-MAUR

→ Auto-questionnaire de santé pour le sport (*CERFA. Une réponse positive à l'une des rubriques entraîne la nécessité de présenter un certificat médical*).

3^{ème} SITUATION

ADHÉRENT VGA LA SAISON PRÉCÉDENTE, VOUS CHANGEZ DE SPORT/SECTION

→ Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la discipline concernée, de moins d'un an

4^{ème} SITUATION

VOUS VOUS INSCRIVEZ POUR LA PREMIÈRE FOIS OU VOUS RENOUVELEZ VOTRE INSCRIPTION À LA BOXE, AU KARATÉ, AU MUAY THAI, OU AU RUGBY,

→ Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la discipline concernée, de moins d'un an

LES AIDES FINANCIÈRES À L'INSCRIPTION

Ces aides ne sont **distribuées qu'après l'inscription définitive** de l'adhérent (l'échange de chèque se fera ensuite) **et sur présentation de justificatifs** (copies du justificatif d'inscription 2021/2022, attestation de paiement CAF d'août 2021 et justificatif de domicile).

AIDES	MONTANT	BÉNÉFICIAIRES	OÙ L'OBTENIR
<p>Pass'Sport</p> 	<p>50 €</p>	<p>Jeune qui bénéficie de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'allocation de rentrée scolaire (ARS) • l'allocation d'éducation enfant handicapé (AEEH) • l'allocation adulte handicapé (AAH) pour les 16-18 ans 	<p>Réception d'un courrier fin août à remettre à la section à laquelle votre enfant adhère</p>
<p>Chèque</p>   <p>Concerne uniquement les disciplines sportives (prise de licence au sein d'une fédération sportive agréée par le Ministère des Sports. La nouvelle licence omnisports FFCO rentre dans ce dispositif)</p>	<p>25 €</p> <p>Distribution à partir du lundi 6 septembre 2021 Nombre de chèques limités</p>	<p>Jeune ou adulte val-dernarnais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bénéficiaires du RSA • Étudiants jusqu'à 26 ans inclus (de BAC+1 à BAC+5) • Adulte prenant une licence à la FF Handisport ou FF Sport Adapté • Adulte prenant une licence dans une autre fédération sportive mais étant bénéficiaire de l'Allocation Adulte Handicapé (AAH). 	<p>VGA Saint-Maur Omnisports</p> <p>Située 8 av. du Nord, Saint-Maur</p> <p>Lundi : 14h-17h30 Mardi : 9h-12h30 Mercredi : 14h-17h30 Vendredi : 9h-12h30 Samedi : 9h-12h30</p>
<p>Coupon d'aide à la pratique sportive</p> 	<p>60 €</p> <p>Distribution à partir du lundi 6 septembre 2021</p>	<p>Jeune ou adulte saint-maurien qui bénéficie de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'allocation de rentrée scolaire (ARS) pour le jeune concerné • l'allocation d'éducation enfant handicapé (AEEH) • l'allocation adulte handicapé (AAH) 	<p>Service des Sports de la ville de Saint-Maur</p> <p>Situé au Stade Chéron 2 bis av. de Neptune, Saint-Maur</p> <p>Du lundi au vendredi 8h30-12h / 13h30-18h (17h le vendredi)</p>

AIDES	MONTANT	BÉNÉFICIAIRES	OÙ L'OBTENIR
Forfait Loisirs Jeunes 	de 50 € à 70 €	Enfants de 3 à 17 ans (quotient familial inférieur à 570 €)	Réception à votre domicile d'un courrier de la CAF
Forfait 3 F 	50 €	Jeune ou adulte résidant dans les Résidences des Rives de la Marne gérées par le Groupe 3F	Envoi copies attestation inscription et quittance de loyer à Société 3F - M. RAICHVARG 5 rue Ch de Gaulle 94140 ALFORTVILLE
Pass Septodont 		Enfant de 6 à 13 ans <ul style="list-style-type: none"> s'inscrivant à la VGA Football Féminin ou Masculin Et résidant dans le quartier des Rives de la Marne 	Renseignements auprès des secrétariats de la VGA Football Féminin et de la VGA Football Masculin

Nous acceptons :

- Les chèques vacances ANCV
- Les coupons sport ANCV



COVID 19 ET PASS SANITAIRE

Le décret n°2021-955 prescrivant les mesures générales nécessaires à la gestion de la sortie de crise sanitaire a été publié le 19 juillet 2021.

Il prévoit l'extension du Pass sanitaire notamment pour accéder aux installations sportives (couvertes ou de plein air) dès lors que leur capacité d'accueil est d'au moins 50 personnes (à l'exclusion du personnel et des bénévoles).

Ainsi, le Pass sanitaire est requis pour entrer et circuler sur tous nos sites pour les personnes de 18 ans et plus, et à partir du 30 septembre 2021 pour les plus de 12 ans. Nous vous remercions par avance de prendre vos précautions pour la rentrée.

LES STAGES DE VACANCES



Durant les vacances scolaires, la VGA Saint-Maur organise de nombreux stages de découverte et d'initiation pour vos enfants, **ouverts à tous, qu'ils soient adhérents ou non à l'une de nos sections***, saint-mauriens ou non.

ACTIVITÉS						PUBLICS	CONTACT
	Toussaint	Noël	Hiver	Printemps	Été		
Basket (journées continues)	X	X	X	X	X	de 7 à 18 ans	Club-house de la VGA Basket 09.53.36.68.23 (planning des permanences sur le site) basket@vga-fr.org www.vga-basket.com
Badminton (journées continues)	X	X	X	X		de 7 à 12 ans	badminton@vga-fr.org www.badminton.stellasportsaintmaur.fr
Multisport (journées continues)	X					+ de 11 ans	Secrétariat de la VGA Omnisports 01.48.83.44.24 secretariat@vga-fr.org www.vga-fr.org
Football masculin (journées continues)	X	X	X	X	X	de 7 à 13 ans	Club-house de la VGA Foot masculin 01.48.83.20.22 (joignable du lundi au samedi de 14h à 17h, sauf le mardi) footballmasculin@vga-fr.org
Tennis (1h/jour ou ½ journées)	X	X	X	X	X	à partir de 7 ans	Club-house de la VGA Tennis 01.48.85.48.52 vgatennis@vga-fr.org
Tennis de table (journées continues)	X	X	X	X	X	à partir de 7 ans	VGA Tennis de Table 01.48.89.12.60 secretariat.vgatt@yahoo.fr www.vgatt.org
Voile et paddle (½ journées ou journées)	X			X	X	à partir de 7 ans (brevet de 25m obligatoire)	Base nautique de la VGA Voile voile@vga-fr.org www.vgavoile.org

* De nombreuses sections organisent des stages réservés à leurs adhérents (aïkido, athlétisme, badminton, football féminin, gymnastique, karaté, rugby...).
Rapprochez-vous de votre section.

AÏKIDO ÉCOLE NOQUET ET IAÏDO



f VGA Aikido Nocquet
À partir de 14 ans
Tous niveaux
Cours d'essai gratuit
Accueil des PSH

Centre Sportif Gilbert Noël
6 bis avenue Pierre Séward
La Varenne

Emmanuel FLEURY 06 07 17 15 73
Jacques GUÉRIN (laïdo) 06 62 88 56 94

vgaaikidonocquet@gmail.com

vga-fr.org/aikido-nocquet/

COMPOSITION DU BUREAU

Président Jacques GUÉRIN
Vice-président Emmanuel FLEURY
Trésorier Jean-Marc BERTHIER
Secrétaire Sylvie DAUDIN

DATE DE REPRISE

laïdo : à partir du lundi 06/09
Aïkido : à partir du mercredi 08/09

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Sur place, aux heures d'entraînement

PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA
1 certificat médical de non-contre indication à la pratique du sport concerné
1 autorisation parentale (mineurs)
2 photos d'identité
Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

1 keikogi (kimono), sandales

PROFESSEURS

GUÉRIN Jacques : 3° Dan laïdo et Aïkido DE
FLEURY Emmanuel : 2° Dan Aïkido BF

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Lundi	20h00 – 21h30	laïdo (sabre japonais)
Mercredi	20h00 – 21h30	Aïkido Tous niveaux
Vendredi	20h00 – 21h30	Aïkido Tous niveaux



AÏKIDO ÉCOLE TAMURA



 AikidoEcoleTamura

*À partir de 5 ans
Tous niveaux
Cours d'essai gratuit*

Centre Sportif Gilbert Noël
6 bis avenue Pierre Séward
La Varenne

06 98 09 17 29

aikido.vga@gmail.com

[www.vga-fr.org/
sections/aikido-tamura/](http://www.vga-fr.org/sections/aikido-tamura/)

COMPOSITION DU BUREAU

Président Arnaud DUBOISSET
Vice-Président Alain WERDENSCHLAG
Trésorier Jérôme LALARDIE
Secrétaire Sylvie JOANNES
Secrétaire-adjoint Cédric DE BOISSIEU

DATE DE REPRISE

À partir du mardi 14 septembre 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Inscriptions en ligne ouvertes toute l'année ou sur place pendant les cours

Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

1 certificat médical de non-contre indication à la pratique de l'aïkido
1 autorisation parentale (mineurs)
2 photos d'identité
Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

1 keikogi (kimono ; possibilité d'en acheter un au club), sandales

PROFESSEURS

JOANNES Jean-Claude : 7ème Dan BEES2, GROSSET Yvon : 3ème Dan BEES1
COMBESCOT Jean-Loup : 1er Dan Brevet Fédéral

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Mardi	19h30 – 21h00 21h00 – 22h30	DO KI AI Adultes
Mercredi	15h30 – 16h30 16h30 – 17h30 17h30 – 18h30 18h30 – 19h30	5 – 7 ans 8 – 10 ans 11 – 13 ans 14 – 17 ans
Jedi	19h30 – 21h00 21h00 – 22h30	DO KI AI Adultes
Samedi	15h30 – 16h30 16h30 – 17h30 17h30 – 19h00	5 – 10 ans 11 – 17 ans Adultes

ATHLÉTISME / MARCHE NORDIQUE



 VGA Saint-Maur Athlétisme

*À partir de 6 ans
Éveil, loisir ou compétition
Cours d'essai gratuit*

COMPOSITION DU BUREAU

Président Vincent LE BOT
Trésorier François PICARD
Secrétaire Jean-Paul BRUGIRARD

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 30 août 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement en ligne

Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA
1 certificat médical de non-contre indication à la pratique de l'athlétisme en compétition
1 photo d'identité (marche nordique uniquement)
Le règlement complet

*La Saint-Maurienne
le dimanche 10/10/2021
Bike & Run, courses enfants,
10 km et marche nordique*

Stade Chéron
2 bis avenue de Neptune
Saint-Maur

Vincent LE BOT 06 58 86 81 42

athlétisme@vga-fr.org
vgastmaur.marchenordique@gmail.com

vgaathle.wixsite.com/saintmaurathle

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Lundi	18h00 – 20h00	Compét Sprint Saut
Mardi	09h30 – 11h30 18h00 – 20h00 19h15 – 20h45 19h00 – 20h30	Marche Nordique Compét S p Sa DF Running Marche Nordique
Mercredi	16h30 – 18h00 17h30 – 19h00 18h00 – 19h45	Éveil (2013-2015) Poussins (2011-2012) Berj/Min (2007-2010)
Jeudi	18h00 – 20h00 19h15 – 20h45 19h00 – 20h30	Compét S p Sa DF Running Marche Nordique
Vendredi	17h30 – 19h00 18h00 – 19h40	Poussins (2011-2012) Berj/Min (2007-2009)
Dimanche	09h30 – 11h30 10h00 – 12h00 10h00 – 12h00	Marche Nordique Running Compét Demi Fond

BADMINTON



VGA - Stella

Badminton St-maur

*À partir de 7 ans
Pratique en simple ou double
Minibad, loisir ou compétition*

COMPOSITION DU BUREAU

Président Stéphane MASSÉ

Vice-Président Stéphane QUESTIER

Trésorière Annie GUIONNET

Secrétaire Patricia BASNIER

PLANNING ET DATE DE REPRISE

Planning disponible sur note site

Jeu libre toute l'année.

Reprise des entraînements à partir du
lundi 30 août.

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement en ligne

Règlement possible en 3 fois



PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription

1 certificat médical de non-contre
indication à la pratique du badminton

Livret du licencié FFBA

Le règlement complet

VGA Stella Badminton
Centre Sportif G. Noël
6 bis avenue Pierre Séward
Gymnase d'Arsonval,
villa Vernier

badminton@vga-fr.org

badminton.stellasportsaintmaur.fr



BASKET



 VGA basket

*À partir de 5 ans (2016)
Baby, loisir ou compétition
Essai gratuit*

COMPOSITION DU BUREAU

Président Luc BARNAY
Trésorière Pascale BELLEC
Correspondante Joëlle EUGÉNIE

PLANNING ET DATE DE REPRISE

01/09/2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Inscription en 2 étapes

1/ Préinscription en ligne sur le site vga-basket.com

- Paiement CB disponible : pas de document à déposer dans ce cas.
- Paiement en chèque(s) ou en espèces : finalisation des inscriptions à la salle Paté, le mercredi de 16h à 19h et le samedi de 10h à 12h en septembre.

Planning des permanences sur le site.

2/ Demande de e-licence

Après validation de votre inscription VGA, le club saisit vos coordonnées. Vous recevez alors un mail de la FFBB afin de déposer en ligne vos documents (certificat médical, photo).



Salle Paté
30 av. Pierre Brossolette
Saint-Maur

Club-house 09 53 36 68 23

Consulter le planning des permanences sur notre site (ne pas laisser de message)

Renseignements :
basket@vga-fr.org

www.vga-basket.com

LA VGA BASKET en 2020/2021, c'était :

- Plus de 450 licenciés répartis en 32 équipes
- 6 équipes seniors dont les équipes 1ères (en Championnat de France Nationale 3 pour les masculins et en Pré-Nationale pour les féminines).
- 26 équipes jeunes dont 4 en championnat régional

La VGA Basket, c'est :

- Une école de mini-basket labellisée pour les enfants à partir de 5 ans (mercredi après-midi)
- Des entraîneurs de qualité, diplômés et compétents, encadrés par une équipe de directeurs techniques motivés et ambitieux
- La pratique du basket loisir (jeunes et adultes)
- Des bénévoles (dirigeants et parents) qui participent activement au bon fonctionnement de la section

BOULES PARISIENNES



*Tous niveaux
Essai gratuit*

**Place des Marronniers
Saint-Maur**

Réjane GROMIL **06 27 35 03 94**

secretariat@vga-fr.org

www.vga-fr.org/sections/boules-parisiennes/

COMPOSITION DU BUREAU

Président Jean-Pierre LAHAYE

Vice-Président Jean LEFEBVRE

Resp. sportif Christophe CHAUVEAU

Trésorière Réjane GROMIL

Secrétaire Serge RUFIE

DATE DE REPRISE

Fonctionne toute l'année

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Sur place

PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA

Le règlement complet

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Tous les jours	Après-midi	Tous niveaux



BOXE ANGLAISE – AÉROBOXE



*À partir de 9 ans
Initiation ou compétition
Féminines et masculins
Cours d'essai gratuit*

**Stade des Corneilles
47 bd des Corneilles
Saint-Maur**

COMPOSITION DU BUREAU

Président Mustapha HAMICHE

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 6 septembre 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement en ligne

Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA

1 demande de licence

2 photos d'identité

Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

1 paire de baskets sans talon, 1 short, 1 tee-shirt.

09 73 68 56 27

(le soir de 17h30 à 20h)

boxeanglaise@vga-fr.org

www.vga-fr.org/sections/boxe-anglaise/

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Lundi	17h30 – 19h30 20h00 – 22h00	Compét. et jeunes* Loisir et vétérans
Mardi	17h30 – 19h30 20h00 – 21h30	Compét. et jeunes* Aérobixe et Boxe féminine
Mercredi	14h30 – 16h00 16h00 – 17h30 17h30 – 19h30 20h00 – 22h00	9-11 ans 12-15 ans Compét. et jeunes* Loisir et vétérans
Judi	17h30 – 19h30 19h00 – 20h15	Compét. et jeunes* Aérobixe
Vendredi	17h30 – 19h30 20h00 – 21h30	Compét. et jeunes* Aérobixe et Boxe féminine
Samedi	16h30 – 18h00	Compét. et jeunes* Loisir et vétérans

BOXE THAÏ / MUAY THAÏ



f VGA ST MAUR BOXE THAÏ

À partir de 7 ans - Mixte
De l'initiation à la compétition
Cours d'essai gratuit

Centre Sportif Gilbert Noël
6 bis avenue Pierre Semard
La Varenne

Club-house **01 48 83 83 28**
(lun, mer et ven de 18h à 21h)

thai94box@gmail.com

www.muaythai94.com

COMPOSITION DU BUREAU

Président Richard NORMAND
Trésorier Patrick LINSMEIER
Secrétaire Gérard CORNUEL
Directeur technique Patrice NEBOUT

PLANNING ET DATE DE REPRISE

À partir du jeudi 9 septembre 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Sur place aux heures d'entraînement

PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA
1 certificat médical de non-contre indication à la pratique du Muay Thaï (aucun cours ne sera dispensé sans ce justificatif)
Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

Short de Muaythaï
Gants de boxe 12 OZ mini
Protège-tibia-pieds
(possibilité d'en acheter au club)

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Lundi	18h00 – 19h00 19h30 – 21h30	7-11 ans + 15 ans
Mercredi	18h30 – 19h30 19h30 – 21h30	12-14 ans + 15 ans
Jeudi	18h00 – 19h00	7-11 ans
Vendredi	17h30 – 19h30 18h30 – 19h30 19h30 – 21h30	Muscu (+15 ans) 12-14 ans + 15 ans

DANSE



À partir de 3 ans
Cours d'essai gratuit

Centre Sportif Gilbert Noël
Centre Sportif Arromanches
Centre Sportif Brossolette

Yolande MOSER 06 30 06 91 99

danse@vga-fr.org

www.vga-fr.org/sections/danse/

COMPOSITION DU BUREAU

Présidente Yolande MOSER

Trésorière Torill BALLOUX

Secrétaire Thierry FLAMANT

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 6 septembre 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement en ligne

Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA

1 certificat médical de non-contre indication à la pratique de la danse

Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

Tenue libre, chaussons de danse / baskets, serviette

JOURS

DISCIPLINES

Du lundi
au samedi

ENFANTS ET ADOS

Éveil, Danse Classique
Danse Rythmique, Fitness,
Hip Hop, Modern Jazz,
Street Jazz,
Zumbakids®, Zumbakids Jr®

ADULTES

Fitness, Hip Hop,
**Port de bras (NOUVEAUTÉ
RENTRÉE 2021/2022)**
Remise en forme,
Steps abdos fessiers,
Street Jazz, Stretching,
Zumba®

Planning en ligne sur le site internet



*Initiation sportive multisports
(5-12 ans)
Jardin aquatique (de 4 à 5 ans)
Natation (à partir de 5 ans,
jusqu'à adultes)*

COMPOSITION DU BUREAU

Président Jean-Pierre MÉDEVIELLE
Vice-Président Patrice DESBORDES
Trésorier René JEANNE
Secrétaire Anne ROMAIN

DATE DE REPRISE

Multisports : mercredi 08/09/2021
Piscine : lundi 13/09/2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Procédure d'inscription en ligne ici :

[https://www.vga-](https://www.vga-epis.com/horaires_inscriptions)

[epis.com/horaires_inscriptions](https://www.vga-epis.com/horaires_inscriptions)

Secrétariat ouvert pendant les
séances de septembre à juin

- Mercredi de 14h00 à 17h00
- Samedi de 10h00 à 12h00

MULTISPORTS AU STADE CHÉRON

(3 formules possibles : M+D, S+D, M+S+D)

Enfants (5 ans révolus à 12 ans)

Mercredi de 14h00 à 16h00
Samedi de 10h00 à 12h00
Dimanche de 10h00 à 12h00

Les horaires de piscine indiqués sur le
planning sont ceux de début des séances.

Durée des séances :

- Enfants : 45 minutes
- Adultes : 1 heure

**Stade Chéron -
Secrétariat de l'EPIS
32 av. Pierre Brossolette
Saint-Maur**

Secrétariat 01 48 85 69 17
(cf horaires ci-contre)

epis.epis@laposte.net

www.vga-epis.com

PISCINE BROSSETTE

Enfants (à partir de 4 ans)

Lundi 17h (jardin aquatique) / 17h45
Mardi 17h00 / 17h45 / 18h30
Mercredi 9h15 / 16h15 / 17h / 17h45
Jeudi 17h
Vendredi 17h (JA) / 17h45 (JA) / 18h30

Ados Prépa-bac

Mercredi 17h00 / 17h45 / 18h30

Adultes (loisir et entretien)

Mardi 19h15 (aquaphobes)
Mercredi 8h15
Samedi 8h15
Dimanche 8h15

PISCINE CANETON

Enfants (à partir de 5 ans)

Mercredi 11h00
Vendredi 17h15

Adultes (loisir et entretien)

Mercredi 20h00
21h00

ESCRIME



Crédit photo : Team Augusto Bizzi

COMPOSITION DU BUREAU

Présidente Murielle GUILLEMIN
Trésorière Marianne DE SOUSA
Secrétaires Christine CARDIN
et Marie-Pierre GÉRARD

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 13/09/2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement sur le site internet

Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

1 certificat médical daté à partir du 01/09/2021, avec la mention « apte à la pratique de l'escrime et en compétition »

Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

Veste et pantalon (location possible à l'année), gant, grandes chaussettes blanches, chaussures de sport en salle, 1 sous-cuirasse, 1 fil de corps

 [Vga escrime](#)

*À partir de 4 ans
Tous niveaux
Cours d'essai gratuit*

**Centre Sportif Brossolette,
Salle d'Armes (niveau 1)
51 av. Pierre Brossolette
Saint-Maur**

01 48 83 01 36

escrime@vga-fr.org

vga-escrime.over-blog.com

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Lundi	18h30 – 19h30 19h00 – 19h30 19h30 – 21h30	M13 Prépa physique M17 à vétérans
Mercredi	13h30 – 14h30 14h30 – 15h30 15h30 – 16h30 17h00 – 18h00 18h00 – 19h00 19h00 – 21h30	Éveil escrime M7-M9 M11 M13 M15-M17 M17 à vétérans
Jeudi	17h30 – 18h30 18h30 – 19h30 19h30 – 21h00	M7-M9 M11-M15-M17 Adultes loisir et débutants

NOUVEAU À LA RENTRÉE
*Éveil escrime
pour les 4/5 ans*

FOOTBALL FÉMININ



f VGA Saint-Maur
Football Féminin

*À partir de 6 ans
Tous niveaux
Cours d'essai gratuit*

Club-House du Stade Marin
30 bd de Champigny
Saint-Maur
(Parking de la PMI)

Marie-Thérèse **06 81 90 44 38**

footballfeminin@vga-fr.org

www.vga-fr.org/sections/football-feminin/

COMPOSITION DU BUREAU

Président William MONTHEZIN
Trésorier Cyril ROUX
Secrétaire Georges MARQUES

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 16 août 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement sur le site internet
Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA
1 dossier LPIFF remis lors du 1^{er}
entraînement
2 timbres (si pas d'email)
Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

Tenue libre, chaussures de football,
protège-tibias

JOURS	HORAIRES	CATÉG.	STADES
Lundi	18h - 20h 20h - 22h	U18-U19 Séniors	Chéron Chéron
Mardi	20h - 22h	Séniors	Sastre
Mercr	16h-17h30 18h - 20h 20h - 22h	École de football U15-U18- U19 Séniors	Chéron Marin Chéron
Jedi		Séniors	Brossolette
Vendr	18h - 20h 20h - 22h	U15-U18- U19 Séniors Séniors	Marin Chéron Marin

FOOTBALL MASCULIN



 Vga FootMasc

*À partir de 5 ans
Essai gratuit*

COMPOSITION DU BUREAU

Président Laurent DOUGUET
Trésorier Cyril LAVIGNE
Secrétaire Christine DOUGUET

DATE DE REPRISE

À partir du samedi 4 septembre 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement sur le site internet

PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA
1 dossier LPIFF
1 photo d'identité en couleur
1 photocopie de la pièce d'identité
2 timbres
Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

Tenue libre, chaussure de football,
protège-tibias

PLANNING

Disponible sur le site d'inscription en
ligne

**Stades des Corneilles,
Auguste Marin et
Fernand Sastre à Saint-Maur
Stade Paul Meyer,
39 rue de Paris, Sucy**

Club-house **01 48 83 20 22**

(Contacter Nadir au 06 51 81 37 67 du lundi au
vendredi)

footballmasculin@vga-fr.org

**[www.vga-
fr.org/sections/football-
masculin/](http://www.vga-fr.org/sections/football-masculin/)**

GOLF



 VGA Saint-Maur Golf

*Adultes
(enfants
sous conditions)*

COMPOSITION DU BUREAU

Président Bertrand COTTINI

Vice-Président Pascal DURAND

Trésorier Philippe DELAHAYE

Secrétaire Patricia THORAVAL

Directeur sportif Pierre BOTTONI

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement sur le site internet

Païement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA

1 certificat médical

Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

Tenue libre, mais correcte

INCLUS

- Licence FF GOLF

- Tarifs préférentiels sur green-fees dans de nombreux golfs de l'est parisien -15 à -30% : Ozoir, Ormesson, Le Tremblay, Disney, La Marsauidière, Étioilles, Bussy, Meaux...

VGA Saint-Maur Omnisports
8 avenue du Nord
Saint-Maur

Bertrand COTTINI 06 08 96 04 40

golf@vga-fr.org

www.vga-fr.org/sections/golf/

- Animation, accompagnement et entraînements avec notre Pro ;
- Proposition d'un calendrier de compétitions
- Avantages adhésion VGA
- Réductions et avantages avec de nombreux partenaires (magasins de golf, vins, thalasso...)

GYMNASTIQUE



 VGA Gymnastique

À partir de 4 ans
Petite enfance - GAF – GAM
Enfants/ados : loisir ou compétition
Adultes : gym douce

Centre Sportif Brossolette
51 av. Pierre Brossolette
Saint-Maur

gymnastique@vga-fr.org

www.vga-gym.fr

COMPOSITION DU BUREAU

Président Pascal DURAND
Président-adjoint Tony BAPTISTA
Trésorière Ghislaine LE MORVAN
Secrétaire Aurélien BOSSON

DATE DE REPRISE

Loisir : à partir du lundi 13 septembre
Compétition : contacter entraîneurs

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement sur le site internet
Paiement en ligne possible

PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA
1 certificat médical de non-contre indication à la pratique de la gymnastique (uniquement pour les gymnastes en compétition)
1 photo d'identité
Le règlement complet



ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Mini-club, loisir, compétition : tenue en vente au club-house (justaucorps, short/t-shirt)

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Lundi	16h00 – 17h00 18h30 – 20h00	Gym douce Loisir F/M (né av 2015)
Mardi	17h00 – 18h00	Mini-club (2016-17)
Mercredi	15h00 – 16h30 16h30 – 17h30 20h00 – 21h30	Loisir F/M (2011-2015) Mini-club (2016-17) Gym urbaine (2010 et av)
Jeudi	16h00 – 17h00	Gym douce
Vendredi	18h30 – 20h00 20h00 – 21h30	Loisir F (2011-2015) Loisir F (2010 et avant)
Samedi	13h00 – 14h30 18h00 – 19h30 19h30 – 21h00	Loisir F (2011-2015) Gym urbaine (2010 et av) Gym urbaine (2010 et av)

PARENTS : Pendant la séance de votre enfant, venez faire 45 minutes de remise en forme à un prix attractif !

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE



 VGA GR Saint-Maur

*À partir de 4 ans
Loisir ou compétition*

Centre Sportif Gilbert Noël
6 bis avenue Pierre Semard
La Varenne

gr@vga-fr.org

www.vga-fr.org/sections/gymnastique-rythmique/

COMPOSITION DU BUREAU

Président Pascal DURAND

Vice-Présidente Agnès SPAS

Trésorier

Secrétaire Laurianne TIBO SULLY

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 6 septembre 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement sur le site internet

Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

Le règlement complet

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

Loisir : tee-shirt, short, legging

Compétition : justaucorps ou location, demi-pointes, veste club

PLANNING

En ligne sur le site d'inscriptions en ligne

HALTÉROPHILIE



 VGA St MAUR Halterophilie

*À partir de 13 ans
Tous niveaux
Entraîneurs diplômés*

**Centre Sportif Brossolette
51 av. Pierre Brossolette
Saint-Maur**

*Renseignements directement
sur place à la salle
haltero94@gmail.com*

**[www.vga-
fr.org/sections/halterophilie
-musculation/](http://www.vga-fr.org/sections/halterophilie-musculation/)**

COMPOSITION DU BUREAU

Président Jean-Pierre BALLOUX

Vice-Président Michel BARRA

Vice-Président adjoint et Éric PRIAN

Trésorier

Communication Pauline GUIBERT

Entraîneurs JC et F AMARO,

D AUBIGNAT, W SIMON, K ARNOU

DATE DE REPRISE

Non connus à ce jour

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Sur place, le lundi, mercredi et
vendredi de 18h à 21h

PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA

1 certificat médical de non-contre
indication à la pratique de
l'haltérophilie

Le règlement complet

JOURS	HORAIRES
Du lundi au vendredi	17h00 – 21h00
Samedi	13h30 – 17h00
Dimanche	10h00 – 12h00



KARATÉ



f VGA SAINT MAUR KARATE

*À partir de 5 ans ½
Tous niveaux
Cours d'essai gratuit*

Centre Sportif Gilbert Noël
6 bis avenue Pierre Semard
La Varenne

Club-house 01 48 83 83 28
(cf planning horaires d'entraînement)

kara94vga@gmail.com

www.karaté94.com

COMPOSITION DU BUREAU

Président Richard NORMAND
Trésorier Patrick LINSMEIER
Secrétaire Gérard CORNUEL
Directeur technique Patrice NEBOUT

PLANNING ET DATE DE REPRISE

le 8 septembre

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Sur place, aux heures d'entraînement

PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA
1 certificat médical de non-contre indication à la pratique du Karaté (aucun cours ne sera dispensé sans ce justificatif)
Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

Équipement 1 kimono de Karaté,
1 paire de gants de karaté
Sandales (possibilité d'en acheter au club)

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
-------	----------	------------

**2 entraînements/semaine
pour toutes les catégories**

Lundi	18h15 – 19h30 19h30 – 21h30	12 – 14 ans + de 15 ans
Mercredi	13h30 – 14h30 14h30 – 15h30	5 ½ - 7 ans 8 – 11 ans
Jeudi	18h15 – 19h30 19h30 – 21h30	12 – 14 ans + de 15 ans
Vendredi	17h30 – 19h30	Muscu (+15 ans)
Samedi	13h30 – 14h30 14h30 – 15h30	5 ½ - 7 ans 8 – 11 ans

MULTISPORT BIEN-ÊTRE



*Un multisport pour les adultes
comportant
des disciplines de bien-être*

**Centres Sportifs Gilbert
Noël, Arromanches, Salle de
danse du Stade Chéron,
Salle Brossolette, Piscine
Caneton, VGA Siège**

multisportbienetre@vga-fr.org

**www.vga-
fr.org/sections/multisport-
bien-etre/**

COMPOSITION DU BUREAU

Président Philippe BARZILAI
Trésorière Marie-Thérèse DEVOS
Secrétaire Catherine CHATEL

PLANNING ET DATE DE REPRISE

À partir du mercredi 1^{er} septembre

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement sur le site internet

Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

Certificat médical de non-contre indication à la pratique du sport
Une nouvelle formule qui vous permettra de suivre 2 à 3 fois par semaine des activités multisport adultes variées

- ✓ **Gymnastique d'entretien**
- ✓ **Natation**
- ✓ **Aquagym**
- ✓ **Pilates**
- ✓ **Tai-Chi**
- ✓ **Qi Gong**
- ✓ **Yoga**

ACTIVITÉS	JOURS	HORAIRES
Gym d'entretien	Lundi	09h00 – 10h00 10h00 – 11h00
	Mardi	10h30 – 11h30 20h00 – 21h00
	Jeudi	20h00 – 21h00
Natation Aquagym	Vendredi horaires en alternance	20h00 – 21h00 21h00 – 22h00
Pilates	Lundi	20h20 – 21h20
	Mardi	21h00 – 22h00
	Mercredi	19h00 – 20h00
	Jeudi Samedi	20h45 – 21h45 11h30 – 12h30
Qi Gong	Jeudi	11h30 – 12h30 21h00 – 22h00
Tai chi	Mar / sam / dim	11h45/10h/10h
Yoga Hatha	Mercredi	20h00 – 21h00
Yoga Vinyasa	Samedi	09h00 – 10h00

MUSCULATION



Salle de 400 m² équipée

*À partir de 13 ans
Tous niveaux
Entraîneurs diplômés*

**Centre Sportif Brossolette
51 av. Pierre Brossolette
Saint-Maur**

*Renseignements directement
sur place à la salle*

haltero94@gmail.com

**www.vga-
fr.org/sections/halterophilie
-musculation/**

COMPOSITION DU BUREAU

Président Jean-Pierre BALLOUX

Vice-Présidents José JOACHIM

Trésorier Éric PRIAN

Secrétaire Cécilia MONTLOIN

Communication Pauline GUIBERT

Entraîneurs Lucia VIBERT

José JOACHIM

DATE DE REPRISE

Non connus à ce jour

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Sur place, le lundi, mercredi et
vendredi de 18h à 21h

PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA

1 certificat médical de non-contre
indication à la pratique de la
musculation

**Cours encadré spécifique
en petit groupe**

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Lundi au vendredi	17h00 – 21h00	Ouverture de la salle de musculation
Samedi	13h30 – 17h00	
Dimanche	10h00 – 12h00	



PENTATHLON MODERNE ET TRIATHLON



 Vga Pentathlon

Lasertir : tir-course

Triathlon : tir-course, natation

Tetrathlon : tir-course, natation; escrime

Triathlon: natation cyclisme course

Centre Sportif Brossolette
Stade Chéron
Saint-Maur

Gilbert HERNANDEZ 06 60 82 05 20

vga.pentathlon@gmail.com

[www.vga-](http://www.vga-fr.org/sections/pentathlon-moderne/)

[fr.org/sections/pentathlon-moderne/](http://www.vga-fr.org/sections/pentathlon-moderne/)

COMPOSITION DU BUREAU

Président Gilbert HERNANDEZ

Secrétaire Marianne TAUREL

Trésorier Frédéric LAVILLAT

DATE DE REPRISE

À partir du samedi 11 septembre 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Sur le site internet

Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

1 certificat médical de non-contre indication à la pratique du pentathlon

1 brevet de natation 100m nage libre obligatoire

ÉQUIPEMENT

Équipement fourni par la section
Location des tenues d'escrime et pistolets

CATÉGORIES

Pentathlon :

- Loisir (8 -13 ans)
- Compétition Jeunes (8-12 ans)
- Compétition Ados (13-18 ans)
- Adultes (>18 ans)

Triathlon :

Sortie vélo le dimanche matin

Compétition Ados (>14 ans)/Adultes

GRUPE LOISIR

Mercredi	15h00 – 17h00 17h00 – 17h45	Tir/course Natation
Vendredi	18h00 – 19h00	Escrime

GRUPE COMPÉTITION JEUNES

Mardi	17h00 – 19h00 19h15 – 20h15	Tir/course Natation
Vendredi	18h00 – 19h30	EScrime
Samedi	15h00 – 17h00 17h00 – 18h00 18h00 – 19h00	Tir/course Prépa physique Natation

GRUPES COMPÉTITION ADOS ET ADULTES

Planning disponible sur demande par email

PÉTANQUE



*Tous niveaux
Essai gratuit*

**Place des Marronniers
Saint-Maur**

secretariat@vga-fr.org

[www.vga-
fr.org/sections/petanque/](http://www.vga-fr.org/sections/petanque/)

COMPOSITION DU BUREAU

Président (délégué par le CA) Guy
LOUANDRE

Trésorier Charles HAGAI

Secrétaire Daniel VALERE

DATE DE REPRISE

Pas d'arrêt

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Sur place, tous les jours à partir de
14h30

PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA
Le règlement complet

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Tous les jours	À partir de 14h30	Tous niveaux

RANDONNÉE



*4 à 5 randonnées/semaine
(balade, culturelle, sportive)
Essai gratuit*

Chalet VGA Randonnée
8 avenue du Nord
Saint-Maur

COMPOSITION DU BUREAU

Président Michel SCHWARZ
Vice-Présidente Denise DAVID
Trésorier Jean-Jacques FUSEY
Secrétaire Françoise LE FAOU

VGA Randonnée 01 45 11 21 12
(le lundi de 10h à 11h, répondeur)

randonnee@vga-fr.org

DATE DE REPRISE

Pas d'arrêt, fonctionne pendant les vacances

www.vga-fr.org/sections/randonnee/

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement en ligne
Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA
1 certificat médical de non-contre indication à la pratique de la randonnée
Le règlement complet

JOURS	HORAIRES
Mardi	Horaires à consulter sur le site internet après inscription
Mercredi	
Judi	
Dimanche	



RUGBY



 VGA Saint Maur des Fossés Rugby

À partir de 3 ans
Tous niveaux
Équipe 1^{ère} en Honneur
Rugby Loisir Adultes

Stade Paul Meyer
39 rue de Paris
Sucy en Brie

COMPOSITION DU BUREAU

Président Jean-Jacques ROSALIA
Vice-Président Sylvain BERNARD
et Trésorier
Vice-Président Jean-Marc GRAVIER
et Secrétaire

DATE DE REPRISE

À partir du samedi 4 septembre 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement sur le site internet

Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA

1 autorisation parentale / fiche médicale spécifique FFR

1 justificatif d'identité

Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

Short et paire de chaussettes fournis par le club avec la cotisation annuelle
Prêt du maillot de l'équipe pour les matchs

Autres équipements en vente au club-house

Sylvain BERNARD 06 83 85 74 73
Jean-Marc GRAVIER 06 48 08 70 63

secretariatvgstmaurrugby@gmail.com

www.vga-rugby.com

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Lundi	18h30 – 19h30	2008 et 2009
Mardi et jeudi	18h00 – 20h00 19h30 – 22h00	2006 et 2007 2002 et avant
Mercredi	14h00 – 16h00 16h00 – 18h00 19h00 – 21h00	2010 à 2016 2008 et 2009 2003 et 2005
Vendredi	19h30 – 21h00	2003 à 2005 et loisir + 35 ans
Samedi	10h00 – 12h00 13h30 – 18h00 <i>Variable (match ou entraînement)</i> 14h00 – 16h00	Bébé rugby (2017 et 2018) 2008 à 2016 2006 et 2007 Rugby à 5 (sport santé)
Dimanche	<i>Variable (selon match)</i>	2003 à 2005 2002 et avant

SPORT HANDICAP



 VGA Saint-Maur Sport Handicap

**Affilié FFSA et FFH
Multisports (dont danse)
Essai gratuit**

**Centre Sportif Gilbert Noël
6 bis avenue Pierre Semard
La Varenne (Saint-Maur)**

***Siège Omnisports* 01 48 83 44 24**

vga.spoorthandicap@gmail.com

www.vga-fr.org

COMPOSITION DU BUREAU

Président Daniel RAMOS

Trésorier Pascal GUILBARD

Secrétaire Bernard ECHEVERRIA

PLANNING ET DATE DE REPRISE

À partir du 11 septembre 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Dossier d'inscription disponible sur demande par e-mail

PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA

1 certificat médical spécifique :

FFSA ou FFH

Le règlement complet

ÉQUIPEMENT ET TENUE

À voir avec la section

DISCIPLINES	JOURS	HORAIRES
Activités mutualisées <i>Sport adapté et Handisports</i>	Samedi	14h00 – 16h00

Basket, Boccia, Tennis...
Fauteuils handisport à disposition

Aquabike, Aquaform, Badminton, Boxe évolutive, Laser run, Sarbacane, Tennis de table, etc... Liste non exhaustive (*après validation de la faisabilité auprès des autres sections*)



SPORT SANTÉ - ACTI'SANTÉ ET ÉQUILIBRE SANTÉ



 VGA Saint-Maur Sport Santé

*À partir de 16 ans
Cours d'essai gratuit
Activité adaptée aux
personnes en ALD*

**Salle de la VGA Omnisports
8 avenue du Nord
Saint-Maur**

Nicolas COEURET

1^{er} contact par email

sportsante@vga-fr.org

www.vga-fr.org

DATE DE REPRISE

À partir du mardi 7 septembre 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement sur le site internet

Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA

1 certificat médical de non-contre indication à la pratique du sport santé

Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

1 tenue décontractée, 1 paire de chaussures de sport d'intérieur, 1 serviette

Faire du sport santé, c'est développer en respectant vos capacités et vos envies :

- votre condition physique
- votre équilibre
- votre bien-être

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Mardi	17h15 – 18h45 19h00 – 20h30	Acti'Santé Acti'Santé
Jeudi	10h00 – 11h30 19h00 – 20h30	Acti'Santé Acti'Santé
Samedi	09h30 – 11h00 11h00 – 12h30	Acti'Santé Acti'Santé



Activité
Douce



Activité
modérée



Activité
intense

**Toutes nos activités sont encadrées
par des professionnels APA
(STAPS Activités Physiques Adaptées)
qui vous proposeront des séances
adaptées et variées.**

SPORT SANTÉ – SPORT SUR ORDONNANCE



f VGA Saint-Maur Sport Santé

*À partir de 16 ans
Cours d'essai gratuit
Activité adaptée aux
personnes en ALD*

VGA Saint-Maur Omnisports
8 avenue du Nord
Saint-Maur

Nicolas COEURET

1^{er} contact par email

sportsante@vga-fr.org

www.vga-fr.org

Ce dispositif VGA Sport sur ordonnance vous propose un accompagnement avec un professionnel APA qui suit votre évolution dans votre sport santé.

PUBLICS

Personne atteinte de pathologies lourdes / atteinte d’Affection de Longue Durée (ALD) ou personne sédentaire qui pourrait bénéficier de la pratique régulière d’une activité physique

LE MÉDECIN

Consultation médicale avec :

- > Sensibilisation aux bienfaits de l’activité physique adaptée pour la santé
- > Délivrance du certificat médical de non contre indication à la pratique du sport santé
- > Orientation du médecin vers une structure adaptée et certifiée

VGA Sport-Santé

Des entretiens et des tests avec une équipe de professionnels APA qui :

- > Évalue votre condition physique
- > Établit un programme d’activité physique adaptée
- > Oriente, accompagne et garantit un suivi
- > Propose un accompagnement de podologie, d’ostéopathie et nutritionnel si besoin

SPORTS D'EAU

La section VGA Sports d'Eau regroupe les disciplines suivantes :

Nagez Forme Santé

Nagez Forme Bien-Être (tout aqua...)

Bébés nageurs

École des Sports d'Eau

Natation course

Natation Artistique

Plongeon

Water-Polo

Avec un président adjoint par activité

COMPOSITION DU BUREAU

Président Jean-Louis SILORET

Trésorier Raymond MALGRAS

Secrétaire Laurent BEAUCHER

Bureau des Sports d'Eau
8 avenue du Nord
Saint-Maur

01 41 81 03 19

secretariat@vgasportsdeau.org

www.vgasportsdeau.org

 [vgasportsdeau94](https://www.facebook.com/vgasportsdeau94)

 [vgasportsdeau_saint_maur](https://www.instagram.com/vgasportsdeau_saint_maur)

NAGEZ FORME SANTÉ



aquasante@vgasportsdeau.org

JOURS	HORAIRES
Mercredi	10h00 – 11h00 11h00 – 12h00 Piscine Brossolette

Activité de natation proposée à des personnes cherchant à optimiser leur capital santé, encadrée par des éducateurs ayant reçu une formation spécifique «Éducateur Nagez Forme Santé» afin que chaque pratiquant puisse évoluer dans un environnement sécurisé et nager selon ses aspirations et ses capacités propres

DATE DE REPRISE

À partir du mercredi 8 septembre 2021

PUBLICS : personnes diabétiques, atteintes de maladies cardio-vasculaires, pathologies respiratoires, asthmatiques, atteintes de cancers

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

www.vgasportsdeau.org

NAGEZ FORME BIEN-ETRE



Président adjoint : Guy BRAULT

AQUAFORM
AQUABIKE
AQUAFORM TONIC
AQUAFORM CARDIO
AQUABOXING
AQUAJOGGING
AQUACROSSFITNESS

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 6 septembre 2021



Un parent, ou l'accompagnateur de l'enfant, pourra pratiquer l'aquaform le **mercredi après-midi de 15h à 16h en même temps que le cours de l'enfant à l'Ecole des Sports d'eau, à un tarif préférentiel,**

LIEU DES SÉANCES

Piscine Brossolette

INFORMATIONS INSCRIPTIONS

www.vgasportsdeau.org

 [vgasportsdeau94](https://www.facebook.com/vgasportsdeau94)

 [vgasportsdeau_saint_maur](https://www.instagram.com/vgasportsdeau_saint_maur)

aquasante@vgasportsdeau.org

AQUABIKE

Mardi	18h30 - 19h15	Grand bassin
Mardi	19h15 - 20h00	GB
Mardi	20h00 - 20h45	GB
Jeudi	19h45 - 20h30	Petit bassin
Jeudi	20h30 - 21h15	PB

AQUAFORM

Lundi	18h30 - 19h30	PB
Mercredi	08h15 - 09h15	PB
Mercredi	09h15 - 10h00	GB
Mercredi	14h00 - 15h00	PB
Mercredi	15h00 - 16h00	PB
Mercredi	20h00 - 21h00	PB
Jeudi	17h45 - 18h45	PB
Jeudi	18h45 - 19h45	PB
Vendredi	08h15 - 09h15	PB
Samedi	08h15 - 09h15	PB
Samedi	13h00 - 14h00	GB
Dimanche	08h30 - 09h30	PB

AQUAZUMBA

Mardi	20h00 - 21h00	PB
Mardi	21h00 - 22h00	PB

Possibilité de s'inscrire à 2 séances

BÉBÉS NAGEURS



À partir de 4 mois

 [vgasportsdeau94](https://www.facebook.com/vgasportsdeau94)

 [vgasportsdeau_saint_maur](https://www.instagram.com/vgasportsdeau_saint_maur)

natation@vgasportsdeau.org

Bébés nageurs

Présidente adjointe : Christine SILORET

DATE DE REPRISE

Semaine du 6 septembre 2021

Mercredi	08h15 - 08h45	Caneton
Mercredi	08h45 - 09h15	
Mercredi	09h15 - 09h45	
Mercredi	09h45 - 10h15	
Mercredi	10h15 - 10h45	
Samedi	08h15 - 08h45	
Samedi	08h45 - 09h15	

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

www.vgasportsdeau.org

ECOLE DES SPORTS D'EAU



À partir de 6 ans

 [vgasportsdeau94](https://www.facebook.com/vgasportsdeau94)

 [vgasportsdeau_saint_maur](https://www.instagram.com/vgasportsdeau_saint_maur)

vgaseenf@gmail.com

Présidente adjointe : Christine SILORET

DATE DE REPRISE

Semaine du 6 septembre 2021

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

www.vgasportsdeau.org

NOUVEAU : Formule parent/enfant
(renseignements p.43)

JOURS	HORAIRES	PISCINE
Mardi	17h00 - 18h00	Caneton
Mercredi	09h00 - 10h00	
	10h00 - 11h00	
	17h00 - 18h00	
Jeudi	17h00 - 18h00	
Lundi	17h00 - 18h00	Brossolette
Mercredi	14h00 - 15h00	
	15h00 - 16h00	
Vendredi	17h00 - 18h00	

NATATION COURSE



 VGANatation

 vgasportsdeau_saint_maur

natation@vgasportsdeau.org

Présidente adjointe Christine SILORET

DATE DE REPRISE

Semaine du 6 septembre 2021

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

www.vgasportsdeau.org

PLANNING

Horaires du lundi au vendredi en fonction des groupes

Espoirs pour les collégiens et lycéens : 1 heure par semaine

Compétition : entraînements de 2 à 6 fois par semaine (en fonction de votre niveau et du groupe)

NATATION ARTISTIQUE



À partir de 6 ans

 vgasportsdeau94

 vgasportsdeau_saint_maur

natartistique@vgasportsdeau.org

Président adjoint Jean-Claude MANTEY

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 6 septembre 2021

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

www.vgasportsdeau.org

JOURS	HORAIRES	PISCINE
Lundi	17h00 – 21h00	Caneton
Mercredi	14h00 – 20h00	Brossolette
Vendredi	18h00 – 20h00	Caneton

PLONGEON



À partir de 6 ans

 [vgasportsdeau94](#)

 [vgasportsdeau_saint_maur](#)

plongeon@vgasportsdeau.org

Présidente adjointe Anne ROMAIN

DATE DE REPRISE

À partir du mardi 7 septembre 2021

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

www.vgasportsdeau.org

JOURS	HORAIRES	ACTIVITE
Mardi et Jeudi	17h00 – 19h00 Piscine Brossolette	Plongeon

WATER-POLO



À partir de 6 ans

 [vgasportsdeau94](#)

 [vgasportsdeau_saint_maur](#)

waterpolo@vgasportsdeau.org

Président adjoint Jérôme TAGNON

DATE DE REPRISE

À partir du mardi 7 septembre 2021

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

www.vgasportsdeau.org

JOURS	HORAIRES
Mardi Mercredi Jeudi	17h00 – 21h00 (Brossolette)
Horaires selon les groupes	

TAÏ-CHI-CHUAN / QI GONG / PILATES



 Taichi-qigong Vga

*Cours tous niveaux
Essai gratuit*

Centre Sportif Gilbert Noël
6 bis avenue Pierre Semard
La Varenne

Marie-José GONZALEZ 06 60 41 95 98

taichi.qigong.vga@gmail.com

www.taichi-qigong-vga.org

COMPOSITION DU BUREAU

Présidente Marie-José GONZALEZ
Michèle BOCHER-BUROU
Lucie CHAPELLE
Geneviève ROUX

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 6 septembre 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Sur place, aux heures d'entraînement

Le Taï Chi Chuan est un art martial chinois aussi appelé "méditation en mouvement". Il aide à relâcher les tensions et à améliorer l'équilibre, la concentration et la mémoire. Il s'adresse à tous et peut être pratiqué à tout âge.

Le Qi Gong, art énergétique, est une des branches de la médecine traditionnelle chinoise. Il tend à faire circuler l'énergie et à assouplir les articulations mais aussi à trouver la détente et le calme intérieur.

Le Pilates vise à développer les muscles profonds en vue d'améliorer l'équilibre postural. Il s'adresse à tous, les exercices proposés étant adaptés au niveau de chacun.

ACTIVITÉS	JOURS	HORAIRES
Pilates	Lundi	19h15 – 20h15 20h30 – 21h30
	Mardi	21h00 – 22h00
	Mercredi	19h00 – 20h00
	Judi	20h45 – 21h45
	Vendredi	10h15 – 11h15 11h20 – 12h20
	Samedi	11h30 – 12h30
Taï-Chi Chen	Mardi	11h45 – 13h15
	Samedi	10h00 – 11h30
Taï-Chi Yang	Dimanche	10h00 – 11h00 11h00 – 12h30
Qi Gong	Judi	11h30 – 12h30 21h00 – 22h00

TENNIS



 **Vga Tennis**

À partir de 4 ans
Enfants et adultes : formation, loisir, compétition, animations et journées à thème

COMPOSITION DU BUREAU

Président Éric LOYAL

Vice-présidents Sylvie FORET

Laurent PAUTY

Trésorier Bertrand CHOUVERT

Secrétaire Christine PATAUT

DATE DE REPRISE

13/09/2021 (école de tennis)

13/09/2021 (cours collectifs adultes)

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Inscriptions sur le site internet uniquement

Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

1 certificat médical de non-contre indication à la pratique du tennis

1 photo d'identité numérisée

Le règlement complet (CB possible en ligne ou sur place)

Tennis loisir tous les jours de 8h00 à 23h00
(en hiver courts couverts et chauffés)

VGA Tennis
2 bis avenue de Neptune
Saint-Maur

Secrétariat 01 48 85 48 52

mardi : 9h-12h et 16h-19h30

Mercredi : 9h-12h et 14h-19h30

Jeudi/vendredi : 16h-19h30

samedi : 10h-13h et 14h-18h

Fermé dimanche et lundi

vgatennis@vga-fr.org

www.vgatennis.fr

JOURS	HORAIRES	ACTIVITE
Mercredi	09h00 – 12h00	Mini tennis
Samedi	14h00 – 19h00	
Lundi	17h00 – 20h00	École de tennis
Mardi	17h00 – 20h00	
Mercredi	09h00 – 20h00	
Jeudi	17h00 – 20h00	
Vendredi	17h00 – 20h00	
Samedi	12h00 – 18h00	Cours collectifs adultes
Du lundi au vendredi	20h00 – 22h00	
Samedi	09h00 – 17h00	

TENNIS DE TABLE



 VGA Tennis de Table

À partir de 5 ans
Pratique : Loisir – Compétition
Baby Ping – Jeunes – Adultes –
Féminines – Ping en famille – Pratique libre

Centre Sportif Arromanches
31 bis av du Port au Fouarre
Saint-Maur

01 48 89 12 60

(du lundi au vendredi de 14h à 17h)

secretariat.vgatt@yahoo.fr
vga.tennis.de.table@gmail.com

www.vgatt.org

COMPOSITION DU BUREAU

Président Sylvestre BLANC
Trésorier Eric SARHADIAN
Secrétaire Aurélie LANGERON

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 13 septembre 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement sur le site internet

Paiement en ligne possible



Renseignement et dépôt :

Horaires à définir à la rentrée (se renseigner auprès du club)

PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA signé
1 certificat médical de non-contre indication à la pratique du tennis de table ou auto-questionnaire médical
1 formulaire de demande de licence
Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

Un sac comprenant : une tenue de sport (short/jogging, tee-shirt manches courtes), chaussures de sport, raquette de tennis de table, gourde

PLANNING

L'inscription à la section vous donne la possibilité de participer à un ou plusieurs entraînements dans la semaine et/ou de pratiquer librement sur les créneaux d'ouverture de la salle.

VOILE & PADDLE



À partir de 7 ans – Essai gratuit
Encadrants diplômés
Enfants : initiation ou perfectionnement
Adultes : initiation ou perfectionnement

Base nautique de la Pie
63 quai de la Pie
Saint-Maur

COMPOSITION DU BUREAU

Président (délégué par le CA)

Christian DANIAULT

Vice-Présidents Jean-François BEDU

Laurent DUFORT

Trésorier Alaric MESTRE DE LAROQUE

Secrétaire Florence RIEU

PLANNING ET DATE DE REPRISE

Non connus à ce jour

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Inscription en ligne uniquement
Ne pas hésiter à se rendre sur la
base ou à poser toute question via le
site internet.

PIÈCES À FOURNIR

Certificat médical pour la pratique
de la voile FFV.
Brevet de natation pour les mineurs
(25 m).

ÉQUIPEMENT

1 combinaison néoprène, 1 paire de
chaussures de sport, gilet de
sauvetage prêté par le club

Rendez-vous sur la base aux heures
d'ouverture ou à poser toute question
via le site internet ou par email
voile@vga-fr.org

www.vgavoile.org

Venez vous initier au Paddle
sur la Marne

Possibilité de s'inscrire dès 7 ans
(sous conditions)

EFvoile
École Française de Voile

VOLLEY-BALL



 VGA Saint Maur Volley-ball

*À partir de 7 ans
Compétition enfants et adultes
Loisir adultes*

**Centre Sportif Brossolette
51 av. Pierre Brossolette
Saint-Maur**

volley@vga-fr.org

www.vga-fr.org/sections/volley/

COMPOSITION DU BUREAU

Président

Vice-Présidente Dominique MOUGIN

Trésorière Nathalie LHARDY

Secrétaire Laëtitia AMMOR

DATE DE REPRISE

Les dates exactes de reprise seront précisées sur le site internet des inscriptions

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement sur le site internet des inscriptions après validation par l'entraîneur

Païement en ligne



PIÈCES À FOURNIR

Le bulletin d'inscription VGA complété et signé

Le formulaire de demande de licence complété et signé

Un certificat médical si précédent périmé (+3 ans) pour les majeurs

Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

Chaussures de sport en salle, maillot fourni par le club pour les compétitions



En complément pour les nouveaux :

- 1 certificat médical de non-contre-indication à la pratique du volley en compétition pour les majeurs
- 1 photocopie de la carte d'identité
- 1 photo d'identité

YOGA HATHA



COMPOSITION DU BUREAU

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 6 septembre 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement sur le site internet

PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA
1 certificat médical de non-contre
indication à la pratique du yoga
Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

1 tenue décontractée, 1 serviette de
bain, 1 gilet

*À partir de 16 ans
Cours d'essai gratuit
en fonction des places
disponibles*

**Salle Auguste Marin
32 bd de Champigny
Saint-Maur**

yoga@vga-fr.org

<https://vgayoga.wixsite.com/vgahathayoga>

JOURS	HORAIRES	ENSEIGNANTS
Lundi	18h30 – 19h30	Patricia
Mardi	18h00 – 19h00 19h00 – 20h00	Élise
Mercredi	18h00 – 19h00 19h00 – 20h00	Caroline
Jeudi	09h00 – 10h00	Caroline
Vendredi	09h00 – 10h00 Siège VGA Omnisports	Élise
Samedi	09h15 – 10h15	Caroline

YOGA VINYASA ET KID'S YOGA



À partir de 6 ans
Cours d'essai gratuit

COMPOSITION DU BUREAU

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 6 septembre 2021

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement en ligne

Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription VGA

1 certificat médical de non-contre indication à la pratique du yoga

Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

Tenue libre, serviette

Le Vinyasa Yoga est une méthode de Yoga dynamique.

Le mouvement est synchronisé avec la respiration formant ainsi une unité, une harmonie. Le Vinyasa Yoga est issu de l'ashtanga Yoga mais contrairement à celui-ci l'enchaînement des postures est libre et "chorégraphié" selon le professeur.

Centre Sportif Arromanches
Centre Sportif Brossolette
VGA siège, 8 av du Nord

secretariat@vga-fr.org

www.vga-fr.org/sections/yoga-vinyasa-kids-yoga/

JOURS	HORAIRES	PUBLIC
Lundi	19h20 – 20h20	Adultes (Brosso)
Mercredi	09h00 – 10h00 14h00 – 15h00 15h00 – 16h00	Adultes (Arro) 6-8 ans (Siège) 9-12 ans (Siège)
Samedi	11h45 – 12h45	Adultes (Arro)

Le Kid's Yoga

- améliore la concentration et l'attention
- développe la coordination et la motricité
- renforce la confiance en soi et l'ouverture aux autres
- encourage l'expression et la créativité
- apporte détente et bien être

SOUTENEZ LA VGA SAINT-MAUR

Vous êtes adhérent, sportif, parent, ami,

Soutenez la VGA Saint-Maur !

Soutenir la VGA Saint-Maur, c'est essentiel pour assurer la continuité de tous nos projets sportifs.

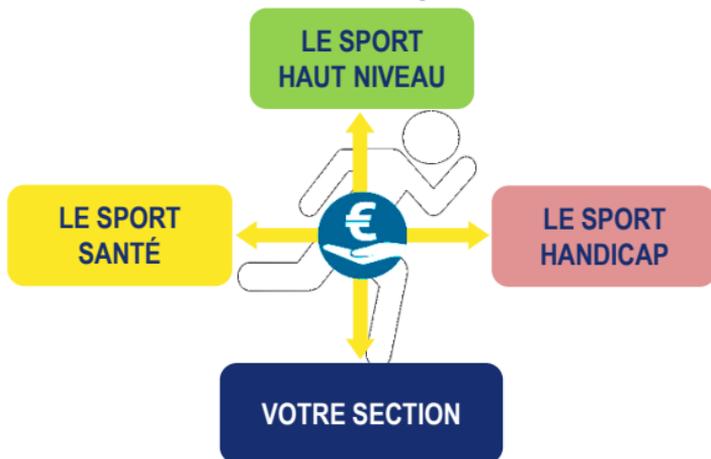
La VGA Saint-Maur bénéficie du statut d'association reconnue d'utilité publique lui permettant de recevoir des dons ouvrant droit à réduction d'impôt de 66 % du don (pour les particuliers).

Petits ou grands,
tous les DONNS
sont possibles et ouvrent droit
à réduction d'impôt (-66% du montant du don)

Nos valeurs

- ✓ Le sport pour tous
- ✓ L'éducation par le sport
- ✓ La santé par le sport
- ✓ L'engagement dans le haut niveau

Décidez du domaine que vous aidez.



Plus de renseignements par mail à secretariat@vga-fr.org ou au 01 48 84 44 64.

Uff

Banque Conseil
en Gestion
de Patrimoine

Gérer seul son argent aujourd'hui est devenu mission impossible! Manque de temps, compliqué, voire anxiogène... Pourtant cela ne doit être ni une corvée, ni un problème.

Depuis 1968, l'UFF coache ses clients : cadres, professions libérales, sportifs professionnels, dirigeants de PME, clubs sportifs...

213 000 clients nous font confiance et ils sont 95%* à se déclarer satisfaits de leur conseiller UFF.

*Source : Observatoire UFF-IFOP de la clientèle patrimoniale - sept. 2015

**Rencontrez votre Coach Patrimonial :
Hajnalka KIRALY - Championne du monde
et médaillée Olympique d'Escrime
06 27 50 86 39 - hajnalka_kiraly@uff.net**

L'UFF, leader français du conseil en gestion de patrimoine, est cotée en bourse sur Euronext. L'UFF est présente partout en France avec 25 agences et 1 200 coachs patrimoniaux.
Plus d'informations sur uff.net





Prêt
immobilier⁽¹⁾

RÉPONSE RAPIDE

BÂTIR VOTRE PROJET IMMO

vous pouvez compter sur nous.

Crédit  Mutuel

Saint-Maur

10, Avenue Foch – 94100 Saint-Maur-Des-Fosses
Tél. : 01 49 08 51 36 – Courriel : 06003@creditmutuel.fr



Vous disposez d'un délai de réflexion de 10 jours. La vente est subordonnée à l'obtention du prêt. Si celui-ci n'était pas obtenu, le vendeur doit rembourser les sommes versées. Sous réserve d'acceptation du dossier.

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 – N° Orias : 07 003758. Banques régies par les articles L.511-1 et suivants du code monétaire et financier.