



GUIDE DES SPORTS

2022-2023





Petits fils
SERVICES AUX GRANDS PARENTS

L'aide à domicile sur-mesure

Des petits-fils, nous avons la même envie d'être près de vous pour vos propres grands-parents.

- Nous réalisons vos tâches quotidiennes et hebdomadaires.
- Nous sommes à votre service pour tout ce qui concerne votre bien-être.
- Et nous sommes à votre écoute pour tout ce qui concerne votre santé.



20h / semaine



10h / semaine



10h / semaine



10h / semaine

01 84 04 03 60

1 Passage Desbats, 91000
Saint-Maur-des-Fossés



kan gOUrou **kids**

Garde d'enfants à domicile

SAINT-MAUR / LA VARENNÉ

Partenaire de la **VGA Saint-Maur**

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

01 41 95 83 65
kangouroukids.fr

ARTISAN BOULANGER - PÂTISSIER - TRAITEUR

Boileau Florence

7 avenue du Bel Air
91100 Saint-Maur-des-Fossés
Tél : 01.48.89.38.27 // fax : 09.89.04.84.28
Notre site : www.flo-gourmandises.com



Nous sommes à votre service

**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

Mercredi 14h-17h30

Vendredi 9h-12h30

Samedi 9h-12h30

www.vga-fr.org

secretariat@vga-fr.org

01 48 83 44 24



FORUM DES SPORTS

le dimanche 28 août 2022 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

Trésorier général adjoint

Jean-Pierre MÉDEVIELLE

Secrétaire générale

Marie-José GONZALEZ

Secrétaire générale adjointe

Marie-Françoise PRUGNAT

Médecin référent

Pierre GARCON

Membres du CA

Bertrand COTTINI, Emmanuel FLEURY, Gilbert HERNANDEZ, Élise PONS, Anne ROMAIN, Michel SCHWARZ, Catherine THÈVES

2 MOIS GRATUITS
SUR VOTRE
GARANTIE DES
ACCIDENTS DE LA
VIE

Allianz 

UBA-JOLIVET

10% SUR VOTRE
ASSURANCE AUTO



**VOTRE ASSUREUR LOCAL ET RESPONSABLE
VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS !**

Tel : 01.48.83.00.52

Site : ubsipative.saintmaur.allianz.fr

 [allianz.uba.jolivet.saintmaur](https://www.instagram.com/allianz.uba.jolivet.saintmaur)

 [allianz.uba.jolivet.saintmaur](https://www.facebook.com/allianz.uba.jolivet.saintmaur)

 **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 le vélo

SOMMAIRE

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

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

côté particuliers
PROFESSEUR DE GOLF

06.35.42.18.03
www.coteparticuliers.com

5, PLACE DE LA VILLE KENNEDY
94100 SAINT MAUR DES FOSSES



Façade du Roy

Applicateur Exclusif VERTIKAL®

Tous types de **ravalements**

Devis gratuit - Garantie décennale - Charte qualité

01 55 97 21 70

Façade du Roy notée par **EldoTravo** ★★★★★:

facadeduroy@gmail.com

81 bis, avenue Carnot - 94100 SAINT MAUR DES FOSSES

VERTIKAL®
EXCLUSIF FAÇADE DU ROY



5% de réduction pour les adhérents VGA

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 !

LE MOT DU PRÉSIDENT



En cette dernière saison, après les « instants Covid » que nous avons traversés, votre club, 4^{ème} club omnisports de France, est heureux d'avoir renoué le lien fort qui l'unit avec 9000 adhérents pratiquant tout au long de l'année plus de 70 activités sportives.

Dès son début, le 18 septembre 2021, nous avons eu la joie de fêter ensemble nos 7 athlètes de retour des Jeux Olympiques de Tokyo.

Puis, tout au long de la saison, les compétiteurs de nos sections ont obtenu de nombreux titres et podiums pendant que de multiples équipes accédaient à des niveaux supérieurs.

Ces résultats doivent beaucoup aux 600 bénévoles ainsi qu'aux 220 salariés qui, au sein des sections, dispensent des cours de qualité et participent à l'évolution sportive de chacun.

Mais le sport pour tous est aussi une de nos préoccupations, de l'éveil sportif des jeunes enfants à la section ÉPIS à la découverte, dans d'autres sections, de sports spécifiques tel le « savoir nager » à la section Sports d'eau ou encore d'activités de détente et bien-être.

Votre club, reconnu Maison Sport Santé par l'État, assure également, dans ce cadre, le suivi des personnes par des enseignants APA (Activité Physique Adaptée) et développe, dans ses sections, la formation d'encadrants spécifiques et de bénévoles dédiés.

Votre club s'implique, grâce à vous tous, dans la vie sportive, sociale et humaine de notre ville, de notre département, de notre région. La reconnaissance de son utilité publique en est la preuve.

Votre club entend continuer de trouver ses forces dans l'esprit de famille et dans l'engagement sportif qui l'animent et le font figurer parmi les meilleurs clubs français.

Votre club vous attend, le 28 août 2022, en son siège, où vous rencontrerez lors du « Forum des Sports » toutes ses sections qui vous présenteront les diverses activités que vous pratiquerez dès la rentrée.

Merci à vous tous !
Bonne saison 2022/2023 !
SPORTEZ-VOUS BIEN !!!

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



LE SPORT HAUT-NIVEAU INDIVIDUEL

En 2021/2022, la VGA Saint-Maur comptait **26 sportifs haut-niveau (SHN)**, classés sur les listes ministérielles, ainsi que 3 sportives internationales.

Catégorie	SECTION	NOM PRENOM
Elite	ESCRIME	CANNONE Romain
Elite	HALTEROPHILIE	MICHEL Anais
Elite	HALTEROPHILIE	TCHAKOUNTÉ Dora
Elite	HALTEROPHILIE	RIGAUD Garance
Senior	PENTATHLON	BELAUD Valentin
Senior	SPORTS D'EAU	KALONJI Alaïs
Senior	HALTEROPHILIE	KINGUE MATAM Bernardin
Relève	PENTATHLON	BORIES Léo
Relève	BADMINTON	GAUDIN Yanis
Relève	SPORTS D'EAU	GILLET Jade
Relève	SPORTS D'EAU	GILLET Naïs
Relève	BADMINTON	HOAREAU Nicolas
Relève	BADMINTON	VERCELOT Emilie
Collectifs nationaux	SPORTS D'EAU	BALLIN Lilou
Collectifs nationaux	TENNIS DE TABLE	BUO Quentin
Collectifs nationaux	PENTATHLON	COSTE Elise
Collectifs nationaux	ESCRIME	DORIGO Clément
Collectifs nationaux	BADMINTON	ROY Enogat
Collectifs nationaux	FOOTBALL	STEFUT Loredana
Collectifs nationaux	ESCRIME	VON KORFF SCHMISING-KERSENBROCK Diane
Reconversion	SPORTS D'EAU	AUFFRET Benjamin
Espoirs	BADMINTON	CATTOEN Mael
Espoirs	TENNIS DE TABLE	HARTMAN Juliette
Espoirs	PENTATHLON	LAVILLAT Diego
Espoirs	ESCRIME	PENNETIER Nolwenn
Espoirs	BADMINTON	RAFFIN Marjolène
Internationale	ESCRIME	BESBES Sarra (Tunisie)
Internationale	ESCRIME	MROSZCZAK Anna (Pologne)
Internationale	ESCRIME	WASHINGTON Isis (États-Unis)

LES ÉQUIPES PREMIÈRES

Durant la saison 2022-2023, la VGA Saint-Maur comptera **environ 20 équipes premières** dont la majorité évoluent en championnat de France, dans 12 disciplines sportives.

SPORT	NIVEAU	FÉDÉRATION
ATHLÉTISME	N2D	FFA
BADMINTON	N1 (équipe 1) N3 (équipe 2)	FFBad
BASKET	N3 masculins Prénationale féminines	FFBB
ESCRIME	N1 Épée masculine N1 Épée féminine	FFE
FOOT MASCULIN	R2	FFF
FOOTBALL FÉMININ	DH	FFF
GYMNASTIQUE	DN1 masculins DN3 féminines	FFG
HALTÉROPHILIE	TOP 9 masculins TOP 9 féminines	FFH
NATATION ARTISTIQUE	Nationale	FFN
RUGBY	Régionale 1	FFR
TENNIS DE TABLE	N3 masculins N2 féminines (2 équipes)	FFTT
VOLLEY	N2 masculins 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,
par le Conseil Départemental du Val-de-Marne
et par l'Agence Nationale du Sport.



À PARTIR DE QUEL ÂGE DÉBUTER ?

SPORT HANDICAP	Tout âge
BÉBÉS NAGEURS	4 mois
DANSE	3 ans
RUGBY	3 ans
JARDIN AQUATIQUE EPIS	4 ans
ESCRIME	4 ans
GR	4 ans
GYMNASTIQUE	4 ans
JUDO	4 ans
TENNIS	4 ans
TENNIS DE TABLE	4 ans
AÏKIDO TAMURA	5 ans
BASKET	5 ans
MULTISPORTS EPIS	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
PLONGEON	6 ans
VOLLEY	6 ans
YOGA	6 ans
BADMINTON	7 ans
VOILE / PADDLE	7 ans
BOXE ANGLAISE	7 ans
BOXE THAÏ / MUAY THAÏ	8 ans
PENTATHLON	8 ans
WATER-POLO	8 ans
HALTÉROPHILIE/MUSCU	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



UN CERTIFICAT MÉDICAL EST-IL OBLIGATOIRE POUR FAIRE DU SPORT ?

✓ SI L'ADHÉRENT EST MINEUR

L'obligation de fournir un certificat médical dépend de la discipline pratiquée.

Disciplines sportives à contraintes particulières (boxe anglaise, boxe thaï, karaté, rugby).

Dans ce cas, vous devez fournir un certificat médical daté de moins d'1 an au jour de la demande de la licence. Le certificat doit attester de l'absence de contre-indication à la pratique du sport concernée.

Autres disciplines sportives

Vous devez remplir un questionnaire de santé avec l'aide de vos parents.

Selon vos réponses au questionnaire, vous devrez fournir l'un des documents suivants pour obtenir votre licence :

- Si vous avez répondu « non » à toutes les questions : attestation de renseignement du questionnaire
- Si vous avez répondu « oui » à au moins une question : certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport concernée. Le certificat doit dater de moins de 6 mois au jour de la demande de licence.

✓ SI L'ADHÉRENT EST MAJEUR

Selon le sport pratiqué, un certificat médical peut vous être demandé. Le certificat doit attester de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée en compétition.

Renseignez-vous auprès de votre section ou de votre fédération.

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 2022/2023, attestation de paiement CAF d'août 2022 et justificatif de domicile).

AIDES	MONTANT	BÉNÉFICIAIRES	OÙ L'OBTENIR
<p>Pass'Sport</p> 	<p>50 €</p> <p>À déduire directement du montant de la cotisation</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 • Étudiants boursiers (jusqu'à 28 ans) NOUVEAU 	<p>Réception d'un email courant juillet-août 2022 (octobre pour les étudiants boursiers), envoyé par le ministère des Sports contenant un code unique à transmettre à la section</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>Remboursement après inscription</p> <p>Non cumulable avec le Pass'Sport</p> <p>Pas de confirmation du maintien de ce dispositif pour 2022/2023</p>	<p>Jeune ou adulte val-de-marnais</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 Mercredi : 14h-17h30 Vendredi : 9h-12h30 Samedi : 9h-12h30</p>
<p>Coupon d'aide à la pratique sportive</p> 	<p>60 €</p> <p>Remboursement après inscription</p> <p>Distribution à partir du lundi 5 septembre 2022</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 € Remboursement après inscription	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 règlements :

- Par carte bleue en ligne (majorité des sections)
- Par chèque(s)
- En espèces
- Par chèques vacances ANCV
- Par coupons sport ANCV



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	Toussaint	Noël	Hiver	Printemps	Été	PUBLICS	CONTACT
Aïkido Tamura (journées)	X	X	X	X	X	À partir de 5 ans	aikido.vga@gmail.com 06.98.09.17.29 (Sylvie Joannes)
Basket (journées)	X	X	X	X	X	de 7 à 18 ans	Club-house de la VGA Basket basket@vga-fr.org www.vga-basket.com
Badminton (journées)	X	X	X	X		de 7 à 12 ans	badminton@vga-fr.org www.badminton.stellasportsaintmaur.fr
Multisport	Dates à déterminer					+ de 11 ans	Secrétariat de la VGA Omnisports 01.48.83.44.24 secretariat@vga-fr.org www.vga-fr.org
Football masculin (journées)	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)	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 (athlétisme, badminton, football féminin, gymnastique, karaté, rugby...)
Rapprochez-vous de votre section.

AIKIDO ET IAÏDO ÉCOLE NOCQUET



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

Centre Sportif Gilbert Noël
6 avenue Pierre Séward
La Varenne

Emmanuel FLEURY 06 07 17 15 73
Jacques GUÉRIN (Iaïdo) 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

Iaïdo : à partir du lundi 5 septembre
Aïkido : à partir du mercredi 7 sept.

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 : 4° Dan Iaïdo et 3° Dan Aïkido DE
FLEURY Emmanuel : 2° Dan Aïkido BF
Dominique Thomas-Noël : 1° Dan Aïkido BF

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



 **Icho-kin Iaï Dōjō**

**Iaïdo ZNKR –
Sabre Japonais**

AÏKIDO ÉCOLE TAMURA



 AikidoEcoleTamura

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

Centre Sportif Gilbert Noël
6 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 Saïd JABRANE

Secrétaire-adjointe Sylvie JOANNES

DATE DE REPRISE

À partir du samedi 10 septembre

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 de moins de 3 ans (mineurs)

1 autorisation parentale (mineurs)

2 photos d'identité

Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

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

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

PROFESSEURS

JOANNES Jean-Claude : 7ème Dan BEES2

GROSSET Yvon : 3ème Dan BEES1

JABRANE Saïd : 1er Dan Brevet Fédéral

ATHLÉTISME / MARCHÉ NORDIQUE



f VGA Saint-Maur Athlétisme
À partir de 6 ans
École d'athlé, loisir ou
compétition
Cours d'essai gratuit

COMPOSITION DU BUREAU

Président Pascal BRAULT

Trésorier François PIQUARD

Secrétaire Jean-Paul BRUGIRARD

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 5 septembre

Pour les groupes compétitions : le 23
ou le 30 août

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 (pour les
majeurs)

1 photo d'identité (marche nordique
uniquement)

Le règlement complet

La Saint-Maurienne
le dimanche 09/10/2022
courses enfants,
10 km et marche nordique

Stade Chéron
2 bis avenue de Neptune
Saint-Maur

Pascal BRAULT 06.15.69.13.71

athletisme@vga-fr.org

vgastmaur.marchenordique@gmail.com

**[vgaathle.wixsite.com/saint
maurathle](http://vgaathle.wixsite.com/saintmaurathle)**

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Mardi	09h30 – 11h30 19h15 – 20h45 19h00 – 20h30	Marche Nordique Running Marche Nordique
Mercredi	16h30 – 18h00 17h30 – 19h00 18h00 – 19h45	Éveils (2014-2016) Poussins (2012-2013) Benj/Min (2008-2011)
Jeudi	19h15 – 20h45 19h00 – 20h30	Running Marche Nordique
Vendredi	17h30 – 19h00 18h00 – 19h40	Poussins (2012-2013) Benj/Min (2008-2011)
Dimanche	09h30 – 11h30 10h00 – 12h00	Marche Nordique Running

Planning groupes compétitions :
voir le site internet

BADMINTON



VGA - Stella

Badminton St-maur

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

VGA Stella Badminton

Centre Sportif G. Noël

6 bis avenue Pierre Séward

**Gymnase d'Arsonval,
villa Vernier**

badminton@vga-fr.org

badminton.stellasportsaintmaur.fr

COMPOSITION DU BUREAU

Président Stéphane MASSÉ

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 5 septembre

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement en ligne

Règlement possible en 3 fois



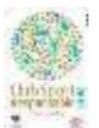
PIÈCES À FOURNIR

1 bulletin d'inscription

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

Livret du licencié FFBAD

Le règlement complet



BASKET



 VGA basket

*À partir de 5 ans (2017)
Baby, loisir ou compétition
Essai gratuit*

COMPOSITION DU BUREAU

Président Luc BARNAY
Trésorier Guy LAHMY
Correspondante Joëlle EUGÉNIE

DATE DE REPRISE

À partir du jeudi 1^{er} septembre

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Inscription en 2 étapes



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

- Paiement CB en ligne : pas de document à déposer dans ce cas.

- Autres moyens de paiement : impression obligatoire de la feuille d'inscription VGA et finalisation des inscriptions à la salle Paté, tous les mercredis (16h à 20h) et les samedis (10h à 12h) de septembre

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

Accueil téléphonique uniquement pendant les permanences (tous les mercredis 16h-20h et tous les samedis 10h-12h du mois de septembre)
Ne pas laisser de message

basket@vga-fr.org

www.vga-basket.com

LA VGA BASKET EN 2021/2022, C'ÉTAIT :

- Plus de 530 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).
- 25 équipes jeunes dont 5 en championnat régional (2 montent en région Elite)
- 1 groupe Loisir

LA VGA BASKET, C'EST :

- Une école de mini-basket labellisée pour les enfants à partir de 5 ans (mercredi ap-midi)
- Des entraîneurs de qualité, diplômés et compétents, encadrés par une équipe de coordinateurs techniques motivés et ambitieux
- La pratique du basket loisir (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.vgafr.org/sections/
boules-parisiennes/](http://www.vgafr.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 – CARIOBOXE



*À partir de 7 ans
Initiation ou compétition
Féminines et masculins
Cours d'essai gratuit*

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

09 73 68 56 27

(le soir de 17h30 à 20h)

boxeanglaise@vga-fr.org

[www.vgafr.org/sections/
boxe-anglaise/](http://www.vgafr.org/sections/boxe-anglaise/)

COMPOSITION DU BUREAU

Président Mustapha HAMICHE

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 5 septembre

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement en ligne

Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

1 demande de licence

2 photos d'identité

Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

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



JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Du lundi au vend.	18h00 – 20h00	Loisirs +16 ans
Lundi	19h00 – 21h00 20h00 – 22h00	Compétiteurs Loisirs séniors
Mardi	18h00 – 20h00 20h00 – 21h30	Compétiteurs Boxe féminine
Mercredi	14h30 – 16h00 16h00 – 17h30 19h00 – 21h00 20h00 – 22h00	7-11 ans 12-16 ans Compétiteurs Loisirs séniors
Jeudi	19h00 – 21h00	Compétiteurs
Vendredi	18h00 – 20h00 20h00 – 21h30	Compétiteurs Boxe féminine
Samedi	09h30 – 11h00 16h00 – 18h30 16h00 – 18h30	Cardioboxe Loisirs séniors Débs amateurs

BOXE THAÏ / MUAY THAÏ



 VGA ST MAUR BOXE THAI

*À partir de 8 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

Secrétaire Gérard CORNUEL
Directeur technique Patrice NEBOUT

DATE DE REPRISE

À partir du mercredi 7 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 Muay Thaï (aucun cours ne sera dispensé sans ce justificatif)
Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

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

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Lundi	18h00 – 19h00 19h30 – 21h30	8-11 ans + 15 ans
Mercredi	18h30 – 19h30 19h30 – 21h30	12-14 ans + 15 ans
Vendredi	17h30 – 19h30 18h30 – 19h30 19h30 – 21h30	Muscu (+15 ans) 12-14 ans + 15 ans

DANSE



 VGA Danse

*À partir de 3 ans
Cours d'essai gratuit*

**Centre Sportif Gilbert Noël
Centre Sportif Arromanches
Centre Sportif Brossolette**

COMPOSITION DU BUREAU

Co-Présidentes Marie-José GONZALEZ
Marie-Françoise PRUGNAT

Trésorière Gladys VELOSA

Secrétaire Léa BACQUET

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 5 septembre

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement en ligne

Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

1 certificat médical de non-contre indication à la pratique de la danse (pour les majeurs)

Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

Tenue libre, chaussons de danse / baskets, serviette



danse@vga-fr.org

www.vgafr.org/sections/danse/

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, Cardio dance et Dancehall (NOUVEAUTÉS 2022/2023) 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
Trésorière Anne ROMAIN
Secrétaire Jean-Marc DUVAL

DATE DE REPRISE

Multisports : mercredi 7 septembre
Piscine : lundi 12 septembre

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 16h00
- 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



 [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**

escrime@vga-fr.org

vga-escrime.over-blog.com

COMPOSITION DU BUREAU

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

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 12 septembre

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement sur le site internet
Paiement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

Pour les majeurs : 1 certificat médical daté à partir du 01/09/2022, 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

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 – 19h30 19h30 – 21h30	Éveil escrime M7-M9 M11 M13 M15-M17 Prépa physique M17 à vétérans
Jeudi	17h30 – 18h30 18h30 – 19h30 19h30 – 21h00	M7-M9 M11-M15-M17 Adultes loisir et débutants

FOOTBALL FÉMININ



 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.vgafr.org/sections/
football-feminin/](http://www.vgafr.org/sections/football-feminin/)

COMPOSITION DU BUREAU

Président William MONTHÉZIN
Trésorier Cyril ROUX
Secrétaire Georges MARQUES

DATE DE REPRISE

À partir du mardi 16 août en fonction
des groupes

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement sur le site internet

Païement 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*

**Stades des Corneilles,
Auguste Marin et
Fernand Sastre à Saint-Maur
Stade Paul Meyer à 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.vgafr.org/sections/
football-masculin/](http://www.vgafr.org/sections/football-masculin/)

COMPOSITION DU BUREAU

Président Laurent DOUGUET
Trésorier Cyril LAVIGNE
Secrétaire Christine DOUGUET

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 5 septembre en
fonction des catégories

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

JOUR S	HORAIRES	CATÉG.	STADES
Lundi	17h - 18h30 18h30 - 20h	U8-U10 U9A-U11A-U12A	Corneilles Corneilles
Mar	17h - 18h30 18h30 - 20h	U9-U11 B,C,D,E U12-U13 B,C,D,E	Corneilles Corneilles
Mer	13h - 14h30 13h - 14h30 14h30 - 16h 16h - 17h30 20h30 - 22h	Babyet U6-U7-U8 U10 U9-U11 U13 + spécif Séniors	Corneilles Sastre Corneilles Corneilles Corneilles
Jeudi	17h - 18h30 18h30 - 20h 20h - 22h	U10A + gardiens U11A-U12 Vétérans	Corneilles Corneilles Sastre
Ven	20h30 - 22h	Séniors	Corneilles

Pour la formation U14 à U20 et Séniors A :
planning à consulter sur le site internet

GOLF



 VGA Saint-Maur Golf

*Adultes
(enfants
sous conditions)*

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/

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 Marsaudière, Étioilles, Bussy, Meaux...

- 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
Mini club- GAF – GAM - Parkour
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

Loisirs : à partir du lundi 19 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 (2017-18)
Mercredi	15h00 – 16h30 16h30 – 17h30 20h00 – 21h30	Loisir F/M (2012-2016) Mini-club (2017-18) Parkour (2011 et avt)
Jeudi	16h00 – 17h00	Gym douce
Vendredi	18h30 – 20h00 20h00 – 21h30	Loisir F (2012-2016) Loisir F (2011 et avant)
Samedi	13h00 – 14h30 18h00 – 19h30 19h30 – 21h00	Loisir F (2012-2016) Parkour (2011 et avt) Parkour (2011 et avt)

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

COMPOSITION DU BUREAU

Président Pascal DURAND

Trésorière Frédérique CARRE

Secrétaire Corinne GRANJON

Secrétaire-adjointe Isabelle BORREL

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 5 septembre

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

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

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Lundi	17h30 – 18h30 18h30 – 20h00 18h30 – 20h00	Loisir 4/5 ans Loisir 6/7 ans Loisir 8/9 ans
Samedi	13h30 – 15h00 15h00 – 16h00 15h00 – 17h00 16h00 – 17h00 17h00 – 18h30	Loisir 6/7 ans Loisir 4/5 ans Loisir 10 ans et + Loisir 4/5 ans Loisir 8/9 ans

Planning groupes compétitions :
voir le site internet



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.vgafr.org/sections/
halterophilie-musculation/](http://www.vgafr.org/sections/halterophilie-musculation/)

COMPOSITION DU BUREAU

Président Jean-Pierre BALLOUX

Vice-Président Michel BARRA

Vice-Président adjoint et Éric PRIAN

Trésorier

Secrétaire Isabelle BLINE

Communication Pauline GUIBERT,
Anthony JOFFRET, Anaïs MICHEL et
Sébastien BAUDOUIN

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 5 septembre

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



JUDO SMUS



 Saint-Maur Judo

*À partir de 4 ans
Entente SMUS - VGA
Tous niveaux*

Centre Sportif Gilbert Noël
6 bis avenue Pierre Semard
La Varenne

Club-House **01 48 86 62 09**
(mercredi de 13h à 20h, samedi de 13h à 18h)
06 24 94 89 52

judostmaur@yahoo.com

COMPOSITION DU BUREAU

Président Patrick NIVOIX
Secrétaire Patricia NIVOIX
Directeur technique Cherif KERKADENE

DATE DE REPRISE

À partir du mercredi 7 septembre

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Sur place aux heures d'entraînement

PIÈCES À FOURNIR

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

ÉQUIPEMENT

1 kimono, sandales

**Les adhérents au JUDO sont des
adhérents SMUS et non des
adhérents VGA.**

**La VGA ne délivre pas de chèques
Tous en Club pour la pratique de
cette discipline.**

**Aucune carte adhérent VGA ne sera
envoyée par email.**

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Mercredi Samedi	10h45 – 11h30 9h30 – 10h15 10h30 – 11h15 11h30 – 12h15	2018
Mercredi et samedi	13h00 – 14h00 14h00 – 15h00 15h00 – 16h00 16h00 – 17h00 17h00 – 18h15	2017 2016 2015 2014 2013
Lundi au vendredi	À partir de 17h00	2012 et avant (compétition)
Samedi	09h30 – 11h00	Plus de 14 ans (loisir)
Mardi Jeudi	20h00 – 21h30 20h30 – 22h00	Jujitsu

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

COMPOSITION DU BUREAU

Secrétaire Gérard CORNUEL
Directeur technique Patrice NEBOUT

DATE DE REPRISE

À partir du mercredi 7 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

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

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

kara94vga@gmail.com

www.karaté94.com

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/](http://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 lundi 5 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**
- ✓ **NOUVEAU : Stretching postural et Law impact aérobie/steps**

ACTIVITÉS	JOURS	HORAIRES
Gym d'entretien	Lundi	9h-10h / 11h-12h
	Mardi	10h30-11h30/20h-21h
	Jeudi	20h – 21h
Natation Aquagym	Vendredi horaires en alternance	20h00 – 21h00
		21h00 – 22h00
Pilates	Mardi	21h00 – 22h00
	Mercredi	18h45 – 19h55
	Jeudi	20h30 – 21h30
	Samedi	10h15-11h15/11h15-12h15
Qi Gong	Jeudi	11h30-12h30 / 21h-22h
Tai chi	Dimanche	10h-11h / 11h-12h
Yoga Hatha	Lundi	19h15 – 20h15
Yoga Vinyasa	Samedi	09h00 – 10h00
Strech. post.	Mardi	17h45 – 19h00
	Mercredi	20h00 – 21h00
	Vendredi	12h30 – 13h30
LIA	Vendredi	12h30 – 13h30

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.vgafr.org/sections/
halterophilie-musculation/](http://www.vgafr.org/sections/halterophilie-musculation/)

COMPOSITION DU BUREAU

Président Jean-Pierre BALLOUX

Vice-Présidents José JOACHIM

Trésorier Éric PRIAN

Secrétaire Isabelle BLINE

Communication Pauline GUIBERT

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 5 septembre

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



 Vga Pentathlon

Lasert Run : tir-course

Triathlé : tir-course, natation

*Tétrathlon : escrime, natation,
tir-course*

**Centre Sportif Brossolette
Stade Chéron
Saint-Maur**

Gilbert HERNANDEZ 06 60 82 05 20

pentathlon@vga-fr.org

[www.vga-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 10 septembre

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

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)

Club d'accèsion au haut niveau

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

PETANQUE



*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 François HERRY
Vice-Président Gérard DURAND
Trésorier Roger BOURDON
Secrétaire Daniel VALÈRE

DATE DE REPRISE

Pas d'arrêt, fonctionne pendant les vacances

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*

COMPOSITION DU BUREAU

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

DATE DE REPRISE

Pas d'arrêt, fonctionne pendant les vacances

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

Chalet VGA Randonnée
8 avenue du Nord
Saint-Maur

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

randonnee@vga-fr.org

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

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



RUGBY



 VGA Saint-Maur des Fossés Rugby

À partir de 3 ans
Tous niveaux
Équipe 1^{ère} en Régionale 1
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 3 septembre

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

secretariatvgastmaurrugby@gmail.com

www.vga-rugby.com

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Lundi	18h30 – 19h30	2009 et 2010
Mardi et jeudi	18h00 – 20h00 19h30 – 22h00	2003 et avant
Mercredi	14h00 – 16h00 16h00 – 18h00 19h00 – 21h00	2011 à 2017 2009 et 2010 2004 et 2008
Vendredi	19h30 – 21h00	2004 à 2008 et loisir + 35 ans
Samedi	10h00 – 12h00 13h30 – 18h00 <i>Variable (match ou entraînement)</i> 14h00 – 16h00	Bébé rugby (2018 et 2019) 2009 à 2017 2007 et 2008 Rugby à 5 (sport santé)
Dimanche	<i>Variable (selon match)</i>	2004 à 2006 2003 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.sporhandicap@gmail.com

www.vga-fr.org

COMPOSITION DU BUREAU

Président Daniel RAMOS
Trésorier Pascal GUILBARD
Secrétaire Bernard ÉCHEVERRIA

DATE DE REPRISE

À partir du samedi 10 septembre

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

Tenue de sport + Chaussures de sports spécifiques à apporter à chaque séance.



DISCIPLINES	JOURS	HORAIRES
Activités mutualisées	Samedi	14h00 – 16h00

SPORT ADAPTE : Jeux de motricité et de ballon, boccia, bowling, cardio-training + yoga "soft", danse moderne, tir à l'arc etc...
Les jeunes fratries sont acceptées en accompagnement aux séances.

HANDI-SPORT : Basket, badminton, boccia, danse moderne, escrime etc...
D'autres activités handisports peuvent éventuellement être envisagées dans les sections traditionnelles de la VGA, après étude préalable par celles-ci de la faisabilité.

SPORT 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 06/09

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Uniquement sur le site internet

Païement en ligne possible



PIÈCES À FOURNIR

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 19h00 – 20h00	Acti'Santé Acti'Santé Boucle de la Forme
Jeudi	10h00 – 11h30 19h00 – 20h30	Acti'Santé Acti'Santé
Vendredi	19h00 – 20h00	Boucle de la Forme
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



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

 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

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 Francis DOSE

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 7 septembre 2022

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

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

www.vgasportsdeau.org

NAGEZ FORME BIEN-ÊTRE



Président adjoint : Guy BRAULT

AQUAFORM
AQUABIKE
AQUAFORM TONIC
AQUAFORM CARDIO
AQUABOXING
AQUAJOGGING
AQUACROSSFITNESS

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 5 septembre 2022



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	20h30 - 21h15 21h15 - 22h00	Petit bassin

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 - 18h40	PB
Jeudi	18h40 - 19h35	PB
Jeudi	19h35 - 20h30	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 – Piscine Caneton

Présidente adjointe : Christine SILORET

DATE DE REPRISE

Semaine du 5 septembre 2022

Mercredi	08h15 - 08h45	0-3 ans
	08h45 - 09h15	0-3 ans
	09h15 - 09h45	0-3 ans
	09h45 - 10h15	0-3 ans
	10h15 - 10h45	Éveil 4/5 ans
Samedi	08h15 - 08h45	0-3 ans
	08h45 - 09h15	0-3 ans

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

www.vgasportsdeau.org

ÉCOLE 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 5 septembre 2022

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	
	17h00 - 18h00	
Vendredi	17h00 - 18h00	

NATATION COURSE



 VGANatation

 vgasportsdeau_saint_maur

natation@vgasportsdeau.org

Présidente adjointe Christine SILORET

DATE DE REPRISE

Semaine du 5 septembre 2022

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 5 septembre 2022

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

www.vgasportsdeau.org

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

Horaires en fonction des groupes

PLONGEON



À partir de 6 ans

 [vgasportsdeau94](#)

 [vgasportsdeau_saint_maur](#)

plongeon@vgasportsdeau.org

Présidente adjointe Anne ROMAIN

DATE DE REPRISE

À partir du mardi 6 septembre 2022

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

www.vgasportsdeau.org

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

WATER-POLO



À partir de 8 ans

 [vgasportsdeau94](#)

 [vgasportsdeau_saint_maur](#)

waterpolo@vgasportsdeau.org

Président adjoint Jérôme TAGNON

DATE DE REPRISE

À partir du mardi 6 septembre 2022

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
Centre Sportif Arromanches
Siège VGA**

Marie-José GONZALEZ 06 60 41 95 98

taichi@vga-fr.org

www.taichi-qigong-vga.org

COMPOSITION DU BUREAU

Présidente Marie-José GONZALEZ

Trésorière Lucie CHAPELLE

Secrétaire Geneviève ROUX

Secrétaire-adjointe Francine DESROCHES

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 05/09

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Inscriptions sur le site internet
uniquement

Paiement en ligne possible



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.

ACTIVITÉS	JOURS	HORAIRES
Pilates	Lundi	19h15 – 20h15 20h30 – 21h30
	Mardi	21h00 – 22h00
	Mercredi	18h45 – 19h45
	Jeudi	20h45 – 21h45
	Vendredi	10h15 – 11h15 11h20 – 12h20
	Samedi	10h15 – 11h15 11h15 – 12h15
Taï-Chi Chen	Mardi	11h45 – 13h15
	Samedi	08h45 – 10h15
Taï-Chi Yang	Dimanche	10h00 – 11h00 11h00 – 12h30
		11h30 – 12h30 21h00 – 22h00
Qi Gong	Jeudi	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 CHOUMERT

Secrétaire Christine PATAUT

DATE DE REPRISE

12/09/2022 (école de tennis)

12/09/2022 (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	
Du lundi au vendredi	20h00 – 22h00	Cours collectifs adultes
Samedi	09h00 – 17h00	

TENNIS DE TABLE



 VGA Tennis de Table

*À partir de 5 ans
Loisir - Compétition - Féminines
Baby Ping - Jeunes – Adultes
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 Frédéric JACQUET
Vice-Présidente Marie-Christine Captal
Trésorier Frédéric Maillat
Secrétaire Aurélie LANGERON

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 12 septembre

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

JOURS	HORAIRES	ACTIVITE
Mardi	21h00 – 22h30	Adultes débutants
Mercredi	14h00 – 15h00	Baby Ping (2016 à 2018)
	15H00 – 16H00	100% filles (2010 à 2015)
	15h00 – 16h00	Poussins 2014-2015
Jeudi	19h30 – 21h00	Adultes débutants 100% féminines
Vendredi	17h30 – 18h30	Poussins 2014-2015
Samedi	11h30 – 12h30	Poussins 2014-2015

Autres catégories : voir site internet

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



 **VGA Voile**

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**

*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

COMPOSITION DU BUREAU

Président Laurent DUFORT

Trésorier Alaric MESTRE DE LAROQUE

Secrétaire Matthieu NICOLAS

DATE DE REPRISE

À partir du samedi 10 septembre

OÙ ET QUAND S'INSCRIRE

Inscription en ligne uniquement

Paiement en ligne possible

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

INFORMATIONS

Permanence tous les samedis à partir du samedi 27 août jusqu'à fin septembre pour toute question

Inscription toute l'année (demi saison à partir de mars)

Cours à l'essai possible (conseillé)

Niveau débutant à confirmé

JOURS	HORAIRES	CATÉGORIES
Samedi	09h00 – 12h00 14h00 – 17h00 12h00 – 18h00	Adultes Enfants et ados Paddle en location
Dimanche	09h00 – 12h00 14h00 – 17h00	Adultes Adultes

EF Voile
École Française de Voile

**Venez vous initier au Paddle
sur la Marne**

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**

COMPOSITION DU BUREAU

Présidente Dominique MOUGIN
Trésorière Nathalie LHARDY
Secrétaire Gaël L'HEVEDER

PLANNING ET 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

Paiement 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

volley@vga-fr.org

www.vgafr.org/sections/volley/



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 – YOGA VINYASA – KIDS YOGA



 VGA Yoga

*À partir de 6 ans
Cours d'essai gratuit
en fonction des places
disponibles*

COMPOSITION DU BUREAU

Présidente Françoise HELENE-KREIT

Trésorière Sandrine BELLENGER

Secrétaire Olivia GRÉAU

DATE DE REPRISE

À partir du lundi 5 septembre 2022

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 yoga

Le règlement complet

ÉQUIPEMENT

1 tenue décontractée, 1 serviette de bain, 1 gilet

Salle Auguste Marin
32 bd de Champigny
Centre Sportif Arromanches
23 av. d'Arromanches
VGA siège
8 av du Nord

yoga@vga-fr.org

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

JOURS	HORAIRES	ACTIV.	LIEU
Lundi	18h30-19h30	Yoga Hatha	Marin
Mardi	18h – 19h 19h – 20h	Yoga Hatha Yoga Hatha	Marin Marin
Merc	09h – 10h 14h – 15h 15h – 16h 18h – 19h 19h – 20h 19h – 20h	Yoga Vinyasa Kids primaires Kids collégiens Yoga Hatha Yoga Hatha Yoga Vinyasa	Siège Siège Siège Marin Marin Siège
Jeudi	09h – 10h	Yoga Hatha	Marin
Vend	09h – 10h	Yoga Hatha	Marin
Sam	9h15-10h15 11h45-12h45	Yoga Hatha Yoga Vinyasa	Marin Arromanches

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.

MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES DU MINIBUS

Véhicule 1 terminé !!



La commercialisation des espaces publicitaires du véhicule 2 est en cours. Contactez-nous pour plus de renseignements !

secretariat@vga-fr.org



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 588505 354 – N° Orias : 07 003758. Banques régies par les articles L.511-1 et suivants du code monétaire et financier.