VÉLIZY-ASSOCIATIONS MAGAZINE

Décembre 2020

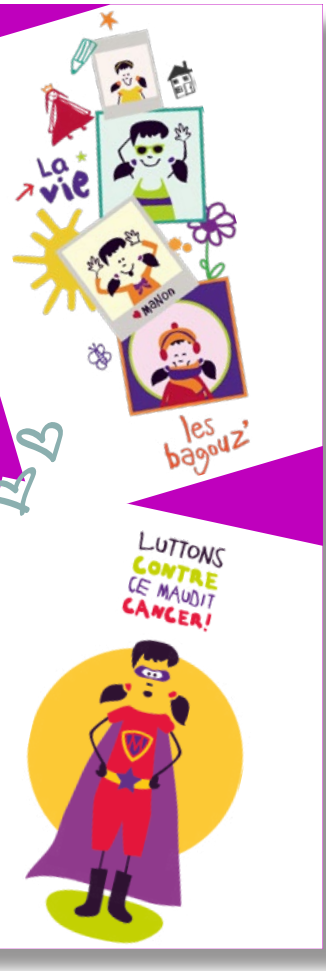
Joyeuses Fêtes

VÉLIZY-ASSOCIATIONS

Urgent !
Recherche Bénévoles...

Confection des paquets cadeaux dans la galerie du CC Vélizy 2 au profit de la recherche sur les cancers de l'enfant et des AJA !

RDV sur le Doodle pour vous inscrire
https://urlz.fr/el6U



Merci à Westfield VÉLIZY 2 d'avoir choisi

SOMMAIRE
DU JOURNAL

- PAGE 4 -
LES BAGOUZ'À MANON
CLUB LOISIRS BRODERIE VÉLIZY

- PAGE 5 -
LIONS CLUB VÉLIZY PHOENIX

- PAGE 6 -
ATELIERS D'ARTS ET D'EXPRESSION

- PAGE 7 -
FLÛTES À BEC & CANNES À PÊCHE

- PAGE 8 -
APEI
CROUX-ROUGE FRANÇAISE

- PAGE 10 -
VÉLIZY PÉTANQUE CLUB78

- PAGE 11 -
MANI-VEL

- PAGE 12 -
BON AMAPPÉTIT

- PAGE 13 -
RELAIS NATURE
SCRABBLE-CLUB

- PAGE 14 -
ARC EN CIEL 78

- PAGE 15 -
CLUB PHILATÉLIQUE
VÉLIZY-VILLACOUBLAY
CINÉ-CLUB VÉLIZY

- PAGE 16 -
CERCLE DE YOGA ET DE RELAXATION
DE VÉLIZY

- PAGE 18 -
RUGBY-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

- PAGE 19 -
HANDBALL-CLUB VÉLIZY

- PAGE 20
BASKET-BALL CLUB
DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

- PAGE 21 -
ATHLÉTIC-CLUB
VÉLIZY-VILLACOUBLAY
MAJITA MOVE

- PAGE 22 -
TENNIS-CLUB
DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

- PAGE 23 -
CLUB DE TENNIS DE TABLE DE VÉLIZY

- PAGE 24 -
ÉQUIPE CYCLISTE VÉLIZY 78

- PAGE 25 -
CYCLO-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY
PENCAK SILAT VÉLIZY CLUB

- PAGE 26 -
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
VÉLIZIENNE

- PAGE 27 -
ÉVEIL ET DANSE

- PAGE 28 -
CHANTIERS-YVELINES
VÉLIZY GOLF CLUB

- PAGE 29 -
KARATÉ-CLUB VÉLIZIEN

- PAGE 30 -
BUDO-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY
JUDO-CLUB VÉLIZY

LES BAGOUZ'À MANON

RESTEZ CONNECTÉS !

Pour parler de nos bénévoles, rien ne vaut une bonne photo ! Celle de la soirée de nos 15 ans...

Les Bagouz' à Manon, c'est une formidable aventure humaine de plus de 15 ans, fêtés dignement le 29 février dernier avant que nous nous retrouvions confinés…
Sans nos merveilleux et précieux bénévoles à Vélizy mais aussi en Berry, en Périgord et en Saintonge, nous n'aurions jamais pu réaliser tous nos projets (*et il y en a encore beaucoup à venir !*).

Restez connectés sur notre page Facebook, notre site web pour suivre toutes nos actualités et préparez-vous à l'arrivée de notre boutique de Noël en ligne *(possibilité de retirer vos achats sur Vélizy : précisions à venir)*.

Vous pouvez continuer à soutenir nos actions également en ligne en donnant sur nos différentes pages de collectes disponibles sur HelloAsso :
https://www.helloasso.com/associations/les-bagouz-a-manon/annuaire

Dons sur PayPal également possible :
https://www.paypal.com/donate/?hosted_button_id=ZC336KK4XBB2C

Nous vous souhaitons une belle et douce fin d'année !
À très vite pour de nouvelles aventures.
Bagouzement Vôtre !

Les Bagouz' 15 ans à Manon ©
Parce que le cancer touche aussi les enfants... Parce que la recherche a besoin de nous !

Contact. Anne Herbert-Bertonnier
(Présidente & Fondatrice)
Mail. contactlesbagouzamanon@gmail.com
www.lesbagouzamanon.org
Facebook. lesbagouzamanon

CLUB LOISIRS BRODERIE VÉLIZY

NOS AIGUILLES S'ACTIVENT...

Le temps de broder les ouvrages commandés pendant les journées de la fête des associations que la vie du club est à nouveau bouleversée.
Nos rencontres du jeudi, tant attendues sont donc reportées.
Néanmoins, la vie du club continue, en proposant à chaque adhérent de réaliser une enveloppe brodée.
Ainsi en début d'année prochaine, chaque adhérente participante recevra un courrier plutôt original.
On attendra donc les retrouvailles pour découvrir le travail de chacune.
Bonnes fêtes de fin d'année.
Prenez soin de vous.

BRODERIE VÉLIZY CLUB LOISIR

Contact. Club Loisirs Broderie
Tel. 06 80 92 84 89
Mail. brodevly@gmail.com

LIONS CLUB VÉLIZY PHOENIX

NOS ACTIONS DE 2020

Le 27 février, le Lions Club Vélizy Phoenix a organisé une journée de dépistage du diabète et des troubles visuels sur le campus de l'IUT de Vélizy. Cette journée a permis de proposer aux étudiants d'une part une évaluation de leur acuité visuelle mais aussi de tester leur vision des couleurs et du relief, et d'autre part de pratiquer un dépistage du diabète.

Mais le club a aussi effectué son 1er envoi de matériel médical et de vêtements à Alytus *(Lituanie)*.

Les circonstances n'étaient guère propices, cependant, conformément à leurs promesses à l'égard de leurs amis Lituaniens, le Lions Club Vélizy Phoenix, a procédé à cet envoi le 13 mars dernier.

Les destinataires étaient multiples : la Croix-Rouge locale, un établissement de santé accueillant des personnes âgées *(équivalent de nos EHPAD)* et l'hôpital de Lazdijai, situé à une trentaine de kilomètres d'Alytus.

Ce sont 31 lits électriques entièrement équipés *(barrières, tête et pied de lits, ...)*, une dizaine de déambulateurs et cadre de marche, fauteuils roulants, matériels divers ainsi que 5 palettes de vêtements qui ont donc été expédiés.

Le Lions Club Vélizy Phoenix fidèle à sa devise " Nous servons " regrette, vu les circonstances sanitaires, de ne pouvoir comme depuis tant d'années, organiser des actions humanitaires et participer à la vie sociale de Vélizy.

Toujours prêt à rendre service, notre club a participé dernièrement à la distribution de masques et de tablettes, a durant de longues années participé au centre d'appel téléphonique du Téléthon, a pris en charge les jeunes lituaniens lors de leur venue. Le club a également récolté, ceci pendant des années, téléphones et piles pour un recyclage écologique et lunettes au profit des malvoyants. Le Lions Club Vélizy Phoenix soutient également généreusement les associations APEI et UNAFAM.

Toujours présents dans les manifestations organisées par la commune, nous étions au marché de Noël et à la fête des associations.

Le club espère pouvoir rapidement s'investir à nouveau dans des actions humanitaires comme cela a été le cas le 17 octobre dernier avec le concours de pétanque en collaboration avec le Vélizy Pétanque Club78.

Le Lions Club Vélizy Phoenix reste prêt à servir et à aider.

Contact. Philippe Muller *(Président)*
Tel. 06 85 98 75 14

Mail. joël.dubospertus@gmail.com

ATELIERS D'ARTS ET D'EXPRESSION

ENVIE DE CRÉER ?

Envie de dessiner, peindre, développer votre imaginaire, exprimer votre sensibilité avec la compétence d'une équipe pédagogique expérimentée, dans une ambiance conviviale ?
L'association propose aux enfants de plus de 6 ans un cours le mercredi *(16h-18h)*, aux adolescents un cours le jeudi *(18h-20h)* et aux adultes des cours de 2 ou 3 heures le mardi entre 14h et 19h et le jeudi entre 14h et 20h. Les cours ont lieu pendant la période scolaire.
Adapté aux besoins et aux objectifs de chaque élève, l'Atelier d'Arts et d'Expression est un espace stimulant de partage où chacun peut apprendre les bases du dessin, perfectionner une technique et mener à bien un projet sur le long terme.
Que vous soyez débutant ou confirmé, nos deux animatrices assurent un suivi individualisé, adapté à votre niveau et à vos attentes.

Thèmes
Les reflets, les émotions, le portrait, l'abstraction, le mouvement...

Techniques
Fusain, pastel, couteaux, collage, pochoir, acrylique, encre…

Notions de base
Composition, cadrage, perspective, expression, gestuelle...

Stages pour les enfants pendant les vacances scolaires
Des stages seront organisés pendant les vacances scolaires, pour les enfants à partir de 6 ans, à raison de 3 matinées successives *(3 fois 2 heures)*.
Les stages seront animés par Virginie Tissot.

Il n'est pas nécessaire d'être adhérent et le matériel est fourni. *(8 participants minimum)*

Lieu. 12 rue Albert Thomas, Vélizy
Tarifs. Adhérent : 50 €
Non adhérent : 65 €

Cours à distance pendant le confinement

Contact. Marie-Laure Luong *(Présidente)*
Tel. 06 06 58 44 16
Mail. arts.plastiques78140@gmail.com
Instagram. virginietissotartsplastik

FLÛTES À BEC & CANNES À PÊCHE

CONFINONS... UTILE !

Bouh ! qu'il nous embête ce confinement, qu'il nous frustre dans nos échanges avec l'extérieur... Et si on voyait les points positifs à tout ça ? ... Mais si, mais si, il y en a !

Voyons voir !

On paresse sous la couette car le petit dernier n'a pas foot, on chouchoute nos proches, on ressort les puzzles et les jeux de société, on finit un tricot entamé il y a 10 ans, on cuisine de bons petits plats, on met en sachets les graines des fleurs et des tomates. On se repasse les 8 saisons de sa série préférée, on relit " Guerre et Paix " de Tolstoï ou " À la recherche du temps perdu " de Proust *(2000 pages chacun quand même)*, on met une boule à facette et on danse dans le salon, grâce à notre super médiathèque qui permet les résas et le " click&collect ".

Quoi d'autre ? On trie bien sûr !

En passant plus de temps chez soi, on voit tous les papiers et diverses choses accumulées, dans la chambre, le bureau, le garage ou la cave... On vous aide !
Qu'est-ce que vous pourriez apporter dans votre ressourcerie des loisirs après le confinement ?

Faisons le test ensemble !

• Le livre sur l'origami et ses origines, offert par un ancien prétendant passionné par le Japon → On prend !
• Le jeu, comme neuf, du petit chimiste/potier de votre plus grand qui vient de fêter ses 18 ans → C'est pour nous !
• Un DVD intitulé « 107 exercices de sophrologie » qui n'a jamais servi *(et votre lecteur DVD a rendu l'âme !)* → On valide !
• La tenue entière de foot/de hand du *(de la)* conjoint(e) qui a fait une tentative en senior/vétéran il y a " X " années *(et s'est coincé le genou depuis)* → On accepte aussi !

• Les rollers et protections du petit dernier dont le pied a grandi trop vite *(c'est vraiment trop serré, l'an dernier ça t'allait non ?)* → Check !
• Les produits de loisirs créatifs, tout neufs ou presque, parce que vous avez acheté un peu beaucoup et que la peinture sur porcelaine ou l'aquarelle vous avez fait le tour ?
• La flûte à bec abandonnée, les partitions qui vont avec ?
• La mercerie de votre grand-mère ? Les tissus qui n'ont pas trouvé leur transformation ?
Oui à tout cela, et bien plus encore !
• La vaisselle et les bibelots de la grand-mère dont on a vidé la maison cet été, les doudous et les jouets → Pas pour nous ! Mais « les Ressourceurs » à Jouy et " La Petite boutique " à Chaville prendront.
• Le vieux PC et le micro-onde ? → Non plus ! Vous pouvez les mettre de côté pour le prochain répare café de la médiathèque *(merci à l'obsolescence programmée !)* ou le proposer à " Le Cercle ressourcerie " à Nanterre ou " Emmaüs et Envie " à Trappes, qui sont là pour ça *(vous faites d'une pierre deux coups !)*. Idem pour le buffet ou l'armoire normande, les 500 romans de la bibliothèque et le canapé de tonton Marcel...
• Les habits de ville, en bon état, de vos enfants → Ce n'est pas pour notre ressourcerie, mais passez à " La Vestiboutique " de Vélizy, place de l'aviation ou déposez-les dans les bornes du Relais/Emmaüs installées dans les différents quartiers de notre ville.
Et puis, pendant ce confinement, on a aussi réalisé qu'il nous manquait des jeux pour occuper les enfants, des survêtements pour aller jouer dehors, on a commencé un collier et il manque un pendentif en nacre ou un fermoir, on a décidé de faire ses décos de Noël... soi-même.
Alors, avant de courir à Vélizy 2, surveillez les infos et poussez la porte de notre caverne d'Ali-Baba, vous ferez du bien à la planète et à votre portefeuille !
À bientôt, avec le sourire !

Contact. Claire Bedeï
Tel. 07 84 99 70 41
Mail. contact@ressourcerie-velizy.com
Adresse. 25 rue Robert Wagner près de la caserne des pompiers

FLÛTES À BEC & CANNES À PÊCHE

www.ressourcerie-velizy.fr
Facebook.
Ressourcerie Flûtes à bec & cannes à pêches Vélizy
Instagram. Ressourcerie-Vélizy Fab&Cap

APEI

QUELQUES NOUVELLES...

Comme pour toutes les associations, l'année a été très compliquée pour nous...
Nous n'avons pas pu tenir notre expo-vente annuelle de printemps, au grand désespoir de toutes les petites mains qui, comme d'habitude, avaient réalisées des merveilles à vendre au profit de nos adhérents handicapés grâce à votre générosité toujours très grande.

Notre voyage annuel a également été supprimé, or cette journée, où handicapés et amis apprennent à se découvrir mutuellement, est toujours fortement appréciée des participants.
Notre goûter de Noël nous semble lui aussi fortement compromis.

Mais, en puisant dans nos réserves, nous avons pu aider nos adhérents avant les vacances d'été et nous essaierons de le faire encore pour Noël.
Vous souhaitez nous soutenir dans cette action ? Si, comme beaucoup d'entre vous, vous connaissez nos réalisations ou si vous voulez les découvrir vous pouvez prendre contact avec :
Élisabeth Lemaire
Tél : 06 01 79 59 64
Mail : elisabethlemaire@free.fr

Pour vos cadeaux de Noël ou des cadeaux de naissance par exemple.
Merci à vous !

Prenez soin de vous, passez de bonnes fêtes de fin d'année et à l'année prochaine !

Contact. Dominique Hugon
Tel. 06 75 72 11 00
Mail. apei.velizy@gmail.com
N° de compte. Crédit Mutuel
10278 06224 00020794545 91 91
Adresse. 1 av. de Provence à Vélizy

CROIX-ROUGE FRANÇAISE

QUEL PARCOURS POUR VOS DONS ?

La boutique inversée

Du 30 septembre au 4 octobre, s'est tenue, à Westfield Vélizy 2, la Boutique Inversée de la Croix-Rouge.
Cette boutique éphémère tenue par les bénévoles a permis aux clients du centre commercial de faire des dons de vêtements mais aussi d'en acheter. Ce fut l'occasion pour les bénévoles de communiquer sur la branche textile de la Croix Rouge et sur l'importance du don car les recettes servent à financer les actions sociales de la Croix-Rouge.

Quel parcours pour vos dons ?

Tous les vêtements donnés à la Croix-Rouge sont triés, puis mis en vente dans les Vestiboutiques Croix-Rouge ou recyclés. Dans la filière recyclage, les vêtements sont de nouveau triés, soit à destination d'autres circuits de vente en France ou à l'étranger, soit à destination d'entreprises industrielles en subissant des transformations. Seuls 5 % sont incinérés.
Des études sont en cours afin de diminuer le volume des envois à l'étranger et d'augmenter les réutilisations par l'industrie.

La boutique Inversée à Westfield Vélizy 2

Et les Vestiboutiques dans tout ça ?

Les Vestiboutiques Croix Rouge sont ouvertes à tous.
En temps normal *(hors confinement)*, celle de Vélizy est ouverte comme suit :
- les lundi et mercredi de 14h à 17h
- le jeudi de 14h à 19h
- le 1er samedi du mois de 10h à 12h30 *(prochain samedi : 5 décembre)*

Elle est fermée pendant les vacances scolaires.

Merci à notre sympathique équipe d'une vingtaine de bénévoles qui œuvre sans relâche, afin de proposer une boutique agréable digne d'une friperie parisienne et un accueil chaleureux à tous les clients.

croix-rouge française

Place de l'aviation à Vélizy-Villacoublay
Tel. 06 80 00 69 85
Mail. ul.viroflay@croix-rouge.fr
Facebook. Croix Rouge Viroflay Vélizy
Instagram. #croixrougeviroflayvelizy
https://yvelines.websites.croix-rouge.fr/viroflayvelizy

Guy Hoquet
L'IMMOBILIER GARANTI

Transaction - Location - Gestion

LES GARANTIES Guy Hoquet
DÉLAI DE VENTE GARANTI
PRIX DE VENTE GARANTI
VIAGER GARANTI
LOCATION GARANTIE
GESTION LOCATIVE GARANTIE
ÉQUIPEMENTS GARANTIS
PROTECTION REVENTE GARANTIE
AVANTAGES GARANTIS
QUALITÉ DE SERVICE GARANTIE

ESTIMATION OFFERTE

Pierre Hébert
Directeur

Mohamed Airour
Responsable d'agence

Patrick Lepleux
Responsable des ventes

Élodie Ginguene
Conseillère location

Laurent Madura
Conseiller

Vincent Jappont
Conseiller

Romain Crenais
Conseiller

Maxime Houdée
Conseiller

Agence Guy Hoquet Vélizy

65 place Louvois
78140 Vélizy-Villacoublay
01 73 950 200
velizy@guyhoquet.com

du lundi au vendredi
9h30-12h30 • 14h30-19h30
Samedi sur RDV

VÉLIZY PÉTANQUE CLUB78

TOUJOURS EN ACTION !

Depuis la fin du premier confinement, le VPC78 a multiplié plusieurs événements les samedis après-midi. Des concours en mêlée démêlée avec nos adhérents ainsi que des concours en doublettes formées ouverts à tous. Le dernier en date du 17 octobre, un concours à tout venant, était organisé en collaboration avec le Lions Club Vélizy Phoenix dont les fonds ont été reversés pour la lutte contre le diabète. Grâce à notre implication pour faire respecter les gestes barrières au sein du chalet comme sur le terrain, les joueurs ont pu pratiquer leur passion avec l'autorisation de la mairie.
Beaucoup de personnes ont participé à tous ces événements et cela nous a permis d'établir des liens forts avec des participants. Certains d'entre eux comptent même devenir adhérents au VPC78 pour l'année 2021. Notre participation à la fête des associations du 12 et 13 septembre derniers nous a également permis de recruter quelques nouveaux adhérents.

Le bilan de ce début d'année nous donne envie d'aller plus loin. En effet, pour 2021, nous avons renégocié le contrat de partenariat avec Décathlon Vélizy. Les membres du club bénéficieront de remises intéressantes sur nos tenues de compétition ainsi que sur le rayon pétanque du magasin. Nous allons proposer aux différentes entreprises véliziennes, des concours intersalariés sur des après-midis pour renforcer l'esprit d'équipe mais avant tout pour s'amuser et passer un bon moment boulistique. Nous avons les infrastructures disponibles ainsi que le matériel pour accueillir les entreprises afin que tous ensemble passions une journée agréable.
À présent nous sommes prêts pour affronter la saison 2021. Dans le but d'accueillir le mieux possible nos adhérents dans le chalet, avant le 2e confinement, nous avons entrepris quelques travaux d'aménagement.

Nous avons réalisé une extension de notre comptoir avec l'aide de membres du bureau et de bénévoles.

Notre bureau administratif a été lui aussi réorganisé. Nous serons ouverts 7j sur 7 de 14h à 19h et vous serez tous les bienvenus afin de participer à nos futurs événements dès que nous le pourrons.

Contact. Franceschi Frédérick *(Président)*
Tel. 06 62 40 45 34

Adresse du siège.
" Le chalet " 40 rue Aristide Briand à Vélizy
Email. velizy.club78@gmail.com
Facebook. Vélizy Pétanque-Club Vpc

MANI-VEL

Association de passionnés de véhicules anciens et d'exception de Vélizy-Villacoublay et ses environs

LA D.B HBR4

La marque automobile D.B a inspiré Matra Sports

Derrière les initiales automobiles D.B se cache un duo de passionnés : Charles Deutsch et René Bonnet. Les créations des deux hommes parcourent les circuits dès 1932. La marque française D.B devient officielle en 1947 et fut la seule marque hexagonale engagée dans les épreuves internationales dans les années 1950 et début 1960. D.B a gagné à de nombreuses reprises des victoires de classe et l'indice de performance aux 24 heures du Mans. L'équipe technique D.B fut la genèse du département compétition de Matra suite au rachat des automobiles René Bonnet par Matra en 1964.

Une voiture faisant partie du patrimoine vivant français.

L'un de nos adhérents a la chance de détenir une voiture usine D.B qui fut l'une des 3 barquettes construites pour l'épreuve Mancelle de 1959. Elle détient un palmarès historique remarquable et des participations aux courses d'endurance en Europe et aux États-Unis. Cette voiture pesant seulement 480 kg avec un moteur Panhard de 80 cv a notamment participé 3 fois aux 24 heures du Mans *(1959, 1960 et 1961)* et remporté 2 victoires à l'indice de performance *(1960 et 1961)* très médiatisé à l'époque.

Après sa carrière française et suite à la cessation d'activité de la marque automobile D.B, cette voiture a participé une seconde fois aux 12 heures de Sebring en 1962 puis elle est restée près de 60 ans aux États Unis.

Au moment où la Matra MS670 ayant remporté les 24 heures du Mans en 1972 est mise en vente par la famille Lagardère et risque de partir à l'étranger, notre adhérent quant à lui est parvenu à rapatrier cette D.B HBR4 en France pour permettre aux jeunes générations de découvrir ce morceau de patrimoine automobile français.

La D.B HBR4 victorieuse avec l'un des deux pilotes vedettes de D.B en 1959 : M. Gérard Laureau.

Le nom HBR4 a une signification : le H désigne la catégorie des automobiles de 500 à 750 cm³, le B renvoie aux voitures biplaces, le R à une conduite sur route et le 4 à la puissance fiscale *(et oui, seulement 4 cv fiscaux pour 80 cv Din !)*.

Les barquettes HBR4 1959 dessinées par Jacques Hubert et bénéficiant de l'expertise de Charles Deutsch en aérodynamisme, adoptent une carrosserie profilée en aluminium les rendant très performantes. L'une des particularités très innovante de cette barquette provient de son châssis poutre avec une suspension avant semi-triangulée avec deux triangles sur la partie inférieure. Certains ingénieurs de l'équipe René Bonnet travailleront ensuite chez Matra Sport à Vélizy et participeront à la réalisation des voitures de compétition de la marque au coq gaulois.

Le châssis poutre D.B ayant inspiré les Matra plus tard.

Participation au Mans Classic en 2021

À travers notre association, nous engageons cette voiture exceptionnelle à l'épreuve internationale qui commémore les 24 heures du Mans en organisant des courses de voitures de compétition historiques. La HBR4 est entièrement révisée et réglée pour qu'elle puisse être fiable et performante pour son grand retour. Cette épreuve du Mans fait courir sur le circuit des 24 heures environ 500 voitures ayant participé avant 1981 devenant ainsi l'événement attirant le plus de public dans le monde. La D.B HBR4 reposera ses roues sur le circuit 60 ans plus tard et sera sans doute observée par les médias et historiens présents l'année prochaine. Il faudra être à la hauteur de l'événement !

Tee-Shirt

Nous avons créé des tee-shirts à l'effigie du patrimoine historique. Ces maillots fabriqués en France avec un logo dessiné par une talentueuse graphiste vélizienne sont disponibles pour 15 €. Le bénéfice est reversé pour l'entraide mécanique ou pour nos participations historiques associatives.

Mail. contact@mani-vel.org
Tel. 06 64 41 25 25 *(de préférence le soir)*

Facebook. groupe MANI-VEL

LA PALME DU RIZ...

Rencontre avec notre producteur de riz...

... En petite Camargue près de Saint-Gilles *(Gard)*, à la découverte de ses rizières et de ses canards.

Les rencontres et les échanges avec les producteurs sont importants dans la vie d'une AMAP *(Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysage)*.

Alors cette année étant en vacances près de Nîmes, nous en avons profité pour nous rendre aux " canards des rizières " chez Bernard Poujol. Par chance une visite était organisée.

Bernard Poujol est un personnage haut en couleurs et un passionné.

Après une carrière dans la riziculture conventionnelle, chez un gros producteur, il décide de s'installer à son compte pour cultiver du riz bio sur une vingtaine d'hectares. C'est le début d'un long processus d'expérimentations et d'échanges avec des scientifiques en agronomie.

Une des spécificités du mode de culture de ce riz bio est l'utilisation de canards pour désherber.

Cette méthode est utilisée dans des rizières japonaises, encore fallait-il l'acclimater. Quelle variété de canards choisir ? À quel moment les faire intervenir ?

On apprend ainsi qu'il faut que le riz soit semé sur terrain sec *(si, si, ça le fait et cela protège les semences de la gourmandise des flamands roses qui se nourrissent en milieu humide)*. Une fois les premières feuilles sorties, les rizières sont inondées.

Encore un peu de temps et à la mi-juillet les canards sont lâchés dans les parcelles où ils se nourrissent des herbes aquatiques qu'ils apprécient particulièrement et qui se développent avec un temps de retard sur le riz que les canards ne mangent pas. Les canards assurent aussi la fumure et en barbotant ils rendent l'eau trouble ce qui ralentit la photosynthèse des herbes aquatiques.

Mais la vie de « canard de rizière » n'est pas sans soucis, même dans des parcelles clôturées. Les renards prélèvent régulièrement leur part. En attendant la création d'îlôts de refuge au milieu des rizières, M. Poujol expérimente la nuit, avec un certain succès, la diffusion de « France Culture ». Les canards habitués aux voix humaines se sentent rassurés à l'inverse des renards pour qui c'est signe de danger.

Le riz est récolté en octobre, mais ce n'est pas la fin de l'histoire, qui se terminera peut-être dans votre assiette, il faut le décortiquer, le conditionner, le commercialiser. Toutes ces étapes sont assurées par des acteurs locaux.

Depuis notre visite, quand nous mangeons ce riz, il a le parfum de ce qui est produit par des gens dont on connaît l'histoire.

Michèle & Jean-Marc

Envie d'en savoir plus ?
www.canard-desrizieres.fr

RELAIS NATURE

UN BRIN D'EXOTISME AU RELAIS NATURE

Au Relais Nature, nous avons plutôt pour tradition et volonté de développer les légumes régionaux, anciens et de cultiver la biodiversité régionale. Mais nous savons néanmoins conserver un petit brin de folie pour tenter des expériences.
Levons ensemble le voile sur la photo mystère que nous vous avions proposée en septembre et qui représentait une plante potagère peu connue du public francilien : la christophine.

Carte de visite

Appelée aussi chayotte ou chouchou dans notre belle île de la Réunion, elle est originaire du Mexique et plus généralement des régions tropicales.
De la famille des cucurbitacées comme la citrouille, la christophine présente de longues tiges ornées de vrilles et peut s'étaler sur plusieurs mètres d'où la nécessité de la palisser solidement. Cette plante potagère, tubéreuse, vivace mais peu rustique se développe sous un climat chaud. Nous la cultivons essentiellement pour ses fruits généreux, charnus, prioritairement de couleur verte, ressemblant à une poire dont la production s'étale d'août à novembre mois de sa récolte. Son intérêt ne s'arrête pas là, car dans la christophine tout se mange : les tiges appelées « bredes chouchou », très appréciées des ultramarins de la Réunion et généralement présentes dans la cuisine créole, mais aussi ses jeunes feuilles jusqu'à la racine plus rarement comme notre pissenlit en sorte.

Culture

Dès le mois de février et sous abri, posez votre fruit conservé tout l'hiver *(comme les pommes de terre dans un endroit frais et sombre)*, dans un pot de terreau, sans l'enterrer complètement, la pointe, d'où sortent normalement des germes vers le haut. Attendez la fin des gelées en arrosant modérément avant de l'installer au potager dans un endroit ensoleillé, muni d'un excellent support. Sensible à la sécheresse, vous veillerez à des arrosages plus réguliers en attendant l'apparition des fruits en août qui se développent ensuite rapidement jusqu'à la récolte à l'automne avant les gelées.
Peu rustique, vous pouvez toutefois la laisser en terre dans votre potager à condition de la pailler soigneusement pour écarter tout danger de gel et vous attendrez mai pour la libérer.

En cuisine

D'un goût sobre délicat proche de celui de la courgette, le fruit de la christophine se mange aussi bien cru que cuit, salé ou sucré, en soupe, en gratin ou en salade, poêlé ou encore en gâteau.
Pour tous ceux qui sont curieux de faire plus ample connaissance avec cette belle exotique, rendez-vous au printemps prochain au potager du Relais Nature.
En attendant « Bon Chouchoutage » pour passer l'hiver !

Contact. Les animateurs du Relais Nature
Tel. 01 39 46 69 98
Mail. contact@relaisnature.asso.fr
www.relaisnature.asso.fr
Facebook. Relais Nature Jouy-Vélizy

SCRABBLE CLUB

LE JEU DE L'HIVER

Voici le nouveau jeu avec 2 mots à trouver pour chaque tirage avec possibilité de conjugaison.

S I N T E C L S

E E M O I R S T

E L E N O R S T

A E E L R A V U

N E N U O C R T

G I I R O L E N

E E T N A T T N

T R U S A I E E

Je vous souhaite une très bonne fête de Noël et une bonne fête de fin d'année. Bon courage et au mois prochain.

Contact. F. Tamisier - M. Cambron
Tel. 01 30 70 89 98 - 01 39 46 74 03
Mails. franctam@orange.fr
michele.cambron@wanadoo.fr

ARC EN CIEL 78

ARC EN CIEL 78... TOUTE UNE HISTOIRE...

En attendant de nous retrouver dans des circonstances plus sécurisées lors d'activités ou d'événements plus ponctuels avec les enfants que nous accueillons quotidiennement, que diriez-vous d'un petit retour sur des moments qui ont fait que notre association perdure depuis 15 belles années maintenant pour la joie de nos adhérentes comme des plus petits.

D'ailleurs, des collègues nous ont transmis quelques mots de leur expériences ou ressentis, que nous souhaitons partager avec vous… Merci à elles pour leur gentillesse !

« Cet « Arc En Ciel » est une aventure humaine enrichissante autour de la petite enfance. J'ai adoré faire évoluer cette association pendant plus de 20 ans sur Vélizy, avec une équipe fidèle, dynamique et créative. Heureuse et fière que tout cela perdure depuis ma retraite dans le sud de l'Occitanie, proche de mes enfants et petits-enfants. Loin des yeux pour vous, mais près du cœur ! Bonne continuation ! »

Régine

« Après toutes ces années, grâce à l'engagement d'Arc En Ciel 78, j'ai pu faire profiter aux enfants de nouvelles découvertes avec des sorties ludiques et un spectacle de Noël à la hauteur de la bienveillance de toutes les animations de l'équipe. Un réel support. Merci ! »

Nathalie

« Adhérente depuis 2013, je trouve en l'association une bouffée d'oxygène tant pour moi que pour les enfants. Les activités proposées aux enfants que j'ai le plaisir d'accueillir, leur permettent de faire des rencontres, de se sociabiliser et de créer de très belles amitiés qui parfois perdurent jusqu'à l'école.
Par le biais de l'assocaition, je sais que je peux compter sur mes collègues en cas de besoin (information, conseil,…). »

Laëtitia

L'ALSH du Village... Automne au Village
(Accueil de Loisirs Sans Hébergement)
Chaque saison, chaque séance est l'occasion de se réunir et laisser libre cours à la créativité des enfants…

Salle Barraco
C'est un lieu toujours très apprécié des enfants ! Ils adorent jouer librement rencontrer d'autres enfants et réaliser le parcours de motricité que nous leur avons concocté…

Le vide-puériculture
Devenu emblématique depuis 2016… Une grande joie de voir toujours plus de monde à cette occasion pour réaliser de belles affaires !

Réunion en soirée
Nous sommes toujours là pour nous rencontrer entre adhérentes et faire le point ensemble !

Carnaval, chasse aux œufs, Noël, visite chez les pompiers, le poulailler...
Et encore tant de choses à partager avec vous... nos petits bout'choux, nos adhérentes et nos chers parents employeurs !

Très bonne fin d'année ! Prenez soin de vous et à l'année prochaine.

Contacts. Catherine Beaujard
Tel. 06 45 74 88 72

Mail. contact@arcenciel-78.fr
http://arcenciel-78.fr/

CLUB PHILATÉLIQUE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

L'ACTUALITÉ DU CLUB

Les membres du CPV devaient exposer cette année en compétition à Rueil-Malmaison, en Loire Atlantique ou même à Londres.
Toutes les expositions compétitives et non compétitives ont été annulées.

La philatélie se souvient
L'histoire c'est une partie de la culture !
Les timbres sont témoins du passé.
Il y a 150 ans le ballon n°15, dénommé « le Victor Hugo », emportait 440 kg de courrier hors Paris assiégé par les troupes allemandes. *(ci-dessous)*

Réunions du club
Mercredis 2 et 16 décembre
à 18h salle 205 de l'Ariane,
1bis Place de l'Europe à Vélizy

Réunions de bureau
Mercredi 9 décembre
à 17h30

La Poste française remercie les soignants pour leur dévouement. *(ci-dessus)*

3 dates d'anniversaires cette année pour Charles de Gaulle : né en 1890, appel du 18 juin 1940 et décès en 1970. *(ci-dessus)*

Il y a 400 ans, le 11 novembre 1620, le Mayflower débarquait au cap Cod avec les 102 colons fondateurs de ce qui allait devenir les États-Unis d'Amérique. *(ci-dessus)*

Contact. Pierre Bouvard *(Président)*
Tel. 06 24 30 72 87
Mail. velizy.philatelie@wanadoo.fr
www.velizy.philatelie.pagesperso-orange.fr/

CINÉ-CLUB VÉLIZY

LA SÉANCE DE DÉCEMBRE

Chers amis,
Le Ciné-Club de Vélizy traverse *(comme tout le monde)* une année très difficile.

Nos deux séances de novembre ont dû être annulées et nous espérons vous accueillir nombreux avec le chef-d'oeuvre de Lubitsch *(To Be or not To Be)* le vendredi 18 décembre, suivi de notre assemblée générale annuelle.

Pour ma part, vous pouvez me retrouver sur Vélizy TV pour des chroniques de ciné-confinement à propos de cinéastes importants *(Hitchcock, Kubrick, Spielberg, etc.)*
Au nom de toute l'équipe, je vous souhaite de prendre bien soin de vous.
À bientôt

Didier Albessart
Président du Ciné-Club de Vélizy-Villacoublay

Vendredi 18 décembre à 21h
(En espérant que cette séance puisse être maintenue)
TO BE OR NOT TO BE
(Jeux dangereux)
de Ersnt Lubitsch
Comédie - USA - 1942 - 1h35 - VOST
Avec Carole Lombard, Jack Benny et Robert Stack

Durant la Deuxième Guerre mondiale, entre Varsovie et Londres, une troupe de comédiens parvient à déjouer un plan de la Gestapo...

En plus d'être une pure comédie, To Be or not to Be s'avère également un excellent film d'espionnage aux rebondissements multiples, au suspense haletant et au rythme trépidant, digne des meilleures œuvres de l'époque traitant de la résistance anti-nazie.

To be or not to be funny ? That is not the question ! Une ode au théâtre, un film qui fait aimer les gens, une leçon de cinéma, un chef-d'œuvre indémodable. Un pur bonheur !

Contact. Didier Albessart
Tel. 06 81 04 73 69
www.cineclubvelizy.fr

CERCLE DE YOGA ET RELAXATION DE VÉLIZY

CHEMIN DU YOGA

Nous avons fait le choix du yoga. Cela demande de persévérer malgré les épreuves, les doutes, les passages difficiles qui sont très fréquents.
Nous devons découvrir toujours plus de détente.
« Le corps de chair est à traiter avec bon sens »

Roger Clerc

Nous devons découvrir prâna, déplacer la conscience pour diriger le souffle.
« Le corps de l'énergie est à ressentir sans fabulation »

Roger Clerc

Aller sur le tapis jusqu'à savoir reconnaître ce qu'est « l'instant présent » ou « l'ici et maintenant » au delà des mots…
Vous êtes dans ce chemin du yoga. C'est un choix décisif ; ce n'est pas un hasard.
Ce n'est pas un chemin facile, certes ; alors évitons de nous disperser, persévérons pour la fermeté, la vigueur, pour cet état d'attention.
On souhaite tous « s'améliorer, évoluer, développer sa spiritualité »

Roger Clerc

Et on souhaite tous découvrir « le lâcher prise » dont on parle tant.
Maintenant, imaginons que nous avançons dans une carriole. Nous avançons ensemble dans ces enseignements très élaborés, pour nous amener du plus dense au plus subtil sans risque de déséquilibre.
La carriole ne paie pas de mine ; elle ne fait pas dans le clinquant, se veut sobriété, vérité, efficacité.
Elle est stable cette carriole, solide, elle sait par où elle passe, elle sait les ornières, les détours, les impasses.

« Le rythme est modéré, mais sûr. Chacun de nous peut regarder, admirer, contempler ce qu'il veut, et peut vivre son voyage, confiant, en affûtant son attention le temps de voir clair, de voir mieux, tout simplement !

Ensemble dans la carriole. Pourquoi y êtes-vous ? Si c'est parce que cela vous convient, évitez-vous les questions inutiles et « en avant ».
Mais bien sûr, il y a ceux qui renoncent au voyage, ceux qui sautent en marche, ceux qui se font aspirer par un autre véhicule – car l'on croise à tout moment d'autres véhicules – et des promesses pour aller plus vite et des promesses pour plus de merveilleux.
Patience, persévérance… La route est longue…
Chaque instant est yoga.
… Et attention aux petits malins qui vous éloignent du chemin.
Bon voyage, à bientôt. »

Nadine Merlette
Extrait de la revue Yoga Energie – avril 2002

Gardons en mémoire les bons moments passés ensemble, gardons le moral, espoir.
Prenez soin de vous !
Le CYRV continue de vous accompagner, retrouvez nos actualités sur notre site web ci-dessous.

MMA PREMIUM
Sc3vA - Cabinet SAUWALA
Assureur PREMIUM
01.34.65.08.82
mma.velizy@mma.fr

Pour un avenir plus sûr,

ASSUREZ VOUS PREMIUM

MMA
Entrepreneurs d'Assurances

ASSUREUR DES PARTICULIERS, DES ASSOCIATIONS ET DES PROFESSIONNELS

du lundi au samedi

à domicile, en entreprise
ou à Vélizy au 62 av. de l'Europe

Thierry Massage

Osez ce moment rien que pour vous !

Massages de détente
(soin du visage, cuir chevelu, pierres chaudes, créatif, minceur...)

Massage spécial sportifs
(de préparation ou de récupération)

Réflexologie plantaire

Tél. 06 62 03 63 66

Mail. thierry.massage@free.fr

Carrefour city

Centre Commercial Mozart
28 Avenue de Savoie - Vélizy
01 39 46 04 51

Horaires d'ouverture
lundi au samedi : 7h - 21h
dimanche : 9h - 13h

Votre Carrefour City Vélizy
livre à domicile
le mardi et le jeudi
à partir de 30 € d'achats

Votre annonce publicitaire dans

VÉLIZY-ASSOCIATIONS MAGAZINE

Plusieurs forfaits possibles !

Votre contact
Carole Balan

VÉLIZY-ASSOCIATIONS
1 bis Place de L'Europe
78140 - Vélizy-Villacoublay
01 84 73 06 90

RUGBY-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

LES JEUNES DU RCVV...

Une saison pourtant prometteuse...
Comme de nombreuses associations, la rentrée 2020 a mobilisé plus que d'habitude tous les bénévoles du RCVV.
À tous les niveaux, il a fallu absorber la charge supplémentaire due aux différents protocoles sanitaires imposés par les différentes instances.
Les référents et référentes de chaque catégories jeunes ont dû redoubler d'effort, de présence et de vigilance afin de faire respecter à tous, joueurs et parents, les consignes nécessaires au bon suivi des séances : Contrôle de température, récupération des feuilles de présence, suivi dans un registre et communication avec le « Covid Manager » du club.
Grâce à eux, nous avons assuré toutes nos séances d'entraînement et les enfants ont pu découvrir ou redécouvrir le Rugby.
Contre toute attente compte tenu du contexte, les nouvelles « recrues » ont été nombreuses chez les plus jeunes et l'École de Rugby s'en est trouvée bien renforcée dans chaque catégorie.
Chez les tout-petits, « les Baby's » âgés de 3 à 5 ans, le succès est indéniable. Les premières séances comptaient entre 15 et 20 enfants qui ont pu s'adonner à la découverte du ballon ovale.
Dans les catégories M6 à M14, il a fallu se contenter de séances d'entraînement à l'exception de quelques rencontres amicales, notamment avec le RACING 92… Aucune forme de championnat ni de rassemblement n'ont été mis en place par la FFR compte tenu de la difficulté d'accueil des clubs liée à la situation sanitaire.

Pour les M16 *(photos)* et M19, les 2 championnats régionaux ont débuté comme prévu avec les premières phases des matchs aller… Malheureusement le nouvel arrêt brutal de début novembre a mis un terme provisoire à la compétition. Tout le monde garde l'espoir de poursuivre dès le mois de janvier.

Les seniors du RCVV... début de saison tonitruant... *(photo ci-dessus)*
Ce début de saison 2020/2021 est évidemment spécial, compte tenu de la situation sanitaire.
Nous avons retrouvé les terrains dès fin août avec une immense motivation même si nous avons dû adapter nos entraînements et la façon de les aborder.
Les championnats ont pu démarrer presque « normalement ».
Notre équipe fanion senior compétition, qui évolue en 2e série territoriale, a rendu une copie pratiquement parfaite de ce début de saison se plaçant en tête de sa poule à l'issue des 3 premiers matchs disputés, en remportant 2 des 3 rencontres.

En raison de la conjoncture, il n'y aura pas de championnat de France cette saison, mais le championnat d'Île-de France aura bien lieu. Notre 2e série, est composée de 2 poules de 9 équipes. Les 2 premiers qualifiés, de chaque poule feront les 1/2 finales et la finale.
En toute logique, les 2 finalistes monteront en 1re série.

Après ce nouveau coup d'arrêt, nous espérons tous reprendre le chemin des terrains rapidement en espérant aller le plus loin possible dans ce beau challenge, qui devrait se dérouler de début janvier à juin 2021.

HANDBALL-CLUB VÉLIZY

LA FAMILLE DU HAND...

C'est aussi une affaire de famille...

Par ces temps quelque peu moroses, que ce soit sur le plan météorologique ou général, nous avons besoin de nous réchauffer le corps en mettant notre grand pull préféré, et le coeur en nous raccrochant à des valeurs qui, elles, persistent.
Comment présenter cette grande famille du handball sans oublier quelqu'un d'important ? Car chacun apporte à sa manière sa pierre à l'édifice.

Commençons par les débuts : l'École de Handball. Dès le jeune âge, les jeunes sont pris en main par des coachs dévoués qui initient nos petits aux règles de jeux de façon ludique, ce qui n'est pas toujours une mince affaire. Au début, l'idée de partager le ballon n'est pas acquis par tous, l'enthousiasme prend le dessus, mais au fil des années, le jeu se construit réellement et chacun trouve sa position.

Le HBCV a la chance de pouvoir compter sur un grand réseau de parents volontaires, que ce soit pour accompagner les jeunes aux matchs divers, parfois au fin fond des Yvelines, laver les maillots ou garnir les différents buffets lors d'occasions diverses.
Arrive ensuite la phase de transition, la « puberté du hand », où faire du sport c'est bien, certes, mais la régularité de la pratique peut parfois être compliquée. Choisir entre le hand le samedi après-midi et voir les copains s'avère difficile. Celle de jouer un dimanche matin également… Mais si en tant que parent, on a réussi à motiver et emmener son ado « au bout du monde », ce dernier ne manquera pas de nous rappeler : « s'il te plaît papa/maman, tu ne restes pas, ou si tu regardes, tu ne fais pas de bruit... c'est la hooooooonte !».

13M

U13M

SM2

SM2

D'ailleurs, ce serait une bonne idée de publier un jour le florilège des meilleures excuses bidons pour ne pas venir à l'entraînement ou à un match le dimanche matin. Puis beaucoup de parents, portés par cette solidarité, s'investissent par la suite officiellement dans le Conseil d'Administration ou même en équipe loisirs pour partager cette passion en famille.
Par ces temps, n'oublions jamais les valeurs que sont la solidarité, l'entraide et le partage.

Le HBCV sera heureux de vous accompagner durant ce mois de décembre, au moins virtuellement, puis vers une année 2021 moins mouvementée, espérons-le !
Joyeux Noël à vous tous, et merci de former cette grande famille du Hand.

Contact. Guillaume Renazé - Christine Sylvestre
Tel. 06 50 13 82 27 - 06 60 31 62 87

Mail. 5878040@ffhandball.net
https://sites.google.com/site/hbcvelizy/home

BASKET-BALL CLUB DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !

Rétrospective sur notre chère Micheline !

Micheline Métivier, Présidente d'Honneur du Club nous a laissé en héritage une association que nous essayons de maintenir au niveau de son passage de témoin. Nous nous souvenons de Micheline comme étant une présidente investie dans la vie associative de notre club. Elle aura toujours été présente à toutes les manifestations du club et de la Ville. C'était une femme pleine d'enthousiasme et de ténacité pour son club. Véritable don d'elle-même aux autres, elle poursuivra en s'impliquant à la Croix-Rouge pendant 15 ans. La présidente, Sylvie Lucas et l'ensemble de tous les basketteurs et basketteuses du Basket-ball-Club de Vélizy garderont Micheline dans leurs cœurs.

Zoom sur l'équipe des benjamines

Comme chaque année, nos catégories jeunes rencontrent à nouveau un fort succès. Nous constatons grâce à notre coach Thomas, qu'il s'agit d'une équipe ayant un niveau hétérogène, dynamique, motivé et assidu qui a envie d'apprendre et de progresser dans ce sport. Cette année l'équipe se compose de 18 joueuses. L'intégration des nouvelles joueuses fut très bonne. L'équipe est actuellement qualifiée en phase 1 du département : niveau le plus élevé.

L'objectif de nos coachs est de vous faire passer un moment agréable, convivial et de partage en vous transmettant notre passion commune... le basket.

École de Basket

Notre École de Basket a encore la cote cette année ! Notre labellisation justifie encore plus l'attachement que nous portons au développement et l'apprentissage auprès de nos nombreux enfants à la pratique et aux valeurs du basket.

Nos jeunes basketteurs ont le plaisir de s'entraîner auprès de Clément, Hicham, Marc ainsi que Théo chaque samedi après-midi.

Pour la catégorie babies, c'est un réel plaisir de pouvoir apercevoir de grands sourires sur leur visage après la fin de leur entraînement et les voir s'amuser avec leur coéquipier, dribbler avec le ballon, marquer et le plus important passer un bon moment tous ensemble et partager la passion du basket.

Il nous semble primordial de mettre en place de bonnes bases dès le plus jeune âge à nos petits basketteurs, pour faciliter le travail et leur progression dans les années à venir.

Contact. Sylvie Lucas
Tel. 06 22 10 88 83

Mail. velizybaskett@outlook.fr
www.bbcvv.com

ATHLÉTIC-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

IL ÉTAIT UNE FOIS À L'A.C. VÉLIZY-VILLACOUBLAY

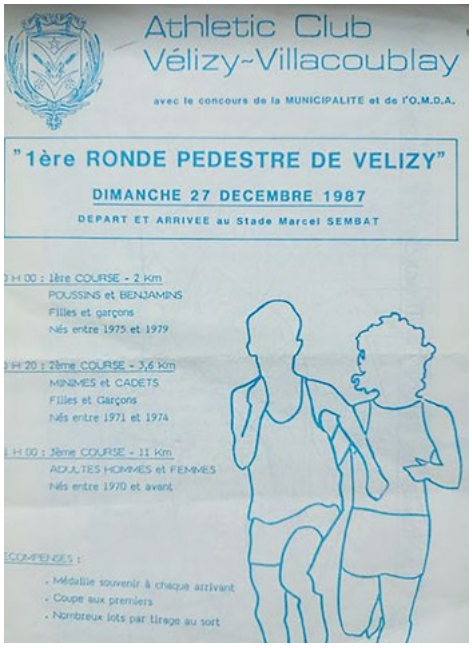
Pari gagné pour l'A.C.V.V. Première ronde de Vélizy !

Petit retour en arrière, nous sommes le dimanche 27 décembre 1987. Il est 10h et la température en ce jour est de 5°C. Les premiers à s'élancer sont les poussins et les benjamins nés entre 1975 et 1979 pour un parcours de 2 km. À 10h20, on enchaîne avec les minimes et cadets nés entre 1971 et 1974 pour un parcours de 3,6 km. La course principale faisait au début 11 km *(deux boucles à réaliser dans Vélizy à comparer à notre parcours d'aujourd'hui en 1987 ; on courait dans le sens inverse !)*. Il faudra attendre quelques années pour que les courses hors stade s'organisent pour ramener à 10 km, 21,1 km et marathon, les distances afin de pouvoir organiser les qualifications aux championnats de France.

Les Nouvelles de Versailles, nous indique 500 coureurs à l'arrivée. Les premiers vainqueurs de la ronde sont Mohamed Boussif de l'ACBB en 35'15 et Isabelle Mobre de l'ACVV en 41'03 ! La deuxième édition se déroulera le 23 octobre 1988.

Les partenaires de la première ronde étaient le restaurant " l'Orée du bois ", Jean-Claude Céleste maître photographe, Vélizy Sport, 21 rue Ampère, le Centre commercial Vélizy 2, la Société Générale des grandes sources d'eaux minérales.

Le parcours de la 1re ronde de Vélizy partait du stade Marcel Sembat *(avant d'être renommé Robert Wagner lequel décèdera en 1988)*. Deux boucles au programme après un passage devant l'ecole Jean Mermoz direction le cordon de Vélizy jusqu'à Grange Dame Rose pour un retour par le quartier Louvois, passage devant la Mairie, caserne des CRS pour un premier passage devant le stade et c'est reparti pour une deuxième boucle à l'identique.



En attendant de vous retrouver l'année prochaine pour la 30e édition ! Nous vous souhaitons de très bonnes fêtes de fin d'année !

Mail. acvv78@yahoo.fr

MAJITA MOVE

ON GARDE LE RYTHME...

Pour cette nouvelle saison nous pouvons compter une fois de plus sur nos adhérents ! Carton plein pour notre association qui fête ses 5 ans avec 47 Majita girls & boys, tous adeptes du concept « work hard , work strong & work with passion ».
À Majita Move nous repoussons nos limites, notre mental et notre condition physique avec notre coach Omid, adepte des arts martiaux, du renforcement musculaire et de la funky bien sûr.

Dans une ambiance sympathique et survoltée, vous progresserez et transpirerez à votre rythme tout en renforçant votre corps et votre cardio. Sans oublier le moment très attendu de relaxation et étirements en fin de séance qui fera un grand plaisir à votre corps. En constante recherche de nouveautés, vous pouvez être sûr de ne jamais vous lasser de Majita Move.

Pendant cette période particulière, vous pouvez revoir les sessions de « The Funky Workout », sur Youtube et vous entraîner depuis votre domicile en attendant la reprise en présentiel.

Merci à toutes et à tous pour votre engagement. Nous vous retrouverons avec grand plaisir lors du déconfinement.

En attendant prenez soin de vous et gardez la forme !

Mail. contact@majitamove.com

TENNIS-CLUB DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

DU NOUVEAU DANS L'ÉQUIPE

Gardez la forme pour être au top à la reprise !
Le tennis est un sport complet qui demande tout à la fois : vitesse, endurance, force, agilité, souplesse, coordination, mental et technique. Nous avons tous tendance à minimiser l'entraînement physique qui est pourtant capital pour progresser et se prémunir des blessures. Pour travailler cela en cette période toute particulière, nous vous invitons à rejoindre notre page Facebook *(en bas de page)* pour partager nos programmes et même pour proposer de nouveaux défis.

Tournoi Galaxie *(photos 1, 2, 3)*
45 graines de champions *(43 garçons et 2 filles)* de 8 à 10 ans se sont affrontés pendant les vacances de la Toussaint. Alexandre, notre directeur sportif, a observé un très bon niveau général.
Félicitations à Bonara, élève du club, qui pour son premier tournoi, remporte le trophée catégorie Orange dans une finale très serrée et après un parcours tout en maîtrise.

Championnat Départemental Interclubs *(photos 4, 5, 6)*
Saluons la victoire à domicile de notre « Dream Team », **l'équipe féminine +35 Excellence**, pour sa première rencontre contre Sartrouville : des matchs accrochés, trois victoires acquises au jeu décisif. Bravo à Sandrine, Sophie, Audrey, Isabelle et Sophie.

L'équipe masculine +35 ans Excellence, après s'être inclinée face au TC Epône Mézières, a remporté une belle victoire face à Chambourcy le 18 octobre dernier. Bravo à Julien, Yann, Jérôme, Pascal et Maxime.

1

2

3

4

5

6

Gardons le contact
Pour recevoir les infos en direct, rejoignez le groupe WhatsApp du TCVV, vous serez informés sur les dates de reprise des cours, les animations, …

Pour obtenir les différentes informations liées à la vie du club, participer aux animations en cours, rejoignez-nous sur les réseaux sociaux ou sur notre site web.

Contact. Bruno Lafitte
Tel. 06 09 11 80 40

Mail. contact@tennisclubvelizy.fr
www.tennis-club-velizy.com
Facebook. tennisclubvelizy

CLUB DE TENNIS DE TABLE DE VÉLIZY

LA VIE DU CLUB

Si aujourd'hui nous avons quelques résultats avec les jeunes du club, c'est d'abord grâce à leur talent mais aussi à ceux qui les encadrent tous les jours ou il y a PING (!) que ça soit à l'entraînement à la salle mais aussi en déplacement parfois régionaux voir nationaux !
Nos jeunes champions vous les connaissez ! Régulièrement ils apparaissent dans cette tribune. Alors comment sont-ils arrivés à ce niveau de compétition ?

Il y a quelques années, ils étaient des « jeunes pousses », notre entraîneur Félix les a pris en main sans compter ses heures à la table ou auprès d'eux en compétition pour les conseiller et les faire progresser.
Quand les déplacements sont plus lointains, mais aussi pour les petits problèmes de tous les jours … il y a notre DT (Directeur Technique) comme il s'est lui-même qualifié. Il ne ménage pas sa peine et court partout : les convocations, la synchro avec les parents, le coaching, mais aussi les déplacements, les réconforts après la défaite… et la joie des victoires et des photos souvenirs !
Alors merci à vous deux Félix et Stéphane, cet article est pour vous aussi !
Vous retrouvez la vie du club sur notre site web en bas de page.

ÉQUIPE CYCLISTE VÉLIZY 78

LAËTICIA BESNARD : LE CHRONO EST SON ROYAUME

Malgré une année sportive perturbée par la crise sanitaire, Laëtitia Besnard *(Licenciée à l'ECV)* n'a pas traîné en chemin : 3 compétitons, 3 succès !

En devenant recordwoman de l'heure FSGT, tentative réalisée le 7 mars, au vélodrome national de Saint-Quentin-en-Yvelines, Laëtitia réalise le premier acte d'une formidable trilogie. La seconde prouesse sera réalisée à Satory le 19 septembre avec une médaille d'argent acquise au championnat d'Île-de-France sur route. Enfin, pour le troisième volet, elle s'octroie le titre de championne d'Île-de-France FFC contre la montre le 17 octobre à La Ferté Gaucher.

Vous l'avez compris Laëtitia Besnard est une cycliste « infatigable et passionnée du chrono », comme le stipule le quotidien sportif L'Équipe dans un long article consacré à sa tentative de record de l'heure.
« J'adore les épreuves contre la montre où l'on est confronté à soi-même, affirme notre cycliste. La gestion de l'effort est primordiale et cela permet d'exploiter au mieux ses propres qualités physiques et mentales. Ne rien lâcher jusqu'à la ligne d'arrivée tout en restant concentrée, telle est la clé du succès ! ».

Revenons un peu sur sa prouesse sur l'heure. Si tout record se résume en un chiffre *(le sien est 40.956)*, la particularité et la grandeur de l'entreprise n'ont que peu à voir avec la performance absolue. Outre une longue préparation spécifique avec des séances rythmées et des tests chronométrés, Laëtitia a su surmonter une autre difficulté, médicale celle-ci, avec une énorme volonté. Souffrant de crises de rectocolite hémorragique *(RCH)*, une maladie inflammatoire extrêmement pénalisante en raison de l'anémie qu'elle provoque, Laëtitia ne s'est jamais découragée.

Le jour J, notre infatigable cycliste a pu compter sur les encouragements nourris de ses coéquipiers d'entraînement, de sa famille et de ses amis, postés nombreux en tribune. Son parrain, le coureur professionnel Yoann Offredo témoigne *« Au-delà de la performance sportive, c'est l'expérience humaine qu'il faut saluer. Cela montre que même si tu es atteint d'une pathologie, tu peux aller au bout de tes rêves et surtout au bout de toi-même ».*

L'année 2020 aurait dû s'achever en apothéose, Laëtitia devait participer aux championnats du Monde Masters sur piste à Manchester avec dans le viseur un titre mondial en poursuite. Crise sanitaire oblige, le défi sera reporté en 2021 à Los Angeles cette-fois. Le chrono est son royaume !

Contact. Jean-Michel Richefort
Tel. 06 74 34 09 41

Mail. jm.richefort@sfr.fr
www.ecvelizy78.com

CYCLO-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

LE PORTRAIT DE MAXIME

Maxime licencié au club dans la section Jeunes de VTT.

Maxime, vélizien, a 19 ans. Il suit des études pour obtenir le baccalauréat professionnel « conduite et gestion de l'entreprise hippique pour gérer une écurie ». Il adore faire du VTT avec ses copains et jouer aux jeux vidéo. Il pratique le VTT depuis une dizaine d'année et est licencié au club depuis 4 ans.

Ce qu'il aime dans la pratique de ce sport c'est le contact avec la nature et « passer du bon temps tout en s'amusant ».

Le club lui permet de ne pas rouler seul et échanger « autour du vélo » avec le groupe.

Maxime fait en moyenne 8 heures de vélo par semaine et principalement les week-ends.

Ses points forts sont la descente et la technique.

Son meilleur souvenir c'est sa descente du « Road Gap » au bike park de Métabief *(25)* avec Samuel Peridy, triple champion du Monde et moniteur de VTT descente.

Quand on lui demande ce qu'il emporte avec lui lors de ses sorties avec le club, il nous indique mettre dans son sac à dos de l'eau, des barres de céréales, une chambre à air, une pompe, un démonte pneu, un multi-outils et un coupe-vent si besoin.

Pendant le confinement, il continue son alternance entre son entreprise, son école et la pratique du VTT dans le respect des règles liées à la Covid.

Maxime encourage nos jeunes lecteurs à pratiquer le VTT en club pour s'ouvrir aux autres, s'amuser, rouler en groupe et en découvrir toutes les disciplines.

Notre président ainsi que nos licenciés vous souhaitent de joyeuses fêtes de fin d'année.

Contact. Philippe Prévost
Tel. 06 61 68 90 77
Mail. contact@ccvv78.fr
www.ccvv78.fr

PENCAK SILAT VÉLIZY CLUB

MOMENT CONVIVIAL

Chaque saison se termine habituellement par une sortie du club au restaurant. Après s'être vu en kimono toute l'année, c'est en civil que nous passons une soirée ensemble. Ce rendez-vous convivial est très important pour pouvoir se rencontrer dans des conditions différentes de celles de d'habitudes. Nous prenons le temps de discuter et apprenons à nous connaître autrement à cette occasion. Anciens et nouveaux se mélangent et se découvrent autour d'un bon plat.

L'année dernière, nous avons fêté les 30 ans d'une des élèves. Elle ne s'y attendait pas et la surprise fut d'autant plus réussie car nous avions même un cadeau groupé : des protections et des gants de combats pour la rentrée !

Le club offre toujours généreusement le repas et nous avons pour habitude d'aller dans un restaurant velizien qui propose des grillades et un buffet de plats délicieux et variés. Il y en a pour tous les goûts et le gérant est très agréable avec la grande tablée bruyante *(et sympathique)* que nous sommes. Bientôt, c'est le club qui fêtera ses 30 ans ! Le temps passe vite, même en 2020.

Ces moments de partage qui nous paraissent si lointains manquent à beaucoup d'entre nous. Gardons espoir et soyons patients... nous nous retrouverons un jour.

K.

Contact. Olivier Kultcheyan
Tel. 06 60 21 15 51
Mail. pencak.silat.bongkot@free.com
www.pecaksilatvelizyclub.com

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VÉLIZIENNE

20 MIN, 5 JOURS PAR SEMAINE...

L'activité physique, meilleure thérapie non médicamenteuse.

Alors que la crise sanitaire nous impose la fermeture de nos espaces d'actions, n'est-il pas paradoxal que d'exposer ici les bienfaits de l'activité physique ?

Sans doute… mais grâce aux séances vidéos de nos éducateurs, et à l'environnement exceptionnel de notre ville, je voudrais vous convaincre de « tenir bon », avant de nous retrouver au plus vite.

« Le système immunitaire rassemble l'ensemble des mécanismes de défense de l'organisme.

La pratique d'une activité physique modérée et régulière renforce notre immunité en améliorant notamment le système antioxydant et anti-inflammatoire.

L'organisme alors se défend mieux contre les infections.

Cette pratique joue également un rôle essentiel contre les effets de l'âge (ralentissement du vieillissement des globules blancs), de l'obésité, de l'hypertension artérielle, d'un état dépressif, ou d'un moral en berne. Elle favorise le sommeil, libère le stress, l'anxiété, et vous procure une saine fatigue.

Même si l'activité physique ne protège pas des maladies, elle aide l'organisme à réagir plus vite.

Un système immunitaire réactif est moins vulnérable aux attaques pathogènes »

D'après un article de Clarisse Nénard, « Côté Club », revue de la FFEPGV.

Alors ne cédez pas à la sédentarité. Il s'agit de trouver la bonne dose : 20 mn au moins, en aérobie* 5 jours par semaine, sont préconisés : Rien d'insurmontable ! même si cette activité physique, pratiquée en solitaire vous prive de rapports sociaux, si importants, il y aura une fin à cet isolement... De tout cœur avec vous.

Le bureau de l'AGVV

aérobie : en aisance respiratoire, pratiquer et pouvoir parler/communiquer.

L'ensemble du Comité Directeur vous souhaite de douces fêtes de fin d'année !

Contact. Vélizy-Associations
Tel. 01 84 73 06 90

Mail. contact@gymvolvel.fr
www.gymvolvel.fr

ÉVEIL ET DANSE

LES STAGES DE DÉCEMBRE

Éveil et danse, une association soucieuse du bien-être de l'enfant et aux projets artistiques novateurs !
Depuis 24 ans, l'association Éveil et danse se développe autour de trois projets complémentaires, grâce à une collaboration fructueuse entre le Conseil d'Administration et un professeur dynamique.

• Un premier projet à destination des plus jeunes proposant des cours d'éveil corporel et un atelier parent-enfant accueillant des bébés accompagnés d'un de leurs parents.
• Un deuxième projet centré sur des cours d'éveil à la danse, des cours d'initiation et de technique en danse classique et en danse contemporaine. Ces cours sont proposés dès l'âge de 5 ans jusqu'à l'âge adulte.
• Un troisième projet proposant des cours de prise de conscience par le mouvement selon la méthode Feldenkrais.

Soucieux de la qualité de nos cours, le bien-être et le respect du développement de l'enfant sont au cœur de nos préoccupations.
Par ailleurs, des ateliers chorégraphiques mensuels : « danser en famille » et « danser en ville » viennent enrichir notre pratique artistique tout comme les stages de Feldenkrais.
Contraints d'annuler notre atelier « danser en famille » et notre stage de Feldenkrais au mois de novembre, nous espérons pouvoir vous y inviter au mois de décembre.

Inscriptions possibles toute l'année !

Photographe. Fabien Truche

Photographe. Sébastien Dolidon

Stage « dansez en famille »
Dimanche 13 décembre 2020
De 10h à 11h
pour les enfants de 5 à 7 ans.
Le tarif annoncé est un tarif global qui comprends la part de l'enfant et du parent.

« Dansez-en Famille », un moment convivial où l'on explore le lien intergénérationnel en invitant parents, enfants, à partager un moment de complicité et de recherche en dansant.

Stage de Feldenkrais
Intitulé « Allons voir si on est bien ancré ! »
Dimanche 13 décembre 2020
De 11h15 à 12h30

Basée sur l'exploration du corps en mouvement, la méthode Feldenkrais permet de prendre conscience de ses habitudes corporelles, d'affiner la perception de ses mouvements, d'apprendre » à doser ou à partager ses efforts, et redécouvrir le plaisir de bouger avec fluidité. Cette méthode convient à tous les publics de toutes conditions physiques.

Lieu des stages
Salle Lifar du Centre Maurice Ravel à Vélizy

Tarifs 23 € pour les adhérents
25 € pour les non adhérents

Clôture des inscriptions
Mercredi 9 décembre 2020

Pour tous renseignements, vous pouvez nous contacter aux coordonnées en bas de page.

Nous vous souhaitons de bonnes fêtes de fin d'année.

Tel. 06 86 59 87 00
Mail. eveiletdanse@yahoo.fr

Eveil & Danse

www.eveiletdanse.fr
Facebook. @EveiletdanseVelizyVillacoublay

CHANTIERS YVELINES

NOUS POUVONS VOUS AIDER !

Soyez acteur d'une économie sociale et solidaire avec la 1re association intermédiaire des Yvelines.
Chantiers-Yvelines c'est 30 années d'expérience dans le suivi et l'accompagnement de personnes en recherche d'emploi et 98 % de clients satisfaits.

MÉNAGE* - REPASSAGE* 19.90 €/h TTC
lavage sols - vitres - courses

MANUTENTION
DÉMÉNAGEMENT
encombrant - gros nettoyage

JARDINAGE*
tonte pelouse - désherbage
taille de haie - plantations

PEINTURE 22.80 €/h TTC
MAÇONNERIE
POSE REVÊTEMENTS
MURAUX ET SOLS
moquette - parquet
carrelage - papier peint

BRICOLAGE
pose tringles à rideaux
étagères - montage ou
démontage de meubles

LUNDI, MARDI ET JEUDI
DE 14H À 17H SANS RENDEZ-VOUS

**** Déduction fiscale 50 % pour les services à la personne***

Adresse. Centre Maurice Ravel
25 av. Louis Breguet - Vélizy
Tel. 01 30 70 61 76
Mail. velizy@chantiers-yvelines.fr

VÉLIZY GOLF CLUB

POURQUOI JOUER AU GOLF ?

Cette période particulière nous obligeant à ranger notre sac de golf nous a incité à proposer une petite enquête auprès de nos membres sur leur découverte du golf, l'apprentissage et les motivations qu'ils tirent de sa pratique.
Cette découverte s'est souvent faite grâce à des amis, parents ou collègues joueurs, en assistant à des compétitions, pendant un séjour de vacances ou par les initiations gratuites. C'est en effet la curiosité de voir, si c'est si difficile que cela d'envoyer cette petite balle immobile avec une canne qui a stimulé l'envie de pratiquer cette discipline.
Ce premier pas étant franchi, à savoir ne plus passer au-dessus de la balle *(faire un air shot)* ou défoncer le tapis à la place de taper dans la balle, la motivation pour découvrir un parcours est là mais nécessite encore une période d'apprentissage *(et donc de « Practice » grâce à des professeurs qui permettent de régler le « Swing »)*, ce geste si simple en apparence mais si complexe à intégrer. À l'issue de cette période et quelques centaines de balles tapées avec plus ou moins de bonheur, des « Putts » rentrés et aussi ratés, le graal est atteint avec l'attribution de la carte verte, sésame obligatoire pour accéder au parcours.
Les joueurs se rappellent longtemps de leur premier 18 trous : qu'il ait été long, difficile voire décourageant. Mais si on a l'âme d'un vrai golfeur, l'obstination et l'humilité sont déjà là et on se réjouit des 5 ou 6 bons coups que l'on a fait, qui vous permettent de relativiser tous les mauvais coups qu'on aimerait ne pas avoir fait. Sans compter le plaisir d'avoir passé une demi-journée au grand air à marcher et à rester concentré sur son jeu.

Puis vient le plaisir de jouer entre amis, même avec des niveaux de jeu différents, sur des parcours plus ou moins difficiles et de voir son jeu s'améliorer petit à petit.
Le golf peut être une activité de loisir pour les uns ou un sport de compétition pour les autres, le dénominateur commun étant d'atteindre et même de dépasser le score idéal du golfeur : faire le « Par » sur un ou plusieurs trous, et pourquoi pas un « Birdy » *(un coup en dessous du Par)*.
Si ce challenge vis-à-vis de soi vous intéresse, et ce quel que soit votre âge, n'hésitez pas à nous contacter pour taper vos premières balles.
« J'ai commencé à voir le golf comme une image de la vie car dans le golf on est seul en compétition contre soi-même et en essayant toujours de faire mieux. Si vous trichez, vous serez le perdant car vous tricherez envers vous-même. » Sean Connery

Contact : Denis Jégou *(Président)*
Tel. 06 99 57 36 52
Mail. velizy.golf@gmail.com

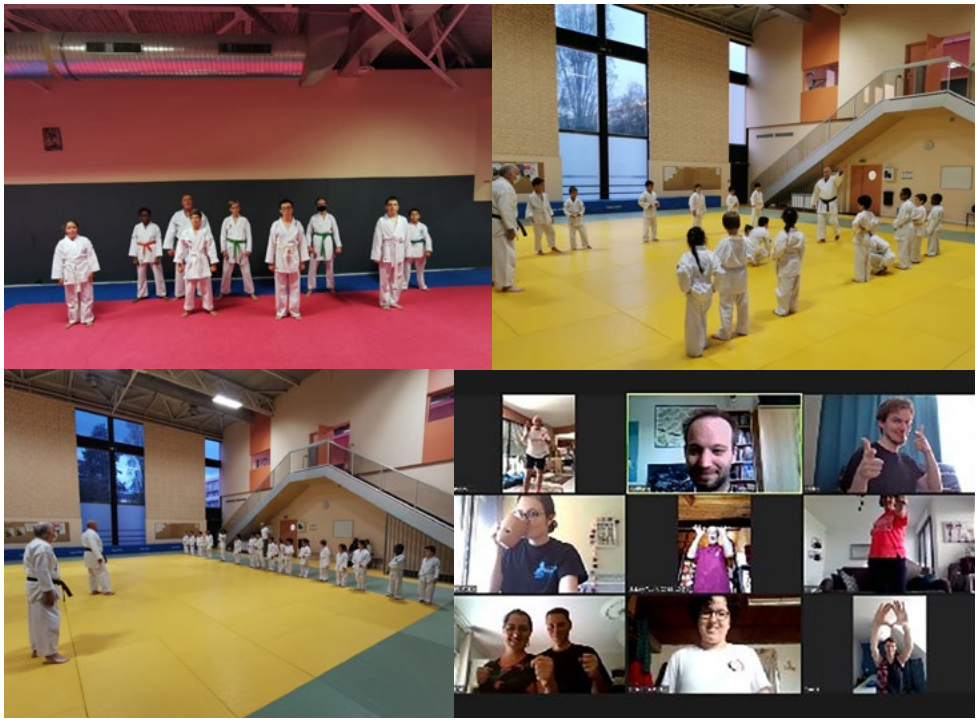
KARATÉ-CLUB VÉLIZIEN

LES NOUVELLES DU KARATÉ CLUB VÉLIZIEN

Malgré une fête des associations peu fréquentée due à cette période inhabituelle, nous avons été agréablement surpris par l'engouement général, *(enfants, body karaté et la section karaté traditionnel)*.
Nous avons dû renforcer l'équipe pour accueillir les nouveaux adhérents dans de bonnes conditions tout en respectant le protocole mis en place.

Quelques chiffres...

. *Chez les enfants*, les mardis et jeudis soir, une moyenne de 20 à 25 élèves. Un grand merci à Jean-Philippe et Alain ainsi que Raphaël, notre jeune diplômé du club depuis la fin de saison dernière.
. *Pour la section body karaté*, un peu plus d'une vingtaine de personnes présentes au premier cours, et huit personnes inscrites de plus que la saison dernière.
. *Le karaté contact* avec Samy les mercredis soir rassemble une dizaine de personnes *(en augmentation également).*
. *Le karaté traditionnel* reste à l'équilibre avec une quinzaine de ceintures noires *(grades de premier Dan à cinquième Dan)*.
La présence moyenne dans les cours est d'une quinzaine de karatéka.
Cette année nous avons un peu plus de débutants, ce qui est plutôt de bon augure pour l'avenir de notre club !
Face à ce nouvel arrêt de nos activités, nous nous sommes adaptés pour garder le contact avec nos adhérents. « Zoom » a été notre sauveur une nouvelle fois !



Chez les enfants nous avons mis en place deux cours le mercredi soir. Pour les adultes, le rendez-vous est fixé les mardis et jeudis soir. Le vendredi soir c'est au tour du body karaté. Les dimanches matin, un cours de culture physique, renforcement musculaire et cardio a été mis en place. Nous espérons que nous pourrons reprendre nos cours normalement très vite afin de nous retrouver sur le tatami. Quoi qu'il en soit, on ne lâche rien et on continue à s'entraîner même en visio !

Chut ça tourne !

La première semaine, nous étions 27 en ligne le mardi soir ; 24 le jeudi soir et une vingtaine de courageuses et courageux le dimanche matin.
Les cours en ligne sont une forme très différente d'enseignement, ils nous obligent à adapter notre méthodologie.
Pour les enfants qui sont les poumons du club et qui pour eux, c'est encore plus difficile que pour les grands !

Nous vous souhaitons de très bonnes fêtes de Noël et à très vite

Contact. Pascal Pinault
Tel. 06 86 42 76 64
Mail. pascal.pinault@wanadoo.fr

BUDO-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

LA SECTION TAÏ CHI CHUAN

La section de Taï Chi Chuan, mise en place en 1995 par Dominique Blanc-Pain, entame sa 26e saison.
Le style Yang de l'école Yang Ja Michuan transmis par Maître Wang Yen-Nien y est enseigné.
Cette pratique, conseillée par le corps médical, est accessible à tout âge. Elle contribue à l'équilibre, la maîtrise du stress et au bon fonctionnement cardiovasculaire.
Son apprentissage implique un engagement personnel et une assiduité. C'est un art martial chinois interne. L'aspect martial de cette forme, sur lequel nous insistons, implique un minimum de souplesse physique et d'endurance en position debout.

Un entraînement complet

La durée des entraînements varie de 1h30 à 2h suivant le niveau. Ils ont lieu de 18h à 20h au centre sportif Robert Wagner et le samedi au centre Maurice Ravel de 9h30 à 12h.

Ils comprennent :
. Des exercices d'étirement, d'assouplissement, d'enracinement afin de développer l'équilibre, la coordination, la force interne,
. L'apprentissage de la forme débute par les 13 postures (*enchaînement initiatique)* qui dure 10 minutes, puis l'acquisition progressive des trois Duan qui durent respectivement 10, 20 et 30 minutes,
. La respiration ou Neigong, partie intégrante du déroulement de la forme lui donne son rythme et fait l'objet d'un enseignement spécifique,
. L'apprentissage de la forme de l'éventail qui dure 10 minutes, est réservé aux élèves les plus avancés dans le déroulement des Duan.

Pour plus d'informations sur cette pratique, vous pouvez consulter notre site web à l'adresse en bas de page.

Contact. Michel Tura *(Président)*
Mail. budoclub@budoclub-velizy.fr
www.budoclub-velizy.com

JUDO-CLUB VÉLIZY

LE TAÏSO

Le Taïso une pratique adaptée à tous

Il existe différentes manières de percevoir la pratique du Taïso. Pour les pratiquants d'arts martiaux, il s'agit d'un échauffement préalable à l'activité physique alors que pour les autres, c'est une pratique à part entière de préparation physique.

Au Taïso, les exercices sont progressifs et variés. Idéal pour les personnes souhaitant se remettre au sport ou qui veulent tout simplement entretenir leur condition physique. Hommes, femmes, ados, adultes ou seniors, tout le monde y trouve sa place. Aujourd'hui, un peu plus de 2000 clubs proposent la pratique du Taïso en France. Si le devenir de votre santé vous importe, enfilez donc votre tenue sportive et filez sur le tatami le plus proche de chez vous. Nous vous donnons rendez-vous en janvier 2021 dès la réouverture des salles de sports, dans le nouveau complexe sportif Jean Lucien Vazeille à Vélizy.

Bonnes fêtes de fin d'année à tous.

Contact. Vélizy-Associations
Tel. 01 84 73 06 90
Mail. club@judo-velizy.com
www.judo-velizy.com

VÉLIZY-ASSOCIATIONS C'EST...

L'ÉQUIPE DE VÉLIZY-ASSOCIATIONS

Président Jean Chantel
Directrice Alexandra Robert
Secrétariat des associations
Accueil du public
Lydie Moreira et Valérie Klein
Communication
Carole Balan et Sonia Neveu en contrat d'apprentissage
Comptabilité et gestion sociale
Sandrine Jarry, Alizée Couillandre, Sylvie Daniel et Conchi Moreno

INFORMATIONS PRATIQUES

ADRESSE
L'Ariane - 1 bis, place de l'Europe
78140 Vélizy-Villacoublay
Arrêt Tram T6 : Inovel Parc Nord
Tel. 01 84 73 06 90
Mail. secretariat.va@velizy-associations.fr
www.velizy-associations.fr

Retrouvez-nous sur facebook

HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC

Lundi	9h-12h > 13h30-17h
Mardi	9h-12h > 15h30-18h
Mercredi	9h-12h > 13h30-17h
Jeudi	15h30-17h
Vendredi	9h-17h *sans interruption*
Samedi	9h-12h

Permanence téléphonique tous les jours de 14h à 17h
Fermeture de nos bureaux jusqu'à nouvel ordre

RÉALISATION DU MAGAZINE

Directrice de la publication
Alexandra Robert
Conception du principe graphique
Jules Izzi
Maquette et réalisation
Carole Balan avec la collaboration de Sonia Neveu
Impression
Imprimerie Grillet SAS
78140 Vélizy-Villacoublay

N° 191 - décembre 2020
N° ISSN 1951-235X
11 000 exemplaires distribués
sur Vélizy-Villacoublay Magazine gratuit
Ne pas jeter sur la voie publique