

VÉLIZY-ASSOCIATIONS

MAGAZINE

N° 198 | Juillet - Août 2021

Au coeur de l'actualité associative vélizienne !



Bonnes
vacances !





TENNIS CLUB
VÉLIZY-VILLACOUBLAY

GRANDE OPÉRATION

Aux Petits Soins avec les soignants Véliziens

Septembre 2021

Afin de remercier les soignants médicaux et paramédicaux Véliziens : médecins, infirmiers, kiné, ostéo, psy, pharmaciens, sapeurs-pompiers...
de leurs actions pendant la crise du Covid,
le TENNIS CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY leur offre,
début septembre, des cours collectifs gratuits
de découverte du tennis + licence offerte

TENNIS CLUB
VÉLIZY-VILLACOUBLAY
13 av. de la Division Leclerc
78140 VÉLIZY-VILLACOUBLAY



Renseignements sur notre site :
www.tennisclubvelizy.fr
Inscriptions :
contact@tennisclubvelizy.fr

SOMMAIRE

— SPORTS - CULTURE - LOISIRS —



04

CHANTIERS-YVELINES
ELDORADANSE

05

ÉVEIL ET DANSE

06

FLÛTES À BEC
ET CANNES À PÊCHE

07

ARC-EN-CIEL 78

08

CLUB LOISIR
BRODERIE VÉLIZY



09

SCRABBLE-CLUB

10

SI LES MOTS
AVAIENT DES AILES
ATELIERS D'ART
ET D'EXPRESSION

11

CLUB PHILATÉLIQUE
VÉLIZY-VILLACOUBLAY

12

ATELIERS
DE LA COUR ROLAND
URSINE NATURE

13

CLUB D'ASTRONOMIE
DE VÉLIZY



14

CERCLE D'ESCRIME
VÉLIZIEN

15

PONEY-CLUB
DE VÉLIZY

16

JUDO-CLUB VÉLIZY
CLUB DE TENNIS
DE TABLE DE VÉLIZY

17

TENNIS-CLUB
VÉLIZY-VILLACOUBLAY

18

HANDBALL-CLUB VÉLIZY



19

A.S. VOLLEY-BALL VÉLIZY
BASKET-BALL CLUB
DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

20

ATHLÉTIC-CLUB
DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

21

GYMNASTIQUE
VOLONTAIRE VÉLIZIENNE
CYCLO-CLUB
VÉLIZY-VILLACOUBLAY

22

VÉLIZY TRIATHLON

CHANTIERS YVELINES

BESOIN D'AIDE ?

Soyez acteur d'une économie sociale et solidaire, avec la 1^{re} association intermédiaire des Yvelines.

Chantiers-Yvelines, c'est **30 années d'expérience** dans le suivi et l'accompagnement des personnes en recherche d'emploi, et **98 % de clients satisfaits**.



MÉNAGE* & REPASSAGE*
(lavage sols - vitres - courses)

JARDINAGE*
(tonte pelouse - désherbage
taille de haie - plantations)

BRICOLAGE
(pose tringles à rideaux - étagères -
montage/démontage de meubles)

MANUTENTION
(encombrant - gros nettoyage - aide
au déménagement)

20.10 €/h TTC

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

PEINTURE
MAÇONNERIE
POSE REVÊTEMENTS
MURaux ET SOLS
(moquette - parquet
carrelage - papier
peint)

SUR DEVIS
Nous contacter
par mail ou par
téléphone

Lundi, mardi et jeudi
De 14h à 17h, sans rendez-vous



**NOS
COORDONNÉES**

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

ELDORADANSE

DANSES DE LOISIRS

Les temps actuels ne sont pas à la proximité physique, ce qui n'est pas favorable à notre activité « de contact ». Mais les temps sont cependant à l'innovation, et la formule en visio nous a permis d'organiser nos cours, lorsque cela a été possible.

Nos 12 professeurs ont relevé le défi et ont su adapter leurs cours dans cette formule plus exigeante qu'ils ont proposée toute la saison après l'arrêt des activités en présentiel. Nous les remercions de leur inventivité et pour avoir maintenu le lien fort qui les unit à leurs élèves. Nous remercions également les élèves pour leur compréhension d'une situation imposée par les circonstances et pour leur confiance et leur fidélité.

Toute l'équipe d'Eldoradanse reste mobilisée pour continuer à apporter à toutes et tous les bonheurs et les plaisirs de cette activité pleine de belle énergie et riche de sensations partagées.

Henry Havelock Ellis nous rappelle : « La danse est le plus sublime, le plus émouvant, le plus beau de tous les arts, parce qu'elle n'est pas une simple traduction ou abstraction de la vie, c'est la vie elle-même » !

RENDEZ-VOUS À LA RENTRÉE

- Préinscriptions pour les adhérents de 2020-2021, mardi 7 et mercredi 8 septembre 2021, de 20h à 22h, au centre Ravel.
- Inscriptions des nouveaux adhérents à la fête des associations, samedi 11 et dimanche 12 septembre.
- Portes Ouvertes, mercredi 15 et jeudi 16 septembre.
- Début des cours, lundi 20 septembre.

Toutes les infos pour la saison prochaine sont en ligne, venez les découvrir sur notre nouveau site web !



NOS COORDONNÉES

Contact. Catherine Boucher
Tel. 06 17 67 33 59
Mail. contact@eldoradanse.com
www.eldoradanse.com



Tango



Valse



Sylvain Pelé, notre professeur de West Coast Swing

ÉVEIL ET DANSE

LE PLAISIR DE DANSER

Après une année où la quasi-totalité des cours ont eu lieu en présentiel (en intérieur et en extérieur), nous serons heureux de vous retrouver et d'accueillir de nouveaux adhérents l'an prochain au centre Jean-Lucien Vazeille. Notre projet artistique s'annonce riche de nouveautés pour la saison prochaine.

À vos agendas pour les réinscriptions et les inscriptions :

EN PRÉSENTIEL

(sous réserve des conditions sanitaires)

• **Samedi 4 septembre, de 10h à 12h30 :**

Salle Ariane
1 bis place de L'Europe
Vélizy-Villacoublay

• **Mercredi 8 septembre, de 16h30 à 19h :**

Salle des Associations
Centre Robert Wagner
17 avenue Robert Wagner
Vélizy-Villacoublay

• Lors de la fête des associations les 11 et 12 septembre sur notre stand.

EN DISTANCIÉL

Voir les modalités sur notre site web.

MIEUX NOUS CONNAÎTRE

La spécificité de l'association réside dans ses trois projets complémentaires. Le premier s'adresse aux plus jeunes avec des cours d'éveil corporel dès l'âge de 3 ans, et des ateliers parents-enfants pour les bébés à partir de 6 mois, accompagnés d'un de leurs parents.

De l'âge de 5 ans jusqu'à l'âge adulte, nous proposons des cours d'éveil à la danse, d'initiation, ainsi que de technique en danse classique et en danse contemporaine. Ce second projet permet une pratique amateur, mais aussi d'obtenir le niveau requis pour passer les auditions d'entrée aux conservatoires à rayonnement régional.

Notre troisième projet concerne les cours de Feldenkrais, méthode de bien-être par le mouvement. Elle permet aux danseurs de porter une attention particulière sur la manière d'effectuer les différentes postures de danse et aux non-danseurs, d'améliorer la qualité de leurs mouvements, ainsi que leur qualité de vie.

Soucieux de la qualité de nos cours, nous travaillons depuis 24 ans avec Lydia Karsenty, un professeur de danse expérimenté, chorégraphe et praticienne de la méthode Feldenkrais. Bienveillante et respectueuse du développement, du bien-être, et de la progression de l'enfant, sa pédagogie dynamique est très appréciée par nos élèves et leurs parents.

LES NOUVEAUTÉS 2021-2022

- Nous maintenons l'ensemble de nos cours de la saison écoulée.
- Nous ouvrons un cours de danse classique supplémentaire.
- Nous développerons les cours mensuels liés aux activités « Danser en famille » et « Danser la ville ».
- Nous proposerons des stages de danse durant les petites vacances scolaires.
- Nous inviterons des chorégraphes en danse contemporaine pour faire découvrir à nos élèves d'autres univers chorégraphiques.

Nous espérons vous retrouver nombreux à la rentrée prochaine, et nous vous invitons à consulter notre site web pour plus d'informations.



Cours parent/enfant



Cours de danse contemporaine



Cours de danse classique



Cours d'éveil corporel



NOS COORDONNÉES

Tel. 06 86 59 87 00
Mail. eveilet danse@yahoo.fr
Facebook. [@EveiletDanseVelizyVillacoublay](https://www.facebook.com/EveiletDanseVelizyVillacoublay)
www.eveilet danse.fr

FLÛTES À BEC ET CANNES À PÊCHE

QUE C'EST BON DE RETROUVER DU MONDE !

Traveling arrière sur nos beaux événements du mois dernier.



Stand Fab&CaP - Fête de l'Écologie
Samedi 5 juin 2021

Pour commencer, samedi 29 mai, nous avons participé à la fête des Cultures et Sports urbains. Pour cette première journée, nous avons profité d'une belle météo, et avons pu échanger et promouvoir nos actions de collecte et de revente d'équipements sportifs extérieurs (rollers, trottinettes, casques, protections, etc.). Nous avons ainsi pu sensibiliser au recyclage.

La fête de l'Écologie a, quant à elle, eu lieu le samedi suivant, le 5 juin : organisée par le Conseil Municipal des Jeunes de Vélizy, elle a rassemblé des acteurs locaux clés, tels que l'A.M.A.P., qui promeut les circuits courts auprès de nos agriculteurs locaux, ou l'IzyLab qui avait fabriqué pour l'occasion un vélo à smoothie !

Les jeunes ont présenté leur lombricomposteur, utile pour obtenir du terreau à partir des restes du quotidien.

Nous avons pu communiquer sur nos actions et réaliser ensemble des pochettes à graines / perles / petits papiers / petites

pièces de légos, avec de nombreux jeunes, qui ont beaucoup apprécié ! Cette première édition sera, n'en doutons pas, suivie de beaucoup d'autres, car l'écologie n'est plus une mode ou une tendance, elle est devenue vitale et chacun, à son niveau, avec des gestes simples, peut y contribuer.

Bravo au C.M.J. !

Cet événement a également permis de faire connaître notre boutique, ouverte le mercredi et le samedi, à de nombreux collégiens.

Chers jeunes, chers parents, lorsque vous avez besoin de n'importe quoi en rapport avec le sport, les loisirs, les affaires de classe, quel réflexe adopter ? Passez à votre ressourcerie préférée, bien sûr !

À bientôt, nous vous y attendons !

Sabine pour FaBCaP

PS : si vous vous demandez ce qu'on vend en détail, rendez-vous sur notre site web, qui décrit toutes nos catégories, ou consultez le magazine du mois dernier, où nous y avons consacré un article.



Atelier créatif - Fête de l'Écologie
Samedi 5 juin 2021

**FLÛTES & CANNES
À BEC & À PÊCHE**

NOS COORDONNÉES

Adresse. 25 rue Robert Wagner - Vélizy-Villacoublay

Contact. Claire Bedei

Tel. 07 84 99 70 41

Mail. contact@ressourcerie-velizy.fr

Facebook. @ressourcerie Flûtes à bec

& cannes à pêche Vélizy

Instagram. @Ressourcerie-Vélizy Fab&Cap

www.ressourcerie-velizy.fr

DE BELLES CRÉATIONS

Découvrez les jolies créations réalisées par les enfants que nos adhérentes accueillent.

En tant que parents, vous cherchez un mode d'accueil pour votre « bambin » ? En tant qu'assistante maternelle, vous souhaitez partager vos connaissances et profiter des activités extérieures proposées aux enfants que vous accueillez ?

Consultez notre site web et retrouvez toutes nos informations, ainsi que la liste des assistantes maternelles disponibles.

Pour vous souhaiter une bonne fin d'année scolaire et de belles vacances d'été, nous vous laissons sur ces belles créations des enfants accueillis par nos adhérentes.



NOS COORDONNÉES

Contact. Catherine Beaujard (présidente)

Tel. 06 45 74 88 72

Mail. contact@arcenciel-78.fr

www.arcenciel-78.fr

Qui sommes nous ?

Professionnelles de la petite enfance employées par des particuliers, en partenariat avec les municipalités de Vélizy-Villacoublay et de Versailles, nous proposons des moments d'activités et de festivités avec les enfants accueillis pour participer à leur éveil et leur évolution en petite collectivité.

Parents,

Vous êtes à la recherche d'un mode d'accueil pour votre enfant, par des professionnelles et dans un environnement familial, sur l'une de nos communes. Contactez-nous ou consultez la liste de nos adhérentes avec leurs disponibilités, sur notre site internet : <http://arcenciel-78.fr>

Assistants maternelles,

Rejoignez-nous lors de réunions en soirées pour échanger sur notre métier en pleine évolution. Vous y serez aidées pour les formalités liées aux contrats et à l'application de notre convention collective et informées des dernières réformes. Participez également à nos animations, moments forts de rencontres avec les enfants. La dynamique du groupe d'adhérentes participe à la professionnalisation de chacune. L'écoute et l'entraide des adhérentes permettent à chacune de progresser et se renouveler pour le bien-être des enfants accueillis.

Vous recherchez un mode de garde pour vos enfants ?
Consultez toutes nos infos sur notre nouveau site internet : <http://arcenciel-78.fr>

Contacts

Catherine Beaujard - 06 45 74 88 72 (Présidente) * Sylvie Jeanbon - 06 45 29 14 60 (Secrétaire)

Site internet - <http://arcenciel-78.fr>

Avec le soutien de

CLUB LOISIR BRODERIE VÉLIZY

BIENTÔT LES VACANCES !

C'est le moment de faire les valises, mais aussi celui du rangement dans toutes sortes de boîtes décoratives.

Les ouvrages de broderie ont servi pour l'habillage de différents supports, boîtes à thé, à bijoux, à jeux, à chapeaux, à lingerie, des boîtes pour tout, toutes plus belles les unes que les autres.

Voici la présentation des boîtes travaillées par certaines de nos adhérentes.

Bonne nouvelle, la réouverture de la salle des lutins, en groupe restreint de 6 personnes, permet de reprendre les échanges d'idées.

Ces retrouvailles, avant les congés d'été, ont réchauffé les cœurs.



BRODERIE **NOS COORDONNÉES**

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



L'agence de Vélizy

ESSA Immobilier

La qualité de service !

Nous vous offrons :

- Une estimation pertinente
- Une communication publicitaire d'envergure
- Un suivi mandat de qualité
- Un suivi notaire jusqu'à l'acte authentique
- La possibilité d'engager la vente directement en agence



Pierre HEBERT
Directeur



Mohamed AIROUR
Responsable d'agence



Elodie GINGUENE
Responsable location



Emma GOISNARD
Conseillère location



Maxime HOUDÉE
Conseiller



Romain CRENAIS
Conseiller



Vincent JAPPONT
Conseiller



Laurent MADURA
Conseiller



Michael RAVENEAU
Conseiller

65, Place Louvois
78140 Vélizy-Villacoublay

01 73 950 200

velizy@essa-immobilier.com

essa-immobilier.com

Carrefour City Vélizy

Horaires d'ouverture

Du lundi au samedi : 7h - 21h
Dimanche : 9h - 13h



Carrefour
city

LIVRAISON À DOMICILE



le mardi
le jeudi
pour un minimum
d'achat de 30 €

Centre Commercial Mozart
28 avenue de Savoie
78140 - Vélizy-Villacoublay
Tél. 01 39 46 04 51

SCRABBLE-CLUB DE VÉLIZY

TIRAGE DE JUILLET ET AOÛT



RÉPONSES DE JUIN

BEEINORZ
ENROBIEZ
BONZERIE

EMILTESI
LIMITÉES
ÉLITISTE

LUOISERE

OISELEUR
SOULERIE

INVELSUE

VEINULES
VÉSULIEN

ZIENORLE

ENROLIEZ
LOZÉRIEN

ACEGHRUS

CEEEFNOR

MEECNT EI

NOUVEAU TIRAGE

HISSEERC

VSELIRES

Voici la fin d'une saison difficile.
Espérons que la rentrée 2021
sera meilleure.

**Bon courage pour ce
dernier jeu, et bonnes
vacances à tous !**

Vésulien : habitant de Vésoul
Bonzerie : Monastère des Bonzes



NOS COORDONNÉES

Contacts. Françoise Tamisier
Tel. 01 30 70 89 98
Michèle Cambron
Tel. 01 39 46 74 03
Mails. franctam@orange.fr
michele.cambron@wanadoo.fr

MMA PREMIUM Sc3vA - Cabinet SAUWALA Assureur PREMIUM

01.34.65.08.82

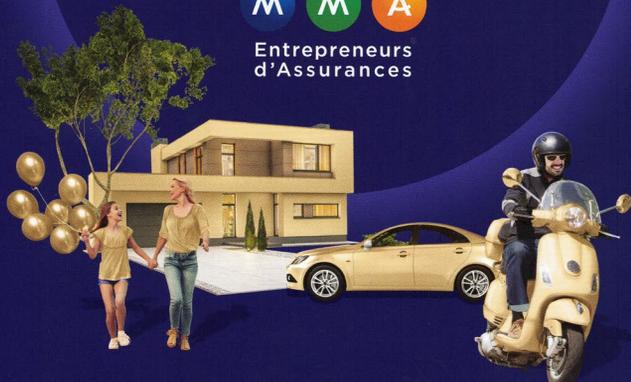
mma.velizy@mma.fr

Pour un avenir plus sûr,

ASSUREZ VOUS PREMIUM



Entrepreneurs
d'Assurances



ASSUREUR DES PARTICULIERS, DES ASSOCIATIONS
ET DES PROFESSIONNELS

SI LES MOTS AVAIENT DES AILES

NOUVELLE SAISON

Découvrez les nouveautés pour la nouvelle saison !



À l'approche des vacances, nous tenions à remercier chaleureusement les animatrices, ainsi que nos adhérents, grâce auxquels les ateliers ont pu être maintenus en ligne tout au long de cette année mouvementée. Les stages « Nouvelle étrange et fantastique », ainsi que « Fragments », ont également pu avoir lieu grâce à la fidélité, à l'enthousiasme des adhérents et à l'implication des animatrices, qui ont tenté l'aventure de l'écriture en ligne sur plusieurs jours !

Nous avons été heureux de maintenir le lien avec nos adhérents à travers l'écriture et nous espérons vous retrouver à la fête des associations en septembre prochain. Nous aurons le plaisir de vous présenter quelques nouveautés qui viendront s'ajouter aux ateliers d'écriture réguliers : un atelier zoom le samedi matin et des stages thématiques à la journée (Haïku, écriture et créativité, jeux littéraires). Anne Sophie Prost, qui anime depuis plusieurs années des ateliers d'écriture sur Versailles, rejoindra l'équipe des animatrices dès la rentrée.

D'ici là, nous vous souhaitons de belles vacances remplies d'inspiration, d'écriture et de soleil !



NOS COORDONNÉES

Tel. 07 83 68 06 28

Mail. contact@silesmotsavaientdesailes.fr

Facebook. @Lesmotsontdesailes

www.silesmotsavaientdesailes.fr

ATELIERS D'ART ET D'EXPRESSION

BONNES VACANCES

Voici un poème en attendant de se retrouver à la rentrée !



Pour vous,
Si juillet rime avec Gustave Courbet,
Ou Claude Monet,
Et si août rime avec Albert Dubout,
Ou Gérard Dou,
C'est qu'été rime avec créativité,
Et rentrée avec envie de nous retrouver !
Nous vous souhaitons un bel été et vous donnons rendez-vous à la fête des associations les 11 et 12 septembre, ainsi qu'à nos journées d'exposition les 18 et 19 septembre.



NOS COORDONNÉES

Contacts. Lina Merlière (présidente)

Tel. 06 83 49 59 42

Martine Gerbet (vice-présidente)

Tel. 06 59 68 33 13

Mail. arts.plastiques78140@gmail.com



G. Courbet (1849). *Une après-dînée à Ornans*



C. Monet (1899). *Le bassin aux nymphéas*



A. Dubout (1956). *Le Code de la route*



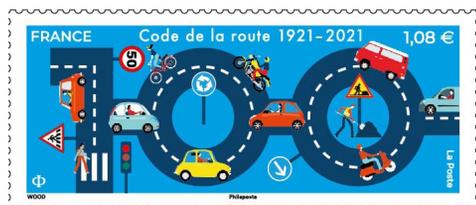
G. Dou (vers 1660). *Vieille femme à la bougie dans une ouverture*

Images : Creative Commons - Wikimedia Commons

CLUB PHILATÉLIQUE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

JUILLET : SUR LA ROUTE DES VACANCES

Cet été, nous fêtons l'anniversaire du Code de la route !



LE CODE DE LA ROUTE FÊTE SES CENT ANS !



Juillet, c'est les vacances ! Privés de libertés durant ces derniers mois, nous allons enfin pouvoir voyager, visiter notre belle France, et profiter du soleil ! Mais pour prendre la route, pas d'imprudence. Pour ses cent ans, respectez le Code de la route !

POUR LES NOSTALGIQUES

Aujourd'hui, l'autoroute nous emmène vers le soleil du Sud-Est de la France, et nous nous souvenons du temps où nous emprunions la fameuse Nationale 7, si chère à Charles Trenet :

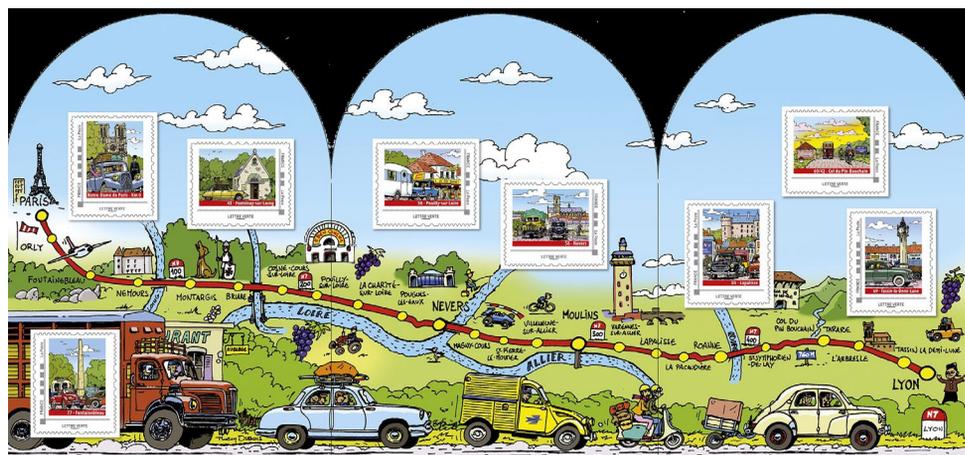
*Vers les rivages du Midi
Nationale 7*

Route des vacances

*Qui traverse la Bourgogne et la Provence
Qui fait de Paris un p'tit faubourg d'Valence
Et la banlieue d'Saint-Paul-de-Vence*



LA ROUTE DES VACANCES 2 COLLECTORS, SORTIS LE 19 JUIN 2021

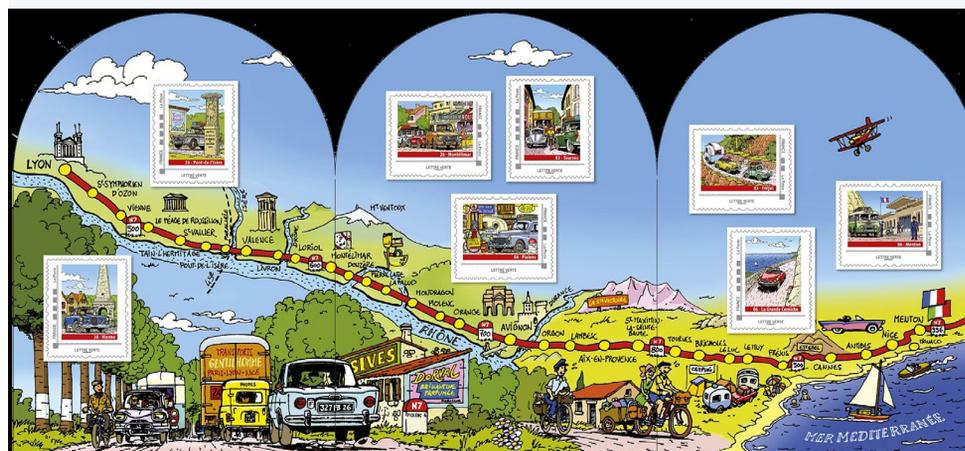


AU NORD

Paris
Fontainebleau
Fontenay sur Loire
Pouilly sur Loire
Nevers
Lapalisse
Col du Pin-Bouchain
Tassin-la-Demi-Lune

AU SUD

Vienne
Pont-de-l'Isère
Montélimar
Piolenc
Tourves
Fréjus
La Grande Corniche
Menton



Il n'y aura pas de réunion de club durant les mois de juillet et d'août.

Le Club Philatélique de Vélizy-Villacoublay vous souhaite de bonnes vacances et vous donne rendez-vous à la fête des associations, les 11 et 12 septembre 2021 !



NOS COORDONNÉES

Contact. Pierre Bouvard (président)

Tel. 06 24 30 72 87

Mail. velizy.philatelic@wanadoo.fr

<http://velizy.philatelic.pagesperso-orange.fr>

ATELIERS DE LA COUR ROLAND

À VOS INSCRIPTIONS !

Saison 2021-2022, inscriptions ouvertes !



Après cette longue période compliquée, nous sommes heureux de pouvoir vous annoncer l'ouverture de nos inscriptions pour l'année 2021-2022.

C'est au cœur des 31 hectares du site privilégié de la Cour Roland que vous apprendrez un véritable savoir-faire, grâce à des techniques artistiques. Nous proposons des cours à l'année et des stages durant les vacances, ouverts aux débutants (à partir de 16 ans), comme aux plus expérimentés.

Nos enseignants ont été formés pour la plupart au sein d'écoles d'art réputées. Nous possédons plus de 25 activités comme l'ébénisterie, la dorure, le dessin et la peinture, l'enluminure, le vitrail, de la reliure... Rendez-vous sur notre site web pour les découvrir !

Pour plus de renseignements par mail, remplissez notre formulaire de contact sur notre site web.



NOS COORDONNÉES

Tel. 01 39 46 69 96
Mail. accueil@ateliers-cour-roland.asso.fr
www.ateliers-cour-roland.asso.fr

URSINE NATURE

ON LÈVE LE PIED !

L'aube et le crépuscule sont propices aux observations de la faune sauvage, qui profite d'un peu de répit pour se déplacer en lisière, au bord des routes, souvent pour tenter leur franchissement.

Adaptez votre vitesse en anticipant la présence potentielle d'animaux, car certains panneaux de limitation préconisent une vitesse parfois inadaptée en cas de passage soudain. Retenons qu'en été, les populations sont augmentées des jeunes de l'année, qui s'épanouissent et se déplacent. Les routes, mais aussi les pistes cyclables sont traversées par des insectes, des amphibiens, des mollusques, des reptiles, des oiseaux, des mammifères qui paient toute l'année un lourd tribut sur l'asphalte.

À Vélizy, la D53 en direction de Viroflay illustre la problématique, un chevreuil y a succombé ce printemps. Une allure raisonnable peut souvent éviter les accidents, avançons le pas léger !



Empreinte de chevreuil au bord de la D53

L'ACTUALITÉ DE LA NATURE, POUR MIEUX CONNAÎTRE NOTRE FORÊT ET SES HABITANTS

L'été est la saison idéale pour aller à la rencontre des insectes sur les ombellifères comme la Berce spondyle (*Heracleum sphondylium*), appelée aussi berce commune, patte d'ours, ursine, etc. Ses fleurs blanches attirent tout un cortège d'insectes : syrphes, cantharides, cardinaux, guêpes, mouches, abeilles, papillons. Ce petit peuple s'observe prenant son repas sur les fleurs assemblées en parasols odorants.



Cantharide sur Berce spondyle en juillet

Plus tard dans la saison, les graines froissées révéleront un subtil parfum de mandarine !

COIN JEUNESSE

À toi de jouer maintenant, on passe à l'action !



CONCOURS DESSIN

Dessine ou peins tes observations d'animaux, qu'ils soient petits ou grands. Écris tes commentaires et tes impressions, puis envoie-nous ton œuvre par mail. Comme annoncé en juin, les 10 premiers artistes bénéficieront d'une adhésion famille à Ursine Nature. Toutes les œuvres seront exposées sur notre stand à la fête des associations les 11 et 12 septembre et le public élira celle qui sera publiée lors d'une prochaine parution du magazine.

À tes crayons, feutres, pinceaux !



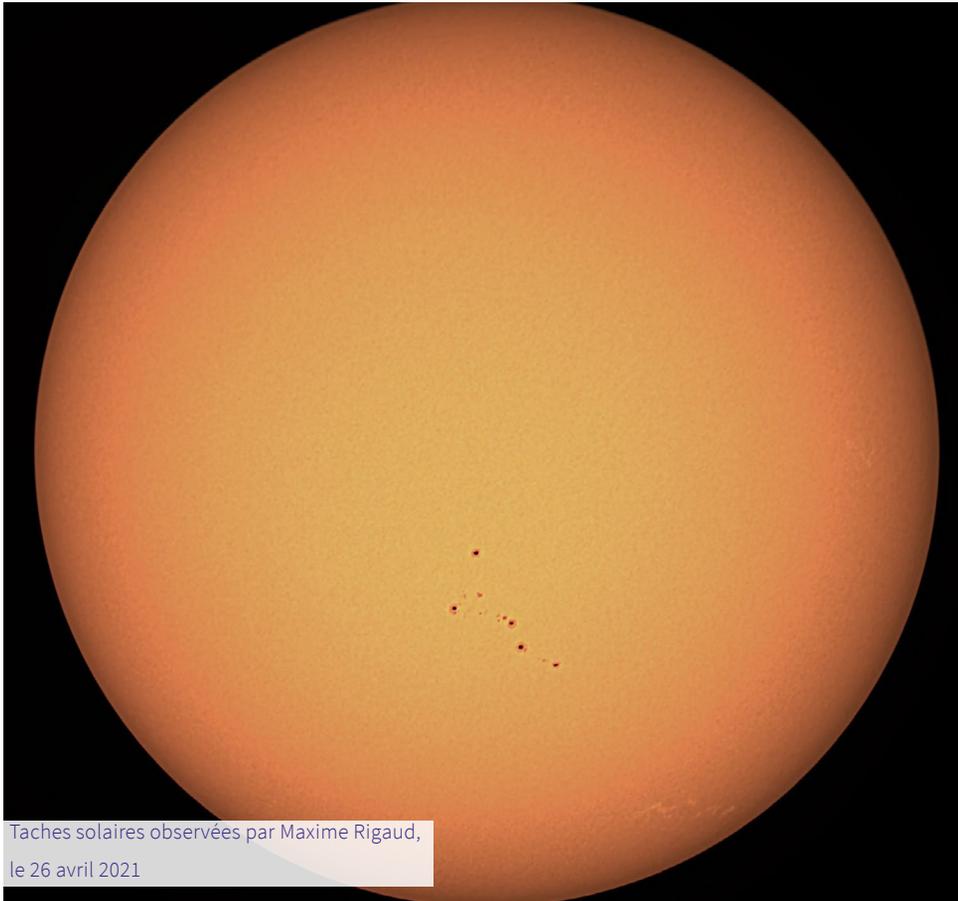
NOS COORDONNÉES

Contact. Cyril Laurentin (président)
Mail. ursine.nature@gmail.com
<https://sites.google.com/site/ursinenature/>

CLUB D'ASTRONOMIE DE VÉLIZY

LES CYCLES DU SOLEIL

Dans la Voie lactée, il existe plus de 100 millions d'étoiles de type identique à la nôtre, ce qui fait de notre Soleil, une étoile assez ordinaire. Elle est relativement proche de notre planète, il est donc facile de l'étudier avec des instruments d'amateurs.



Taches solaires observées par Maxime Rigaud,
le 26 avril 2021

Le Soleil existe depuis 4,5 milliards d'années, et il lui reste environ autant à vivre. Il nous éclaire, nous chauffe, et a permis à la vie de s'épanouir sur Terre. S'il a l'air plutôt calme, le Soleil peut devenir très actif et se couvrir alors de taches sombres, qui nous renseignent sur son niveau d'activité.

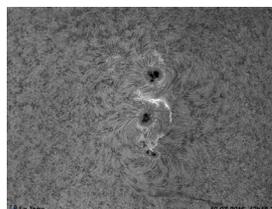


© Maxime Rigaud | 27/04/21

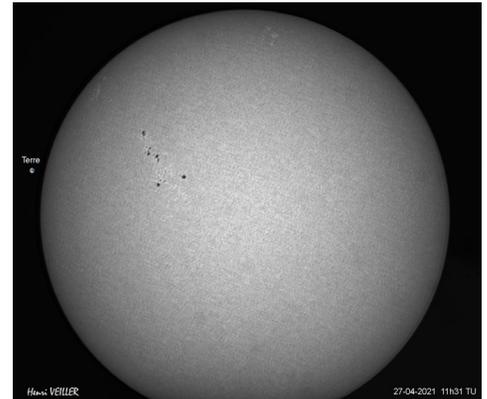
Les taches solaires sont des dépressions à la surface solaire. Elles sont aussi moins chaudes que les régions voisines, ce qui

suffit à expliquer pourquoi elles apparaissent, en contraste, bien plus sombres que le reste de la surface du soleil.

Le diamètre des taches solaires les plus petites est habituellement plus de deux fois supérieur à celui de la Terre. Une tache solaire a une durée de vie moyenne de deux semaines. Leur étude a permis de mettre en évidence une périodicité temporelle de leurs apparitions. Les mesures réalisées indiquent l'apparition de cycles dont la période varie entre 9 et 13 ans, avec une moyenne de 11,2 années. Durant la période d'activité intense, des événements majeurs peuvent survenir.



Ces événements, appelés éruptions solaires ou tempêtes solaires, peuvent avoir des répercussions sur notre vie quotidienne, le plus spectaculaire étant l'apparition des aurores polaires.



Ces tempêtes peuvent également perturber nos moyens de communication et peuvent sérieusement endommager les satellites orbitant à basse altitude. L'observation du soleil nécessite impérativement l'utilisation de matériel spécifique. Il est en effet très dangereux d'observer le soleil sans aucune protection pour les yeux. Sans protection adaptée, l'observateur est rapidement exposé à de très importants troubles de la vision, allant jusqu'à la cécité. Les photos réalisées par les membres du club vous permettent de constater que nous sommes actuellement dans le début d'un nouveau cycle, le 25^e depuis que l'astronome suisse Johann Rudolf Wolf a établi une méthode de calcul de l'activité solaire, fondée sur le nombre de taches numérotées à partir du maximum de 1761.



NOS COORDONNÉES

Contacts. Louis Scouarnec (président)

Jean-Claude Dehove

Mail. astro.velizy@gmail.com

www.astro-velizy.fr

CERCLE D'ESCRIME VÉLIZIEN

À LA RENTRÉE PROCHAINE !

À peine avons-nous eu le temps de reprendre l'escrime, que l'année s'achève déjà. Qu'à cela ne tienne, rendez-vous l'an prochain, plus motivés que jamais !



Entraînement intensif de nos escrimeurs,
Salle Jean-Lucien Vazeille

Pour patienter, les Jeux Olympiques d'été, retardés d'un an, doivent débiter à Tokyo d'ici quelques semaines. En particulier, ne manquez pas les performances de nos escrimeurs ; d'autant plus que, pour la première fois depuis l'instauration des Jeux Olympiques modernes, les douze épreuves de notre discipline auront lieu, à savoir deux épreuves, individuelles et collectives, masculines et féminines, pour chacune des trois armes.

Les réjouissances auront lieu lors de la première semaine, du 24 juillet au 1^{er} août 2021. Et, bonne nouvelle, les demi-finales et finales se dérouleront à des horaires abordables : entre 11h et 15h30.



Julien Mertine et Enzo Lefort,
avec le maire de Vélizy-Villacoublay,
à l'occasion des 40 ans du C.E.V.

Aucune excuse pour ne pas soutenir nos sportifs, et en particulier Enzo Lefort et Julien Mertine, qui nous avaient régalés lors d'une démonstration, à l'occasion des 40 ans du club !

Alors, prêts à changer de masque ?

En garde ! Êtes-vous prêts ? Allez !

HORAIRES DU CLUB

LE LUNDI ET LE MERCREDI

• 17h30 - 18h30

Débutants (6-14 ans)

• 18h30 - 20h

Confirmés, jusqu'à 14 ans

• 20h - 22h

Confirmés et débutants,
à partir de 15 ans, et adultes

LE JEUDI

• 20h - 22h

Épée adultes



NOS COORDONNÉES

Contacts. Camila Verjus (présidente)

Tel. 06 79 04 48 16

Benjamin Jacquart (secrétaire)

Tel. 06 83 00 50 87

Mail. contact.escrime.velizy@gmail.com

www.cercle-escrimevelizy.e-monsite.com

Catalogues, dépliants, flyers,
affiches, travaux administratifs, ...

impression numérique pour les courts et moyens tirages...



impression offset pour les volumes plus importants...



Depuis 50 ans au service
des entreprises et des collectivités !

Imprimerie Grillet

38, rue Ampère - 78140 Vélizy-Villacoublay

01 39 46 01 52 - imp.grillet@wanadoo.fr

VOTRE ANNONCE PUBLICITAIRE DANS



VÉLIZY-ASSOCIATIONS
MAGAZINE

PLUSIEURS FORAITS
POSSIBLES !



VÉLIZY-ASSOCIATIONS

L'Ariane

1 bis place de l'Europe
78140 Vélizy-Villacoublay

CONTACTEZ-NOUS

Mathilde Desenzani

01 84 73 06 90

mathilde.desenzani@velizy-associations.fr

PONEY-CLUB

DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY



LA SAISON 2021 - 2022 ARRIVE !

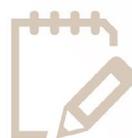


ACTIVITÉS PROPOSÉES

Découverte du poney, initiation à l'équitation, à la compétition, préparation aux examens, jeux, promenades, randonnées, stages à la journée pendant les congés scolaires...

Il y en a pour tous les âges, tous les goûts et tous les niveaux.

Alors n'attendez plus, inscrivez-vous !



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Réservations de créneaux horaires
par téléphone uniquement



Dépôt du formulaire d'inscription
dûment rempli (accompagné du règlement indiqué
lors du dépôt du dossier)

► *Aucune inscription par mail, Facebook ou autre support ne sera prise en compte*

Inscriptions jusqu'au 25 juillet, et reprise de
celles-ci en septembre :

- Pour les cavaliers déjà adhérents au club
- Pour les nouveaux adhérents

NOS COORDONNÉES

Contact. Sylvie Foll

Tel. 01 39 46 40 46

Adresse. 12 rue A. Thomas
à Vélizy-Villacoublay

poneyclub-velizy.ffe.com

JUDO-CLUB VÉLIZY

REPRISE DES COURS

Après les enfants le 19 mai 2021, il était temps pour les adultes de reprendre également, le mercredi 9 juin.



Les cours de Judo et de Taïso ont repris à cette date aux horaires habituels :

- Mercredi Taïso : 18h - 19h30 (Dojo n° 2)
- Vendredi Taïso : 19h - 20h30 (Dojo n° 2)
- Lundi Judo : 19h15 - 20h45 Jujitsu (Dojo n° 1)
- Mercredi Judo : 19h15 - 20h45 (Dojo n° 1)
- Samedi Judo : 18h - 19h30 (Dojo n° 1)

Pensez à vous présenter quelques minutes plus tôt, le temps d'arriver dans notre nouvelle salle, qui se trouve au 2^e étage de l'espace Jean-Lucien Vazeille, accessible via la rampe centrale du bâtiment.

Le protocole sanitaire reste sensiblement le même que celui établi à la rentrée de septembre 2020. À la date du 30 juin, la pratique complète sera autorisée.

- Les vestiaires ne sont pas ouverts.
- Les adhérents devront se mettre du gel hydroalcoolique sur les mains et les pieds à leur entrée sur le tapis.

- Les professeurs portent un masque durant toute la séance.
- Une liste des présents est établie.

Si tout se passe conformément aux attentes, nous terminerons la saison officielle le samedi 3 juillet.

Des prolongations pour les lundis et mercredis uniquement, sont prévus jusqu'au 21 juillet, en fonction de la disponibilité des professeurs.

Bonne reprise à tous, nous vous attendons nombreux !

Le Président,

Judo club de Vélizy-Villacoublay.



NOS COORDONNÉES

Contact. Pascal Greatti (président)
Tel. 01 34 58 50 56
Mail. club@judo-velizy.com
www.judo-velizy.com

CLUB DE TENNIS DE TABLE DE VÉLIZY

ON SORT LES RAQUETTES !

La reprise est là, il est temps de ressortir le matériel, nettoyer les plaques et vérifier son sac... La reprise tant attendue est en vue, et déjà les jeunes ont retrouvé le chemin de la salle.



Pour rappel, la « pause » n'a pas été sans actualité pour la section, puisque nous avons quitté le barnum en face de la piscine pour le nouveau gymnase, où l'équipe du bureau et les volontaires ont pu installer la nouvelle salle en sous-sol, avec des aires de jeu pour les exercices au robot et aux services, et 15 tables pour nos matchs.



Le mois de juin est aussi traditionnellement le mois de clôture de la saison avec l'Assemblée Générale. Elle a eu lieu le 18 juin à 21h : bilan de la saison (sportivement malheureusement interrompue), revue des finances, élection du bureau et déjà les premiers échanges pour les réengagements des équipes 2021/22 ou encore les prémices de la préparation du forum, etc.

Il est de nouveau possible de se retrouver à la salle, nous avons donc décidé de programmer

notre tournoi « Moumoute » le 3 juillet, pour un événement mêlant les joueurs réguliers et les débutants, dans une ambiance très détendue.

Les entraînements reprennent en fonction des annonces d'actualités et les créneaux sont à vérifier sur notre application de réservation, qui demeure LA référence des ouvertures de la salle.

Retrouvez l'actualité du club sur notre site web.





NOS COORDONNÉES

Contact. Dominique Lecallier (président)
Tel. 06 10 90 76 49
Mails. contact@cttvelizy.fr
ctt78.dlr@outlook.fr
www.cttvelizy.fr

TENNIS-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

L'ENSEIGNEMENT 2020 - 2021

En cette année bien particulière, les enseignants et les membres du bureau ont tout mis en œuvre pour rattraper un maximum de cours pour les adultes et les enfants. Depuis le 9 juin dernier, les enfants et les adultes ont enfin pu retrouver l'intégralité des terrains et une amplitude complète jusqu'à 22h30.



TENNIS CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

du **26** Juin
au **11** Juillet
2021

TOURNOI OPEN DE VÉLIZY

Catégories
Simple-Messieurs (Senior, +35 ans, + 45 ans)
Simple Dames

Droits d'engagement
Adultes : 20 €, Jeunes 15 €
(réduction de 5 € par catégorie supplémentaire et pour les adhérents du TCVV)

Dotations
950 € (550 € en espèces + 400 € de lots)

TENNIS CLUB
VÉLIZY-VILLACOUBLAY
13 av. de la Division Leclerc
78140 VÉLIZY-VILLACOUBLAY

Inscriptions sur TENUP
avant le 22 juin 2021
ou par mail :
caute.pascal.26@gmail.com
06 61 24 20 00



TOURNOI OPEN DE VÉLIZY : VENEZ SUPPORTER NOS JOUEURS !

Le T.C.V.V. et son juge arbitre Pascal vous invitent à suivre les matchs de notre tournoi annuel, et notamment les phases finales les 10 et 11 juillet prochains.

LES COURTS DE TENNIS OUVERTS TOUT L'ÉTÉ

Notez que les deux courts de tennis extérieurs resteront accessibles tout l'été, grâce à l'accès direct mis en place et sécurisé par un code d'accès. Deux courts intérieurs seront aussi ouverts tout l'été. Réservez vos parties en utilisant l'application Ten'up.

LES INSCRIPTIONS 2021-2022 EN LIGNE

Comme l'année dernière, inutile de vous déplacer pour vous inscrire. Rendez-vous sur notre site web et retrouvez l'ensemble des documents nécessaires à votre réinscription.

UNE ÉQUIPE SOUDÉE...

Sous le signe de la camaraderie retrouvée et dans une atmosphère très sympathique, l'équipe 1 Homme a repris la compétition et affronté l'équipe de Fourqueux.

UNE RENTRÉE SOUS LE SIGNE DE LA BIENVEILLANCE

Pour remercier l'ensemble du personnel médical et paramédical vélizien, le T.C.V.V. leur offre quelques cours collectifs gratuits en septembre 2021, ainsi qu'une licence. Renseignements sur notre site web.

Pour recevoir les infos en direct, rejoignez le groupe WhatsApp du T.C.V.V.

Pour obtenir les différentes informations liées à la vie du club, consultez notre site web et abonnez-vous à notre page Facebook !



Équipe de Fourqueux (de gauche à droite : Pascal, Jérôme, Maxime, Yann et Julien)



NOS COORDONNÉES

Contact. Bruno Lafitte

Tel. 06 09 11 80 40

Mail. contact@tennisclubvelizy.fr

Facebook. @tennisclubvelizy

www.tennis-club-velizy.com

HANDBALL-CLUB VÉLIZY

RESET...ÉTÉ 2021

Il fait beau, tous ressentent de plus en plus un air de liberté. Nous sommes heureux de revivre et de pouvoir reprendre pour de bon.

Nous ne savons pas exactement ce qui nous attendra en septembre, mais une chose est sûre : toutes les équipes ont repris les entraînements au mois de juin, voire joué quelques matchs amicaux, avec enthousiasme. Même si, soyons honnêtes, la machinerie est un peu rouillée, mais tous sont logés à la même enseigne. Le bilan a été fait... Aux sportifs alors de mettre du leur et d'entretenir les corps pour une vraie reprise au mois de septembre : reprise avec des entraînements, dans des gymnases, avec des entraîneurs motivés... Puis enfin des vrais matchs, voire un vrai championnat ! Soyons optimistes !

Alors, que faire durant l'été ? Dans un premier temps, nous espérons que tous pourront partir là où ils le souhaitent, car il est très important de changer d'air pour libérer son esprit, et revoir enfin ceux qu'ils n'ont probablement pas revu depuis un long moment. Tous ces instants de bonheur contribuent également à la préparation mentale de la reprise.

Puis, il faut quand même entretenir un peu son corps, par exemple en remplaçant les rondelles de saucisses par des tomates cerise, puis le mojito par de l'eau pétillante. Trêve de plaisanterie, lâchez-vous, mais sans trop d'excès, puis déplacez-vous en vélo ou à pied. Bref, donnez tout pour « remettre un corps de rêve à votre club préféré ». Les coéquipiers et entraîneurs vous remercieront, le public vous applaudira bientôt, si ce ne sont pas des arguments décisifs !

Mais quoiqu'il en soit, merci pour votre fidélité et votre patience, merci de vous être adaptés à chaque protocole sanitaire ou fermeture, merci de ne pas avoir perdu espoir et d'avoir gardé le lien. Nous vous souhaitons un bel été, prenez soin de vous et nous sommes heureux de vous retrouver bientôt pour d'autres aventures !

Les horaires et gymnases vous seront communiqués dans le magazine du mois de septembre.

RETOUR EN IMAGES SUR UN TOURNOI AMICAL, LE 6 JUIN 2021 : U11 CONTRE VERSAILLES



ENTRAÎNEMENTS U15 MASCULIN, U9 ET U11



NOS COORDONNÉES

Contacts. Guillaume Renazé
Tel. 06 50 13 82 27
Christine Sylvestre
Tel. 06 60 31 62 87
Mail. 5878040@ffhandball.net

www.sites.google.com/site/hbcvelizy/home



A.S. VOLLEY-BALL VÉLIZY

BASKET-BALL CLUB DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

RENDEZ-VOUS AUX TOURNOIS !

Big news : nous relançons nos traditionnels tournois de fin de saison sur le stade Wagner, rendez-vous les 3 et 4 juillet !

ÉVÈNEMENT

Dans le respect du protocole sanitaire, nous sommes ravis de vous retrouver pour partager des moments de convivialité, de partage et de volley :

- Samedi 3 juillet : 3 x 3 féminin et masculin
- Dimanche 4 juillet : 2 x 2 mixte et 4 x 4 mixte open

Que vous soyez volleyeur ou non, vous êtes les bienvenus pour jouer... Ou simplement regarder. En effet, il n'est pas rare de croiser quelques joueurs professionnels.

Le spectacle sera donc au rendez-vous !

LES INSCRIPTIONS AU CLUB SONT OUVERTES

Découvrez ci-dessous les créneaux de la saison 2021/2022 et retrouvez les tarifs des cotisations pour les nouveaux adhérents sur notre site web.

Vous pouvez également télécharger le dossier d'inscription sur notre site, dans la rubrique « Inscriptions », ou venir le retirer directement au gymnase Wagner.

Nous proposons des séances de "Volley pour tous" pendant les vacances d'été (hors première quinzaine d'août), Venez taper les balles et échanger avec nous !

D'ici-là, nous vous souhaitons de très bonnes vacances !



NOS COORDONNÉES

Contact. Sabrina Coireaud

Tel. 06 59 12 14 49

Mail. contact@volleyvelizy.com

Facebook. @VolleyVelizy

www.volleyvelizy.com

VIVEMENT LE RETOUR EN SALLE POUR TOUS !

Après une longue absence de notre pratique en salle, nous avons pu reprendre les entraînements en extérieur pour certaines de nos catégories.

Depuis le 19 mai 2021 les U7 à U17 ont pu reprendre au gymnase et nos équipes séniors, le 9 juin. Ces nouvelles dispositions ont donné un véritable bol d'air à tous les pratiquants, qui attendaient depuis plusieurs mois de refaire vibrer le parquet du gymnase.

Le 19 juin dernier, nous avons organisé la fête nationale pour notre école de basket, chez nous. Cette année, elle n'a pas pu se faire à l'extérieur avec tous les clubs des Yvelines, en raison du protocole sanitaire.

INSCRIPTIONS DÉBUT JUILLET 2021

Il faudra tout d'abord vous rendre sur notre site web pour procéder à une préinscription. Vous y trouverez les documents à fournir pour constituer votre dossier. Après cette étape, un mail confirmant la prise en compte de votre dossier vous sera envoyé.

Venez nombreux nous voir sur notre stand de la fête des associations les 11 et 12 septembre prochains, pour plus d'informations.

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

• Pour les différentes catégories (U7 - U9 - U11 - U13 - U15 - U17 - U20 Séniors et Loisirs), les dates de reprise seront disponibles sur notre site très prochainement.

Consultez notre site web régulièrement et contactez-nous par mail pour plus d'informations !

En attendant, bonnes vacances à tous et revenez vers nous très vite, on vous attend avec impatience !



NOS COORDONNÉES

Contact. Stéphanie Lelan
Tel. 06 84 12 92 47
Mail. velizybasket@outlook.fr
www.bbcvv.com

CRÉNEAUX D'ENTRAÎNEMENT 2021 - 2022	CATEGORIES	JOURS	HEURES	GYMNASES
	BABY VOLLEY <i>De 2016 à 2018</i>		SAMEDI	9H00 - 10H00
ECOLE DE VOLLEY <i>De 2013 à 2015</i>		MERCREDI	17H30 - 19H	WAGNER
		SAMEDI	10H00 - 11H30	WAGNER
M11 Filles & Garçons <i>2011 & 2012</i>		MARDI	17H30 - 19H	WAGNER
		VENDREDI	17H30 - 19H	WAGNER
M13 Filles <i>2009 & 2010</i>		LUNDI	17H30 - 19H	WAGNER
		JEUDI	17H30 - 19H	WAGNER
M13 Garçons <i>2009 & 2010</i>		MERCREDI	17H30 - 19H	WAGNER
		VENDREDI	17H30 - 19H	WAGNER
M15 Filles <i>2007 & 2008</i>		MERCREDI	19H - 20H30	WAGNER
		VENDREDI	19H - 20H30	WAGNER
M15 Garçons <i>2007 & 2008</i>		LUNDI	19H - 20H30	WAGNER
		JEUDI	19H - 20H30	WAGNER
M18 Filles <i>De 2004 à 2006</i>		MARDI	19H - 20H30	WAGNER
		VENDREDI	19H - 20H30	WAGNER
M18 Garçons <i>De 2004 à 2006</i>		MARDI	19H - 20H30	WAGNER
		JEUDI	19H - 20H30	WAGNER
Séniors Féminines 1 <i>Champ. National 3</i>		MARDI	20H30 - 22H30	WAGNER
		JEUDI	20H30 - 22H30	WAGNER
Séniors Féminines 2 <i>Champ. Régional</i>		LUNDI	20H30 - 22H30	WAGNER
		MERCREDI	20H30 - 22H30	WAGNER
Séniors Masculins 1 <i>Champ. National 3</i>		MARDI	20H30 - 22H30	WAGNER
		JEUDI	20H30 - 22H30	WAGNER
Séniors Masculins 2 <i>Champ. Régional</i>		LUNDI	20H30 - 22H30	JEAN MACE
		MERCREDI	20H30 - 22H30	WAGNER
Séniors Masculins 3 <i>Champ. Régional</i>		LUNDI	20H30 - 22H30	WAGNER
		JEUDI	20H30 - 22H30	JEAN MACE
Loisirs <i>Minimum 2003 et jusqu'à 77 ans</i>		LUNDI	20H30 - 22H30	VAZEILLE
		VENDREDI	20H30 - 22H30	WAGNER
		SAMEDI	10H - 12H	WAGNER

ATHLÉTIC-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

REPRISE DES COMPÉTITIONS

Après une période compliquée et une attente d'un an et demi pour pouvoir retrouver les pistes d'athlétisme et participer à des meetings et compétitions, le mois de mai est enfin arrivé, libérateur.

Le Lundi 24 mai 2021, se tenait à Versailles le meeting relais. L'A.C.V.V. a été représenté par deux équipes des catégories benjamin/es sur le 4 x 60 m. Nos jeunes athlètes ont répondu présents et nous ont montré une grande force de caractère. Bravo aux coachs Marine Hucheloup et Aliénor Pignon, qui ont réalisé un beau travail avec peu d'entraînement et de préparation.



Le dimanche 30 mai 2021, jour de la fête des mères, se tenait également les poussinades des Écoles d'Athlé à Buc. Treize participant/es ont porté haut les couleurs de l'A.C.V.V., accompagnés des coachs Loïse Pignon et Mohammed Jebbari.



Durant cette rencontre, où la météo fût au rendez-vous, nos petits athlètes ont été ravis de participer et d'affronter d'autres clubs. L'A.C.V.V. a pu grimper sur le podium, d'abord chez les filles, avec Deva Teule à la 3^e place, puis pour récompenser le meilleur athlète de la rencontre, Daniel Biccocchi, qui a réalisé la meilleure performance masculine sur le 1000 m, et qui bat ainsi le record du club en 3 minutes, 30 secondes et 20 centièmes.

Merci aux athlètes, cela nous a fait plaisir de retrouver les pistes et les compétitions.



TÉMOIGNAGE DE NATHAN

« Je pratique l'athlétisme au sein de l'A.C.V.V. depuis 6 ans, et je suis maintenant dans le groupe des benjamins. J'ai deux entraînements par semaine, d'une heure et demie chacun. La séance commence par un footing de 12 minutes. Ensuite, nous effectuons un échauffement complet en faisant des gammes. Puis, nous pratiquons l'activité principale de la séance : celle-ci peut être du saut en longueur / hauteur, de la perche, du lancer ou encore de la course (sprint ou endurance). L'athlétisme me permet à la fois de me détendre et de m'améliorer, notamment en sprint, discipline que j'affectionne tout particulièrement ! »

MARCHE NORDIQUE

Notre coach, Annie, nous explique les bienfaits de la proprioception, qui permet de protéger et de renforcer ses articulations. Elle est l'un des axes fondamentaux de la préparation physique. Importante dans l'amélioration des performances, elle est surtout cruciale dans la prévention des blessures. Elle est présentée dans le monde de l'entraînement comme étant la sixième capacité physique, voire comme notre sixième sens (selon certains ouvrages). Au même titre que la force, la vitesse, l'endurance, la souplesse et coordination, la proprioception est un vecteur à ne pas négliger. Elle permet de restaurer et



d'améliorer nos capacités sensori-motrices, qui associent coordination, équilibre et tonus musculaire. Intégrer des exercices lors de vos entraînements vous permettra de limiter le risque de blessures articulaires, comme la très fréquente entorse de la cheville. Comment améliorer sa proprioception ? En jouant avec l'instabilité et le déséquilibre. Il faudra donc intégrer des exercices de façon régulière au moins 1 à 3 fois par semaine, 10 minutes au cours de la séance, pour optimiser cette qualité physique. Il faut travailler les deux côtés, c'est-à-dire les deux jambes pour éviter un déséquilibre. L'objectif principal de ces exercices est de prévenir les blessures. La progressivité et l'écoute de son corps doivent être au cœur de votre progression.

CONSEILS

Pour la cheville, tenir sur une jambe tendue en fermant les yeux (4 à 10 x 15 sec).

Pour le genou, tenir sur une jambe (légèrement fléchi) et sur un support de moins en moins stable, si la difficulté est trop faible pour vous, fermez les yeux (4 à 10 x 15 sec). Même si vous ne présentez pas de faiblesses aux chevilles ou aux genoux, il est important de travailler votre proprioception, notamment si vous pratiquez un sport en milieu naturel, où le relief met vos articulations à rude épreuve.

**NOS COORDONNÉES**

Contact. Bruno Onésime (Président)
Tel. 06 41 04 31 61
Mail. acv78@yahoo.fr
www.acvv-velizy.athle.com

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VÉLIZIENNE

LA SAISON EST TERMINÉE...

Une saison bien particulière, il faut en convenir, et qui n'a sans doute pas apporté ce que vous en attendiez, lors de votre inscription. Nous aurions tant aimé que cela se passe autrement...



Séance du samedi 19 juin 2021, au centre J.L.Vazeille, dans notre future salle d'activités

Malgré cette saison singulière, entre les vidéos, les réunions Zooms et autres liens numériques dès début novembre, la reprise des randonnées et marche Nordique en janvier, les cours en extérieur depuis le 26 mars et l'offre beaucoup plus large proposée depuis le 9 juin, nous espérons que les « accros » de la G.V. ont pu assouvir leurs besoins d'activités physiques. Depuis un moment déjà, nous travaillons ardemment sur la prochaine saison. Celle-ci verra quelques aménagements et changements, notamment dus au départ d'Estelle. C'est donc Catherine et Elisabeth qui prendront le relais, bien connues et appréciées par tous nos adhérents !



Elisabeth

Catherine

Depuis plusieurs saisons, l'encadrement des heures du samedi matin nous a causé bien des soucis.



L'arrivée de Sophie Zarour, éducatrice très expérimentée, nous soulage. Elle rejoindra l'équipe dès la reprise de septembre, fixée au 13, lendemain de la fête des associations.

En attendant, nous vous souhaitons un bel été, et espérons vous revoir en pleine forme !

Le Comité Directeur



NOS COORDONNÉES

Contact. Vélizy-Associations
Tel. 01 84 73 06 90
Mail. contact@gymvolvel.fr
www.gymvolvel.fr

CYCLO-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

DEUX ÉVÉNEMENTS MARQUANTS

Retour sur deux événements qui ont marqué nos sorties vélo de route et VTT.



Sortie route,
à Bernay

WEEK-END VTT EN AUVERGNE

L'assouplissement des mesures sanitaires a permis à un petit groupe de partir s'aérer pour le week-end de la Pentecôte. Au programme, 3 jours de VTT en Auvergne, avec 180 km de sentiers pour 5000 m de dénivelé.

Logés en demi-pension au centre nature des 4 vents, ils ont pu découvrir le parc naturel régional Livradois-Forez : la ville de Thiers, le château de la Faye, le pic de Chignore, le lac d'Aubusson et les nombreuses rivières qui jalonnent le territoire.

qui a montré beaucoup de détermination pour refaire le parcours dans l'autre sens ! Un total de 441 km, plus de 3000 m de dénivelé positif, deux crevaisons et deux jours ensoleillés.



Stage VTT

WEEK-END VÉLO DE ROUTE À HONFLEUR :

Le groupe a parcouru les petites routes à travers les Yvelines, l'Eure, puis la Normandie pour arriver à Honfleur dans l'après-midi.

Le temps était idéal pour récupérer, des efforts accomplis, à la terrasse d'un restaurant.

Le lendemain, le groupe pouvait compter sur la motivation et la bonne ambiance de chacun, dont Martin, 17 ans,



Sortie route,
à Montchauvet



NOS COORDONNÉES

Contact. Philippe Pruvost (président)
Tel. 06 61 68 90 77
Mail. contact@ccvv78.fr
www.ccvv78.fr

VÉLIZY TRIATHLON

ENFIN TOUS À L'EAU !

Les piscines, et celle de Vélizy notamment, ont ENFIN rouvert leurs portes. À la grande joie de nos triathlètes et de notre coach en chef Stéphane Ludinant, 53 ans dont 30 au bord des bassins. Il nous livre ses conseils de reprise réussie.

COMMENT VOUS ÊTES-VOUS ORGANISÉ LORS DE CES DIFFÉRENTS CONFINEMENTS ?

Tout le service des sports a été dispatché sur différentes missions. Je suis passé de la cantine scolaire à la peinture des bureaux du service des sports, à 3 mois dans l'école Mermoz à proposer du sport aux enfants.

J'ai aussi œuvré au centre de vaccination de Vélizy et depuis un mois, je suis retourné à la piscine pour encadrer les scolaires, les collègues et les associations.

LES TRIATHLÈTES SONT DES GENS PRESSÉS, QUELS SONT LES PIÈGES À ÉVITER LORS D'UNE TELLE REPRISSE ?

La 1^{re} erreur est de vouloir retrouver les mêmes programmes d'entraînement d'avant confinement et de proposer à son corps des séances à haute intensité au risque de se blesser.

La 2^e erreur est de vouloir partir sur du cardio, en oubliant les fondamentaux et la technique de nage. Un nouveau défi s'est posé aux sportifs amateurs, rester actifs et en bonne santé en période de crise sanitaire. Les activités de plein air, comme la course à pied et le cyclisme ont la faveur des pratiquants.

LE MANQUE D'ENTRAÎNEMENT PEUT EN DÉGOÛTER QUELQUES-UN(E)S AU MOMENT DE REMETTRE LA MACHINE EN ROUTE. ALLEZ-VOUS INTÉGRER BEAUCOUP DE LUDIQUE AUX SÉANCES ?

Depuis 30 ans, j'ai enseigné dans différents sports, je viens du water-polo et j'accorde beaucoup d'importance à changer mes entraînements pour qu'ils soient ludiques et mieux compris.

Pour moi, un nageur qui revient est une victoire sur mon enseignement et j'attache beaucoup d'importance à ce que chaque triathlète s'approprie les exercices.

Il y a 6 ans, on m'a proposé d'encadrer la section triathlon, j'aime bien les challenges et me remettre en question.

AU-DELÀ DE LA NATATION, QUELS SONT LES EXERCICES HORS DE L'EAU À PRIVILÉGIER ?

Un plan d'entraînement "à sec" est préconisé pour entretenir sa technique.

L'objectif est de permettre le moins possible de perdre les qualités aquatiques, voire d'en acquérir de nouvelles, grâce à un renforcement musculaire de la posture en mobilité. Bref, prendre le temps de reconstruire certaines habilités.

CETTE CRISE A-T-ELLE CHANGÉ LES RÈGLES, SANITAIRES NOTAMMENT ?

La crise a bien sûr changé certaines règles, comme la distanciation, les gestes barrières...

Mais elle nous a appris à être plus attentifs à nos proches, nos déplacements et notre mode de consommation.

Le triathlon est une bonne alliance entre faire du sport et moyen de déplacement soucieux de notre environnement.



NOS COORDONNÉES

Mail. contact@velizytriathlon.com

www.velizytriathlon.com

VÉLIZY-ASSOCIATIONS C'EST...

L'ÉQUIPE

Président

Pascal Pinault

Directrice

Carole Balan

Secrétariat - Accueil du public

Lydie Moreira

Communication

Mathilde Desenzani

et Sonia Neveu (contrat d'apprentissage)

Comptabilité - Gestion sociale

Nadine Roger, 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@velizy-associations.fr

www.velizy-associations.fr



Retrouvez-nous sur facebook

HORAIRE D'ÉTÉ

Du lundi au vendredi

9h - 12h > 13h30 - 17h

Samedi

9h - 12h (réouverture le 04/09)

Fermeture estivale du 02/08 au 29/08

*Permanence téléphonique
tous les jours de 9h à 17h*

RÉALISATION DU MAGAZINE

Directrice de la publication

Carole Balan

Conception du principe graphique

Jules Izzi

Maquette et réalisation

Mathilde Desenzani et Sonia Neveu

Impression

Imprimerie Grillet SAS

78140 Vélizy-Villacoublay

N° 198 - juillet/août 2021

N° ISSN 1951-235X

11 000 exemplaires distribués

sur Vélizy-Villacoublay

Magazine gratuit

Ne pas jeter sur la voie publique

Crédits : Couverture conçue par Freepik

Stages Nature

Vacances d'été 2021



**Pour les enfants
de 6 à 13 ans
9h30 à 16h30**

Tarifs :

Adhésion annuelle 32 Euros

Journée

20 Euros

Semaine 5 jours

89.70 Euros

**Pour une meilleure
organisation, merci d'inscrire
votre enfant avant le jeudi
1^{er} juillet**

**Un minimum de 4 enfants est
requis pour maintenir la
journée**

**PRÉVOIR UN
PIQUE-NIQUE
GOÛTER OFFERT**

Domaine de la Cour Roland – 78350 Jouy-en-Josas

E-mail : contact@relaisnature.asso.fr

<http://www.relaisnature.asso.fr>

Tel : 01.39.46.69.98



Relais Nature Jouy-Vélizy


Relais Nature
Jouy-Vélizy
Découvrir, expérimenter, aimer

**Le Relais Nature étant reconnu d'intérêt général, vos adhésions sont
donc défiscalisables.**

**RETROUVEZ LE PROGRAMME DÉTAILLÉ DES STAGES SUR
WWW.RELAISNATURE.ASSO.FR**

24^{ème} TOURNOI de l'AS VOLLEY-BALL VELIZY

2021



STADE ROBERT WAGNER
17 avenue Robert Wagner, 78140 Vélizy

VOLLEY BALL sur herbe

SAMEDI 3 JUILLET 2021

3x3 FÉMININ/ MASCULIN RDV à 9h
30 € par équipe (36 € sur place)

DIMANCHE 4 JUILLET 2021

2x2 MIXTE RDV à 9h
20 € par équipe (24 € sur place)
4x4 MIXTE RDV à 10H30
32 € par équipe (40 € sur place)

Ouvert
à tous
les véliziens

RESTAURATION

Boissons, barbecue, frites, crêpes

RENSEIGNEMENTS

06 11 37 14 96

tournoi@volleyvelizy.com

www.volleyvelizy.com

Facebook : @VélizyVolley

INSCRIPTIONS

Chèque à l'ordre de l'ASVV à envoyer à :

Manon Le Guillou
32 rue Mozart 78140 VÉLIZY

Paiement en ligne par CB :

<https://www.apayer.fr/VOLLEYVELIZY>

Mail de confirmation de paiement à transférer
à tournoi@volleyvelizy.com

Merci d'indiquer le nom d'équipe, niveau,
nom du responsable et numéro de téléphone



Dans le respect du protocole sanitaire
Port du masque obligatoire en dehors des terrains

