

VÉLIZY-ASSOCIATIONS

MAGAZINE

N° 244 | Octobre 2025



Au cœur de l'actualité associative vélizienne



Théâtre Hélices - Spectacle de fin d'année
Groupe de collégiens du samedi après-midi



ENTRÉE GRATUITE



BOURSE AUX VÉLOS



DIMANCHE 19 OCTOBRE 2025

8h30 - 17H



**Centre Maurice Ravel
25 av. Louis Breguet
Vélizy-Villacoublay**

NOMBREUX EXPOSANTS

VÉLOS - ACCESSOIRES - VÊTEMENTS - LIVRES

TROC - DÉPÔT/VENTE



Contact :

bourseauxvelos@ecvelizy78.com

Site : www.ecvelizy78.com

SOMMAIRE

SPORTS - SOCIO-CULTURELS - LOISIRS

Équipe Cycliste Vélizy 78	2	1642 ^e Section Nationale d'Entraide des Médailleurs	15
Karaté-Club Vélizien	4	Taekwondo Club Vélizy Ateliers d'Arts et d'Expression	16
École de Musique et de Danse de Vélizy-Villacoubly Si les Mots Avaient des Ailes	5	Vélizy Triathlon	17
Club Loisirs et Artisanat Vélizien Ateliers de La Cour Roland	6	Union Nationale Des Combattants A.P.E.I. de Vélizy	18
Basket-Ball Club de Vélizy-Villacoubly Signes des Temps	7	Arc-En-Ciel 78	19
Club de Tennis de Table de Vélizy Ressourcerie des Loisirs	8	JEUX Scrabble - Bridge	22
LE CLIN D'ŒIL DE VA Ressourcerie des Loisirs	9	Cercle de Yoga et Relaxation de Vélizy Eldoradanse	23
Cyclo-Club Vélizy-Villacoubly Gymnastique Volontaire Vélizienne	10	Lions Club Vélizy-Concorde Club Philatélique de Vélizy-Villacoubly	24
Judo-Club de Vélizy-Villacoubly Association Franco-Portugaise	11	Amicale des Sapeurs Pompiers	25
Lions Club Vélizy Phoenix	12	Ciné-Club de Vélizy	26
Lions Club Vélizy Phoenix Cercle d'Escrime Vélizien	13	Mozart'Street	27
Krav Maga 78 Volants de Vélizy-Villacoubly	14	Athlétic-Club de Vélizy-Villacoubly	28

Karaté-Club Vélizien

Une année riche en émotions et en événements

Entre performances sportives, moments conviviaux et grands rendez-vous, l'année a été jalonnée de réussites et de souvenirs qui marqueront durablement la vie du club.

Une rentrée énergétique et prometteuse

Dès septembre, les "petits loups" ont retrouvé le tatami avec une énergie intacte. Toujours dynamiques et motivés, ils ont donné le ton d'une saison placée sous le signe de l'enthousiasme et du dépassement de soi. Les adolescents, encadrés par Raphaël, ont poursuivi leur progression avec sérieux, tandis que le groupe des adultes, sous la direction expérimentée de Pascal, a confirmé sa stabilité. Avec un total de 83 licenciés, le club a maintenu un niveau d'adhésion remarquable, signe de son attractivité et de la qualité de son encadrement.



Body Karaté en force

Le Body Karaté, discipline mêlant fitness, musique et techniques martiales, a également conservé son noyau solide d'une vingtaine de pratiquants. L'équipe a notamment marqué les esprits lors de sa participation au Festival des Arts Martiaux 2025, illustrant la diversité et la vitalité du club.

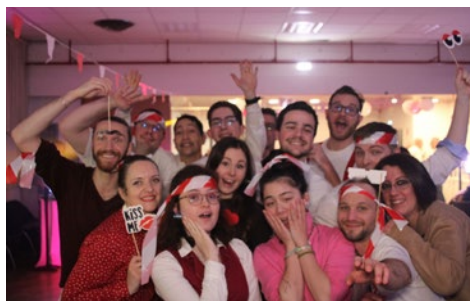


| RÉTROSPECTIVE DU CLUB SAISON 2024-2025



Une année marquée par de grands moments

Parmi les événements marquants, l'obtention du 6^e Dan par Pascal le 5 janvier 2025 restera un jalon important. Une réussite personnelle qui reflète des années de travail et d'engagement. Cette distinction a pris une dimension particulière lors de la soirée anniversaire célébrant les 40 années de présence de Pascal au club. Cette fête a réuni des figures emblématiques tels que : Jean Lucien Vazeille, Pascal Thévenot, Maire de Vélizy, d'anciens professeurs, Patrice, Moustapha et Jean-Yves.



Le 14^e Festival des Arts Martiaux : un temps fort de la saison

Le 14^e Festival des Arts Martiaux qui s'est tenu le samedi 24 mai 2025, a mobilisé beaucoup d'énergie et rassemblé les passionnés et curieux autour d'un spectacle de haut niveau. Les membres du club peuvent être fiers d'avoir contri-

bué à la réussite de ce rendez-vous majeur de la vie sportive vélizienne.



Des stages fédérateurs

- Pour la 3^e année consécutive, le stage organisé à Center Parcs durant le week-end de la Pentecôte a connu un franc succès, mêlant pratique, convivialité et cohésion.



- Le traditionnel stage de Bracieux a de nouveau rassemblé plus de 150 participants venus de toute la France et d'Europe.

Fin de saison

La saison ne serait pas complète sans ses instants de convivialité. Le barbecue de la Cour Roland a permis de clôturer l'année dans une ambiance chaleureuse. Autre moment fort : la remise des ceintures noires à Alicia et Aurore, une étape symbolique célébrée aux côtés de leurs professeurs Raphaël et Pascal, illustrant la transmission et la progression au sein du club. Le Karaté Club Vélizien confirme sa vitalité et son rôle central dans la vie sportive locale.



KARATÉ-CLUB VÉLIZIEN

Contact. Pascal Pinault

Tel. 06 72 89 76 64

Mail. kcvelizien@gmail.com

Site : <https://karatedovelizy.fr>



École de Musique et de Danse de Vélizy-Villacoublay

Un programme complet pour notre école en ce mois d'octobre. Nous allons faire évoluer le projet associatif (d'établissement) et vous serez mis à contribution. Un projet pour les cinq prochaines années qui a entre autres pour axe la mise en valeur de nos professeurs qui, avant d'être pédagogues sont artistes. Pour entamer cette démarche, le vendredi 3 octobre à 19h à l'Auditorium, sera l'occasion d'un concert hommage à Kurt Weill, Classique et Jazz au rendez-vous avec Nina Zabarovkiy (chef de chœur), Kyungmin Paik (piano), Pierre Marie Bonafos (improvisation Jazz), Suzanne Rochart (percussions et éveil musical), Marko Djordjevic (saxophone et piano), Olivier Depaix (Directeur) accompagnés d'invités pour l'occasion. Réservation sur le site de l'EMD :

www.ecolemusiqueetdanse.com

| CONCERTS & OCTOBRE ROSE

Ecole Musique et Danse
Vélizy-Villacoublay

CONCERT
"ROUND ABOUT KURT WEILL"
PAR LES PROFESSEURS ET INVITÉS

KYUNGMIN PAIK
Piano

NINA ZABAROVSKIY
Chœur

PIERRE-MARIE BONAFOS
Arrangements - Saxophone

MARKO DJORDJEVIC
Saxophone

SUZANNE ROCHART
Vibraphone

OLIVIER DEPAIX
Saxophone

ET GUESTS

OCTOBRE 3
19H00
AUDITORIUM

Renseignements : Ecole de Musique et de Danse 29, Rue Paulhan 78140 Vélizy-Villacoublay
09 72 56 95 06 - 09 72 56 95 07
Tarifs : 12 € / Gratuit -16 ans
Sur réservation : www.ecolemusiqueetdanse.com

Octobre Rose

Cette année, nous multiplions les événements pour Octobre Rose avec notre partenaire "La ligue contre le cancer". Suivez l'actualité sur notre site et vous pouvez d'ores et déjà réserver vos places pour le concert de l'Orchestre d'Harmonie le Mercredi 15 octobre à 10h à l'Auditorium. Libre participation au profit de la Ligue contre le Cancer.



Stages

Deux stages vous sont proposés avec Déborah Bourroux, professeur de danse classique et avec notre partenaire le Celtic Whirl pour un stage de musique celtique. Tout ça pendant la première semaine des vacances de la Toussaint : inscriptions sur notre site internet.

Si les Mots Avaient des Ailes | ATELIER D'ÉCRITURE



Hélène Peyrard

Que fait-on dans un atelier d'écriture ? Vous êtes nombreux à nous poser cette question lors de la Fête des associations ou à d'autres occasions. Laissons Hélène Peyrard, animatrice depuis 2014 au sein de l'association "Si Les Mots Avaient des Ailes" en parler :

"Les mots forment un formidable matériau de création et dans mes ateliers, j'invite chacun à s'en emparer pour essayer, tester, imaginer, tenter des formules, des phrases, des histoires, des récits. Je vois l'atelier comme un lieu d'expérimentation et aussi comme un lieu de partage, d'échange, d'enrichissement mutuel par l'écoute de ce que l'autre invente. Mon rôle est d'accompagner cette création par l'apport de textes littéraires, d'entraîner les participants vers d'autres chemins d'écriture pour les surprendre, les inviter à oser d'autres formes littéraires, à faire un pas de côté."

Hélène Peyrard a exercé plusieurs métiers avant de choisir la littérature. Elle s'est formée à la conduite d'ateliers d'écriture chez Aleph-Écriture à Paris.

Inscriptions

Il reste quelques places disponibles pour vous inscrire à nos ateliers pour la saison 2025-2026 et réveiller l'écrivain qui est en vous ! Pour rappel, chaque atelier a lieu une semaine sur deux hors vacances scolaires.

- Ateliers du mardi : de 14h à 16h30,
- Ateliers du jeudi : de 19h45 à 22h15,
- Ateliers du samedi : de 10h à 12h30.

SI LES MOTS AVAIENT DES AILES

Contact. Christine Dutois
(Présidente)

Tel. 06 73 50 51 92

Mail. contact@silesmotsavaientdesailes.fr

Site : silesmotsavaientdesailes.fr

Facebook. @Lesmotsontdesailes



Ecole Musique et Danse
Vélizy-Villacoublay

CONCERT
ORCHESTRE D'HARMONIE
DIRECTION OLIVIER DEPAIX

OCTOBRE ROSE

Participation libre au profit de
LA LIGUE CONTRE LE CANCER

OCTOBRE 15
19H00
AUDITORIUM

Renseignements : Ecole de Musique et de Danse 29, Rue Paulhan 78140 Vélizy-Villacoublay
09 72 56 95 06 - 09 72 56 95 07
Sur réservation : www.ecolemusiqueetdanse.com

ÉCOLE DE MUSIQUE ET DE DANSE

DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

Tel. 09 72 56 95 06

Mail. contact@emdvv.fr

Site : <https://www.ecolemusiqueetdanse.com>



Club Loisirs et Artisanat Vélizien | EXPO 28 & 29 NOVEMBRE

Les vacances sont désormais derrière nous et le CLAV a de nouveau ouvert ses portes. Quel plaisir de retrouver l'ambiance conviviale de nos ateliers, de partager nos souvenirs estivaux et de nous raconter nos impressions de l'été ! Mais au-delà de ces retrouvailles chaleureuses, une belle énergie nous anime déjà : celle de préparer notre prochaine exposition.

Exposition 2025

Cette année encore, nous aurons la joie de vous présenter nos créations les samedi 28 et dimanche 29 novembre, à la salle Ariane. C'est un moment que nous attendons toujours avec impatience, car il nous permet de mettre en valeur le fruit du travail réalisé tout au long de l'année, mais aussi d'échanger avec vous, visiteurs et amis fidèles, autour de notre passion commune. Nous espérons vivement que vous pourrez nous accorder un peu de votre temps pour venir découvrir nos réalisations, encourager les participants et partager ce moment de convivialité et de découverte artistique. Nous avons hâte de vous retrouver à cette occasion et de vous faire découvrir tout ce que nous avons préparé avec enthousiasme. À très bientôt !



CLUB LOISIRS ET ARTISANAT VÉLIZIEN

Contact. Thérèse Amani-Hachemi

(Présidente)

Tel. 06 24 41 17 25



Ateliers de La Cour Roland | ADHÉRENTS TALENTUEUX

NOS ADHÉRENTS ONT DU TALENT !

Ateliers
de la
Cour Roland
COURS ET STAGES D'ARTS PLASTIQUES & MÉTIERS D'ART

Donnons tout d'abord la parole au Professeur...

Je suis Karelle ... qui, dès l'enfance, aimais dessiner et sentais la fibre artistique m'envahir peu à peu... Adolescente, j'ai étudié au « CFA de la Bonne Graine » à Paris spécialisé dans les métiers de l'industrie d'ameublement, incluant la dorure à la feuille d'or. Mes 3 ans d'apprentissage au sein de l'Atelier de Youri Dmitrenko, professionnel reconnu dans le domaine de la dorure pour de grands antiquaires, se transformèrent ensuite en 11 ans de présence dans ce même atelier, avec des restaurations très diversifiées : mobilier du Château de Versailles (si si même le lit de Marie-Antoinette aussi), miroirs et objets des 16e, 17e et 18e siècle. Ensuite, j'ai participé entre autre à la restauration de boiseries d'un hôtel particulier du 6e arrondissement de Paris, puis, suite au départ d'Isabelle, professeur de dorure, j'anime l'atelier Dorure à la Cour Roland avec beaucoup de plaisir.



...Puis à une adhérente.

Je m'appelle Ernestine. J'ai débuté l'encadrement à la Cour Roland (pour des estampes) puis l'atelier Dorure m'a accueillie car je souhaitais donner une nouvelle vie aux cadres dorés anciens, abîmés, cassés, entreposés dans ma cave. Bien sûr les cadres « tout prêts » du commerce sont pratiques ... mais l'on se prive du plaisir de voir la transformation lente, minutieuse que l'on peut donner au miroir chiné en brocante ou au cadre d'une toile ancienne ... Récemment, j'ai réalisé que le tout proche Musée de la Toile de Jouy pouvait être source d'inspiration ... et c'est pourquoi, en ce moment, je transpose les motifs des étoffes sur des cadres de bois brut qui subissent les différentes étapes de la dorure, et au final, fleurs, plantes stylisées et insectes dorés donnent à mes cadres une touche de modernité bien sympathique !

01 39 46 69 96

ACCUEIL@ATELIERS-COUR-ROLAND.ASSO.FR

DOMAINE DE LA COUR ROLAND
JOUY-EN-JOSAS



ATELIERS DE LA COUR ROLAND

Tel. 01 39 46 69 96

Mail. accueil@ateliers-cour-roland.asso.fr

Site : ateliers-cour-roland.asso.fr

Facebook. Ateliers.Cour.Roland

Instagram. ateliersdelacourroland

Ateliers
de la
Cour Roland
COURS ET STAGES D'ARTS PLASTIQUES & MÉTIERS D'ART

Basket-Ball Club

de Vélizy-Villacoublay

Bienvenue à nos membres, nouveaux membres et futurs membres et lecteurs. C'est reparti pour une nouvelle saison !

Fête des associations, un week-end au goût de sport

Le Basket-Ball Club de Vélizy-Villacoublay tient à remercier chacune et chacun pour sa présence et la bonne humeur partagée lors de la fête des associations qui s'est tenue le week-end des 6 et 7 septembre. Ce rendez-vous reste un moment privilégié d'échanges, de rencontres et de convivialité.

Début de saison

Nos équipes sont au complet et prêtes à briller dans les différents championnats départementaux.

Talent et leadership sur le terrain

Le progrès se construit pas à pas, à force d'engagement et d'esprit collectif. Nous avons le plaisir de vous présenter, en exclusivité, une nouvelle équipe qui vient enrichir et renforcer la présence des joueuses au sein du club : **les U13 Féminines**. "Welcome" à nos jeunes joueuses, et cap sur de belles aventures aux côtés de leur coach Marilyne dont nous saluons l'implication et l'énergie. Leur première rencontre a eu lieu le lundi 8 septembre : un moment d'échanges, de découvertes et déjà de complicité. Nous leur souhaitons beaucoup de réussite et nous serons à leurs côtés pour les soutenir toute l'année.



"Parce qu'un club, c'est l'union...
Ensemble vibrons jusqu'au panier !"

| PRÊTS À BRILLER

Un atout inédit pour le club

Souvenez-vous : l'an passé, le club de Vélizy innovait en ouvrant une section 3x3. Cette première saison a été marquée par de belles performances, tant chez les joueuses que chez les joueurs. Pour cette rentrée 2025, le groupe s'agrandit encore et toujours, dans un bel esprit de mixité. Venez encourager l'équipe tous les dimanches 3x3 en fin de journée et vibrer avec eux au rythme de leur collectif !



Octobre Rose

Le mois d'octobre est dédié à la lutte contre le cancer du sein. Comme chaque année, le club s'engage pleinement dans cette cause et vous invite à partager l'ambiance unique de deux matchs Séniors aux couleurs rose et blanc. Venez colorer les tribunes en rose ou blanc pour soutenir vos équipes et partager avec nous cette belle cause !



À noter dans vos agendas

- Match féminin : 11 octobre, 19h, Gymnase Richet – Vélizy vs Maurepas.
 - Match masculin : 11 octobre, 21h, Gymnase Richet – Vélizy vs Viroflay.
- Nous vous attendons nombreux, tous âges confondus, pour rendre cette soirée mémorable et solidaire.

BASKET-BALL CLUB DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

Contact. Julie Calves (Présidente)
Mail. velizybasket@outlook.fr
Facebook. [basketballvelizy](https://www.facebook.com/basketballvelizy)
Instagram. [basketballvelizy](https://www.instagram.com/basketballvelizy)
Site : bbcvv.com



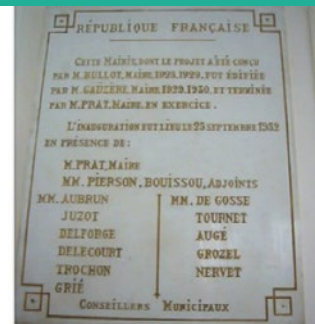
Signes des Temps

| PATRIMOINE ET HISTOIRE DE VÉLIZY- VILLACOUBLAY

Le début de l'année scolaire a toujours été à dans notre commune l'occasion d'inaugurer de nouveaux bâtiments et en particulier mairies ou écoles. Ainsi le 25 septembre 1887, fut inauguré une mairie-école (à l'emplacement de l'actuel collège Maryse Bastié), M. Jules Grévy, Président, M. Spuller, Ministre de l'instruction publique, M. Gossart, Maire, M. Préau, adjoint, MM. Gigout, Hirbet, Duhamel, Fournier, Rossignol, Elie, Fiquet Conseillers municipaux, M. Desfresne, instituteur, sous la présidence de M. Hippolyte Maze Sénateur de Seine-et-Oise. M. Leroy, architecte.

De même le 25 septembre 1932 une nouvelle mairie fut inaugurée après que le projet fut porté par 3 maires successifs (MM. Bullot, Gauzère et Prat). Cette maison commune vivra 42 ans avant de changer d'affectation et d'accueillir l'Office Municipal des Animations (OMDA) et le poste de police en face de l'actuelle mairie. Enfin l'actuelle mairie a été inaugurée le 18 septembre 1974, en présence de Jacques Chirac, Premier Ministre et M. Robert Wagner, Maire de l'époque.

Si vous souhaitez mieux connaître l'histoire de notre commune et participer à son partage, Nous vous donnons rendez-vous à l'Ariane, 1 bis place de l'Europe, le 1^{er} samedi de chaque mois à 15h dans la salle 101, 1^{er} étage.



SIGNES DES TEMPS

Contact. Michelle Girardot (Présidente)
Tel. 01 34 65 91 24
Contact. Jean-Claude Giraud
Tel. 01 39 46 30 51 - 01 39 46 71 31
Mail. signesdestemps78@gmail.com



Club de Tennis de Table de Vélizy

Vous connaissez sans doute cette maxime légèrement adaptée pour le tennis de table. Et oui, c'est le mois de la rentrée qui s'achève, sauf peut-être pour quelques privilégiés qui auront profité du beau soleil de fin de saison alors que d'autres auront repris l'entraînement.

Fête des associations

Merci à tous ceux qui sont passés nous voir lors de la fête des associations et qui sont venus gonfler les rangs de notre section. Des visiteurs curieux et attentifs mais aussi des jeunes qui sont venus profiter de notre mini-table en attendant peut-être de nous rejoindre dans notre salle !



Nombreux cours

Cette année il y a encore plus de créneaux ouverts pour les jeunes, les loisirs et bien sûr pour le perfectionnement encadré par les moniteurs qui travaillent avec la section et qui nous aident à concocter notre planning et nos séances à thème.

Matches

Les matches ont déjà repris avec la 1^{re} journée les 19 et 20 septembre. Il y a eu de beaux défis au niveau régional et départemental avec nos nombreuses équipes. Comme toujours, nos actualités, le planning des activités et des créneaux, les rappels de règlement pour la pratique du tennis de table et toutes les démarches sont disponibles sur le site du club CTT Vélizy :

cttvelizy.fr

alors n'hésitez pas plus longtemps à nous rejoindre.

| 100 FOIS SUR LA TABLE REMETTEZ VOS BALLES



CLUB DE TENNIS DE TABLE DE VÉLIZY
Contact. Charles Clem (Président)
Tel. 06 10 90 76 49
Mail. cttvelizy@gmail.com
Site : cttvelizy.fr



Ressourcerie des Loisirs

| LE BÉNÉVOLAT ENGAGÉ, ÇA FAIT DU BIEN !

Si comme nous, vous êtes sensibles à l'économie circulaire, solidaire et écologique et que la surconsommation vous rend tristes, n'hésitez pas à passer nous voir en boutique ! Pour déposer vos dons ou renforcer notre équipe de féénévoles qui pèse, trie, vérifie et met en valeur les dizaines de kilos de dons que nos généreux donateurs nous déposent chaque semaine.

Partenariats

Et si vous êtes actifs dans une association, ou travaillez dans une structure avec laquelle nous pourrions établir de nouveaux partenariats, nous sommes à votre écoute : ensemble les idées et l'imagination peuvent nous faire aller plus loin encore, pour offrir aux articles de la boutique une seconde vie avant une fin certaine en déchetterie.

Création

Et pour terminer sur le chapitre "la création sous toutes ses formes", nous partageons avec vous les réalisations de Lina, féénévole et créatrice talentueuse, réalisées à partir d'articles choisis en boutique. Si comme elle, vous souhaitez créer sans pour autant dépenser une fortune, vous savez où aller.



Exemple : brassière réalisée avec des achats à la boutique, aiguilles 2.5 (1€) et 3 pelotes de laine (3 x 0,80€). **Budget : 3,40€.**

RESSOURCERIE DES LOISIRS
Adresse. 25 avenue Robert Wagner
78140 Vélizy-Villacoublay
Tel. 07 84 99 70 41
Mail. contact@ressourcerie-velizy.fr
Facebook : @Ressourcerie Vélizy
Instagram : @ressourcerieloisirsveizy
Site : ressourceriedesloisirsvelizy.wordpress.com



RENCONTRE AVEC LA RESSOURCERIE DES LOISIRS

Pouvez-vous vous présenter ?

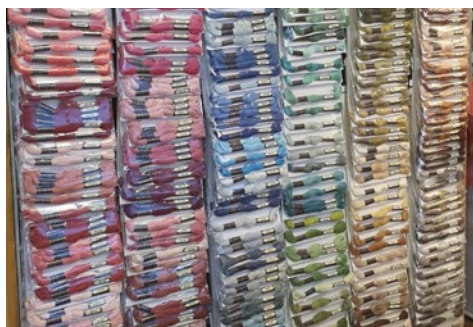
Je m'appelle Sophie Garnichat, j'habite Vélizy depuis 40 ans et suis mère de deux enfants. Après une carrière dans la communication et les relations publiques, j'ai rejoint l'équipe de bénévoles de la Ressourcerie en octobre 2022 avec deux convictions : l'importance de donner une seconde vie aux objets mais aussi de recréer du lien entre les individus grâce au partage et au don.

Depuis combien de temps êtes-vous Présidente de l'association ?

~ S. G. : j'ai été élue présidente de l'association en octobre 2024 pour deux ans, à la suite de Delphine Bujon actuelle vice-présidente. Le bureau de l'association est constitué d'une secrétaire et d'une trésorière.

En quelle année a été créée l'association ?

~ S. G. : la Ressourcerie des Loisirs a ouvert ses portes en avril 2019. C'est Claire Bédei qui en est à l'origine. Au vu du nombre important d'associations sur la commune et de la diversité des loisirs, la boutique s'est orientée vers le "loisir associatif" sous toutes ses formes : articles de sport, activités créatives (dessin, peinture, tricot, couture, scrapbooking) jeux de plateaux, mais aussi petites fournitures de bureau. On peut trouver en boutique de quoi pratiquer de multiples activités.

**Quel est l'objectif de l'association ?**

~ S. G. : contribuer à limiter la production de déchets et la surconsommation. Nous offrons une seconde vie aux articles en bon état déposés en boutique par nos généreux donateurs. Grâce à notre équipe de bénévoles, tous les articles sont vérifiés avec soin, la majorité étiquetée à prix solidaire, d'autres profitent à des partenaires de la ressourcerie. Ainsi 95 % des dons sont valorisés ! C'est notre fierté.

Combien d'adhérents avez-vous ?

~ S. G. : nous avons 33 adhérents. Si vous souhaitez faire un geste écologique et solidaire, n'hésitez pas à adhérer, à nous rejoindre en tant que bénévole ou être simplement donateur et acheteur !

Qui sont les adhérents et/ou les bénévoles de l'association ?

~ S. G. : des personnes engagées ! Jeunes retraités mais aussi des personnes actives qui prennent sur leur temps libre pour participer au fonctionnement de notre structure : accueil du public, tri, mise en valeur, ventes, participation aux événements, intervention dans les établissements scolaires. Nous formons une équipe riche de personnalités diversifiées ou chacun trouve sa place et son rythme.

À quel type de public vous adressez-vous ?

~ S. G. : tout public. Toute personne sensible au réemploi, qui souhaite consommer autrement ou préserver son porte-monnaie.

**Est-ce que vous avez pour projet de créer des activités spécifiques en direction des jeunes ?**

~ S. G. : nous allons poursuivre nos interventions de sensibilisation des jeunes au zéro déchet dans les collèges dès cette rentrée. Notre future installation dans le nouveau quartier du Mail, dans un local plus spacieux, nous permettra de remettre en place nos ateliers créatifs, en particulier pour sensibiliser les enfants au réemploi. C'est une belle opportunité pour nous et nous en sommes ravis.

Pouvez-vous nous parler de vos futurs événements à court ou long terme ?

~ S. G. : nous voulons mieux faire connaître encore la ressourcerie et son ancrage sur le territoire aux habitants

de Vélizy, aux familles, aux salariés de la zone d'emploi et auprès des structures d'accueil pour les enfants et les seniors.

- En participant depuis plusieurs années aux événements organisés par la commune (fête des associations, Marché de Noël, fête des sports urbains...) mais aussi de la ville de Buc (Comptoirs du bio),
- en participant aux marchés de Noël des entreprises de la zone d'emplois (3 sont déjà programmés en décembre),
- en prenant régulièrement contact avec les directions des écoles, les bibliothèques, les apprentis d'Auteuil, les ESAT, les résidences seniors..., pour leur proposer du petit matériel,
- en poursuivant l'organisation de visites pour les collégiens accompagnés de leurs professeurs.



Les opportunités sont nombreuses. Si vous avez des idées à nous suggérer ou envie de nous rejoindre, contactez-moi ! Merci et à bientôt.

**RESSOURCERIE DES LOISIRS**

Adresse. 25 avenue Robert Wagner

78140 Vélizy-Villacoublay

Tel. 07 84 99 70 41

Mail. contact@ressourcerie-velizy.fr

Facebook : @Ressourcerie Vélizy

Instagram : @ressourcerieloisirsveizy

Site : ressourceriedesloisirsvelizy.wordpress.com



Cyclo-Club Vélizy-Villacoublay

| PORTRAIT DE PATRICK BESSON

Odyssée

Le CCVV a vibré tout au long du Tour du Massif Vosgien VTT (TMV), épreuve d'ultra-distance tout-terrain en autonomie totale. Patrick Besson, membre du club, adepte de l'ultra-distance, signe une performance magistrale en étant le premier pilote à rallier l'arrivée, après 4 jours, 21 heures et 40 minutes d'effort.

Le TMV, c'est 1000 km et plus de 20 000 m de dénivelé positif, à travers singles, pistes forestières, crêtes, vignobles et vallées. Cette année encore, le parcours a offert une véritable odyssée à travers les paysages emblématiques des Vosges et d'Alsace : le Hartmannswillerkopf chargé d'histoire, le majestueux château du Haut-Koenigsbourg, les coteaux viticoles, la plaine d'Alsace, le Mont Sainte-Odile, le spectaculaire rocher de Dabo, sans oublier les incursions en Allemagne et la traversée lunaire du Colorado Alsacien.



La suite du périple fut tout aussi impressionnante : citadelle de Bitche, temple du Donon, Champ du Feu, lacs de montagne. Puis l'ascension finale par la mythique route des Crêtes, avant de plonger vers le plateau des Mille Étangs et affronter les pentes redoutables de la Planche des Belles Filles et du Grand Ballon, point culminant annonçant l'arrivée tant attendue.

Dans une épreuve où chaque participant lutte autant contre lui-même que contre les éléments, Patrick a fait preuve d'une détermination exemplaire, d'une gestion parfaite de son effort et d'un mental d'acier.

Bravo Patrick, et merci d'avoir fait briller les couleurs du club sur ce Tour du Massif Vosgien VTT.

CYCLO-CLUB VÉLIZY-VILLACOUBLAY

Contact. Flavien Renaud (Président)

Tel. 07 69 77 56 23

Mail. contact@ccvv78.fr

Site : www.ccvv78.fr



Gymnastique Volontaire Vélizienne

| RANDONNÉE CARITATIVE

Rectificatif

Une erreur s'est glissée dans notre article de septembre. Dans les nouveautés de la rentrée, vendredi 10h30 lire **Pyolâtes** (et non Pilâtes) et le zoom de septembre était bien dédié au **Pyolâtes** (et non au Pilâtes), combinaison de deux techniques yoga et pilates.

Cours de Qi Gong

Nouvelle saison : le mardi de 20h à 21h. Offrez-vous un moment de bien-être à l'espace Vazeille. Le Qi Gong qui allie mouvements lents, respiration profonde et concentration, apaise les tensions, améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination. Que vous soyez à la recherche de sérénité, de vitalité ou simplement d'un moment pour vous recentrer, ce cours est fait pour vous. Votre corps et votre esprit vous remercieront !

Nouveau

Cours de Qi Gong

Mardi - 20h00 à 21h00
(Espace Vazeille - Vélizy-Villacoublay)

Offrez-vous un moment de bien-être

Issue de la tradition chinoise, le Qi Gong allie mouvements lents, respiration profonde et concentration, apaise les tensions, améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination.

Que vous soyez à la recherche de sérénité, de vitalité ou simplement d'un moment pour vous recentrer, ce cours est fait pour vous.

Votre corps et votre esprit vous remercieront !

Cours animés par Beate Gahr-Beuzelin, professeure certifiée

Information et inscription auprès de Gymnastique Volontaire Vélizienne

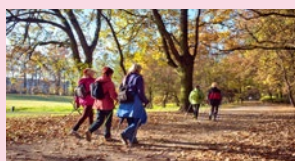
Tél: 01 84 73 06 69 / Mail : contact@gymvolvel.com



Ensemble pour Octobre Rose 2025

Pour la deuxième année, mobilisons-nous avec la GV ! Votre participation est précieuse pour soutenir l'élan solidaire d'Octobre Rose. Organisation d'une rando solidaire contre le cancer du sein dimanche 12 octobre de 10h à 12h, rendez-vous devant le centre sportif Borotra (quartier Mozart). Les bénéfices seront intégralement reversés à la Ligue contre le cancer.

LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VÉLIZIENNE
EN SOUTIEN À OCTOBRE ROSE
ORGANISE UNE



Randonnée solidaire contre le cancer du sein

Dimanche 12 octobre 2025
de 10h à 12h

Encadrée par Noëlle

Rendez-vous à 10h au Centre sportif Jean Borotra
13 rue de la Division Leclerc (Mozart)

Point de l'amitié offert à l'arrivée



OCTOBRE ROSE

Marchez pour la vie
Chaque pas compte



Ensemble faisons avancer
la recherche

TARIF : 10€ (APRÈS 18 ANS - LES BÉNÉFICIAIRES SONT
INTÉRIEUREMENT RAVERSÉS À LA LIGUE CONTRE LE CANCER
RÉINSCRIPTION ET INSCRIPTION : [CONTACT@GYMVOVEL.COM](mailto:contact@gymvolvel.com)

Nouvelle application

Zen, Energy, Oxygène au programme de la nouvelle application FFEPGV. Notre fédération engagée depuis 30 ans pour le Sport-Santé propose aux licenciés FFEPGV une nouvelle application sur l'App Store et le Play Store FFEPGV. Découvrez des vidéos "sport-santé chez soi" pour compléter la pratique en club, des astuces Bien-être et des podcasts proposant des éclairages sur des sujets comme "les aliments interdits", "lutter contre le stress", "satanés grignotages"... Simple d'accès : à réception de l'e-mail contenant votre licence, cliquer sur le lien pour créer votre compte sur le site fédéral et accéder ainsi au portail et à l'Appli FFEPGV.

Actualités

Suivez-nous sur les réseaux sociaux (Instagram et Facebook).

GYMNASIQUE VOLONTAIRE VÉLIZIENNE

Mail. contact@gymvolvel.com

Facebook. @Gymnastique Volontaire Vélizienne

Site : gymvolvel.com



Judo-Club de Vélizy-Villacoublay

Ceinture noire

Après une année de travail acharné, Cédric a décroché sa ceinture noire, ajoutant ainsi une nouvelle distinction au palmarès du club. Nous tenions à le féliciter chaleureusement.

Dan

De leur côté, Lucas et Hakim ont validé leurs katas et se rapprochent ainsi respectivement du troisième et du quatrième Dan.



Vétérans

Le Championnat de France vétérans s'est tenu à Paris les 21 et 22 juin 2025. Benoît a décroché une belle cinquième place, tandis qu'Hakim et Florian ont également représenté le club avec brio. Nous adressons également toutes nos félicitations à Jean-Louis pour sa 3^e place à cette compétition. Après 35 années passées au club, il quitte Vélizy. Nous lui souhaitons beaucoup de réussite pour la suite, en lui rappelant qu'il restera toujours l'un des nôtres.

VIE DU CLUB
DE JUDO DE VÉLIZY

Récompenses

Comme chaque année, la remise des récompenses s'est déroulée le 21 juin. Ce moment a été placé sous le signe de la camaraderie et de la reconnaissance pour tous les efforts fournis par nos jeunes tout au long de l'année : assiduité aux cours, participation aux compétitions et engagement lors du stage d'été.



Sortie

Notre sortie de club s'est, cette fois, déroulée dans les arbres, avec une belle journée d'accrobranche qui a ravi petits et grands.



JUDO-CLUB DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

Contact. Clémence Greatti (Présidente)

Tel. 06 35 48 79 81

Mail. club@judo-velizy.com

Instagram. judoclubvelizy

Site : www.judo-velizy.com



Association Franco-Portugaise

| REMERCIEMENTS
POUR SA PRÉSENCE
À LA FÊTE DES
ASSOCIATIONS

L'Association Franco-Portugaise s'est donnée à fond pendant la fête des associations de Vélizy-Villacoublay les 6 et 7 septembre 2025 derniers. Parmi les nombreuses structures présentes, l'Association Franco-Portugaise a marqué les esprits par sa convivialité et son dynamisme. Tout au long du week-end, les bénévoles de l'association se sont mobilisés pour ravir les papilles des Véliziens avec une sélection de plats, de boissons rafraîchissantes et de délicieux desserts.



L'association Franco-Portugaise témoigne de son rôle essentiel dans la vie locale. En participant activement à cet événement, elle renforce les liens entre les habitants de Vélizy-Villacoublay. Un grand merci est adressé à toute l'équipe de l'association Franco-Portugaise : grâce à leur engagements, moments précieux pour notre ville.

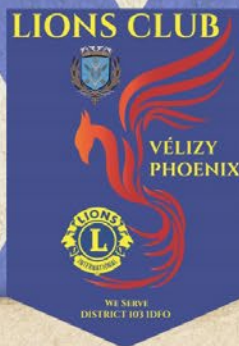
ASSOCIATION FRANCO-PORTUGAISE

Contact. Antonio De Abreu Goncalves (Président)

Tel. 06 64 74 82 46

Mail. secretariat.acfpjvv@gmail.com





**SAMEDI
15 NOVEMBRE**

**À PARTIR
DE 19H30**

Soirée Choucroute

AU PROFIT DE L'APEI ET DE L'UNAFAM



ANIMATION MUSICALE

35€



Réservations avant le 7 novembre 2025

06 85 98 75 14

joel.dubospertus@gmail.com



L'ARIANE, 1 BIS PLACE DE L'EUROPE, 78140 VÉLIZY-VILLACOUBLAY

Lions Club Vélizy Phoenix

| COLLECTE DE
FOURNITURES
SCOLAIRES 2025

Le 3 septembre 2025, le Lions Club Vélizy Phoenix a organisé sa grande collecte annuelle de fournitures scolaires au sein du centre commercial Westfield Vélizy 2. Grâce à la générosité des visiteurs et au soutien précieux de nos partenaires, nous avons pu réunir l'équivalent de **5500€** de fournitures scolaires. Ces dons seront acheminés vers :

- l'association Enfants Cancer Santé,
- Fanpintantana, à Madagascar,
- ainsi que deux écoles au Sénégal.

Autant de structures qui pourront, grâce à cette solidarité, offrir de meilleures conditions d'apprentissage et un avenir plus serein aux enfants bénéficiaires.



Merci !

Le Lions Club Vélizy Phoenix tient à exprimer toute sa gratitude à Mme Nouhaila El Berri, responsable marketing et communication de Westfield Vélizy 2, et à M. Arnaud Beaucourt, directeur du centre, pour leur engagement indéfectible à nos côtés. Nous adressons également un immense merci à tous les clients et donateurs de Vélizy 2, dont la générosité et l'élan de solidarité rendent possible cette belle réussite collective.



LIONS CLUB VÉLIZY PHOENIX

Contact. Joël Dubospertus (Président)

Mail . lionsclub.velizyphoenix@gmail.com

Facebook. Lions Club Vélizy Phoenix



Cercle d'Escrime Vélizien

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux adhérents nous ayant rejoints en ce début d'année.

La tenue d'escrime

Nous profitons de ce début d'année pour vous détailler la tenue d'un escrimeur :

- Le masque (et non le casque !) protège le visage, les côtés de la tête et le cou. La grille est suffisamment solide et ses mailles assez petites pour parfaitement protéger de l'arme adverse, mais ne gêne pas le champ de vision (avec l'habitude, on ne la voit plus).
- Le gant protège la main directrice (celle qui tient l'arme), donc droite ou gauche selon les personnes. Nul besoin de protéger l'autre main, qui doit être placée hors de portée pour éviter tout "bobo".
- Pour les fleurettistes, la cuirasse électrique couvre le tronc, et permet de délimiter la zone valable pour marquer un point. Pour les sabreurs et sabreuses, elle s'arrête à la ceinture et se prolonge jusqu'aux poignets. Les épéistes n'en portent pas, car tout le corps est une zone valable.
- La veste permet d'amortir les chocs sur le haut du corps. Elle peut être complétée par une sous-cuirasse, qui protège la partie du corps la plus exposée : le bras et le pectoral droit pour les droitiers, et l'équivalent à gauche pour les gauchers.
- Le pantalon protège les cuisses et s'arrête au genou. Il est facultatif lorsque l'on débute l'escrime, mais devient pratique à l'usage.
- Les chaussettes remontent jusqu'au genou et permettent de protéger les tibias, tout en laissant une certaine liberté de mouvement. Notez que les jambes sont rarement exposées à l'escrime, puisque seule l'épée les considère comme une zone valable.
- Pour finir, les chaussures sont évidemment indispensables pour protéger ses pieds et ne pas glisser sur la piste. Notez que n'importe quelles chaussures de sport d'intérieur peuvent faire l'affaire. Pour les débutants (et les confirmés), le club loue l'équipement, de sorte que vous n'ayez pas à investir trop d'argent dans toutes ces pièces d'équipement dès votre première année.

| TENUE D'ESCRIME



Au sein du Cercle d'Escrime de Vélizy, nous pratiquons uniquement le fleuret et l'épée : les jeunes débutent avec le fleuret et peuvent le poursuivre adultes, tandis que l'épée est essentiellement enseignée aux adultes.

Mais le mieux est encore de venir essayer par vous-mêmes. Nous proposons deux séances d'essai gratuites tout au long de l'année. Nous vous rappelons que nous sommes partenaires du PASS+, du Pass'Sport, du coupon associatif et de LABAZ.

Horaires



Le lundi et le mercredi :

- 17h30-18h30 : débutants (de 6 à 10 ans)
- 18h30-20h : confirmés jusqu'à 13 ans et débutants de 11 à 13 ans
- 19h-21h : adolescents à partir de 13 ans
- 20h-22h : confirmés et débutants adultes

Le jeudi

- 20h-22h : épée adultes confirmés (déjà adhérents)

CERCLE D'ESCRIME VÉLIZIEN

Contact. Camila Verjus (Présidente)

Tel. 06 79 04 48 16

Contact. Benjamin Jacquot (Secrétaire)

Tel. 06 83 00 50 87

Mail. contact.escrime.velizy@gmail.com

Site : www.escrimevelizy.fr



Krav Maga 78

Vous connaissez sans doute le Krav Maga de nom... mais connaissez-vous l'histoire du club qui fait vivre cette discipline à Vélizy ? Né de la passion de ses fondateurs, Krav Maga 78 est avant tout une aventure humaine qui dure depuis plus de dix ans.

Historique

Tout commence en 2014, lorsque Nadine, Serge et Yann ouvrent à Vélizy un premier club de Krav Maga. Très vite, la dynamique s'installe et séduit de nombreux pratiquants. Pendant plusieurs années, l'association grandit et s'affirme comme un lieu d'apprentissage de la self-défense accessible à tous, dans un esprit de respect et de bienveillance.

En 2023, une nouvelle étape est franchie avec Yann, Vincent et Frédéric. Cette nouvelle équipe donne naissance à Krav Maga 78, marquant une volonté forte : renforcer l'ancrage du club sur le territoire et proposer une pratique toujours plus conviviale et inclusive.

Aujourd'hui, près de 70 adhérents s'entraînent chaque année dans une ambiance familiale, conviviale et dynamique. Plus qu'un simple sport, le Krav Maga est pour nous un partage de valeurs : confiance, cohésion et dépassement de soi.

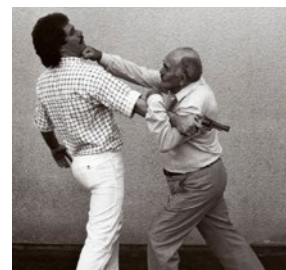


Vincent B. et Yann L.

Le saviez-vous ?

Le Krav Maga a été créé dans les années 1930 par Imi Lichtenfeld, boxeur et lutteur tchèque. Pensée comme une méthode de self-défense simple,

rapide et efficace, la discipline a ensuite été perfectionnée par l'armée israélienne avant de se diffuser dans le monde entier.



Imi Lichtenfeld
Fondateur du Krav Maga

Retrouvez toutes nos actualités sur les réseaux sociaux (Instagram & Facebook).

KRAV MAGA 78

Contact. Yann Lebrevelec (Président)

Tel. 06 71 40 91 52

Mail. kravmaga78velizy@gmail.com

Instagram. [krav_maga_78](#)

Facebook. Krav Maga 78



Volants de Vélizy-Villacoublay

Nous souhaitons la bienvenue à tous nos nouveaux adhérents, jeunes comme adultes !

Et si vous n'avez pas encore franchi le pas, sachez qu'il est toujours temps : nous serons ravis de vous accueillir et de vous faire une place sur nos terrains, du lundi au samedi. Que vous soyez curieux de découvrir le badminton, désireux de reprendre une activité sportive régulière, ou prêt à relever de nouveaux défis en compétition.

École

Notre École Française de Badminton FFBaD, labellisée EFB 2*, ouvre ses portes aux jeunes dès 6 ans et propose des créneaux adaptés à tous les niveaux : débutant, loisir ou compétiteur, que vous soyez jeune ou adulte.

VOLANTS DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

Contact. Gérald Moulis (Président)

Mail. contact.vvv78@gmail.com

Site : vvv78.home.blog



Intégration

Le badminton, c'est bien plus qu'un sport : c'est aussi une communauté où l'on partage des valeurs de respect, d'entraide et de convivialité. Tout au long de l'année, nous organisons des rencontres d'accueil et d'intégration pour faciliter les premiers échanges et créer la convivialité qui fait la force de notre club. Venez découvrir le badminton et profiter d'une séance d'essai gratuite à tout moment, il vous suffit d'écrire à :

contact.vvv78@gmail.com



14

| IL EST TOUJOURS TEMPS DE NOUS REJOINDRE

DONNEZ UN COUP DE RAQUETTE À VOTRE RENTRÉE

Cours de badminton
Loisir et tous niveaux

De 6 à 77 ans

De nombreux créneaux disponibles

Tarifs attractifs
habitants et salariés de Vélizy

www.vvv78.home.blog
contact.vvv78@gmail.com

École labellisée FFBaD EFB 2*

LOTO



organisé par
la 1642^e Section Nationale d'Entraide
de la Médaille Militaire

Samedi 8 novembre 2025

à partir de 14h30

L'ARIANE

1 bis place de l'Europe
78140 Vélizy-Villacoublay



**NOMBREUX LOTS
À GAGNER !**



BULLETIN D'INSCRIPTION - LOTO 08.11.2025

Nom : Prénom :

Tél

Adresse :

Nombre de personnes participant au loto :

à retourner avant le 31/10/2025 à Claude Mercan - 95 place Louvois - 78140 Vélizy
claude.mercan@gmail.com

Taekwondo Club Vélizy

Qu'est-ce qu'ils apprennent ? Est-ce qu'il y a une routine d'échauffement ?

Comment progressent-ils ? Qu'est-ce que ça leur apporte ? Quelle pratique à la maison ? Le rôle des parents ? Nous allons apporter des éléments de réponses pour les babies (4 à 5 ans) et les enfants (6 à 12 ans).

Les babies

Ils ont une capacité à retenir les mouvements de pieds ainsi que la terminologie associée. Nous faisons des jeux éducatifs, autour de noms d'animaux, pour apprendre à se déplacer dans l'espace avec de la coordination des membres supérieurs et inférieurs. Il est vrai qu'ils le font parce qu'ils écoutent l'instructeur. Ils ont besoin de schéma stable et de répétition sans négliger l'assiduité pour être plus à l'aise au fil de la saison. Ce que nous observons, c'est de la confiance en eux et ils se sentent mieux vis-à-vis des autres ; ce phénomène est flagrant à la deuxième année par rapport aux nouveaux. La plupart feront un compte-rendu de la séance à leurs parents avec des détails qui les auront marqués ; n'oublions pas que ce sont de véritables éponges.



"Les grands enfants du club de Vélizy"

Que ce soit les babies ou les enfants, ils nous "obligent" à être meilleurs et à performer en tant qu'instructeurs, car ils nous regardent et apprennent de nous pour devenir des bons pratiquants de notre art martial. Quant aux parents, nous vous remercions de les accompagner, c'est important pour nous et pour eux.

*"L'art commence avec la difficulté."
(André Gide)*

TAEKWONDO CLUB VÉLIZY

Contact. Sophie Montel (Présidente)

Tél. 06 14 91 28 16

Mail. tkd.velizy78@gmail.com

Facebook. taekwondovelizy

Instagram. tkd_velizy

Site : <https://velizy-tkd.fr>

| LE TAEKWONDO
ET LES ENFANTS

Les enfants

En dehors des techniques traditionnelles et combats, les enfants développent la cohésion d'équipe par le travail en groupe et ils apprennent à se connaître eux-mêmes. Ils sont donc à la fois dans l'autonomie et l'ouverture aux autres. Le respect, inculqué par les règles martiales, ne vient pas se substituer à l'éducation parentale mais il est complémentaire. Avec eux, il est primordial de varier les éléments d'échauffements donc pas de routine pour éviter la lassitude. Les passages de grades sont importants car c'est le moyen visuel, avec la ceinture, de marquer leurs progressions et ils veulent apprendre toujours plus. Ils s'amélioreront en travaillant seuls et en groupes par l'entraide. Ils se challengent beaucoup et une émulation se forme entre eux pour se surpasser. Ils acquièrent de la confiance et se nourrissent de courage au fil des années. Les enfants restituent aux parents les techniques et pousées mais souvent, ils répéteront n'importe où et seuls. Néanmoins avant les passages de grades, ils demandent aux parents de les filmer pour être corrigé par Guillaume. À terme, il arrive que les parents suivent l'enfant dans le club et un lien se crée.

Les dates d'octobre

- **Samedi 4 octobre**
cours commun, 14h - 18h
au gymnase Robert Wagner
- **Vacances de la Toussaint du lundi 20 octobre au dimanche 2 novembre**
Babies, Tekifitness, enfants et crossfit :
- Les entraînements auront lieu normalement le samedi 18 octobre
- Pas d'entraînement durant les vacances.
Adultes, regroupement des débutants et gradés de 19h30 à 21h :
- Les mardis 21 et 28 octobre
- Les jeudis 23 et 30 octobre



Ateliers d'Arts et d'Expression

| ARTISTES EN HERBE

Vive la rentrée pour les artistes en herbe et confirmés à partir de 3 ans (atelier Bout'chou).

Ateliers

Vous pourrez découvrir les différentes techniques :

- aquarelles,
- pastels,
- acrylique,
- collages...

encadrés et conseillés par des professeurs à votre écoute.

Fête des associations

Vous avez été nombreux à nous rendre visite lors de la fête des associations et sommes heureux de vous accueillir au Ateliers d'Arts et d'Expression.

Expositions

À découvrir actuellement les expositions à Paris :

- Georges De La Tour,
"Entre ombre et lumière"
Du 11 septembre 2025 au 25 janvier 2026
(musée Jacquemart-André)



- Soulages,
"Une autre lumière"
Du 17 septembre 2025 au 11 janvier 2026
(musée du Luxembourg)



ATELIERS D'ARTS ET D'EXPRESSION

Contact. Isabelle Boutin (Présidente)

Tel. 06 86 88 90 66

Mail. arts.plastiques78140@gmail.com

Facebook : Ateliers d'Arts & d'Expression Vélizy

Instagram : ateliersartsvelizy

Site : atelierartsvelizy.fr



Vélizy Triathlon

La rentrée et l'arrivée de l'automne marquent une période charnière dans notre saison sportive. Après les dernières compétitions estivales, comment aborder intelligemment cette phase transitoire pour mieux repartir physiquement et (surtout) mentalement en janvier ? Voici les précieux conseils de nos entraîneurs, Claude Lamir (natation), Hervé Chouquet (cyclisme) et Christophe Blanc (course à pied).

Natation

Entraînements encadrés le mercredi, 21h - 22h30 et le samedi, 8h30 - 10h. Après une saison intense, le corps a besoin de décompresser sans pour autant sombrer dans l'inactivité totale. Je préconise une réduction du volume d'entraînement de 40 à 50% par rapport au pic de saison, en maintenant 3 à 4 séances de sport hebdo axées sur le plaisir et la technique. Cette période est idéale pour corriger les défauts techniques qui se sont installés. Les séances courtes de 2 000 à 2 500 mètres, focalisées sur les éducatifs et la nage à deux temps, permettent de retrouver les sensations aquatiques fondamentales. L'objectif n'est pas la performance, mais la qualité gestuelle. Parallèlement, c'est la période idéale pour intégrer du renforcement musculaire spécifique hors bassin. Les samedis matin sont propices à ce type d'effort, car nous ne bénéficions que d'une ligne d'eau, de 9h à 10h. Nos triathlètes sont donc divisés en deux groupes de niveaux, l'un réalisant une séance dans l'eau alors que le second renforce son corps sur la "plage". Deux séances hebdo axées sur la stabilité du tronc et la force fonctionnelle optimiseront aussi l'efficacité de nage et préviendront les blessures.

Cyclisme

Encadré le dimanche, 9h - 12h. Expérimenté ou débutant, l'erreur à éviter est de reprendre trop fort, trop vite, à raison de sorties trop longues, de vélo ou trop intenses. Il y a un risque de fatigue et de blessures. La bonne approche est d'effectuer plusieurs sorties en endurance et être à l'écoute de son corps. Les étapes essentielles et progressives, c'est du travail d'endurance pendant 2 mois minimum, en intégrant le renforcement musculaire et

| À LA RENTRÉE, LES TRIATHLÈTES DÉCOMPRESSENT "ACTIVEMENT"



la technique. Monter les côtes à basse cadence, avec une souplesse de pédalage. L'intensité viendra plus tard...



Course à pied

Encadrée le mardi, 19h15 - 20h30 et le jeudi sur piste, 19h15 - 20h30. En cette rentrée, nous sommes face à 3 catégories de triathlètes. Ceux dont les objectifs étaient en fin de saison dernière et qui ont relâché tout l'été ; ceux qui ne s'arrêtent jamais et qui ont entretenu le rythme estival ; ceux dont les objectifs sont devant eux et qui ont déjà pris des dossards pour la saison à venir (6 inscrits pour l'Ironman de Tours en juin prochain par exemple). Dans tous les cas,

et quelque soit le sport pratiqué, le but est d'être progressif dans l'augmentation du volume d'entraînement, de gérer sa fatigue et de ne surtout pas oublier le renforcement musculaire. Si vous avez une bonne résolution à prendre aujourd'hui, elle est "là". C'est un paramètre très important souvent mis de côté. Sans muscles on n'avance pas, on ne protège pas nos articulations, on ne gère pas les rebonds successifs qu'est la course à pied, on bouge de façon moins efficace. Et qu'on le veuille ou non, le mouvement, c'est la Vie.



Bonne rentrée aux VelTriS !

VÉLIZY TRIATHLON

Mail: contact@velizytriathlon.com

Site : velizytriathlon.com



Union Nationale Des Combattants

C'est sous un soleil radieux et dans une ambiance chaleureuse que les membres de l'UNC, accompagnés de leurs épouses, ont tenu le stand durant les deux journées de la fête des associations. De nombreux visiteurs sont venus à notre rencontre, curieux de découvrir nos activités et de partager un moment d'échange autour de la mémoire et du devoir de souvenir. Notre stand a suscité beaucoup d'intérêt, notamment grâce à l'exposition d'objets et de documents historiques, qui ont permis de rappeler l'importance de préserver et de transmettre l'héritage des générations précédentes.



Un grand merci à Nolhan pour le prêt de la tenue de parachutiste de la guerre d'Algérie, qui a particulièrement marqué l'attention des visiteurs et a contribué à enrichir notre présentation.



Ces deux journées furent l'occasion de renforcer les liens entre membres, de partager des valeurs communes et de sensibiliser un large public à l'histoire et aux actions de l'UNC. Un moment convivial et fédérateur que nous gar-

derons en mémoire, en attendant de nous retrouver pour de prochaines rencontres.



UNION NATIONALE DES COMBATTANTS

Contact 1. Jean-Paul Éledo (Président)

Tel. 06 50 57 27 93

Mail. jean-paul@eledo.net

Contact 2. Sylvie Pourtal (Trésorière)

Mail. unc@velizyillacoublay.fr



A.P.E.I. de Vélizy

Quel magnifique dimanche nous avons vécu pour cette nouvelle édition 2025 de la fête des associations ! Sous un ciel radieux et dans une ambiance conviviale, nous avons eu le plaisir d'accueillir de nombreux visiteurs venus découvrir nos actions et échanger avec nous sur notre stand. Un immense merci à toutes celles et ceux qui ont pris le temps de venir nous rencontrer. Vos sourires, vos encouragements et vos témoignages de soutien nous vont droit au cœur. Et bien sûr, un grand merci également à nos bénévoles : toujours présents, efficaces, disponibles et dévoués, ils sont la clé de la réussite de ces moments partagés.

Lots à gagner

Comme chaque année, nous avons pris soin de faire le tour des stands afin de présenter nos initiatives, mais aussi de partager nos fameuses enveloppes gagnantes au profit de nos adhérents porteurs de handicap. Partout, nous avons reçu une écoute attentive, un accueil chaleureux et une générosité qui nous touchent profondément.

| GRAND SOLEIL POUR LA VERSION 2025 DE LA FÊTE DES ASSOCIATIONS



Le moment fort de la journée fut sans doute le tirage de notre "super gros lot". Certes, il était un peu encombrant... mais qu'importe ! Le large sourire de sa nouvelle propriétaire a suffi à illuminer toute la fête. Ces instants de joie et de partage rappellent combien la solidarité et la convivialité sont essentielles à la vie associative.

Merci

Nous souhaitons adresser un grand bravo et un sincère remerciement à tous les acteurs qui rendent possible cette belle manifestation :

- la municipalité de Vélizy et son équipe,
- le service des animations,
- Vélizy-Associations,

et bien sûr l'ensemble des associations présentes, qui contribuent à faire de cet événement une vitrine vivante du dynamisme de notre ville. Grâce à vous, la fête des associations reste un rendez-vous incontournable de la rentrée, un moment privilégié où chacun peut mesurer la richesse et la diversité du tissu associatif vélizien. Rendez-vous est déjà pris pour l'an prochain avec, espérons-le, autant de soleil, de bonne humeur et de rencontres enrichissantes !

A.P.E.I. DE VÉLIZY

Contact. Alain Lemaire (Président)

Tel. 06 08 42 20 49

Mail. alainlemaire78@free.fr





ASSOCIATION D'ASSISTANTES MATERNELLES
AGRÉÉES INDÉPENDANTES



NOS ASSISTANTES MATERNELLES ACCOMPAGNENT VOS ENFANTS — VERS L'AUTONOMIE —

À LA RECHERCHE D'UN MODE D'ACCUEIL POUR VOS ENFANTS
PAR DES PROFESSIONNELLES DE LA PETITE ENFANCE À VÉLIZY-VILLACOUBLAY ?

ENFANTS

Éveil

Bien-être, soins, premiers pas,
animations, jeux, sorties,
sociabilisation en petite
collectivité

PARENTS

Accompagnement et avantages

Professionalisme et sécurité
Prestation de Paje Emploi (CMC)
et crédit d'impôt

ASSISTANTES MATERNELLES

Métier

Formation, agrément,
convention collective,
animations, réunions, entraide



contact@arcenciel-78.fr

CONTACTEZ-NOUS



arcenciel-78.fr

Westfield

VÉLIZY 2

140 BOUTIQUES
40 RESTAURANTS

NOUVEL ACCÈS DEPUIS L'A86

Auchan PRINTEMPS UGC fnac H&M

Photographie générée à partir d'une Intelligence Artificielle.



Cabinet
Sauwala
Benso
Associés
depuis 1982

ENGAGÉ
RSE
ISO 26000
Progression ★
AFNOR CERTIFICATION

M M A
Entrepreneurs
d'Assurances

#Proximité #Expertise #Confiance



ASSURANCE
DES PARTICULIERS



PROFESSIONNELS
& ENTREPRISES



GESTION
DE PATRIMOINE

🔴🔴 Nous trouverons ensemble les solutions adaptées
à votre situation.

Venez rencontrer nos équipes

2 Av. Robert Wagner, 78140 Vélizy-Villacoublay

📞 01 34 65 08 82 📧 mma.velizy@mma.fr

Retrouvez nous sur www.scva.fr et [in](https://www.linkedin.com/company/scva/)



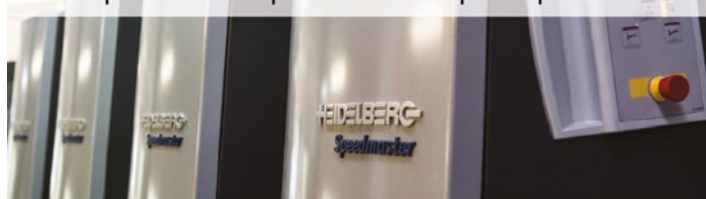
Nos autres agences en Ile-de-France
Versailles - Sèvres - Montigny le Bretonneux

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

impression numérique pour les courts et moyens tirages...



impression offset pour les volumes plus importants...



Depuis plus de 50 ans au service
des entreprises et des collectivités !

Imprimerie Grillet

imp.grillet@wanadoo.fr

Votre agence La Résidence



LA RESIDENCE
Mon partenaire immobilier



ESTIMATION OFFERTE

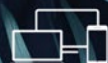
GESTION LOCATIVE

TRANSACTIONS

AGENCE DE VÉLIZY

01 39 46 39 99

36 rue Marcel Sembat - 78140 Vélizy-Villacoublay



esmerado@laresidence.fr

laresidence.fr



multiservice
**PARTICULIERS ET
PROFESSIONNELS**

UN NETTOYAGE IMPECCABLE
ET UN SERVICE PROFESSIONNEL ADAPTÉ À VOS BESOINS.

- ✓ **Tout type des nettoyage**
- ✓ **Aucun engagement**
- ✓ **Devis gratuits**
- ✓ **Planning flexible**

CONTACTEZ-NOUS

07 78 86 39 14

entreprisemultiservice.rp@gmail.com

www.multiservicevelizy.com

[f](#) Multiservice Velizy

[@](#) multiservicevelizy



IPSILAN
NETWORKS

**PIONNIERS
HAUTES
TECHNOLOGIES**

Ipsilan Networks
met en place des plateformes
informatique dynamiques
répondant aux impératifs métiers,
dans le respect des procédures



**4 ROUTE DE GISY
PARC BUROSPACE
91570 BIÈVRES**

TÉL. 01 30 67 16 00

Cercle de Yoga et Relaxation de Vélizy

| NOUVEAU COURS : LE YIN YOGA

Le Cercle de Yoga et de Relaxation de Vélizy vous propose un nouveau cours de Yoga en ligne pour cette rentrée 2025 : le Yin Yoga. C'est une pratique douce accessible à tous, dont le but est de relâcher les tensions les plus profondes.

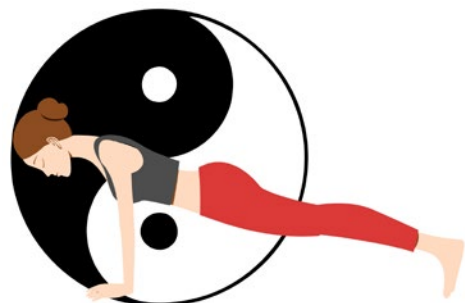
Bien qu'assez récente, cette pratique s'inspire du yoga ancestral. L'idée du Yin, issue de la pensée taoïste, représente entre autres l'immobilité, et le Yang le mouvement. Dans notre vie moderne où nous sommes constamment pressés et en action (Yang), le Yin permet de ralentir et de développer une approche introspective.

Les postures sont tenues longtemps, profondément régénératrices, conçues pour apaiser le système nerveux, activer le système parasympathique et relâcher les tensions. Les muscles se détendent et s'étirent les premiers, en quelques minutes, puis les fascias et les tendons. La concentration se porte sur la respiration, qui devient plus profonde. Le taux de cortisol (hormone du stress) diminue, l'esprit devient plus clair et plus calme. Le corps s'assouplit, le mental se détend, et votre énergie augmente.

Posture du pigeon



Posture de fente avant



Le cours est donné en visioconférence le lundi de 20h à 21h par Illona Lalande.

Au CYRV vous pouvez profiter également des bienfaits des autres disciplines proposées :

- le Hatha Yoga, qui combine postures, respiration, concentration,
- le Vinyasa Yoga, à base d'enchaînements dynamiques, pour les personnes en bonne condition physique,
- et la relaxation - Yoga Nidra (deux cours, en présentiel et en ligne).

Nos cours sont ouverts à partir de 16 ans, y compris aux débutants. Deux séances d'essai gratuites sont proposées sur simple demande par email à :

com@cyrv.org

ou sur WhatsApp au :

09 72 16 61 52

en précisant le ou les cours retenus. Le planning des créneaux est disponible sur notre site.

Posture de pince



CERCLE DE YOGA ET
RELAXATION DE VÉLIZY
Mail: com@cyrv.org
Site : cyrv.org



Eldoradanse

| DANSES TOUTE L'ANNÉE !

À Vélizy-Villacoublay, la danse se vit et se partage tout au long de l'année grâce aux nombreuses soirées organisées par l'association Eldoradanse. Ces rendez-vous conviviaux réunissent passionnés et curieux dans une ambiance chaleureuse où chacun trouve son style, qu'il soit adepte de danses latines, de rock ou de danses de salon.

Soirée dansante d'octobre

Le prochain grand événement à ne pas manquer est la Soirée Multi Danses qui se tiendra le samedi 11 octobre 2025, au Centre Maurice Ravel. Dès 21h45 et jusqu'à 1h du matin, les danseurs pourront profiter de 3 salles, 3 ambiances pour varier les plaisirs et s'adonner à leurs styles favoris. Un moment festif ouvert à tous, idéal pour bouger, s'amuser et partager un bon moment !



ELDORADANSE

Contact: Sylvain Pelé
Tel. 06 37 94 82 59

Mail: contact@eldoradanse.com
Site : <https://eldoradanse.com>



Lions Club Vélizy-Concorde

À l'occasion d'Octobre Rose, le mois de sensibilisation consacré à la lutte contre le cancer du sein, le Lions Club Vélizy-Concorde se mobilise de façon originale et conviviale. Le samedi 11 octobre, un stand sera installé sur le marché du Mail afin de proposer à la fois la vente et la dégustation sur place de capsules de café compatibles.

L'initiative est simple : chaque tasse servie, chaque boîte achetée se transforme en un geste solidaire. En effet, l'intégralité des bénéfices sera reversée à l'Institut Curie, un établissement reconnu internationalement pour son rôle de premier plan dans la recherche et les soins contre le cancer.

Le cancer du sein reste le cancer le plus fréquent chez les femmes : on estime qu'en France, une femme sur huit y sera confrontée au cours de sa vie. La recherche, la prévention et le dépistage précoce sont donc essentiels pour améliorer le pronostic et développer de nouveaux traitements.

| DU CAFÉ POUR SOUTENIR LA RECHERCHE SUR LE CANCER DU SEIN !



"L'idée est de joindre l'utile à l'agréable",

"Le café rassemble, crée du lien. En le partageant, nous voulons aussi transmettre un message d'espoir et de solidarité",

expliquent les organisateurs. Au-delà de l'action caritative, ce rendez-vous se veut aussi un moment de convivialité. Les passants pourront découvrir diffé-

rentes variétés de café, échanger avec les bénévoles et en apprendre davantage sur la campagne Octobre Rose. Le club espère accueillir de nombreux visiteurs :

"Plus nous serons nombreux, plus notre contribution sera forte."

Rendez-vous donc le samedi 11 octobre sur le marché du Mail à Vélizy-Villacoublay, pour savourer un café qui a le goût de la solidarité.



LIONS CLUB VÉLIZY-CONCORDE

Contact. Isabelle Bragazzi (Présidente)

Contact. Bertrand Chevojon

Tel. 07 83 83 84 60

Mail : lionsclubvelizyconcorde@gmail.com

Site : <https://lions-velizyconcorde.myassoc.org>

Facebook. Lions Club Vélizy Concorde



Club Philatélique de Vélizy-Villacoublay

| DÉBUT DE SAISON

La saison 2025-2026 a débuté par la fête des associations les 6 et 7 septembre. Ah que la Fête fut belle sous le soleil ! Chaque association vélizienne a tenu à être présente. Le CPV, comme toujours, a donné amples renseignements sur le timbre, comment pouvait-on collectionner, que fait-on dans ce club, quelles sont les propositions. Les membres du bureau, président, secrétaire, trésorier étaient présents pour donner tous ces renseignements. Nous sommes impatients de rencontrer les personnes qui nous ont promis de venir montrer leurs albums lors de nos prochaines réunions. En ce début de saison, La Poste a émis un bloc du timbre "Les 50 ans de Radio-France". Elle avait mis l'embargo sur le visuel et dévoilé la veille de la mise en vente. Ce timbre n'était vendu qu'en Premier Jour le 29 août par 44 clubs philatéliques fédérés dans les bureaux de Poste des villes d'antenne de Radio-France. Ces clubs avaient la primauté de vendre ce bloc avec l'oblitération spéciale et pouvaient faire une manifestation timbrée. Comme beaucoup de pays actuellement, La Poste a émis une



4^e série de timbres NFT, vous flashez le QR code du timbre avec votre téléphone, et vous obtenez divers renseignements, d'autres visuels différents, d'un coup.

Prochains rendez-vous du CPV

- 79^e Salon d'Automne à la Porte Champerret (Paris 17^e) du 6 au 8 novembre, salon philatélique, et cartophile (le groupe La Poste, les négociants et les collectionneurs).
- Groupement des clubs franciliens, le Président du CPV y tiendra un stand et présentera des collections sur panneaux.
- Assemblée générale du CPV le 19 novembre, au premier étage de l'Ariane, salle 101, près des locaux de Vélizy-Associations.
- Le 39^e Salon toutes Collections, le 8 février 2026, au Centre Maurice Ravel est en route.

CLUB PHILATÉLIQUE DE VÉLIZY-VILLACOUBLAY

Contact. Pierre Bouvard (Président)

Tel. 06 24 30 72 87

Tel. 01 46 30 75 28 (sur répondeur)

Mail. velizy.philatelie@wanadoo.fr

Site : <http://cpv78.free.fr>



LOTO

L' Amicale des Sapeurs-Pompiers
de la caserne
de

Vélizy-Villacoublay



Samedi 11 octobre 2025

ouverture 17h00 debut 19h00

Salle Ravel

1 carton : 5€
3 cartons : 10€
6 cartons : 20 €
12 cartons : 30€



Sur réservation



**Buvette & food truck
sur place**

loto.sp.velizy@gmail.com



Ciné-Club de Vélizy | SÉANCES CINÉ AUTOMNALES

Vendredi 10 octobre à 20h30

As Bestas
de Rodrigo Sorogoyen

France / Espagne / 2022 / 2h17
Drame

Avec Denis Ménochet, Marina Foïs, Luis Zahera.

Un couple de Français est installé depuis longtemps dans un petit village de Galice. Ils ont une ferme et restaurent des maisons abandonnées pour faciliter le repeuplement. Tout devrait être idyllique mais un grave conflit avec leurs voisins fait monter la tension jusqu'à l'irréparable.



"Rodrigo Sorogoyen touche au sublime avec As Bestas. L'auteur y tisse une synthèse passionnante de son art, dans un écrin de thriller rural d'une maîtrise indécente. L'un des films majeurs de l'année !"

Ecran Large

Centre Maurice Ravel, salle Raimu,
25 av. Louis Breguet, 78140 Vélizy

CINÉ-CLUB DE VÉLIZY

Contact. Didier Albessart (Président)

Tel. 06 81 04 73 69

Mail. d.albessart@yahoo.fr

Site : <https://cineclubvelizy.fr>



Vendredi 7 novembre à 20h30

Black Dog
de Hu Guan

Chine / 2024 / 1h50
VOST – Néo-western

Avec Eddie Peng, Liya Tong, Jia Zhangke.

Lang revient dans sa ville natale aux portes du désert de Gobi. Alors qu'il travaille pour la patrouille locale chargée de débarrasser la ville des chiens errants, il se lie d'amitié avec l'un d'entre eux. Une rencontre qui va marquer un nouveau départ pour ces deux âmes solitaires.



"Entre le film social et le western contemporain, avec ses paysages cendrés à couper le souffle (et une séquence d'ouverture extraordinaire avec une nuée de chiens traversant le désert), Black Dog raconte avec beaucoup d'émotion et de pudeur le voyage de deux êtres en quête de tranquillité..." CQ

Tarifs 2025 / 2026

Adhésion saison donnant droit à une entrée au choix :

- Véliziens (habitant ou travaillant à Vélizy-Villacoublay) : 7 €
- non Véliziens : 8 €
- entrée adhérents : 6 €

Possibilités d'abonnements :

- 3 séances : 15 €
- 5 séances : 23 €
- forfait Saison : 50 € (incluant le Festival annuel du Court Métrage à l'Onde)

MAGAZINE DE VÉLIZY-ASSOCIATIONS

L'ÉQUIPE

Président : Pascal Pinault

Directrice : Nadine Roger

Secrétariat - Accueil du public

Stéphanie Lelan

Communication

Sarah Delafond

Comptabilité - Gestion sociale

Alizée Couillandre, Laurence Coussin,

Sylvie Daniel, Conchi Moreno.

INFORMATIONS PRATIQUES

L'Ariane - 1 bis place de l'Europe

78140 Vélizy-Villacoublay

Tel. 01 84 73 06 69

Mail. secretariat@velizy-associations.fr

RETROUVEZ-NOUS SUR
Facebook & Instagram



HORAIRE D'OUVERTURE AU PUBLIC

du lundi au vendredi

9h - 12h & 13h30 - 17h

PERMANENCES

du mardi 9 septembre 2025

au vendredi 17 octobre 2025

Mardi soir jusqu'à 19h

Vendredi de 9h à 17h

Samedi de 9h à 12h

RÉALISATION DU MAGAZINE

Directrice de la publication

Nadine Roger

Conception graphique

Sarah Delafond

Crédits photos et illustrations

Freepik, Canva

Les photos utilisées dans ce magazine sont transmises par les associations.

Impression

Imprimerie Grillet SAS

78140 Vélizy-Villacoublay

Diffusion

Champar

12 avenue Morillons

95140 Garges-lès-Gonesse

N° 244 - Octobre 2025

N° ISSN 1951-235X

11 000 exemplaires distribués

sur Vélizy-Villacoublay

Magazine gratuit

Ne pas jeter sur la voie publique

SAMEDI
11 OCTOBRE 2025

20h 30

Salle Ariane

Maison des Associations Vélizy

Ambiance et Convivialité

**OUVERT
A TOUS**



★ Pré-inscriptions :
contact@mozartstreet.fr

ou **06 15 42 58 54**

et RDV sur place dès 20h

**Nombre de places limité,
pré-inscription recommandée**

Nombreux lots à gagner

Prix des cartons : 5€ le carton, 12€ les 3, et 20€ les 6

Vente de boissons et gâteaux maison

Mozart
Association Culturelle
et Sportive Vélizienne
Street

Sports

Ronde de Vélizy-Villacoublay

2025 Dimanche
20 octobre 12

5 & 10 Km



33^e édition

Inscrivez-vous ici



Vélizy-Villacoublay

