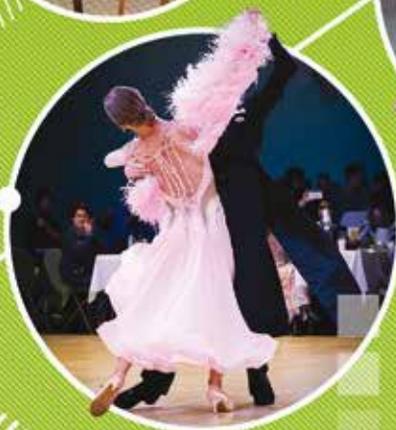


# UNION SPORTIVE & CULTURELLE

SAISON  
2024  
2025

MAISONS-LAFFITTE / LE MESNIL-LE-ROI



LA BONNE HUMEUR

# CRÊPERIE de la BONNE HUMEUR

SALLE CLIMATISÉE - TERRASSE D'ÉTÉ  
FORMULE DÉJEÛNER



Ouvert du mercredi au dimanche (le dimanche de 12h à 22h)

Tél. 01 39 62 84 08

www.creperie-la-bonne-humeur.fr

14 Place du Marché

78600 MAISONS-LAFFITTE



Union Sportive et Culturelle de Maisons-Laffitte / Le Mesnil-le-Roi

# Sommaire



■ Éditorial – Le mot de la Présidente.....	5	■ Hatha-Yoga.....	21
■ Comité Directeur.....	7	■ Judo / Jujitsu & Self-Défense.....	24
■ Présentation.....	8	■ Karaté.....	26
■ Installations sportives et culturelles.....	9	■ Kendo.....	27
■ Plan de Maisons-Laffitte et du Mesnil-le-Roi.....	10-11	■ Natation.....	36
■ Atelier de Réfection de Sièges.....	13	■ Ninjutsu.....	28
■ Boxe Thaï / Kick-Boxing / K1.....	22	■ Pétanque.....	40
■ Country Dance - Line Dance.....	34	■ Photo-Club.....	15
■ Cyclotourisme.....	29	■ Randonnées Pédestres et Marche Nordique.....	17
■ Danse Modern'Jazz / GRS / Classique.....	18-19	■ Relaxation Active / Sophro-Relaxation	
■ Danse de Salon et Sportive.....	20	Shiatsu de détente.....	43
■ Dessin/Peinture.....	14	■ Sport-Santé.....	35
■ Escrime.....	23	■ Subaquatique - Plongée sous-marine.....	38
■ Gymnastique Enfantine et Sportive.....	30	■ Taïso.....	25
■ Gyms.....	31 à 33	■ Tennis de Table Adultes / Seniors / Enfants.....	41
■ Handball.....	39	■ Tir.....	42
		■ Triathlon.....	37

## Visitez la résidence services seniors à Maisons-Laffitte

Logements de standing • Espace bien-être • Restaurant • Conciergerie



45 bis Av. de Saint-Germain  
78600 Maisons-Laffitte



01 78 95 75 85

www.ohactiv.fr/elegance



**express** Fraîcheur  
Le Mesnil le Roi & Tradition



**RAYON POISSONNERIE**



Route de Poissy, sortie Maisons-Laffitte - 01 34 93 00 39

Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 20h et le dimanche de 9h à 12h45



## la maison du rideau

Décoratrice Conseil

Rideaux

De la création à la réalisation  
Confection et Pose complète

Tapiserie

Sièges & canapés  
Tenture murale

la maison  
du rideau

26 rue du Fossé • Maisons-Laffitte  
01 39 62 51 77  
06 84 04 80 83 • 06 88 18 86 88  
www.la-maison-du-rideau.fr



## Édito

Le mot de la  
Présidente

« CELA SEMBLE TOUJOURS IMPOSSIBLE  
JUSQU'À CE QU'ON LE FASSE »

NELSON MANDELA

### L'USML c'est :

- Quatre lettres pour un large choix d'Activités Sportives et Culturelles,
- Un Comité Directeur et ses 300 bénévoles qui encadrent toutes les activités,
- 35 professeurs qui nous apportent leur savoir-faire et leur passion.

Toutes nos activités sportives et culturelles s'exercent dans des infrastructures nombreuses et variées, réparties dans les différents quartiers de la ville et répondant aux goûts et besoins de chacun.

### • « U » COMME UNION SPORTIVE ET CULTURELLE

Avec ses 27 sections, l'USML est fière de présenter toute une panoplie d'activités et de permettre à ses adhérents de pratiquer la discipline de leur choix dans un encadrement de qualité.

### • « S » COMME SANTÉ ET SPORT

On ne le dira jamais assez : par ses nombreux bienfaits, le sport, qu'il soit individuel ou collectif, est excellent pour la santé, source de liens sociaux et accessible à tous selon nos propres capacités et potentiels physiques.

Le sport fait partie de notre vie, il permet de développer nos qualités humaines telles que l'esprit d'entraide, de collaboration, de sociabilité.

### • « M » COMME MOUVEMENT ET MOTIVATION

Vous avez envie de vivre votre passion, de vous défouler, d'aller au maximum de vos compétences, de vos performances ?

L'USML est toujours prête, à inaugurer, à créer, à aller de l'avant, à avoir de nouvelles initiatives pour vous emmener toujours plus loin et répondre au mieux à vos besoins.

### • « L » COMME LONGÉVITÉ ET LUDIQUE

123 ans déjà !

Et l'USML continue de véhiculer des valeurs d'entraide, de partage, de respect, de croire en ses rêves pour partager son expérience, de mieux vivre ensemble, de mieux comprendre les besoins et les passions de chacun. L'USML est un véritable vecteur d'activités, un lieu de rendez-vous proposant une belle et riche palette de disciplines pour petits et grands, pour vous donner

le goût de pratiquer un loisir vers le bien-être et la découverte ou la pratique compétitive ou ludique. Le sport et le culturel au sein de l'USML vous permettent de vous divertir, de vous épanouir, de vous dépasser, de vous remettre en cause, de grandir et de partager de façon intergénérationnelle.

L'opportunité des Jeux Olympiques 2024 en France nous ont permis de renforcer et dynamiser les pratiques sportives des jeunes en rapprochant le monde scolaire et le mouvement sportif durant la semaine Olympique. Dans ce cadre, l'USML a contribué à accompagner au mieux, les établissements scolaires dans l'organisation d'événements sportifs, au bénéfice de tous les jeunes, de la maternelle au lycée.

L'USML intervient tout au long de l'année scolaire au sein de quelques écoles primaires de Maisons-Laffitte pour dispenser certaines disciplines et ainsi continuer cette dynamique Olympique.

Nos fidèles annonceurs nous ont à nouveau soutenu cette année et nous ont permis l'édition de cette plaquette, nous les en remercions.

Je remercie tous les professeurs pour leur investissement qui permet à nos adhérents de donner le meilleur d'eux-mêmes, de réussir de mieux en mieux lors des compétitions. Un grand bravo à tous !

Je remercie tous les bénévoles de l'USML : le Comité Directeur qui m'accompagne tout au long des saisons, toutes les présidentes et tous les présidents et les membres des bureaux de sections.

Je remercie aussi le secrétariat de l'USML Générale pour son travail de liaison entre le Comité Directeur, les sections et les adhérents et la réalisation de toutes les tâches administratives.

L'USML est heureuse de vous accueillir ou de vous retrouver pour cette nouvelle saison 2024-2025.

Très belle rentrée à toutes et tous.

**Martine Assuérus**  
Présidente

# GUILLUT

MÉCANIQUE - CARROSSERIE



3, rue Pauline Kreuzer - 78600 Maisons-Laffitte

☎ 01 39 62 16 97

www.guillut-peugeot.com - (à côté de la piscine et du collège Jean Cocteau)

*Maison Paris*

*Charcuterie Fine*

☎ 01 39 62 04 77

*Cuisine  
de Saison*

*Recettes  
traditionnelles  
ou  
personnalisées*



*20, avenue de Longueil  
78600 Maisons-Laffitte*

Une agence à votre service  
et à votre écoute  
du mardi au samedi.

**CIC Maisons-Laffitte**

Des solutions en banque,  
assurance  
et téléphonie mobile.

32 avenue Longueil  
78600 Maisons-Laffitte

Tél. : 01 30 61 67 04

E-mail : 10695@cic.fr



Construisons dans un monde qui bouge.

cic.fr

7

## COMITÉ DIRECTEUR

L'Assemblée Générale réunit tous les ans, avant le 31 mars, les membres actifs âgés de plus de 16 ans au 1<sup>er</sup> janvier de l'année du vote et à jour de leur cotisation USML ainsi que les représentants légaux des jeunes de moins de 16 ans. Elle approuve le rapport moral, le rapport financier et élit les membres du Comité Directeur, renouvelable tous les 3 ans.

Est éligible au Comité Directeur tout électeur âgé de 18 ans au 1<sup>er</sup> janvier de l'année de l'élection et ayant fait acte de candidature par lettre en recommandé, adressée à la Présidente au plus tard le 15 février.

Les statuts de l'USML sont à la disposition de tous les membres actifs au secrétariat administratif.

### COMITÉ DIRECTEUR :

#### Présidente

• Martine ASSUÉRUS  
06 81 24 72 47  
info@usml.fr

#### Trésorier général

• Serge VÉTU  
06 15 30 68 87  
sergevetu@free.fr

• Annie DESSORT  
06 07 44 76 14  
dessort.annie@orange.fr

• Patrick FILMOTTE  
06 19 64 17 66  
patrick.filmotte@usml.fr

• Magali FOUQUE  
06 19 97 34 73  
foumag@gmail.com

• Elisabeth MESSAGER  
01 39 12 20 72  
elisa.messenger@wanadoo.fr

#### Vice-président

• Vincent BRIONE  
06 30 92 69 84  
vincent.brione@usml.fr

#### Membres

• Jean COSTAZ  
06 71 94 44 63  
jean-chantal.costaz@laposte.net

• Frédéric DELMAS  
01 39 12 43 09  
frederic.delmas@usml.fr

#### Secrétaire général

• Olivier FARINE  
06 20 48 20 22  
usml.natation.treso@outlook.com

### COMITÉ D'HONNEUR :

#### Présidents honoraires

Yves POULAIN †  
Gilbert ROQUES †  
Vincent BRUNET

#### Vice-président honoraire

Claude Le CORRE

#### Membres honoraires

Pierrette BONNIN †  
Yvette BRAUN  
Sylvie ROUSSEAU

### SIÈGE SOCIAL :

Mairie de Maisons-Laffitte

**Courrier et permanence**  
6, rue Guynemer  
78600 Maisons-Laffitte  
(voir plan pages 10-11)

#### Horaires d'ouverture

Lundi à vendredi :  
9h30-12h30 et 14h00-18h00  
Samedi : 09h30-12h30  
(hors vacances scolaires)

#### Contact

01 39 62 32 13  
info@usml.fr  
www.usml.fr

#### Secrétariat

Florence AUBERT  
florence@usml.fr

Carole DESCAMPS  
carole@usml.fr

# À L'USML UN LARGE ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS POUR TOUS !

**Pour cette nouvelle saison, l'USML vous permet à nouveau de bénéficier d'une offre variée de disciplines. Quels que soient votre âge ou votre passion, que vous souhaitiez pratiquer en loisirs ou en compétitions, vous pourrez vous épanouir à travers une ou plusieurs disciplines sportives ou culturelles.**

Les professeurs et animateurs qualifiés qui encadrent les activités sauront, avec professionnalisme et convivialité, vous faire partager leur passion.

Enfin n'oubliez pas que vous aussi, en tant qu'adhérent, pouvez avoir un rôle actif au sein de votre/notre association. C'est l'engagement des bénévoles qui constitue la force de l'USML !

Les programmes détaillés et les tarifs sont à votre disposition sur notre site [www.usml.fr](http://www.usml.fr) ou au Secrétariat de l'USML Générale.

Notre plaquette est disponible à l'Office de Tourisme, à la Mairie de Maisons-Laffitte, sur les sites sportifs et sur [www.usml.fr](http://www.usml.fr).

## FORMALITÉS

- Pour les mineurs, le certificat médical n'est plus obligatoire sauf pour certaines activités et remplacé par un questionnaire médical à compléter par les parents.
- Pour les majeurs, un certificat médical d'aptitude à la pratique du sport concerné est obligatoire lors de l'adhésion, puis renouvelable tous les 3 ans, pour toutes les activités sportives non affiliées à une Fédération Sportive. Pour les années N+1 et N+2, l'adhérent devra confirmer, dans une attestation, avoir renseigné le questionnaire santé QS Sport (Cerfa 15699\*01). Celui-ci est à conserver par l'adhérent.
- Pour toutes activités sportives affiliées à une Fédération, le certificat médical doit être fourni pour les majeurs et reste valable 3 ans.

## TARIFS PAR ADHÉRENT

### Cotisation annuelle USML :

- 33 € pour les moins de 20 ans
- 45 € pour les plus de 20 ans.
- 8 € de droit d'entrée pour la 1<sup>ère</sup> année d'inscription.

La cotisation annuelle de l'USML est payable une fois et s'ajoute à la ou les cotisation(s) de section(s) selon le nombre d'activités choisies.

### Redevances annuelles à la ville :

- 10 € pour les adhérents extérieurs à Maisons-Laffitte et au Mesnil-le-Roi.
- Participation de la redevance aux charges énergétiques en fonction des salles occupées.

## AIDE AUX FAMILLES

Le Centre Communal d'action sociale - CCAS - de votre mairie peut apporter une aide financière aux familles. Une bourse est fixée selon les ressources des familles et suivant un barème révisé chaque année.

### Renseignements :

CCAS - 13 rue du Fossé - Maisons-Laffite et Mairie du Mesnil-le-Roi  
Des aides sont aussi accordées par des Comités d'Entreprise.  
Les chèques ANCV Vacances, les Coupons Sports sont acceptés en règlement des activités.  
L'USML est affiliée aux dispositifs "PASS+" et "Pass Sport", voir pages 47 à 50, en fin de plaquette.

# INSTALLATIONS SPORTIVES ET CULTURELLES

Les numéros se réfèrent au plan de ville pages suivantes

## CENTRE SPORTIF & CULTUREL CSC GILBERT ROQUES (1)

99 rue de la Muette  
01 34 93 12 29

## CENTRE AQUATIQUE (1)

107 rue de la Muette

## SALLE DU PARC (2)

6 avenue Desaix

## CENTRE MONTESQUIEU (3)

9 avenue Desaix  
01 34 93 11 51

## GYMNASSE COLBERT (4a) SALLE MANSART (4b)

Avenue Beaumarchais  
01 39 62 46 96

## SALLE SOLFERINO (5)

Rue Solférino • 01 34 93 11 23

## SALLE RENE-SIM LACAZE (6)

24 rue du Mesnil

## PALAIS OMNISPORTS PIERRE DUPRES - POPD (7)

18-20 rue de la Digue  
01 34 93 11 55

## STADE DE L'ILE (8)

Île de la Commune • 27 rue de la Digue • 01 34 93 05 88  
Gardien • 06 89 95 77 61

## CENTRE ANDRE MALRAUX & SALLE OMNISPORTS LE MESNIL-LE-ROI (9)

10-12 rue des Grands Champs

## SALLES JEAN MERMOZ (10)

32 rue Jean Mermoz

## BUREAU DE L'USML (11)

6 rue Guynemer

## MAIRIE DE MAISONS-LAFFITTE

Service Sports et Jeunesse :  
13 rue du Fossé  
01 34 93 12 56

## SERVICE CULTUREL

39 avenue de Longueil  
01 34 93 12 81

## OFFICE DE TOURISME

41 avenue de Longueil  
01 39 62 63 64

## MAIRIE DU MESNIL-LE-ROI

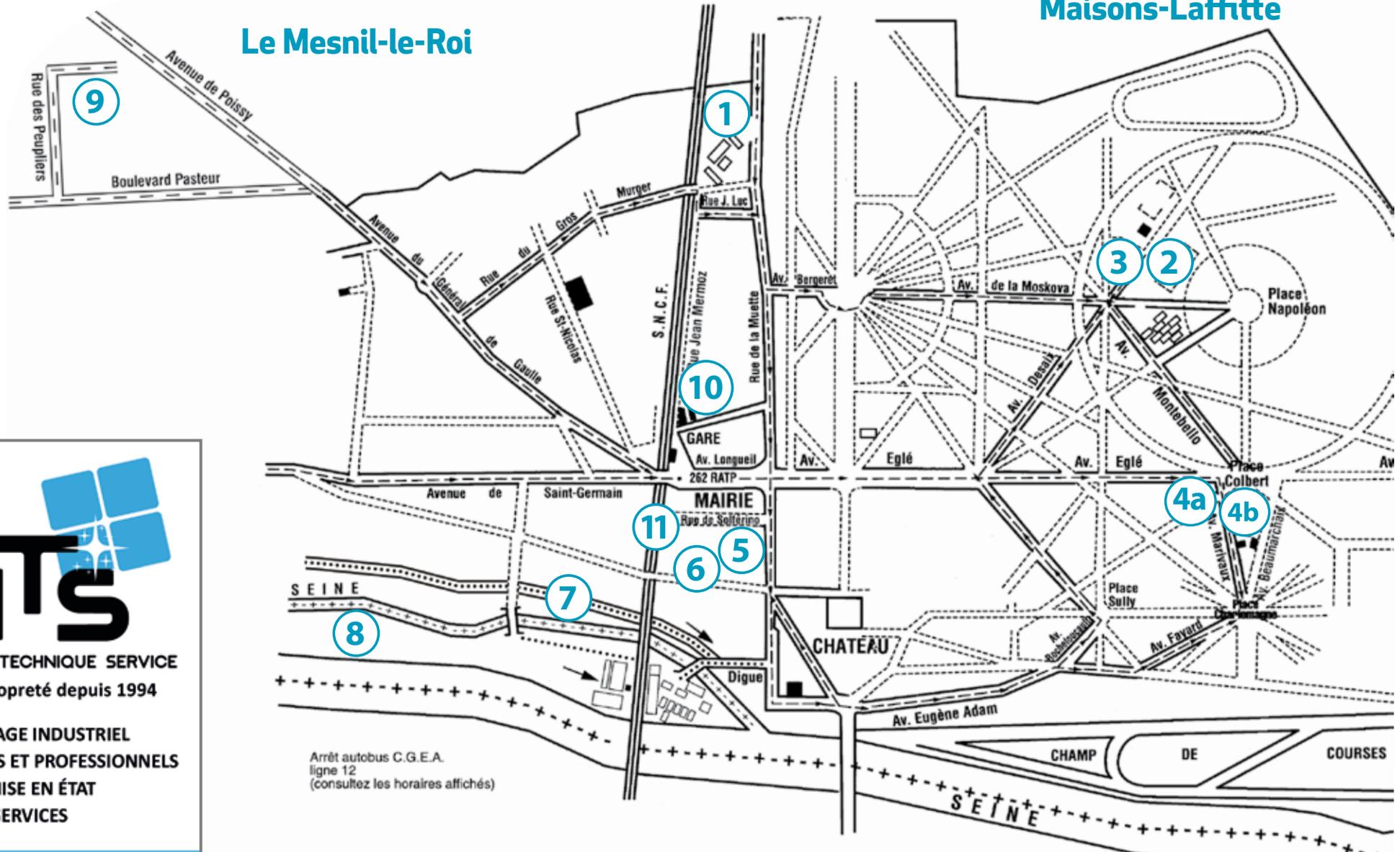
1 rue du Général Leclerc  
01 34 93 26 00



**PLAN DE MAISONS-LAFFITTE  
ET DU MESNIL-LE-ROI**

**Le Mesnil-le-Roi**

**Maisons-Laffitte**



**NETTOYAGE TECHNIQUE SERVICE**  
L'art de la propreté depuis 1994

**NETTOYAGE INDUSTRIEL**  
**COPROPRIÉTÉS ET PROFESSIONNELS**  
**REMISE EN ÉTAT**  
**SERVICES**

17, rue de Lorraine - 78600 Maisons-Laffitte  
01.39.14.47.05 - contact@ntservice.fr  
www.nts-service.fr



**AVGFERMETURES**  
LES MENUISERIES SUR MESURE A PETIT PRIX

**PORTES  
FENÊTRES - STORES  
ALU - PVC - BOIS**

Tél : 01 39 12 52 57 

78600 Le Mesnil-le-Roi  
[www.avg-fermetures.fr](http://www.avg-fermetures.fr)



**Luisa PARISI**  
Votre conseillère en immobilier  
près de chez vous  
Maisons-Laffitte et alentours

*Ensemble concrétisons  
votre projet immobilier*

*Rencontrons-nous pour  
une étude personnalisée offerte*

☎ 06 03 12 52 64  
✉ [l.parisi@bskimmobilier.com](mailto:l.parisi@bskimmobilier.com)

Pierre Louis Et, agent commercial immatriculé au RMC de VERSAILLES sous le n° 885 893 89 (sans détachement de fonds), mandaté par le CNGCM, Mandataire de la société BSK Immobilier - Le Département d'Ile de France - Le 20/11/2018 LAFITTE COCOT, Carte professionnelle 309 2018 006 309 délivrée par le CC de Versailles - RCS - 501 967 519, Assuré par IMMA 9850 ASSURANCES MUTUELLES SA, Garantie financée par SO.CAF sans détachement de fonds.

# Activités Culturelles

## ATELIER DE RÉFECTION DE SIÈGES



**Une chaise démodée ?  
Ne la jetez pas... rénovez-la dans notre atelier !**

Que vous soyez débutant ou confirmé, vous apprendrez ou perfectionnerez la connaissance des gestes et des techniques traditionnelles de la Tapisserie d'Ameublement.

Dans l'atelier tous les niveaux sont confondus, il y règne une ambiance conviviale et une atmosphère d'entraide. Les cours à petit effectif permettent à chacun de progresser à son rythme.

**Quelques étapes et vous arrivez à ce résultat surprenant !**

**À partir du mardi 17 septembre 2024,**  
Caroline vous assistera lors de deux sessions :  
les mardis : 9h30-12h30 **ou** 13h30-16h30  
Centre Culturel et Sportif (CSC) Salle Bambou  
99, rue de la Muette.

Le programme détaillé et tarifs sont disponibles  
au secrétariat de l'USML et à l'Office de Tourisme.

**ART BOREAL**

PEINTRE DÉCORATEUR \ POSE DE PARQUET  
AGENCEMENT INTÉRIEUR

06 79 39 33 41  
[contact@art-boreal.com](mailto:contact@art-boreal.com) \ [www.art-boreal.com](http://www.art-boreal.com)

JEU DU SAMEDI 16H À 18H30 / 18H30 À 20H30  
DIMANCHE 10H30 À 13H30

**MY CRÊPES 78**  
PÂTISSERIE BRASSERIE  
Sucrée, Salée  
PÂTISSERIE BRASSERIE

LIVRAISON À DOMICILE

01.61.30.26.52 / 07.71.94.88.11





### CONTACT

[caroline.barbereau@yahoo.com](mailto:caroline.barbereau@yahoo.com)  
06 61 55 08 64

## DESSIN PEINTURE

### Atelier de dessin / Peinture et Activités Artistiques



- Dessin
- Pastel et Aquarelle
- Initiation toutes techniques

**Enfants à partir de 7 ans et adolescents**

**Stage de dessin pour les adultes en fonction  
des effectifs**

#### INSCRIPTIONS

**Mercredi 11 septembre 2024 :**  
15h00-18h00

Aux ateliers du CSC, salle Bleuets au rez-de  
chaussée, 99 rue de la Muette, Maisons-Laffitte.

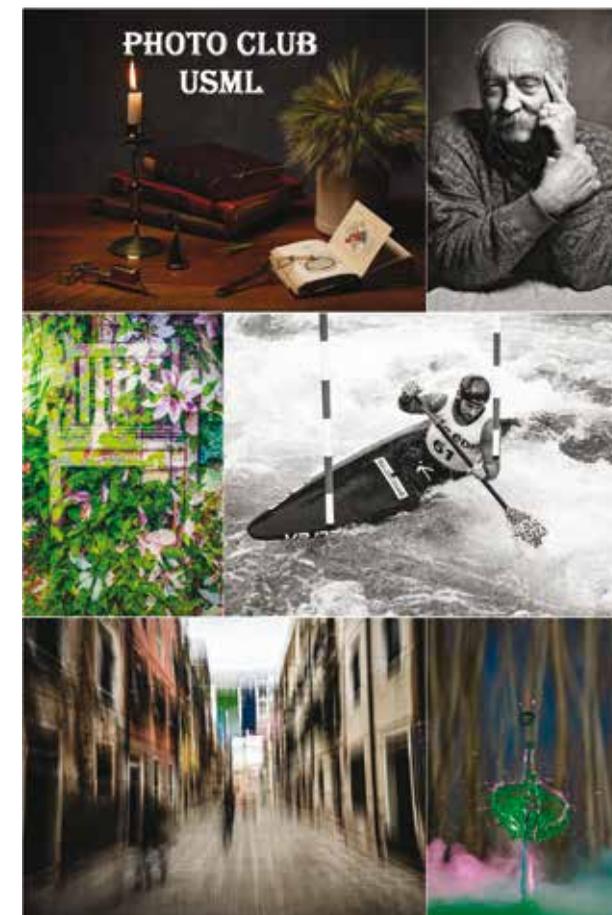
#### DÉBUT DES COURS

Mardi 17 septembre 2024

#### CONTACT

Présidente : Sylvie ROUSSEAU  
**06 60 50 84 23**

## PHOTO-CLUB



#### ACTIVITÉS

- Réunions hebdo : Conseils, échanges d'expériences, analyse d'images projetées et de tirages papier
- Sorties prises de vues
- Studio
- Labos : argentique et numérique
- Ateliers thématiques : animalier, paysage, logiciels photo...
- Expositions : Biennale Photos, Cinéma l'Atalante...
- Concours internes et fédéraux (FPF)

#### HORAIRES ET LIEU

- **Jedi et mardi** : 20h30
- Rue Madeleine Boulenc de Crèvecoeur - Maisons-Laffitte

#### CONTACT

Président : Patrick FILMOTTE  
**06 88 31 41 52**  
<http://photomaisonslaffitte.fr>  
[pcml.photoclub@gmail.com](mailto:pcml.photoclub@gmail.com)



entreprise créée en 1967

**serrurerie / métallerie  
menuiserie métallique  
ferronnerie d'art**

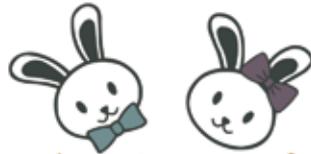
9 rue du Clos à Maisons-Laffitte

[www.scm-gougeon.com](http://www.scm-gougeon.com)

[scm.gougeon@orange.fr](mailto:scm.gougeon@orange.fr)

**01 39 12 08 79**

**NONO & NORA**



**Seconde main pour enfants**

Articles neufs et d'occasions, Dépôt-vente,  
Vêtements, Accessoires, Jouets et Puériculture

31 rue du Fossé - Maisons-Laffitte

Parking de l'église

**06 11 49 52 10**

[www.nonoetnora.com](https://www.nonoetnora.com)



17

## RANDONNÉES PÉDESTRES ET CULTURELLES, MARCHÉ NORDIQUE



**Des bâtons spécifiques sont prêtés pour les 2 séances d'essai de marche nordique.**

Mardi matin de 9h30 à 11h30, (2 niveaux).

Vendredi de 18h30 à 20h30.

Consulter le programme des randonnées pour le point de rendez-vous (généralement aux Caves du Nord, dans le parc de Maisons-Laffitte).

### AUTRES ACTIVITÉS

Voyages et week-ends touristiques.

**Programme mensuel disponible à l'Office du Tourisme et sur [www.usml.fr](http://www.usml.fr)**  
**2 randonnées ou marches d'essai avant inscription - certificat médical obligatoire à l'inscription, mentionnant randonnées pédestres, marche nordique ou les deux.**

Découverte de l'Île-de-France et de Paris, sentiers, paysages, sites.

Un programme de Randonnées Pédestres, de sorties culturelles et de Marche Nordique vous est proposé toute l'année.

### LE DIMANCHE ET LE JEUDI

**Randonnée** d'environ 15 à 20 km pour la journée. Selon la saison, pique-nique cafétéria ou petit restaurant.

Possibilité d'une option courte, arrêt après environ 10 km.

Déplacements en transport en commun ou covoiturage, précisés dans le programme.

### DIMANCHES CULTURELS

Découverte d'un quartier de Paris, d'un Musée ou d'un château de l'Île de France.

### MARDIS ET VENDREDIS

**Marche Nordique** : un fitness extérieur de 2 heures autour de Maisons-Laffitte. La technique est simple, mais il faut l'acquérir. Contacter l'animateur pour une petite initiation avant la première séance.



### CONTACT

Responsable :

Gisèle LOUBOUTIN

[usml\\_rando@outlook.fr](mailto:usml_rando@outlook.fr)

Animateur Marche Nordique :

Jean FAUCONNIER

[fauconnier.jean@gmail.com](mailto:fauconnier.jean@gmail.com)

**Vous êtes une entreprise locale ou une marque nationale ?**

**Participez à la communication de votre ville et augmentez-y votre visibilité !**

*Une opportunité unique de promouvoir vos produits et services, tout en soutenant le développement économique et culturel de votre commune !*



Contactez nos conseillers  
au **04 42 97 50 30**

[emf-editions.fr](http://emf-editions.fr)



04 42 97 50 30 - [info@emf-editions.fr](mailto:info@emf-editions.fr)

Immeuble Le Giulia - 825 rue André Ampère  
CS 10511 - 13593 AIX-EN-PROVENCE Cedex3



DÉPÔT LÉGAL À PARUTION  
Fabriqué et imprimé en France

Ce document est réalisé par l'éditeur des collectivités [emf-editions.fr](http://emf-editions.fr)



## DANSE MODERN'JAZZ GRS – CLASSIQUE

« La danse, c'est la poésie avec des bras et des jambes, comme la matière gracieuse et terrible, animée, embellie par le mouvement. »

*Charles Baudelaire*

« Alors on danse ! »

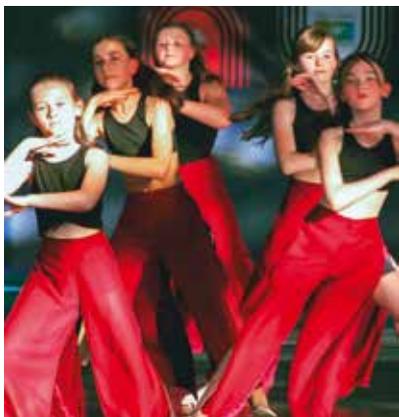
*Stromae*

### MODERN'JAZZ - Tous niveaux, dès 4 ans, et également des cours Adultes.

La danse Modern'Jazz est aujourd'hui un métissage emprunté à différents styles Jazz, Moderne et contemporain. Le travail comprend de la technique, de l'improvisation, de l'écoute musicale avec un rapport au sol plus présent. Il se caractérise par une certaine coordination et isolation des mouvements. Chaque professeur apporte une gestuelle et a une approche différente de la danse, en fonction de sa formation, de son parcours en tant que danseur ou chorégraphe.

La création de notre cours « *Préparation Concours* » pour les pré-ados et ados a permis aux élèves de progresser, d'avancer et de participer à des rencontres chorégraphiques en présentant des solos, duos, en groupe sur scène lors de différents concours organisés en Ile de France.

La technique de chaque discipline a le même but : « *pratiquer et aimer la Danse* ».



### GRS - (Gymnastique Rythmique Sportive) Dès 6 ans.

Venez faire tourner les rubans, rouler les cerceaux et voler les ballons dans les cours de GRS. Cette discipline permet aux enfants de maîtriser la technique des gestes, la coordination de leurs mouvements et de leur corps avec concentration et déplacements dans l'espace en musique.



### DANSE CLASSIQUE - À partir de 4 ans.

L'enseignement de la Danse Classique apporte aux élèves la souplesse, la grâce, l'harmonie, la tenue du corps. L'apprentissage passe par les notions de base, de discipline conduisant à la gestuelle, la liberté d'expression corporelle dans l'espace et à la confiance en soi.

Les cours sont dispensés par Christine Landault professeur et danseuse à l'Opéra de Paris.

Tous les professeurs de l'USML Danse sont diplômés d'Etat.

### FONCTIONNEMENT

#### Modern'Jazz - GRS :

Cours du lundi au vendredi  
Palais Omnisports Pierre Duprès (POPD)  
Salle Mermoz – 32 rue Jean Mermoz  
Centre André Malraux – 10 rue des Grands Champs au Mesnil-le-Roi (uniquement le mercredi).

#### Classique :

Uniquement le mercredi  
Palais Omnisports Pierre Duprès (POPD)

Les programmes et les tarifs des cours sont disponibles sur le site de l'USML ou au secrétariat de l'USML.

**Le certificat médical n'est plus obligatoire pour les Mineurs :** il est remplacé par un questionnaire de santé (sauf dans certains cas où il sera nécessaire de consulter un médecin pour obtenir un certificat médical) pour le cours « *Préparation aux Concours* ».

Le certificat médical est obligatoire pour les **Majeurs à l'adhésion et renouvelable tous les 3 ans.** L'année N+1 et N+2 : une attestation est à signer suite au questionnaire santé.

Les références des tenues sont communiquées à la rentrée par les professeurs.

### INSCRIPTIONS

Pour toutes nouvelles inscriptions, merci de bien vouloir nous contacter via par le site de l'USML soit par mail [danse.usml@live.fr](mailto:danse.usml@live.fr).

**Reprise des cours** pour toutes les activités de Modern'Jazz, GRS et Classique :  
À partir du lundi 9 septembre 2024.



### CONTACT

Présidente : Martine ASSUÉRUS  
Secrétaire : Maryne RIDOUARD  
[danse.usml@live.fr](mailto:danse.usml@live.fr)  
06 77 45 28 95

## DANSE DE SALON ET SPORTIVE

### SOIRÉES DANSANTES

Une fois par trimestre, l'USML Danse de Salon propose, en outre, des soirées dansantes au cours desquelles vous pourrez mettre en pratique vos cours et vous divertir.

### LIEU ET HORAIRES

**1<sup>ère</sup> année :** Mercredi à partir de 20h00  
**2<sup>ème</sup> année :** Mercredi à partir de 21h30  
**3<sup>ème</sup> année :** Mardi : 20h00-21h15  
**4<sup>ème</sup> année :** Mardi : 21h15-22h30

**Cours Enfant :** Lundi : 17h30-18h30

Un Tournoi International est organisé tous les ans au mois de mars.

Les programmes, tarifs et lieux des cours sont disponibles sur le site de l'USML ou à l'Office de Tourisme.

Un cours d'essai vous est offert.

### CONTACT

Président : Jacques ISAMBERT  
**06 81 81 77 92**  
**usmldanse@gmail.com**  
**<http://maisons-laffittedanse.fr>**



Crédits Photo - Hery Deslandes - [www.hd-photos.fr](http://www.hd-photos.fr)

### VALSE - TANGO - PASO - ROCK...

Savoir danser le Rock, le Cha-Cha-Cha, le Tango, la Valse Viennoise ou Anglaise, le Paso, la Rumba, la Samba...

Un loisir valorisant à la portée de tous.

Que vous soyez étudiant, actif ou retraité, débutant ou confirmé, nous saurons vous faire découvrir vos talents cachés, sans effort démesuré, comme à des centaines d'adhérents, qui un jour ont décidé de franchir le pas, et ce, dans une ambiance sympathique.



## HATHA-YOGA

« Toute la vie est un yoga »

*Sri Aurobindo*



**Le yoga est un outil millénaire au service de la recherche de soi-même.**

**En sanskrit « yoga » signifie « joindre, unir », être en harmonie avec soi-même et les autres.**

Au cours d'une séance de Hatha-Yoga vous pratiquerez :

- Les asanas (postures) qui tonifient, assouplissent les muscles et permettent un meilleur fonctionnement des articulations et des organes.
- Le pranayama (respiration) qui améliore la circulation des énergies.

Après la pratique du Hatha Yoga, le mental est tranquille et paisible.

### L'USML HATHA YOGA EN QUELQUES MOTS

- La durée des cours est d'1h à 1h30, les lundis, mercredis, jeudis, vendredis et samedis (programme détaillé sur [www.usml.fr](http://www.usml.fr))
- Stage d'approfondissement

### YOGA SENIORS / SÉANCE DOUCE

**Lundi :** 9h30-10h45  
**Jeudi :** 10h30-11h45

### LIEUX DES COURS

Salle Mansart dans le parc  
 Salle Mermoz B en centre-ville

### CONTACT

Président : Richard INGHAM  
 Secrétaire : Cécile MERCIER  
**[hathayoga.secretariat@gmail.com](mailto:hathayoga.secretariat@gmail.com)**  
 Trésorière : Carine Lavergne



# Activités Sportives

## Arts Martiaux

### BOXE THAÏ, KICK-BOXING ET K1

Sports de combat complets, basés sur des techniques de poings semblables à la Boxe Anglaise et des techniques de jambes diversifiées.

- Cours mixtes
- Initiation
- Préparation physique
- Préparation aux compétitions (championnats ou galas).

#### HORAIRES

Lundi : 18h00-22h00

Mardi : 17h30-20h30

Mercredi : 18h00-22h00

Jeudi : 17h30-21h00

Vendredi : 18h00-22h00

#### LIEU

Salle annexe du Gymnase Colbert  
Avenue Beaumarchais

#### INSCRIPTIONS

Sur place aux jours d'entraînement et sur le site

#### CONTACT

Responsable : José DAMOTA RIBEIRO

06 76 86 86 11

<http://boxethai-teamdamota.fr>



### ESCRIME

**Ouvert à tous à partir de 6 ans, l'Escrime est un sport d'opposition ancestral français qui fait bouger son corps et carburer son cerveau !**

**Dépassement de soi, rigueur, stratégie et vitesse, voilà des notions fondamentales que nous vous enseignerons, peu importe votre niveau et votre projet sportif (loisirs ou compétitions).**

**Accompagnement et Perfectionnement sont les mots clés du club.**

#### COMMENT DÉCOUVRIR L'ESCRIME À MAISONS-LAFFITTE ?

L'USML Escrime offre deux séances d'essai à toutes celles et ceux qui désirent découvrir notre sport olympique.

Pour essayer, vous n'aurez besoin que d'une tenue de sport, de baskets propres et d'une bouteille d'eau. Le club prête le reste du matériel.

#### HORAIRES ET LIEU

Centre Culturel et Sportif (CSC Gilbert Roques)

#### Ados, Adultes, Assauts Libres et Leçons Individuelles :

Lundi : 20h00-22h15

**Enfants, Adolescents - Tous niveaux : répartition des 4 cours établie par les maîtres d'armes à la rentrée :**  
Mercredi : 15h00-22h00

**Adultes tous niveaux :**  
Mercredi : 20h30-22h15

**3 cours de Loisirs et Débutants :**  
Vendredi : 17h30-18h45,

18h45-20h00,

20h00-21h30 - groupe compétitions



#### INSCRIPTIONS POUR LA SAISON 2024-2025

Le mercredi 4 septembre 2024 : 17h00- 20h00 au CSC.

Permanences et inscriptions pour la rentrée 2024, sur place au CSC Gilbert Roques, avant ou après les cours jusqu'aux vacances de la Toussaint.

#### REPRISE DES COURS

**Lundi 2 septembre pour les compétiteurs**

**Mercredi 4 septembre pour les adultes**

**Mercredi 11 septembre pour les enfants.**

#### CONTACT

Présidente : Olivia GORON

[olivia.usml-escrime@outlook.fr](mailto:olivia.usml-escrime@outlook.fr)

Trésorier : Frédéric THILL

[fthill@free.fr](mailto:fthill@free.fr)

[www.usml-escrime.fr](http://www.usml-escrime.fr)

## JUDO, JUJITSU & SELF-DEFENSE

Un des rares sports pouvant être pratiqué dès 4 ans, le Judo favorise le développement psychomoteur.

Avec le Judo, l'enfant apprend à bien positionner son corps, à améliorer son équilibre, à chuter en toute sécurité, à canaliser son énergie et à s'ouvrir aux autres.

Chacun y trouve son compte, selon ses aspirations et son tempérament, en orientant sa pratique vers le loisir, la technique ou la compétition.

Les adultes peuvent le débiter à tout âge. Activité physique et technique, le Judo permet d'améliorer sa forme, sa santé et son équilibre.

### LES COURS

- **Judo de 4 à 5 ans** : mercredi, vendredi et samedi
- **Judo de 6 ans à 13 ans** : tous les jours du lundi au samedi.
- **Judo Adultes et Adolescents** : mercredi et samedi soir. Activités : initiation, perfectionnement, préparation aux compétitions et rencontres amicales de Judo, passages de grades.

### JUJITSU & SELF-DEFENSE

Pratiqué en toute sécurité, le Jujitsu Self-Défense propose des techniques de combat et de défense très efficaces dans des situations d'agression. Il aide à faire face tant physiquement que mentalement aux situations de stress et d'agressions de la vie quotidienne.

- **Jujitsu/Self-Défense Adultes et Jeunes à partir de 14 ans** : Lundi et jeudi soir
- **Jujitsu/Self-Défense Enfants entre 8 et 13 ans** : mercredi 13h30

### PROFESSEURS DIPLOMES D'ETAT

- **BENKERROUM Ali**, 2<sup>ème</sup> DAN
- **CARLOTTI Bruno**, 2<sup>ème</sup> DAN
- **HUG Alain**, 4<sup>ème</sup> DAN
- **LACHAISE Gaëtan**, 2<sup>ème</sup> DAN
- **RENARD Bruno**, 4<sup>ème</sup> DAN

**Reprise des cours à partir du lundi 9 septembre 2024** au DOJO Bis 1 - POPD. Les horaires sont disponibles sur le site web, au secrétariat de l'USML ou à l'Office de Tourisme.

### INSCRIPTIONS

- **Samedi 31 août 2024 au POPD de 14h à 17h**
- **Samedi 7 septembre au Forum des Associations de 10h à 17h**

**Un certificat médical est obligatoire pour les majeurs et reste valable 3 ans. Pour les mineurs, le certificat médical est remplacé par une attestation des parents, après avoir rempli un questionnaire de santé.**



### CONTACT

Président : Charles DUFAU  
**07 44 71 54 25**  
[info@maisons-laffitte-judo.com](mailto:info@maisons-laffitte-judo.com)  
[www.maisons-laffitte-judo.com](http://www.maisons-laffitte-judo.com)  
 facebook @usmljudo78

## LE TAÏSO

### Un sport d'origine japonaise pour tous

### OBJECTIF

Initialement conçu pour la préparation physique des judokas, le Taïso constitue une activité physique à part entière d'entretien et de renforcement musculaire en douceur.

### POUR QUI ? COMMENT ?

Cette discipline intéresse un public large, **féminin, masculin** sans limite d'âge, **Ados, Adultes, Seniors** sportif ou non, **Débutants ou Judokas** recherchant un sport axé sur l'entretien physique.

Les cours se déroulent dans une ambiance conviviale et détendue. Les exercices se pratiquent souvent à deux, parfois en musique, avec ou sans petit matériel : ballons, élastiques, bracelets lestés, bâtons, médecine-balls, swiss-ball, haltères, cerceaux...

### COURS

- **Judi** : 20h30-21h30, salle A - POPD
- **Samedi** : 09h30-10h30, au Dojo Bis 1 - POPD

### QU'EST-CE QUE LE TAÏSO ?

Une approche douce des Arts Martiaux ciblée sur le renforcement musculaire, la souplesse et la relaxation, adaptée à un large public, car ne comportant ni coup, ni chute, ni action violente.



En japonais « **Taïso** » signifie « **préparation du corps** ». Construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au judo, le Taïso est une méthode originale d'entretien physique en douceur et de (re)mise en forme. Il se caractérise par la souplesse et la douceur de ses exercices. Il se pratique vêtu d'un bas de judogi ou en tenue sportive.

### DES BIENFAITS MULTIPLES

Les exercices sont adaptés à l'âge et aux aptitudes de chacun.

- **Renforcement musculaire**
- **Assouplissement**
- **Amélioration de l'équilibre**
- **Diminution du stress**
- **Entretien cardio-vasculaire et respiratoire**
- **Maîtrise de la coordination**
- **Amélioration de l'endurance**
- **Relaxation**

体  
Taïso  
操

### ENSEIGNANT

Bruno Carlotti  
 Professeur de Judo-Taïso CN 2<sup>ème</sup> DAN  
 Diplômé d'État BPJEPS

### CONTACT

Président : Charles DUFAU  
**07 44 71 54 25**  
[info@maisons-laffitte-judo.com](mailto:info@maisons-laffitte-judo.com)  
[www.maisons-laffitte-judo.com](http://www.maisons-laffitte-judo.com)  
 facebook @usmljudo78



## KARATÉ

**Cet Art Martial utilise les armes du corps : pieds, poings, coudes, genoux, depuis que ses fondateurs, privés d'armes, ont dû pour se défendre, utiliser d'autres ressources.**

Initiation – Entraînement – Préparation aux compétitions.

Examens de passage de la ceinture blanche 6<sup>ème</sup> Kyu à la ceinture marron 1<sup>er</sup> Kyu.

Encadrement assuré par un professeur ex-champion international, ceinture noire 4<sup>ème</sup> DAN, Noël Falduto, assisté de ceintures noires.

### HORAIRES ET LIEU

Palais Omnisport Pierre Duprès - DOJO Bis 1

Mardi : 20h00-22h00

Vendredi : 20h00-22h00

Mercredi : 19h00-20h00 - Jeunes de 8 à 13 ans

### INSCRIPTIONS

Sur place aux jours et heures d'entraînement  
Reprise le 10 septembre 2024 pour les adultes  
et le 11 septembre 2024 pour les enfants.

### CONTACT

Noël FALDUTO  
06 14 56 08 69



## KENDO

Version moderne de l'escrime au sabre pratiquée autrefois au Japon par les Samourais, le Kendo n'est pas seulement un Art Martial mais également un sport de compétition, aujourd'hui largement pratiqué dans le monde.

Ensemble de techniques et de tactiques du combat au sabre, le Kendo permet à ses pratiquants de développer leur force de caractère et leur détermination.

### INITIATION

Préparation aux compétitions par des moniteurs 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN et des professeurs 7<sup>ème</sup> DAN.



### HORAIRES, INSCRIPTIONS ET LIEU

**Dojo du POPD - Palais Omnisport Pierre Duprès :**

**Mercredi : 18h00-19h00 - cours enfants**

**Mercredi : 19h00-21h00 - cours adultes**

**Samedi : 10h30-13h00 - cours adultes**

Inscriptions aux jours et horaires d'entraînement.

Matériel fourni.

Cours gratuit le premier mois.

### Dates de reprise :

Pour les adultes : le 4 septembre 2024

Pour les enfants : le 11 septembre 2024

### CONTACT

Présidente :

Elisabeth DUFOREZ

01 39 62 66 50

06 82 20 90 64

[elisabeth.duforez@bbox.fr](mailto:elisabeth.duforez@bbox.fr)

<http://www.usmlkendo.com>

## NINJUTSU

### L'Art des Ninjas

**Notre Art Martial est basé sur l'efficacité dans le mouvement et l'utilisation totale de son corps par le déplacement ainsi que la maîtrise de la distance. L'arme, quand elle est présente n'est que le prolongement logique du bras ou du corps.**

Des Ninjas et des Samouraïs sont à l'origine de ces écoles qui comprennent une multitude de techniques de combats à mains nues (frappes, projections, torsions, étranglements, contrôles au sol, etc...) et d'innombrables armes (couteaux, sabres, bâtons, chaînes, etc...).

A travers le Ninjutsu, les pratiquants apprennent la maîtrise de soi, la connaissance et le respect des autres, les principes d'une vie harmonieuse et d'une bonne santé.

#### HORAIRES ET LIEU

**Mardi** : 20h30-22h30 à l'annexe du Gymnase Colbert - Avenue Beaumarchais

**Dimanche** : 13h20-15h20 au DOJO Bis 1 - POPD

**Date de reprise** : mardi 10 septembre 2024

Les cours sont dispensés par Christophe AYEN, DAI-SHIHAN\* de Ninjutsu Bujinkan de Hombu Dôjo au Japon.

\* DAI-SHIHAN : Grand-Maître, la plus haute distinction en Ninjutsu Bujinkan.



#### CONTACT

Christophe AYEN  
06 29 18 45 98  
gunjindojo@gmail.com



## CYCLOTOURISME

L'USML Cyclotourisme vous propose chaque semaine des parcours sur route et des cyclo-balades sur chemins et pistes cyclables.



#### RANDONNÉES SUR ROUTE

Chaque dimanche, les cyclotouristes partent à partir du parking du Centre Aquatique pour une randonnée dans les environs de Maisons-Laffitte.

L'heure de départ est à :

**8h00** d'avril à fin octobre, **8h30** en novembre et mars, **9h00** de décembre à fin février. Le RV est 10 minutes avant pour préparer les groupes.

Trois distances de parcours « route » sont proposées : petit (45 à 60 km), moyen (70 à 85 km) ou long (90 à 110 km). Une fois par mois un « Parcours Gravel » de 40 à 60 kilomètres est proposé.

Des groupes sont constitués en fonction des objectifs et des capacités de chacun.

En semaine, RV le mardi et jeudi au même endroit et aux mêmes horaires.

Si la météo est favorable et que les « jambes sont bonnes », des sorties à la journée de 130 à 170 km sont organisées en semaine vers Rambouillet, Giverny, Gisors...

#### CYCLO BALADES

Le samedi après-midi, des randonnées sont organisées en « Vélo Tout Chemin » de 30 à 60 km alternant passages sur chemins, pistes cyclables et routes.

Le rendez-vous est à 13h50 sur le parking du Centre Aquatique pour un départ à 14h00.

#### VOYAGES ET SÉJOURS

La section organise chaque année des voyages itinérants et des séjours Cyclo-Touristiques sur plusieurs jours.

Elle participe également à de grands événements cyclistes nationaux (Semaine Fédérale, Ardéchoise, 6 jours de Vars...).

Renseignements et inscription sur le site de la section.



#### CONTACT

Présidente : Magali FOUQUE  
06 15 87 62 37  
mlcyclo78@gmail.com  
usml-cyclo.com  
facebook usml.cyclo

# Activités Sportives

## Gymnastiques



## GYMNASTIQUE ENFANTINE ET SPORTIVE

### GYMNASTIQUE ENFANTINE NOUVELLES JUSQU'À 10 ANS

Découverte, familiarisation avec les appareils gymniques traditionnels.

### GYMNASTIQUE SPORTIVE

Pour les anciennes ou nouvelles confirmées

- Gymnastique aux agrès (barres asymétriques, poutre, sol, saut)
- Travail aux agrès, acrobaties, barres parallèles et asymétriques

**Lundi :** 17h00-18h00  
né en 2018-2019 – Débutant 1  
18h15-20h00  
né en 2016-2017 – Débutant 2

**Vendredi :** 17h00-18h15  
né en 2018-2019 – Débutant 2  
18h15-20h00  
né en 2014, 2015, 2016 – Confirmé

### LIEU

CSC Gilbert Roques Gymnase au 1<sup>er</sup> étage

### INSCRIPTIONS

Pour toutes nouvelles inscriptions, merci de bien vouloir nous contacter par mail.

### DATE DE REPRISE

Lundi 9 septembre 2024

### CONTACT

Présidente : Karine FRIEDRICH  
**06 63 33 85 88**

Secrétaires : Sylvaine COURAYE  
et Isabelle MAURIERE

Trésorière : Annie DESSORT  
**06 07 44 76 140**

**annieusml2@gmail.com**

 **USML section Gyms**



## GYMS

Une soixantaine de cours vous sont proposés, de la gym douce à la plus dynamique, répartis sur 7 sites à Maisons-Laffitte au Mesnil-le-Roi et à Satrouville.

Les professeurs vous feront partager leur enthousiasme, leur passion pour leur spécialité. Tous diplômés d'Etat, ils vous transmettront, avec leur propre méthode et dans la bonne humeur, l'envie de bouger et de vous dépasser.

USML Gyms vous propose un grand choix de cours :

### GYMS

- Fitness, Body Barre, Renforcement musculaire, Step, Body sculpt, Cardio Abdos Fessier, Cardio-Fit, Cross training
- Pilate, Stretching, Yoga
- Gym Seniors, Gym Douce, Gym Détente
- Qi Gong Véritable gymnastique de l'énergie, le Qi Gong est une discipline ancestrale chinoise dont la pratique régulière permet de conserver un équilibre physique, mental et spirituel. Le cours permet d'acquérir les techniques de base de la pratique du Qi Gong, par la mise en œuvre d'exercices posturaux et respiratoires, d'enchaînements traditionnels spécifiques, complétés par des pratiques d'automassage. Il s'adresse à tout type de public.

### DANSE

- Zumba Adultes et Ados.
- Dance Country.

### SPORT-SANTÉ

- Discipline proposée aux personnes atteintes d'une Affection de Longue Durée (ALD) ou en rééducation.

Merci de venir avec votre tapis de gym. Vous pouvez bénéficier d'un cours d'essai en vous adressant au professeur en début de cours.

Possibilité de s'inscrire à un cours fixe, 2 cours fixes ou à un forfait illimité à tous les cours du planning page suivante.

### INSCRIPTIONS

Les documents d'inscription et tarifs sont disponibles sur notre site [www.usml.fr](http://www.usml.fr) ou [www.usml.fr/gyms](http://www.usml.fr/gyms) et au secrétariat de l'USML. Les inscriptions s'effectuent lors des cours sur place ou au secrétariat de l'USML.

### DATE DE REPRISE

Les cours à Maisons-Laffitte et au Mesnil-le-Roi reprendront le lundi 2 septembre 2024.

### CONTACT

Présidente : Karine FRIEDRICH  
**06 63 33 85 88**

Secrétaires : Sylvaine COURAYE  
et Isabelle MAURIERE

Trésorière : Annie DESSORT  
**06 07 44 76 140**

**karineusml@gmail.com**

 **USML section Gyms**



# USML GYMS - PLANNING 2024/2025

Sauf mention particulière, tous les cours ont lieu à Maisons-Lafitte

Cours d'intensité forte  
Cours d'intensité moyenne  
Cours Bien-être / Détente  
Cours "Sport-Santé"

JOURS	HORAIRES	ACTIVITÉS	PROFESSEURS	LIEUX
LUNDI	09h00-10h00	YOGA (HATHA / VINYASA)	CÉCILE	POPD SALLE A
	09h30-10h30	GYM DÉTENTE	STEPHANE	MESNIL LE ROI - DOJO
	10h00-11h00	PILATES	CÉCILE	POPD SALLE A
	11h00-12h00	FITNESS	CÉCILE	POPD SALLE A
	18h30-19h30	QI GONG	BRUNO	POPD SALLE A
	18h45-19h45	CARDIO	PATRICK	CSC SALLE LILAS 1
	19h30-20h30	PILATES	BRUNO	POPD SALLE A
	20h30-21h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	BRUNO	POPD SALLE A
	19H45-20H45	FITNESS	PATRICK	CSC SALLE LILAS 1
	21h00-22h00	PILATES / RENFORCEMENT MUSCULAIRE	ALI	POPD SALLE B
	09h00-10h00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	DAVID	SALLE DU PARC
	09h00-10h00	FITNESS	PATRICK	POPD SALLE A
10h00-11h00	FITNESS	IRENE	SALLE SOLFERINO	
10h00-11h00	GYM SENIORS	IRENE	SALLE DU PARC	
10h00-11h00	PILATES	DAVID	SALLE DU PARC	
11h00-12h00	GYM DOUCE	PATRICK	POPD SALLE A	
11h30-12h30	GYM DÉTENTE	IRENE	MESNIL LE ROI - DOJO	
17h30-18h30	PILATES	BRUNO	POPD SALLE A	
18h30-19h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	BRUNO	POPD SALLE A	
19h30-21h00	HATHA YOGA	KARINE	POPD SALLE A	
21h00-22h00	BODY SCULPT	INNA	POPD SALLE A	
MARDI	9h00-10h00	SPORT SANTÉ	BRUNO	POPD SALLE A
	18h00-19h00	BODY BARRE	PATRICK	POPD SALLE A
	19h00-20h00	PILATES	BRUNO	CSC SALLE LILAS 2
	19h00-20h30	FITNESS / STRETCHING	PATRICK	POPD SALLE A
	21h00-22h00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / STRETCHING	INNA	POPD SALLE B
MERCREDI	9h00-10h00	SPORT SANTÉ	BRUNO	POPD SALLE A
	10h00-11h00	FITNESS	ALAIN	POPD SALLE A
	11h00-12h00	GYM DOUCE / STRETCHING	ALAIN	POPD SALLE A
	12h15-13h15	FITNESS CARDIO	ALAIN	POPD SALLE A
	18h00-19h00	CROSS FIT	ALAIN	CSC SALLE LILAS 1
	18h30-19h30	FITNESS	PATRICK	POPD SALLE A
	19h00-20h00	CARDIO-ABDOS / STRETCHING	BRUNO	CSC SALLE JONQUILLE 2
	19h00-20h00	STEP	ALAIN	CSC SALLE LILAS 1
	19h30-20h30	ABDOS-FESSIERS / STRETCHING	PATRICK	POPD SALLE A
	20h00-21h00	ZUMBA	ALAIN	CSC SALLE LILAS 1
	09h00-10h00	PILATES	INNA	MESNIL LE ROI - CENTRE MAIRAUX
	10h00-11h00	FITNESS	CÉCILE	POPD SALLE A
11h00-12h00	STRETCHING	CÉCILE	POPD SALLE A	
10h00-11h00	GYM SENIORS	IRENE	SALLE SOLFERINO	
11h30-12h30	GYM DÉTENTE	BRUNO	MESNIL LE ROI - DOJO	
14h00-15h30	PILATES	BRUNO	POPD SALLE A	
18h30-19h30	COUNTRY DANCE	ISABEL	SARTROUVILLE - JULES VERNE	
19h30-20h30	COUNTRY DANCE	ISABEL	SARTROUVILLE - JULES VERNE	
SAMEDI	08h30-09h30	SPORT SANTÉ	BRUNO	POPD SALLE A
	09h00-10h00	PILATES	INNA	CSC SALLE LILAS 1
	09h00-10h00	STRETCHING	PATRICK	CSC SALLE LILAS 2
	10h00-11h00	FITNESS	INNA	CSC SALLE LILAS 1
	10h00-11h00	FITNESS	PATRICK	CSC SALLE LILAS 2
	11h00-12h00	STRETCHING	INNA	CSC SALLE LILAS 1
	11h00-12h00	ZUMBA	PATRICK	CSC SALLE LILAS 2
	11h15-12h15	CIRCUIT CARDIO / RENFORCEMENT MUSCULAIRE	ALI	POPD SALLE A
	14h00-15h00	PILATES	BRUNO	POPD SALLE A
	15h00-16h00	CARDIO ABDOS FESSIERS	BRUNO	POPD SALLE A
	10h00-11h00	FITNESS	PATRICK	POPD SALLE A
	11h00-12h00	STRETCHING	PATRICK	POPD SALLE A

JEUDI	9h00-10h00	SPORT SANTÉ	BRUNO	POPD SALLE A
	10h00-11h00	FITNESS	ALAIN	POPD SALLE A
	11h00-12h00	GYM DOUCE / STRETCHING	ALAIN	POPD SALLE A
	12h15-13h15	FITNESS CARDIO	ALAIN	POPD SALLE A
	18h00-19h00	CROSS FIT	ALAIN	CSC SALLE LILAS 1
	18h30-19h30	FITNESS	PATRICK	POPD SALLE A
	19h00-20h00	CARDIO-ABDOS / STRETCHING	BRUNO	CSC SALLE JONQUILLE 2
	19h00-20h00	STEP	ALAIN	CSC SALLE LILAS 1
	19h30-20h30	ABDOS-FESSIERS / STRETCHING	PATRICK	POPD SALLE A
	20h00-21h00	ZUMBA	ALAIN	CSC SALLE LILAS 1
	09h00-10h00	PILATES	INNA	MESNIL LE ROI - CENTRE MAIRAUX
	10h00-11h00	FITNESS	CÉCILE	POPD SALLE A
11h00-12h00	STRETCHING	CÉCILE	POPD SALLE A	
10h00-11h00	GYM SENIORS	IRENE	SALLE SOLFERINO	
11h30-12h30	GYM DÉTENTE	BRUNO	MESNIL LE ROI - DOJO	
14h00-15h30	PILATES	BRUNO	POPD SALLE A	
18h30-19h30	COUNTRY DANCE	ISABEL	SARTROUVILLE - JULES VERNE	
19h30-20h30	COUNTRY DANCE	ISABEL	SARTROUVILLE - JULES VERNE	
VENDREDI	08h30-09h30	SPORT SANTÉ	BRUNO	POPD SALLE A
	09h00-10h00	PILATES	INNA	CSC SALLE LILAS 1
	09h00-10h00	STRETCHING	PATRICK	CSC SALLE LILAS 2
	10h00-11h00	FITNESS	INNA	CSC SALLE LILAS 1
	10h00-11h00	FITNESS	PATRICK	CSC SALLE LILAS 2
	11h00-12h00	STRETCHING	INNA	CSC SALLE LILAS 1
	11h00-12h00	ZUMBA	PATRICK	CSC SALLE LILAS 2
	11h15-12h15	CIRCUIT CARDIO / RENFORCEMENT MUSCULAIRE	ALI	POPD SALLE A
	14h00-15h00	PILATES	BRUNO	POPD SALLE A
	15h00-16h00	CARDIO ABDOS FESSIERS	BRUNO	POPD SALLE A
	10h00-11h00	FITNESS	PATRICK	POPD SALLE A
	11h00-12h00	STRETCHING	PATRICK	POPD SALLE A

Les cours sont susceptibles d'être modifiés du fait d'imprévus indépendants de notre volonté - nous nous en excusons par avance.



## COUNTRY DANCE - LINE DANCE

Vous êtes seul(e) ou en couple, venez partager le plaisir de danser en groupe dans la bonne humeur sur divers styles musicaux (country, celtique, rock...).

Les cours sont à la portée de tous, pas de limite d'âge.

Isabel encadre différents cours organisés par niveaux de danse, allant du danseur débutant au danseur confirmé.

Cette activité très enrichissante sollicite l'équilibre, un travail corporel de danse, de repère dans l'espace, d'écoute musicale et de mémoire, tout cela dans une très bonne ambiance. Nous vous proposons 2 fois par an des bals afin de mettre en pratique vos cours.

**Cette activité fait partie de notre offre globale Gym, se référer à la page 35.**

### HORAIRES

**Vendredi :**  
18h30-19h30 : Cours débutants et novices  
19h30-20h30 : Cours intermédiaires

### LIEU

Gymnase Jules Verne à Sartrouville

### INSCRIPTIONS

Sur place, au jour et horaires du cours

### DATE DE REPRISE

À partir du vendredi 13 septembre 2024

### CONTACT

Présidente : Karine FRIEDRICH  
**06 63 33 85 88**

Secrétaires : Sylvaine COURAYE  
et Isabelle MAURIERE

Trésorière : Annie DESSORT  
**06 07 44 76 140**  
**karineusml@gmail.com**

 **USML section Gyms**



## SPORT-SANTÉ

### SPORT-SANTÉ

Le Sport-Santé est une réadaptation douce à l'effort pour les personnes éloignées d'une pratique sportive, suite à une pathologie. Grâce à un suivi personnalisé, chacun pourra progresser à son rythme.

### BIENFAITS DU SPORT-SANTÉ

- Diminue le risque de chute
- Améliore la santé physique et mentale par différentes activités ludiques
- Améliore la qualité de vie (meilleur sommeil, maintien de l'autonomie)
- Diminue la prise de poids, le risque de maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, maladies coronariennes.

Les personnes atteintes d'une affection longue durée (ALD) peuvent participer à cette activité après un entretien spécifique. Cette activité fait partie de notre offre globale Gyms, se référer à la page 35.

### HORAIRES

**Mercredi :** 9h00-10h00 - POPD, salle A  
**Jedi :** 9h00-10h00 - POPD, salle A  
**Samedi :** 8h30-9h30 - POPD, salle B

Cours animés par Bruno Carlotti, professeur diplômé d'État.

### DATE DE REPRISE

Le mercredi 4 septembre 2024

### INSCRIPTIONS

Sur place, aux jours et horaires des cours

### CONTACT

Présidente : Karine FRIEDRICH  
**06 63 33 85 88**  
**karineusml@gmail.com**

Bruno CARLOTTI  
**06 46 57 87 49**  
**b-carlotti@club-internet.fr**

 **USML section Gyms**

# Activités Sportives

## Sports Aquatiques



## NATATION

L'USML Natation a pour vocation d'amener le plus grand nombre à la maîtrise des 4 nages (papillon, dos, brasse, crawl) et de préparer à la pratique de la natation en compétition.

Les entraînements sont encadrés par des maîtres-nageurs diplômés, aguerris aux dernières techniques d'apprentissage.

Vous trouverez certainement votre place au sein d'un de nos groupes de niveau :

- **École de Natation** : apprentissage et maîtrise des 4 nages pour enfants à partir de 6 ans **sachant déjà nager**.
- **Groupes Compétition** : Entraînements spécifiques et accompagnement lors des compétitions départementales, régionales et nationales. Les nageurs s'entraînent de 2 à 3 fois par semaine.

- **Adultes** : Entraînement dirigé (remise en forme, perfectionnement). Ce groupe s'adresse à des Débutants sachant déjà nager, nageurs confirmés et anciens compétiteurs. Reprise d'activités, Préparation au Triathlon, Préparation au Bac...

### REPRISE DES COURS

Le jeudi 2 septembre 2024

### CONTACT

Président : François GIBAUT  
 Trésorier : Nicolas MARGELIDON  
 Secrétaire : Guillaume PEIRONE  
[usml.natation.treso@outlook.com](mailto:usml.natation.treso@outlook.com)  
<https://usml-natation-triathlon.assoconnect.com>



## TRIATHLON

Le triathlon est un regroupement de trois sports différents avec des enchaînements en compétition.

L'USML Triathlon propose une découverte de cette discipline ainsi que des entraînements pour progresser dans les 3 sports : Course à pied, Vélo, Natation.

Véritable discipline pour les amoureux du dépassement de soi, le Triathlon permet de varier les entraînements et de rechercher de nouvelles sensations dans des sports distincts.

Les membres de l'USML Triathlon participent régulièrement à des épreuves, non seulement des triathlons mais également des épreuves ne concernant qu'un ou deux des sports concernés : duatlons, aquathlon, marathon...

### Nos entraînements :

#### NATATION

L'inscription au Triathlon permet d'être intégré dans les groupes de l'USML Natation. Le programme d'entraînement et de progression est pris en charge par un entraîneur de la section USML Natation.

#### COURSE À PIED

Un partenariat avec l'UAML (Union Athlétique de Maisons-Laffitte) permet à nos triathlètes de bénéficier du coaching d'un entraîneur d'athlétisme ainsi que des installations du stade de Maisons-Laffitte.

#### CYCLISME

Les sorties vélo sont principalement organisées entre les membres, et cette activité est encore en développement pour permettre d'offrir un encadrement plus complet.



Les entraînements s'étalent sur l'ensemble de la semaine à l'exception du lundi.

**Natation** : mardi et jeudi

**Course à pied** : mercredi

**Sorties vélo** : généralement le week-end

### REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

Le mercredi 11 septembre 2024

### CONTACT

Président : François GIBAUT  
 Trésorier : Nicolas MARGELIDON  
 Secrétaire : Guillaume PEIRONE  
[usml-triathlon@outlook.com](mailto:usml-triathlon@outlook.com)  
<https://usml-natation-triathlon.assoconnect.com>



## SUBAQUATIQUE PLONGÉE SOUS-MARINE

### Un club gonflé à bloc !!

Le club USML Subaquatique sera heureux de vous accueillir dès l'âge de 14 ans.

Débutants, Préparations Niv I, II et III, en équivalence PADI soyez les bienvenu(e)s.

Le club est encadré par des moniteurs brevetés, ultra expérimentés et surtout motivés. Motivés de partager ce qui n'est pas un sport de compétition mais un sport de contemplation et de réalisation de soi-même.

#### Tous sont bénévoles.

Cette année, la formation se déroulera comme suit : Chaque groupe et notamment les débutants suivent la routine suivante :

- **Cours de Théorie** pour apprendre les rudiments de la plongée, l'utilisation du matériel et l'interaction entre l'homme, l'eau et la pression, et l'environnement (faune et flore).
- **Cours de PMT** (Palme Masque Tuba) pour se préparer musculairement à la plongée en milieu naturel : le grand bleu.
- **Cours de Bloc** (bouteille) pour se familiariser avec le matériel : Le bloc de 12/15 litres, le gilet et le détendeur. Cette formation va de pair avec l'étude et la réaction aux signes de communication sous l'eau.

Les entraînements auront lieu le **Vendredi soir de 20h00 à 22h00**.

Une séance « libre » d'entraînement (PMT) a aussi lieu le **Lundi de 20h00 à 21h45**.

Programme détaillé et informations sur notre site : <http://usmlplongee.free.fr>

Le club organise des séances d'entraînements à la Fosse (-20 mètres) de Conflans-Ste-Honorine afin de s'entraîner en conditions réelles de pressions différentes (de 1 à 3 Bars).

Enfin après les examens de théorie au printemps, ce sera le stage de 4 jours en milieu naturel afin de passer les niveaux.

En plus de ce stage qui constitue la continuité de la formation, le club organise également dans le courant de l'année des séjours plongée d'exploration pure afin de pouvoir profiter pleinement de notre passion !!

Des sessions de nage en eau libre peuvent également être organisées aux Étangs de Cergy, après inscription spécifique.

L'USML Subaquatique vous attend, à bras ouverts.

**Inscriptions les 13 et 20 septembre 2024 de 20h00 à 21h30 au Centre Aquatique – Maisons-Laffitte.**

#### CONTACT

Secrétaire Général : Olivier ELOY  
[oliviereloy911@gmail.com](mailto:oliviereloy911@gmail.com)  
 06 28 23 08 79  
<http://usmlplongee.free.fr>  
<https://www.usml.fr/subaquatique/>

# Activités Sportives

## HANDBALL

Depuis sa création, l'USML Handball s'est positionné comme un club formateur. Il bénéficie aujourd'hui d'une **certaine notoriété et d'une image positive** sur son territoire et au sein du réseau de Handball auquel il appartient et dans lequel il s'investit au niveau départemental.

L'USML Handball insiste sur la qualité de ses encadrants et accentue la formation des entraîneurs.

Depuis septembre 2021, l'USML Handball a restructuré sa filière masculine en mettant en place un projet club. Un responsable technique a été nommé pour atteindre ses objectifs dont celui de former des jeunes capables d'intégrer l'Équipe Fanion et de l'amener au plus haut niveau régional.

En plus de son statut de Club Formateur, l'USML Handball a créé une "**École d'Arbitrage**" qui forme des jeunes et qui permet au club d'avoir un arbitre national.

L'USML Handball a rouvert sa filière féminine en créant une Équipe Seniors.

L'USML Handball propose :

- **Babyhand** : entre 3 et 6 ans (accompagné d'un parent)
- **École de Hand** : entre 6 et 9 ans
- **Compétition Jeunes** : à partir de 9 ans
- **Compétition Adultes Seniors** : Femmes et Hommes
- **Loisirs** : de 18 à 77 ans !

Les entraînements ont lieu au POPD - Salle Omnisports.



#### CONTACT

Président : Augustin RIZZO  
<https://www.maisons-laffitte-hb.com/>  
[5878026@ffhandball.net](mailto:5878026@ffhandball.net)  
 facebook **Maisons-Laffitte Handball**



## PÉTANQUE

Dérivée du "Jeu Provençal", la Pétanque fut créée en 1907. Ce sport est pratiqué par des millions de personnes à travers le monde.

La Section USML Pétanque vous invite à participer à ce sport, en compétition ou en loisir, dans une ambiance conviviale.

### LIEU ET HORAIRES

Île de la Commune (entre le Camping et la ligne SNCF)  
Accès par la passerelle face au POPD  
Ouvert tous les après-midis à 15 heures

**Horaire été (du 01/09/24 au 30/09/24  
et du 01/04/25 au 31/08/25) :** 14h30 – 20h00

**Horaire hiver (du 01/10/24 au 31/03/25) :**  
14h00 – 18h00

### CONTACT

Président : Fabien WILLIAME

06 42 03 50 73

[president.usmlpetanque@gmail.com](mailto:president.usmlpetanque@gmail.com)



## TENNIS DE TABLE

**En compétition ou en loisir, le Tennis de Table est un sport dynamique, accessible à tous. Un sport que petits et grands peuvent venir pratiquer tous les jours.**

**Les entraînements encadrés**, avec nos entraîneurs qualifiés, ont lieu :

- **Baby Ping** : découverte ludique du Tennis de Table le samedi à 9h30.
- **De 6 ans à 10 ans** : Tous les jours du lundi au vendredi, à partir de 17h15 ainsi que le samedi à 10h30. À noter que les enfants de l'école A. Ledreux et de Sainte-Marie peuvent être pris en charge dès 16h30.
- **De 11 ans à 17 ans** : mercredi à 17h15, vendredi à 18h30 et le samedi à 10h30.
- **Adultes** : à partir de 21h00, le lundi pour les compétiteurs, le mardi pour le groupe élite et le jeudi pour les loisirs.
- **Seniors** : à partir de 60 ans. Pratique libre (sans entraîneur) les lundis, jeudis de 17h00 à 19h00, le samedi matin à partir de 9h00.
- **Les entraînements libres** (ouverts à tous) : le vendredi à partir de 20h30 (hors compétition), le samedi de 12h00 à 20h00 (hors compétition) et le dimanche matin de 9h00 à 13h00.
- **Les stages** : des stages seront proposés pendant les vacances scolaires ainsi que certains week-ends.

**INSCRIPTIONS** : Aux jours et horaires des entraînements, sur place.

### LIEU ET HORAIRES

CSC Gilbert Roques - 99, rue de la Muette



### CONTACT

Président : Julien TRAPP

Secrétaire : Jennifer MENAGÉ

[tennis2table.ml@gmail.com](mailto:tennis2table.ml@gmail.com)

06 09 60 66 58

Entraîneur : Jérôme FENECHÉ

06 69 40 43 90

[www.t2tml.fr](http://www.t2tml.fr)



42

## TIR



### LIEU DE L'ACTIVITÉ

Île de la Commune  
Accès par la passerelle face au POPD

### SAISON ANNUELLE

1<sup>er</sup> septembre > 31 août

### ACTIVITÉS

Découverte des disciplines  
Initiation aux règles de sécurité et aux principes fondamentaux du tir  
Préparation aux compétitions  
Formations techniques et fédérales  
Formation des responsables de club

### MATÉRIEL À DISPOSITION

- Carabine, pistolet, cibles et plombs pour l'École de Tir
- Carabine ou pistolet pour les entraînements dirigés
- Carabine ou pistolet au 25 m

### INFRASTRUCTURES

**AIR COMPRIMÉ**  
8 postes de tir à 10 m couverts  
2 postes de tir à 10 m à l'air libre

### ARBALETE

2 postes de tir à 18 m à l'air libre  
Grandes distances sur le terrain de tir à l'arc

### ARMES À FEU

21 postes à 25 m à l'air libre

### PRINCIPAL PROGRAMME ANNUEL

- **Septembre > Décembre :**  
Accueil des nouveaux
  - **Janvier > Juin :**  
Renforcement des fondamentaux
- PRISE DE CONTACT AU FOYER DU CLUB**  
Les samedis 10h00-12h00 / 14h00-17h00 et  
dimanches 10h00-12h00  
Intégration par parrainage

### CONTACT

Président : Vincent BRIONE  
Secrétariat : [usmltirinfo@gmail.com](mailto:usmltirinfo@gmail.com)  
<http://usmltir.free.fr/>

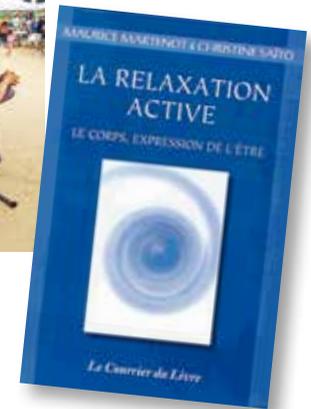


43

## RELAXATION ACTIVE



**RELACHER LES TENSIONS GÉRER SON STRESS, SES ÉMOTIONS  
AMÉLIORER SON SOMMEIL VIVRE L'INSTANT PRÉSENT**



Et si nous nous accordions un moment de détente ?

La section propose trois méthodes :

- La **RELAXATION ACTIVE** utilise des mouvements simples utilisables au quotidien. Elle nous amène à vivre dans la pleine conscience de soi. Elle aide à se libérer de la fatigue et des tensions inutiles.

**Mardi :** de 18h45 à 19h45, salle Mermoz B  
**Jedi :** de 10h30 à 11h30, salle du Parc

- La **SOPHRO-RELAXATION** est une technique évolutive et expressive qui permet une détente physique, psychique et mentale.

**Vendredi :** de 19h00 à 20h00 salle Mermoz C.

- Le **SHIATSU de DÉTENTE** est une discipline énergétique qui harmonise la circulation de l'énergie par une action sur les méridiens. Il apporte une détente profonde et le ressenti d'un bien être immédiat.

**Jedi :** de 9h00 à 10h00, salle du Parc  
**Vendredi :** de 16h00 à 19h00, salle du Parc  
**Samedi :** de 9h30 à 12h00, salle du Parc

Forfait unique quel que soit le nombre de disciplines pratiquées.

### CONTACT

Daniel DESPREZ  
**06 72 20 02 06**

Sylvie Perrotta (Sophro-relaxation)  
**06 47 60 74 67**  
[s-perrotta@orange.fr](mailto:s-perrotta@orange.fr)

<https://www.usml.fr/relaxation-active/>





MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES

Liberté  
Égalité  
Fraternité

**50€**  
**D'ÉCONOMIE DÈS  
L'INSCRIPTION  
À UN CLUB  
DE SPORT !**

RENDEZ-VOUS SUR [PASS.SPORTS.GOUV.FR](https://pass.sports.gouv.fr)



## LE PASS SPORT C'EST QUOI ?

Le pass Sport est une aide financière de 50€ pour s'inscrire dans un club (ou une salle de sport) et pour encourager à la pratique sportive.

**Le dispositif commence du 1<sup>er</sup> Juin 2024 et se termine au 31 décembre 2024.**

## QUI EST CONCERNÉ ?

Cette aide est destinée aux bénéficiaires suivants :



Les jeunes de **6 à 17 ans révolus** bénéficiant de l'**allocation de rentrée scolaire (ARS)** ;



Les jeunes de **6 à 19 ans révolus** bénéficiant de l'**allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)** ;



Les jeunes de **16 à 30 ans** bénéficiant de l'**allocation aux adultes handicapés (AAH)**.



Les étudiants âgés **au plus de 28 ans révolus** qui justifient être bénéficiaires d'une **bourse sur critères sociaux de l'enseignement supérieur** pour l'année universitaire 2024-2025.

**PROFITE DU PASS SPORT POUR T'INSCRIRE DANS LE CLUB DE TON CHOIX ET RENDEZ-VOUS SUR [PASS.SPORTS.GOUV.FR](https://pass.sports.gouv.fr)**

## OÙ L'UTILISER ?

Le **pass Sport** peut être utilisé dans un des **84 000 clubs et salles de sport partenaires**. Rendez-vous sur [pass.sports.gouv.fr](https://pass.sports.gouv.fr) dans la rubrique «*trouver un club partenaire*» pour avoir accès à la carte des clubs !

## COMMENT T'INSCRIRE ?

Si tu es **bénéficiaire du pass Sport**, tu as reçu un email ou un sms contenant un code individuel à usage unique. **Ce code est à présenter au moment de ton inscription dans le club de ton choix**. Si tu n'as pas reçu le code, fais en la demande sur [pass.sports.gouv.fr](https://pass.sports.gouv.fr) !



**PASS+**  
Hauts-de-Seine • Yvelines



Jusqu'à 100 € offerts par ton Département!

**TU ES COLLÉGIEN\* ?  
PLUTÔT CULTURE OU SPORT ?**

Rendez-vous sur [passplus.fr](http://passplus.fr) pour choisir tes activités.



\* Les jeunes âgés de 15 à 18 ans ne sont plus éligibles à compter du 3 juin 2024 (voir conditions sur passplus.fr)



**Yvelines**  
Le Département

# Jeff de Bruges

30 avenue de Longueil  
78600 Maisons-Laffitte  
Tél. 01 39 62 57 40  
Fax 01 39 62 57 54  
[www.jeff-de-bruges.com](http://www.jeff-de-bruges.com)



Cabinet d'Assurance  
Olivier LEQUEUX & Vincent ALBIZZI

10 rue du Maréchal Gallieni  
78600 Maisons-Laffitte

**01 39 62 28 63**

[lequeux-albizzi@abeille-assurances.com](mailto:lequeux-albizzi@abeille-assurances.com)

Tous types d'assurances et de placements

Particuliers / Professionnels /  
Commerçants / Entreprises

UN ASSUREUR PLUS PROCHE, ÇA AIDE À  
ALLER PLUS LOIN.



# POISSONNERIE MICHELET

*De père en fils depuis 1933*

**06 10 70 01 96**



Sur vos marchés



- MAISONS-LAFFITTE : Mercredi - Samedi
- RUEIL-BUZENVAL : Mardi - Vendredi
- ANDRÉSY : Mercredi - Samedi
- MAISONS-LAFFITTE VILLE : Vendredi - Dimanche
- NANTERRE : Jeudi - Dimanche
- SANNOIS : Mardi - Jeudi - Dimanche

# Fraîcheur et Tradition



## ***express***

### **Le Mesnil le Roi**

Route de Poissy, sortie Maisons-Laffitte - 01 34 93 00 39



**Boucherie**

**Fruits et Légumes**



**Poissonnerie**

**Charcuterie et Fromagerie**

## ***Des professionnels à votre service***

Du lundi au samedi de 8h30 à 20h et le dimanche de 9h à 12h45